



International

Journal of Human Sciences

ISSN:2458-9489

Volume: 21 Issue: 1 Year: 2024

A study to determine the attitudes and behaviors of individuals on nutrition and hygiene during the Covid-19 pandemic process

Covid-19 pandemisi sürecinde bireylerin beslenme ve hijyen konusundaki tutum ve davranışlarını belirlemeye yönelik bir çalışma

**Nurten Çekal¹
Aysun Özşahin²
Esradeniz Doğan³**

Abstract


The Covid-19 virus emerged in December 2019 and affected the whole world. The World Health Organization declared a pandemic in January 2020. While the virus caused many people to get sick and die, it also brought important changes in people's lifestyles. The most important of these changes has been in the attitudes and behaviors of individuals on nutrition and hygiene. Due to the lockdowns during the pandemic period, the frequency of people eating out has decreased and they have started to be more careful about hygiene due to the concern of any contamination. This research was planned and carried out in order to determine the attitudes and behaviors of individuals regarding nutrition and hygiene during the pandemic period. The questionnaire technique, one of the quantitative research methods, was used in the study and it was applied to volunteers online via Google. The questionnaire was applied to 810 participants in


Özet

Covid-19 virüsü 2019 yılı aralık ayında ortaya çıkmış ve tüm dünyayı etkilemiştir. Dünya Sağlık örgütü 2020 yılı ocak ayında pandemi ilan etmiştir. Virüs birçok kişinin hastalanmasına ve ölümüne yol açarken aynı zamanda insanların yaşam biçiminde de önemli değişimleri beraberinde getirmiştir. Bu değişimlerden en önemlileri bireylerin beslenme ve hijyen konusundaki tutum ve davranışları konusunda olmuştur. Pandemi döneminde sokağa çıkma kısıtlamaları nedeniyle de insanların dışarıda yemek yeme sıklıkları azalmış ve herhangi bir bulaş olması endişesiyle hijyen konusunda daha dikkatli davranmaya başlamışlardır. Bu araştırma pandemi döneminde bireylerin beslenme ve hijyen konusundaki tutum ve davranışlarını belirlemek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmış ve Google üzerinden online olarak gönüllü kişilere

¹ Prof. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, ncekal@pau.edu.tr

 Orcid ID: [0000-0002-7596-9129](https://orcid.org/0000-0002-7596-9129)

² Prof. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı, ozsahin@pau.edu.tr  Orcid ID: [0000-0002-9521-1577](https://orcid.org/0000-0002-9521-1577)

³ Doktora Öğr., Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, edenizdogan@hotmail.com  Orcid ID: [0000-0002-1615-9564](https://orcid.org/0000-0002-1615-9564)



total, but incomplete and incorrectly filled questionnaires were excluded and 785 questionnaires were taken into account. As a result of the research, it has been revealed that the attitudes and behaviors of individuals on nutrition and hygiene during the pandemic have changed positively.

uygulanmıştır. Anket toplamda 810 katılımcıya uygulanmış ancak eksik ve yanlış doldurulan anketler kapsam dışı tutulmuş ve 785 anket dikkate alınmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin pandemi süresince beslenme ve hijyen konusundaki tutum ve davranışlarının olumlu yönde değiştiği ortaya konmuştur.

Keywords: Nutrition; nutritional habits; covid; covid-19 pandemic; pandemic.

Anahtar Kelimeler: Beslenme; beslenme alışkanlıkları; covid; covid-19 salgını; pandemi

[\(Extended English summary is at the end of this document\)](#)

Giriş

Çin'in Wuhan kentinde 2019 yılı aralık ayında ortaya çıkan Covid 19 virüsü tüm dünya ülkelerine hızlı bir şekilde yayılım göstermiştir. Bunu takiben Dünya Sağlık örgütü tarafından 2020 yılı ocak ayında pandemi ilan edilmiştir. Covid-19 virüsü birçok insanın hastalanmasına ve ölümüne yol açmıştır (Mavi ve İnkaya, 2020). Bu virüs, sağlık sorunu oluşturmasının yanında, toplumun yaşam biçimi ve alışkanlıklarında da değişime neden olmuştur (Yüce ve Gamze, 2021). Covid-19 pandemisinin başlamasıyla tüm dünyada bazı kısıtlamalar söz konusu olmuştur. Bunlardan en önemlisi dışarı çıkma kısıtlamaları olup, insanların sosyal yaşamını etkilemiştir. İnsanlar; hastalıktan korunmak için yeme, beslenme alışkanlıkları ve hijyen konusundaki tutum ve davranışlarında değişiklikler yaşamışlardır.

Bir toplumun refah seviyesi ile toplumun bireylerinin sağlığı arasında yakın ilişki bulunmaktadır. Bir toplumdaki bireyler sağlıklıysa toplumda ekonomik yönden gelişmektedir. Sağlıklı yaşam ancak yeterli ve dengeli beslenmeyle mümkündür (Pekcan, 2012). Sağlıklı beslenebilmek için gerekli olan enerjinin yanı sıra diğer besin öğelerinin de yeterli miktarda alınması gereklidir. Yaşam kalitesi uzun yaşamak kadar önem arz etmektedir. Sağlıklı yaşamak ve ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarını önlemede en önemli faktörlerin başında beslenme ve fiziksel aktivite gelmektedir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008). Yetersiz beslenme, vücut direncini düşürerek bireyin enfeksiyon hastalıklarına kolayca yakalanmasına yol açmaktadır (Chandra, 1997). Beslenme alışkanlıkları; günlük yenilen öğün sayısını, öğünlerde ve öğün aralarında tüketilen besinleri, yiyecek ve içeceklerin satın alınma şeklini, muhafaza yöntemlerini, yiyeceklerin hazırlanması, pişirilmesi ve servis edilmesinde kullanılan yöntemleri kapsamaktadır. Bunun yanında yemeklerin yenme hızı, yemeklerin tüketilme ısısı, duyu durum değişikliklerinde besin tüketimi davranışlarını da kapsamaktadır (Sürücüoğlu, 1999). Bireylerin fizyolojik ve psikolojik durumları onların beslenme davranışlarını etkilemektedir. Duygusal açlık, insanların vücut ağırlığının artmasına neden olmaktadır. Pandemi döneminde değişen duyu durumuna bağlı olarak gelişebilecek yanlış yeme davranışlarını önlemek ve bağışıklık sistemini güçlendirmek sağlık açısından oldukça önemlidir (Eskici, 2020). Bağışıklık sisteminin güçlenmesinde yeterli ve dengeli beslenmek, doğru beslenme alışkanlıkları edinmek elzemdir (Mohr, Basile, Meli'sa, Sweazea ve Carpenter, 2020; Carr, 2020).

Covid-19 pandemisi nedeniyle tüm dünya ülkeleri bazı kısıtlamalara gitmiş ve bu kısıtlamalar bireylerin uzun süre evde kalmasına neden olmuştur (Hossain, Sultana ve Purohit, 2020). Covid-19 pandemisi; bireylerin beslenme davranışlarını, günlük aktivitelerini, satın alma biçimlerini, uyku ve ruhsal durumlarını ve günlük yaşamlarını aktivitelerini oldukça etkilemiştir (FAO, 2020; TDD, 2020; Hu, Lin, Chiwanda Kaminga ve Xu, 2020).

Covid-19 pandemisi döneminde yaşanan olağanüstü durum bireylerin sosyal izolasyonuna neden olmuş ve gerek hastalıktan korunmak gerekse bağışıklık sistemini güçlendirmek için sağlıklı beslenme gündeme gelirken bazı bireyler yaşadıkları stresli yaşam nedeniyle olumsuz beslenme davranışları geliştirmiş ve fiziksel aktivitelerin de kısıtlılığı nedeniyle sağlık sorunları yaşamışlardır. Bu dönemde insanlara bazı beslenme önerilerinde bulunulmuştur. Bu önerilerden bazıları aşağıda yer almaktadır;

→ Karantina döneminde fiziksel aktivitelerin azalması nedeniyle bireylerde kilo artışı olabileceğinden dolayı enerji içeriği yüksek gıdaların tüketilmemesine özen gösterilmelidir (Eskici, 2020).

→ Sağlığın korunması ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için evde kalınan dönemde fiziksel aktivitelerin artırılması gereklidir. Çünkü düzenli yapılan egzersizlerin bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkisi vardır (Chen, Liang, Li, Guo, Fei, Wang, He, Sheng, Cai, Li, Wang ve Zhang, 2020; Eskici, 2020; Gençalp, 2020).

→ Sigara ve alkol tüketiminden kaçınılmalı ve yeterince uyumaya özen gösterilmelidir (Eskici, 2020; Naja ve Hamadeh, 2020; Sağdıç, Kayacan, Dertli ve Arıcı, 2020).

→ Tüm besin gruplarına her öğünde yer verilmeli, sebze meyve tüketimi artırılmalı ve yeterli sıvı alımına dikkat edilmelidir (FAO, 2020; TDD, 2020; Sönmez ve Beyhan, 2021).

→ İyi beslenmek, sağlıklı bir yaşam biçimini benimsemek, günlük diyetinde bol miktarda sebze ve meyveye yer vermek, yeterince fiziksel aktivite de bulunmak, ideal kiloyu sürdürmek ve yeterince uyumak bağışıklık sisteminin güçlenmesinde oldukça önemlidir (Naja ve Hamadeh, 2020).

Beslenme konusunda toplumsal kuruluşlar tarafından yapılan öneri ve uyarılara rağmen insanlar izolasyon sırasında yaşadıkları psikolojik zorluklar nedeniyle farklı beslenme alışkanlıkları geliştirmişlerdir. Bu dönemde kazanılan yanlış beslenme alışkanlıkları insanların sağlığını olumsuz etkilemiş ve obezite, diyabet gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artırmıştır. Yapılan çalışmalar pandemi döneminde insanların beslenme davranışlarının ve fiziksel aktivitelerinin değiştiğini göstermiştir (Jayne, Ayala, Karl, Deschamps, McGraw, O'Connor, DiChiara ve Cole, 2020).

Beslenme ile hijyen arasında önemli bir bağlantı vardır. Hijyen, Sağlığı olumsuz etkileyen unsurlardan korunmak için gerekli temizlik önlemlerinin alınması olarak tanımlanmaktadır. Kişisel hijyen; bireyin vücut temizliğini, temiz ve sağlıklı giyinmeyi kapsamaktadır (UNICEF, 2002). Hijyen, sağlıklı ortam yaratılması, sağlığın korunması ve bireysel ve toplumsal sağlık açısından önemlidir. Yetersiz hijyen, özellikle gelişmekte olan ülkelerde hastalık nedenleri arasında üçüncü sıraya sahiptir (WHO, 2009). Dünya genelinde en fazla görülen ve ölüme sonuçlanan hastalıkların enfeksiyon hastalıkları olduğu, bu nedenle insanlara kişisel hijyen alışkanlıklarının kazandırılmasıyla be hastalıkların görülme sıklığında azalma olacağı düşünülmektedir (Talukdar ve Baruah, 2015). Günümüz koşullarında yaşam ve beslenme biçiminin değişmesi, ev dışında yiyecek ve içecek tüketiminin artmasına neden olmuş bu durumda gıda endüstrisinde hijyeni daha ciddi duruma getirmiştir.

Covid-19 pandemisinin ilk dönemlerinde virüsün bulaşma yolları netlik kazanmadığı için hijyen konusu oldukça önemli hale gelmiştir. Bireyler kişisel hijyen yanında besin hijyeni konusunda da oldukça titiz davranmışlar hatta besin ambalajlarını deterjanlarla silmişler, besinleri fırında ısıtarak ya da yıkayarak virüsü uzaklaştırmaya çalışmışlardır.

Pandemi döneminde Covid-19'dan halkın korunması için uyulması gereken hijyen kurallarını içeren rehberler (hijyen, sosyal mesafe ve karantina) yayınlanmıştır. Bu rehberlerde hijyene dikkat çekilmiş, yüz ve kontamine yüzeylere dokunulduktan sonra el temizliğinde sabun ve dezenfektan kullanılması, kirli eller ile yüze dokunulmaması, sosyal mesafeye dikkat edilmesi gerektiği üzerinde durulmuştur. Tuvalet, lavabo gibi ortak ve sık kullanılan alanların temizliğinde %0,5 oranında seyreltilmiş sodyum hipoklorit kullanılması, giysi ve yatak çarşaflarının 60-90 °C' de uygun deterjanla yıkanması, maskelerin hijyenik ortamlarda muhafaza edilmesi ve uygun şekilde

temizlenmesi, satın alınan ambalajlı ya da ambalajsız gıdaların temizliği da uygun temizlenmesi yer almaktadır. Covid-19 pandemisi toplumların hijyen ve temizlik konusundaki tutum ve davranışlarını etkilemiştir (Güner, Hasanoglu ve Aktaş, 2020; Fong, Gao, Wong, Xiao, Shiu, Ryu, ve Cowling, 2020). Bu çalışmada bireylerin Covid-19 pandemisi dönemindeki beslenme ve hijyen konusundaki tutum ve davranışlarını belirlemek amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Çalışmada, koronavirüs (Covid-19) salgınının bireylerin beslenme tutum ve davranışları üzerine etkisi araştırılmıştır. Anket Türkiye sınırları içinde yaşayan 18 ve üzeri yaşta bireylere online olarak uygulanmıştır. Anket toplamda 810 katılımcıya uygulanmış ancak eksik ve yanlış doldurulan anketler kapsam dışı tutulmuş ve 785 anket dikkate alınmıştır. Örneklem seçiminde basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Hazırlanan anket online olarak 785 bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Anket, Türkiye sınırları içinde yaşayan 18 ve daha üzeri yaşta bireylere uygulanmıştır. Anket soruları 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırma kapsamına alınan bireylere ilişkin genel bilgilerle ilgili sorular ikinci kısımda ise bireylerin Covid-19 pandemisi sırasında beslenme konusundaki tutum ve davranışlarına yönelik 5'li likert tipi sorular yer almaktadır. Buna göre 1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmış ve istatistik analiz olarak Independent Simple T Testi ve One Way Anova kullanılmıştır.

Araştırmanın Kısıtlılıkları

Araştırma, online gerçekleştirildiği için teknoloji kullanımını konusunda yetersiz olan bireyler çalışmaya katılamamıştır. Bu nedenle elde edilen bulgu ve sonuçların ülke bütününe genellemesi mümkün değildir. Araştırma, 10 Mayıs-15 Haziran 2020 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş olup katılımcıların zamanla konu hakkındaki düşünce ve davranışlarının değişme olasılığından dolayı araştırmanın yapıldığı zamanla sınırlıdır.

Veri Analizi

Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmış ve istatistik analiz olarak independent simple t testi ve One Way Anova kullanılmıştır.

Anket Maddelerine İlişkin Geçerlik Güvenirlik Analizi

Geçerlik güvenirlik

Geçerlik Güvenirlik	
Cronbach's Alpha	N of Items
,925	46

Elde edilen sonuçlar Cronbach Alpha kat sayısına göre elde edilmiştir. Güvenilirlik sınırları aşağıda verilmiştir (Özdamar, 1999):

- $0,00 < \alpha < 0,40$ ise güvenilir değil
- $0,40 < \alpha < 0,60$ ise düşük güvenilir
- $0,60 < \alpha < 0,80$ ise oldukça güvenilir
- $0,80 < \alpha < 1,00$ ise yüksek güvenilirdir.

Tablo 1'e göre elde edilen sonuç $0,925$ olarak $0,80 < \alpha < 1,00$ aralığında olup yüksek güvenilirdir (Özdamar, 1999).

1. Bireylere İlişkin Genel Bilgiler

Bu kısımda bireylerin demografik özelliklerine ilişkin bazı bilgiler yer almaktadır.

Tablo 1. Bireylerin demografik özelliklerine göre dağılımları

Demografik bilgiler	S	%
Cinsiyet	S	%
Kadın	543	69,2
Erkek	242	30,8
Toplam	785	100,0
Medeni Durum	S	
Evli	465	59,2
Bekar	320	40,8
Toplam	785	100,0
Eğitim	S	%
İlkokul	32	4,1
Lise	131	16,7
Üniversite	622	79,2
Toplam	785	100,0
Yaş	S	%
18-30	392	49,9
31-43	317	40,4
≥44	76	9,7
Toplam	785	100,0

Tablo 1, araştırma kapsamına alınan bireylerin demografik bilgilerini göstermektedir. Tablo 1'e göre araştırma kapsamına alınan bireylerin %69,2'u kadın, %30,8'u ise erkektir. Medeni durumlar incelendiğinde %59,2'unun evli, %40,8'inin ise bekar olduğu görülmektedir. Bireylerin eğitim durumları dikkate alınarak tablo 1 incelendiğinde üniversite mezunlarının oranının diğer eğitim düzeyindeki bireylerden daha yüksek olduğu görülmekte olup (%79,2), bu oran lise mezunlarında %16,8'ya, ilkokul mezunlarında ise %4,08'e düşmektedir. Araştırma kapsamına alınan bireylerin yaşları 18 ile 71 arasında değişmekte olup ortalama yaşları $37 \pm 0,4$ 'tür. Bireylerin %49,9'u 18-30 yaş grubundadır. Bu oranı %40,4 ile 31-43 yaş grubundaki bireyler, %9,7 ile de 44 ve daha üst yaş grubundaki bireyler izlemektedir. Araştırma kapsamına alınan bireylerin büyük oranı genç ve üniversite mezunu bireylerden oluşmaktadır. Kadınların oranı erkeklerden, evlilerin oranı da bekarlardan daha yüksektir.

2. Bireylerin Pandemi sürecinde beslenme ve hijyen konusundaki tutum ve davranışları

Bu bölümde araştırma kapsamına alınan bireylerin pandemi süresince beslenme ve hijyen konusundaki tutum ve davranışlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tablo 2. Bireylerin pandemi sürecinde beslenme ve hijyen konusundaki tutum ve davranışlarına ilişkin ortalama değerler

	M (Ortalama)	SD
1. Pandemi ortaya çıktığından beri dışarıda yemek yememeye özen gösteriyorum	4,687	,7079
2. Dışarıda yemek yemeyi özledim.	3,669	1,2453
3. Bundan sonra toplu yerlerde yemek yememeyi düşünüyorum	3,562	1,1547
4. Pandemi ortaya çıktığından beri dışarıdan yemek siparişi vermiyorum	4,480	,9354
5. Artık dışarıda yapılan yiyecekleri hijyenik bulmuyorum	3,814	1,0861
6. Yasaklar kalktığında eski beslenme alışkanlıklarıma devam edeceğimi düşünüyorum	3,115	1,2370
7. Covid-19 besinlerle bulaşmamaktadır	2,978	1,2437
8. Yeterli ve dengeli beslenirsem Covid-19 bana bulaşmaz	2,732	1,3218
9. Yeterli ve dengeli beslenirsem bağışıklık sistemim güçlenir	4,569	,6686
10. Salgından sonra beslenmeme özel özen göstermeye başladım.	3,817	1,1178
11. Bu dönemde zayıflama diyeti yapmanın sakıncalı olduğunu düşünüyorum.	3,357	1,2708
12. Fazla kilolu olmak bağışıklık sistemini zayıflatır.	3,780	1,1698
13. Geleneksel beslenme biçiminin Covid-19 ile savaşta etkili olduğunu düşünüyorum	3,685	1,1188
14. Pandemi sonrası evde daha fazla yemek yapmaya başladım.	4,250	1,0862
15. Pandemi sürecinden sonra evde daha önce hiç yapmadığım yemekleri denedim.	3,934	1,2508
16. Pandemi sürecinde sağlıklı beslenme konusunda farkındalığım arttı.	3,939	1,1334
17. Pandemi sürecinden sonra sağlıklı beslenme ile ilgili haberleri takip ediyorum	3,652	1,2258
18. Pandemi sürecinden sonra sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi ve farklı yemek tarifleri veren sosyal medya fenomenlerini daha sık takip etmeye başladım.	3,153	1,4086
19. Covid 19 salgını sonrası beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığımı fark ettim.	2,789	1,2881
20. Covid 19 sonrası geçmişte yetersiz ve dengesiz beslendiğimi fark ettim	2,771	1,2950
21. Evde kaldığım sürede ekmeğimi kendim yapmaya başladım	3,153	1,4462
22. Bundan sonra benim ve ailemin beslenmesine özen göstereceğim	4,131	,9144
23. Pandemi beslenme alışkanlıklarımda olumlu değişimler yarattı.	3,731	1,1475
24. Pandemi sonrası yaşadığım stresin beslenme davranışlarımı olumsuz etkilediğini düşünüyorum.	3,173	1,3545
25. Pandemi sonrası kilomda artış oldu.	3,296	1,4443
26. Pandemi sonrası kilo verdim.	2,371	1,3530
27. Pandemi sonrası yemek yapmaya daha fazla zaman ayırmaya başladım	3,763	1,2535
28. Pandemi sonrası beslenme için ayırdığım bütçe arttı.	3,766	1,2335
29. Hijyene eskisinden daha fazla dikkat ediyorum.	4,429	,9315
30. Pandemi başladığından beri besinleri daha uzun süre yıkıyorum.	4,200	1,0640
31. Sağlıklı beslenmenin bağışıklığı güçlendirmedeki önemini daha iyi anladım.	4,209	,9075
32. Pandemi başladığından beri sebze ve meyveleri deterjan ya da dezenfektanla temizliyorum.	2,394	1,4592

33. Pandemi başladığından beri hazır gıdaları fırında bekleterek virüsün uzaklaşmasını sağlıyorum.	2,521	1,4133
34. Pandemiden sonra elimi daha sık yıkıyorum.	4,529	,8657
35. Pandemiden beri besin ambalajlarını deterjan vb. ile yıkıyorum.	3,515	1,4881
36. Pandemiden bu yana açıktan besin almayı paketli gıdaları tercih ediyorum.	3,859	1,2368
37. Pandemi sonrası ağız hijyenine daha fazla özen gösteriyorum.	4,033	1,1266
38. Pandemi sonrası semt pazarlarına daha seyrek gidiyorum.	3,874	1,2477
39. Pandemi sonrası alışveriş için semt pazarı yerine marketleri tercih ediyorum.	3,829	1,2703
40. Pandemi dönemi beslenme alışkanlıklarımı olumlu yönde değiştirmem konusunda başlangıç oldu.	3,571	1,2353
41. Pandemi dönemi hijyen konusundaki tutum ve davranışlarımı olumlu yönde değiştirmem konusunda başlangıç oldu.	3,862	1,1390
42. Pandemi başladığından beri gıda alışverişlerimi online yapıyorum.	2,429	1,3535
43. Pandemi bitse de gıda alışverişlerin online yapmaya devam edeceğim.	2,289	1,2714
44. Pandemiden bu yana bağışıklık sistemimi güçlendireceğini düşündüğüm bitkisel çay vb. ürünleri tüketiyorum.	3,0051	1,4124
45. Pandemi başladığından bu yana bağışıklık sistemimi güçlendireceğini düşündüğüm ek vitamin ve mineral tableti alıyorum	2,727	1,4879
46. Pandemiden beri bulaşıklar için ve mutfak hijyeninde daha fazla klorak gibi deterjanlar kullanmaya başladım.	3,194	1,4934

Tablo 2, bireylerin pandemi sürecinde hijyen ve beslenme konusundaki tutumlarına ilişkin ifadelerine verdikleri yanıtların ortalama değerlerini göstermektedir. Tablo 2 incelendiğinde beslenmeye ilişkin en yüksek ortalamanın katılıyorum yönünde olarak (4,687) “Pandemi ortaya çıktığından beri dışarıda yemek yememeye özen gösteriyorum” ifadesinde olduğu görülmektedir. Bireyler “Yeterli ve dengeli beslenirsem bağışıklık sistemim güçlenir” ifadesine katıldıklarını belirtmişlerdir (4,569). “Pandemi ortaya çıktığından beri dışarıdan yemek siparişi vermiyorum” ifadesine verilen yanıtlarda katılıyorum (4,480) yönündedir. Bireyler, “Pandemi sonrası evde daha fazla yemek yapmaya başladım” (4,250) ve “Sağlıklı beslenmenin bağışıklığı güçlendirmedeki önemini daha iyi anladım” (4,209) ifadelerine de katıldıklarını belirtmişlerdir.

Hijyene ilişkin en yüksek ortalama “Bundan sonra benim ve ailemin beslenmesine özen göstereceğim” ifadesidir (4,131). “Hijyene eskisinden daha fazla dikkat ediyorum.” ifadesinde ortalama puan 4,429’dur. Bireylerin, “Pandemi başladığından beri besinleri daha uzun süre yıkıyorum” (4,200) ve “Pandemi sonrası ağız hijyenine daha fazla özen gösteriyorum” ifadelerine de katıldıkları belirlenmiştir (4,033). Bu durum bireylerin hijyen ve beslenme konusunda daha dikkatli davrandıklarını göstermektedir.

Tablo 3. Bireylerin pandemi süresince beslenme ve hijyen konusundaki tutum ve davranışları üzerine cinsiyetin etkisi

	Kadın: n:542 Erkek n:242	M	T	P
1. Pandemi ortaya çıktığından beri dışarıda yemek yememeye özen gösteriyorum	Kadın	4,751	3,873	,000**
	Erkek	4,541		
2. Dışarıda yemek yemeyi özledim.	Kadın	3,676	,239	,811
	Erkek	3,653		
3. Bundan sonra toplu yerlerde yemek yememeyi düşünüyorum	Kadın	3,613	1,874 ,239	061
	Erkek	3,446		
4. Pandemi ortaya çıktığından beri dışarıdan yemek siparişi vermiyorum	Kadın	4,549	3,092	0,002**
	Erkek	4,326		
5. Artık dışarıda yapılan yiyecekleri hijyenik bulmuyorum	Kadın	3,928	4,464	000**
	Erkek	3,558		
6. Yasaklar kalktığında eski beslenme alışkanlıklarına devam edeceğimi düşünüyorum.	Kadın	2,827	4,183	,000**
	Erkek	2,504		
7. Covid 19 besinlerle bulaşmamaktadır.	Kadın	3,011	4,163	,721
	Erkek	3,045		
8. Yeterli ve dengeli beslenirsem covid 19 bana bulaşmaz.	Kadın	2,768	1,126	,260
	Erkek	2,653		
9. Yeterli ve dengeli beslenirsem bağışıklık sistemim güçlenir	Kadın	4,575	,324	,746
	Erkek	4,558		
10. Salgından sonra beslenmeme özel özen göstermeye başladım.	Kadın	3,869	3,927	,048
	Erkek	3,698		
11. Bu dönemde zayıflama diyeti yapmanın sakıncalı olduğunu düşünüyorum.	Kadın	3,328	,954	,341
	Erkek	3,421		
12. Fazla kilolu olmak bağışıklık sistemini zayıflatır.	Kadın	3,762	,616	,538
	Erkek	3,818		
13. Geleneksel beslenme biçiminin covid 19 ile savaşta etkili olduğunu düşünüyorum	Kadın	3,711	957	339
	Erkek	3,628		
14. Pandemi sonrası evde daha fazla yemek yapmaya başladım	Kadın	4,304	2,098	,036
	Erkek	4,128		
15. Pandemi sürecinden sonra evde daha önce hiç yapmadığım yemekleri denedim	Kadın	4,048	3,863	,000**
	Erkek	3,678		
16. Pandemi sürecinde sağlıklı beslenme konusunda farkındalığım arttı	Kadın	3,948	,355	,723
	Erkek	3,917		
17. Pandemi sürecinden sonra sağlıklı beslenme ile ilgili haberleri takip ediyorum	Kadın	3,703	1,758	,079
	Erkek	3,537		
18. Pandemi sürecinden sonra sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi ve farklı yemek tarifleri veren sosyal medya fenomenlerini daha sık takip etmeye başladım	Kadın	3,308	4,669	,000**
	Erkek	2,806		
19. Covid 19 salgını sonrası beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığımı fark ettim.	Kadın	2,713	2,479	013
	Erkek	2,959		
20. Covid 19 sonrası geçmişte yetersiz ve dengesiz beslendiğimi fark ettim	Kadın	2,753	,566	,571
	Erkek	2,810		

21. Evde kaldığım sürede ekmeğimi kendim yapmaya başladım	Kadın	3,247	2,737	,006**
	Erkek	2,942		
22. Bundan sonra benim ve ailemin beslenmesine özen göstereceğim.	Kadın	4,192	2,780	,006**
	Erkek	3,996		
23. Pandemi beslenme alışkanlıklarımda olumlu değişimler yarattı.	Kadın	3,785	1,954	,051
	Erkek	3,612		
24. Pandemi sonrası yaşadığım stresin beslenme davranışlarımı olumsuz etkilediğini düşünüyorum.	Kadın	3,168	,175	861
	Erkek	3,186		
25. Pandemi sonrası kilomda artış oldu	Kadın	3,297	,028	978
	Erkek	3,293		
26. Pandemi sonrası kilo verdim	Kadın	3,297	,588	,557
	Erkek	3,293		
27. Pandemi sonrası yemek yapmaya daha fazla zaman ayırmaya başladım.	Kadın	2,352	4,792	,000**
	Erkek	2,413		
28. Pandemi sonrası beslenme için ayırdığım bütçe arttı.	Kadın	3,801	1,208	,227
	Erkek	3,686		
29. Hijyene eskisinden daha fazla dikkat ediyorum.	Kadın	4,448	820	,412
	Erkek	4,388		
30. Pandemi başladığından beri besinleri daha uzun süre yıkıyorum	Kadın	4,262	2,434	,015
	Erkek	4,062		
31. Sağlıklı beslenmenin bağışıklığı güçlendirmedeki önemini daha iyi anladım	Kadın	4,232	2,481	1,070
	Erkek	4,157		
32. Pandemi başladığından beri sebze ve meyveleri deterjan ya da dezenfektanla temizliyorum	Kadın	2,337	1,630	,104
	Erkek	2,521		
33. Pandemi başladığından beri hazır gıdaları fırında bekleterek virüsün uzaklaşmasını sağlıyorum	Kadın	2,449	2,133	0,33
	Erkek	2,682		
34. Pandemi başladığından beri elimi daha sık yıkıyorum	Kadın	4,551	1,066	,287
	Erkek	4,479		
35. Pandemi sonrası besin ambalajlarını deterjan vb. ile yıkıyorum	Kadın	3,694	5,148	000**
	Erkek	3,112		
36. Pandemi sonrası bu yana açıktan besin almayı paketli gıdaları tercih ediyorum.	Kadın	3,937	2,684	,007**
	Erkek	3,682		
37. Pandemi sonrası ağız hijyenine daha fazla özen gösteriyorum	Kadın	4,055	,824	,410
	Erkek	3,983		
38. Pandemi sonrası semt pazarlarına daha seyrek gidiyorum.	Kadın	3,875	,030	,976
	Erkek	3,872		
39. Pandemi sonrası alışveriş için semt pazarı yerine marketleri tercih ediyorum	Kadın	3,862	1,076	282
	Erkek	3,756		

40. Pandemi dönemi beslenme alışkanlıklarımı olumlu yönde değiştirmem konusunda başlangıç oldu.	Kadın	3,591	695	487
	Erkek	3,525		
41. Pandemi dönemi hijyen konusundaki tutum ve davranışlarımı olumlu yönde değiştirmem konusunda başlangıç oldu.	Kadın	3,882	726	468
	Erkek	3,818		
42. Pandemi başladığından beri gıda alışverişlerimi online yapıyorum	Kadın	2,427	,063	,950
	Erkek	2,434		
43. Pandemi bitse de gıda alışverişlerin online yapmaya devam edeceğim.	Kadın	2,252	1,217	,224
	Erkek	2,372		
44. Pandemi bu yana bağışıklık sistemimi güçlendireceğini düşündüğüm bitkisel çay vb. ürünleri tüketiyorum.	Kadın	2,918	-2,418	839
	Erkek	3,178		
45. Pandemi başladığından bu yana bağışıklık sistemimi güçlendireceğini düşündüğüm ek vitamin ve mineral tableti alıyorum	Kadın	2,827	2,819	0,005**
	Erkek	2,504		
46. Pandemi beri bulaşıklar için ve mutfak hijyeninde daha fazla klorak gibi deterjanlar kullanmaya başladım	Kadın	3,262	1,911	0,056
	Erkek	3,041		

Tablo 3, bireylerin pandemi sürecinde beslenme ve hijyen konusundaki tutum ve davranışlarının cinsiyetleriyle ilişkisini göstermektedir. Tablo 3 incelendiğinde “Pandemi ortaya çıktığından beri dışarıda yemek yememeye özen gösteriyorum” ifadesinde ortalama puan gerek kadın (4,751), gerekse erkeklerde (4,541) katılıyorum yönünde olup kadınların ortalama puanlarının erkeklerden biraz daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu farklılığın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < 0,01$). Bu sonuç hem kadın hem de erkeklerin pandemi döneminde dışarıda yemek yememeye çalıştıklarını ortaya koymakla birlikte kadınların sağlık konusunda daha fazla titiz davranmakta olduklarını göstermektedir. Başka bir bakış açısıysa erkeklerin iş yaşamında daha fazla yer almaları dolayısıyla dışarıda yemek yemek zorunda kalmalarıdır. “Pandemi ortaya çıktığından beri dışarıdan yemek siparişi vermiyorum” ifadesine kadınlar (4,549) ve erkekler (4,326) katılıyorum yönünde yanıt vermiş olup kadınların ortalamaları erkeklerinkinden biraz daha yüksektir. Bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur ($p < 0,01$). Bu sonuç kadınların hijyen konusunda erkeklere kıyasla biraz daha hassas olduklarını açıklamaktadır.

Garipoğlu ve Bozar (2020) Covid-19 pandemisi döneminde evlerinde izole olan bireylerin, beslenme alışkanlıklarını inceleyip, izolasyon öncesiyle kıyaslamak ve değişiklikleri ortaya koymak amacıyla 18 yaşın üzerinde 360 kişiyi araştırma kapsamına almışlar, araştırma sonucunda bireylerin izolasyon döneminde dışarıdan yemek tüketimini azalttıklarını belirlemişlerdir. Bu sonuç, araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermektedir. “Artık dışarıda yapılan yiyecekleri hijyenik bulmuyorum” ifadesine her iki cinsiyetten bireyler kararsızım yönünde yanıt vermekle birlikte kadınların ortalaması 3,928, erkeklerin ortalamasından (3,558) biraz daha yüksektir. Bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur ($p < 0,01$). Kadınların ortalaması katılıyorum seçeneğine daha yakındır. Bu durumda kadınların hijyen konusunda erkeklerden biraz daha duyarlı olduklarını açıklamaktadır. “Pandemi sürecinden sonra evde daha önce hiç yapmadığım yemekleri denedim” ifadesinde ortalama puan kadınlarda katılıyorum yönündeyken (4,048), erkeklerde ise kararsızım yönünde olup (3,678) farklılık istatistiksel olarak da anlamlıdır ($p < 0,01$) bu sonuç, kadınların evde daha fazla yemek yapıyor olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Bireylerin Covid-19 sırasında besin seçimlerini belirlemeye yönelik yapılan çalışmada bireylerin karantina sürecinde %43'ünün daha fazla yemek yediklerini belirlemişlerdir. Katılımcıların %51'inin ara öğün tüketim sıklıklarının, %62'sinin ise yemek pişirme sıklıklarının arttığı belirlenmiştir (Sidor ve Rzymiski, 2020).

Pandemi döneminde İtalya’da 1932 kişi üzerinde online olarak yapılan bir anket çalışmasında bireylerin %52’sinin besin tüketiminde artış olduğu, çikolata, dondurma, tatlı gibi rafine karbonhidrat içeren besinlerin daha fazla tüketildiği, bireylerin %23’ünün tuz içeriği yüksek gıdaları daha fazla tükettikleri belirlenmiştir. Araştırma kapsamına alınanların %20’sinin taze sebze ve meyve tüketimini artırdıkları, yarısının ise hazır gıda alımını azalttıkları belirlenmiştir. Hazır gıda tüketiminin azalmasının nedeni evde yemek yapımının artmasından kaynaklandığı sonucuna varılmıştır (Scarmozzino ve Visioli, 2020). Bu sonuç araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir.

Pandemi nedeniyle izolasyon sürecinin obezite üzerine etkisini belirlemeyi hedefleyen bir anket çalışmasında, 18 yaş üzeri 173 kişi araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin %22’sinin bu süreçte, yeme davranışlarında değişiklikler yaşadıkları ve bu değişikliklere bağlı olarak kilolarında yaklaşık 5-10 kg artış olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar, yaşadıkları sıkıntı ve stres nedeniyle daha fazla yemek yediklerinden dolayı kilo almalarında artış olduğunu ifade etmişlerdir. Bireylerin özellikle de akşam yemeğinden sonra yiyecek atıştırma sayılarının arttığı belirlenmiştir. Kilo artışının, strese bağlı olarak yemek tüketiminin artışının yanı sıra uyku düzeninin bozulmasından ve öğün ve atıştırma sayılarının artmasından ve fiziksel aktivitelerindeki azalmadan kaynaklandığı sonucuna varılmıştır (Zachary, Brianna, Brianna, Garrett, Jade, Alyssa ve Mikayla, 2020). Pandemi sürecinde daha titiz davrandıklarını ortaya koymaktadır. Nitekim bu farklılık istatistiksel olarak da önemlidir ($p<0,01$).

“Pandemiden bu yana açıktan besin almayı paketli gıdaları tercih ediyorum” ifadesine hem erkekler hem de kadınlar katılıyorum yönünde fikir beyan etmekte olup bu konuda kadınların ortalaması (3,937) erkeklerden (3,682) anlamlı derecede daha yüksektir. Bu durumda da yine kadınların pandemi döneminde erkeklerden daha titiz davrandıkları ortaya çıkmaktadır. “Pandemi başladığından bu yana bağışıklık sistemimi güçlendireceğini düşündüğüm ek vitamin ve mineral tableti alıyorum” ifadesine erkekler (2,504) ve kadınların fikirleri (2,827) katılmıyorum şeklinde olup kadınlarda bu ortalama kararsızlığa daha yakındır. Bu farklılığın istatistiksel anlamda da önemliliği belirlenmiştir ($p<0,01$).

Tablo 4. Bireylerin pandemi süresince beslenme ve hijyen konusundaki tutum ve davranışları üzerine eğitim durumunun etkisi

Eğitim düzeyi	Kareler ortalaması	df	m		Eğitim düzeyi
1. Pandemi ortaya çıktığından beri dışarıda yemek yememeye özen gösteriyorum	,667	2	,334	,665	,515
2. Dışarıda yemek yemeyi özledim.	3,643	2	1,821	1,175	,309
3. Bundan sonra toplu yerlerde yemek yememeyi düşünüyorum	8,664	2	4,332	3,268	,039
4. Pandemi ortaya çıktığından beri dışarıdan yemek siparişi vermiyorum	2,432	2	1,216	1,391	,249
5. Artık dışarıda yapılan yiyecekleri hijyenik bulmuyorum	,994	2	,497	,421	,657
6. Yasaklar kalktığında eski beslenme alışkanlıklarına devam edeceğimi düşünüyorum	25,050	2	12,525	8,339	,000**
7. Covid-19 besinlerle bulaşmamaktadır	10,863	2	5,431	3,534	,030
8. Yeterli ve dengeli beslenirsem Covid-19 bana bulaşmaz	18,419	2	9,209	5,329	,005**
9. Yeterli ve dengeli beslenirsem bağışıklık sistemim güçlenir	2,346	2	1,173	2,635	,072
10. Salgından sonra beslenmeme özel özen göstermeye başladım	10,811	2	5,405	4,363	,013
11. Bu dönemde zayıflama diyeti yapmanın sakıncalı olduğunu düşünüyorum	20,099	2	10,050	6,307	,002**
12. Fazla kilolu olmak bağışıklık sistemini zayıflatır.	9,689	2	4,845	3,563	,029
13. Geleneksel beslenme biçiminin Covid-19 ile savaşta etkili olduğunu düşünüyorum	12,549	2	6,275	5,065	,007**
14. Pandemi sonrası evde daha fazla yemek yapmaya başladım	,522	2	,261	,221	,802
15. Pandemi sürecinden sonra evde daha önce hiç yapmadığım yemekleri denedim	,522	2	,261	,221	,802
16. Pandemi sürecinde sağlıklı beslenme konusunda farkındalığım arttı	14,251	2	7,125	5,612	,004**
17. Pandemi sürecinden sonra sağlıklı beslenme ile ilgili haberleri takip ediyorum	16,557	2	8,278	5,573	,004**
18. Pandemi sürecinden sonra sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi ve farklı yemek tarifleri veren sosyal medya fenomenlerini daha sık takip etmeye başladım.	16,807	2	8,403	4,270	,014
19. Covid 19 salgını sonrası beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığımı fark ettim	47,717	2	23,858	14,888	,000**
20. Covid 19 sonrası geçmişte yetersiz ve dengesiz beslendiğimi fark ettim.	50,167	2	25,084	15,512	,000**
21. Evde kaldığım sürede ekmeğimi kendim yapmaya başladım.	36,888	2	18,444	8,999	,000**
22. Bundan sonra benim ve ailemin beslenmesine özen göstereceğim	6,562	2	3,281	3,954	,020

23. Pandemi beslenme alışkanlıklarında olumlu değişimler yarattı.	7,017	2	3,509	2,676	,069
24. Pandemi sonrası yaşadığım stresin beslenme davranışlarımı olumsuz etkilediğini düşünüyorum	27,655	2	13,827	7,664	,001* *
25. Pandemi sonrası kilomda artış oldu	16,744	2	8,372	4,045	,018
26. Pandemi sonrası kilo verdim	18,876	2	9,438	5,211	,006*
27. Pandemi sonrası yemek yapmaya daha fazla zaman ayırmaya başladım	,482	2	,241	,153	,858
28. Sağlıklı beslenmenin bağışıklığı güçlendirmedeki önemini daha iyi anladım.	13,520	2	6,760	8,361	,000* *
29. Pandemi sonrası beslenme için ayırdığım bütçe arttı	5,822	2	2,911	1,918	,148
30. Hijyene eskisinden daha fazla dikkat ediyorum.	1,495	2	,748	,861	,423
31. Pandemi başladığından beri besinleri daha uzun süre yıkıyorum.	5,181	2	2,591	2,296	,101
32. Pandemi başladığından beri sebze ve meyveleri deterjan ya da dezenfektanla temizliyorum.	31,178	2	15,589	7,441	,001* *
33. Pandemi başladığından beri hazır gıdaları fırında bekleterek virüsün uzaklaşmasını sağlıyorum	35,570	4	8,893	4,532	,001* *
34. Pandemi başladığından beri elimi daha sık yıkıyorum	2,815	2	1,407	1,882	,153
35. Pandemi sonrası besin ambalajlarını deterjan vb. ile yıkıyorum	13,050	2	6,525	2,961	,052
36. Pandemi sonrası bu yana açıktan besin almayı paketli gıdaları tercih ediyorum.	12,453	2	6,227	4,103	,017
37. Pandemi sonrası ağız hijyenine daha fazla özen gösteriyorum	8,098	2	4,049	3,208	,041
38. Pandemi sonrası semt pazarlarına daha seyrek gidiyorum.	1,217	2	,608	,376	,686
38. Pandemi sonrası semt pazarlarına daha seyrek gidiyorum.	1,217	2	,608	,376	,686
39. Pandemi sonrası alışveriş için semt pazarı yerine marketleri tercih ediyorum	1,217	2	,608	,376	,686
40. Pandemi dönemi beslenme alışkanlıklarımı olumlu yönde değiştirmem konusunda başlangıç oldu.	26,446	2	13,223	8,839	,000* *
41. Pandemi dönemi hijyen konusundaki tutum ve davranışlarımı olumlu yönde değiştirmem konusunda başlangıç oldu.	9,314	2	4,657	3,613	,027
42. Pandemi başladığından beri gıda alışverişlerimi online yapıyorum	5,872	2	2,936	1,605	,202
43. Pandemi bitse de gıda alışverişlerin online yapmaya devam edeceğim.	14,240	2	7,120	4,443	,012
44. Pandemi sonrası bu yana bağışıklık sistemimi güçlendireceğimi düşündüğüm bitkisel çay vb. ürünleri tüketiyorum.	22,010	2	11,005	5,581	,004* *

45. Pandemi başladığından bu yana bağışıklık sistemimi güçlendireceğini düşündüğüm ek vitamin ve mineral	7,090	2	3,545	1,604	,202
46. Pandemiden beri bulaşıklar için ve mutfak hijyeninde daha fazla klorak gibi deterjanlar kullanmaya başladım	20,771	2	10,385	4,700	,009**

Tablo 4, bireylerin pandemi sürecinde hijyen ve beslenme konusundaki tutum ve davranışları üzerine eğitim durumunun etkisini göstermektedir. Tablo 4'e göre "Yasaklar kalktığında eski beslenme alışkanlıklarına devam edeceğimi düşünüyorum" ifadesinde en yüksek ortalama 3,929 ile ilköğretim mezunlarında olup daha çok katılıyor yönündedir. Bu ortalama lise mezunlarında 3,611, üniversite mezunlarında ise 3,554'e düşmektedir. İstatistiksel olarak da farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=4,334$, $p<0,01$). Bu sonuç, bireylerin eğitim düzeyi yükseldikçe yasaklar kalktığında eski beslenme alışkanlıklarına dönüp dönmeme konusunda kararsızlığının arttığını göstermektedir.

"Yeterli ve dengeli beslenirsem Covid-19 bana bulaşmaz" ifadesinde her üç eğitim düzeyindeki bireylerin yanıtı katılmıyorum yönünde olmakla birlikte bu ortalama üniversite mezunlarında 2,858 iken lise mezunlarında 2,780, ilköğretim mezunlarında ise 2,572'e düşmekte olup farklılığın istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu saptanmıştır ($F=10,983$, $p<0,01$). Eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin bu konudaki ortalamalarının kararsız yönünde arttığı görülmektedir.

"Bu dönemde zayıflama diyeti yapmanın sakıncalı olduğunu düşünüyorum" ifadesine üniversite mezunları katılıyor yönünde görüş belirtirken (3,673) lise (3,366) ve ilköğretim mezunları (3,054) bu konuda kararsız kaldıklarını ifade etmiş olup farklılık istatistiksel anlamda da önemlidir ($F=.6,307$, $P<0,01$). Bu sonuç eğitim düzeyi yükseldikçe sağlık, beslenme arasındaki ilişki konusundaki farkındalığında arttığını vurgulamaktadır.

"Geleneksel beslenme biçiminin Covid-19 ile savaşta etkili olduğunu düşünüyorum" ifadesine üniversite (3,788), lise (3,724) ve ilköğretim mezunları (3,558) katılıyor yönünde cevap vermiş olup üniversite ve lise mezunlarının puanları ilköğretim mezunlarından biraz daha yüksektir ($F=3,767$, $p<0,01$).

"Pandemi sürecinde sağlıklı beslenme konusunda farkındalığım arttı" ifadesine her üç eğitim düzeyindeki bireyler katıldıklarını belirtmiş olup lise mezunlarının puanı (4,611), ilköğretim (4,357) ve üniversite mezunlarının puanlarından biraz daha yüksektir (3,915). Bu farklılık istatistiksel olarak da önemli olup ($F=8,294$, $P<0,01$) eğitim düzeyinin beslenme bilgi düzeyi üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Üniversite mezunlarının pandemi döneminden önce de beslenme konusunda yeterli farkındalığa sahip oldukları ancak lise ve ilköğretim mezunlarının ise pandemi sonucunda beslenme konusuna önem verdikleri söylenebilir.

"Pandemi sürecinden sonra sağlıklı beslenme ile ilgili haberleri takip ediyorum" ifadesinde en yüksek ortalama puan lise mezunlarında olup (4,389) bu puan ilköğretim mezunlarında 4,143'e, üniversite mezunlarında ise 3,625'e düştüğü görülmektedir. Yani lise ve ilköğretim mezunları pandemi sürecinde beslenme ve sağlık konusundaki haberleri izlediklerini belirtirken bu ortalama üniversite mezunlarında daha düşüktür ($F=8,661$, $p<0,01$). Bu sonuç da lise ve ilköğretim mezunlarının beslenme ve sağlık konusunda daha az bilgi sahibi olduklarından dolayı haberleri daha çok takip ettikleri şeklinde yorumlanabilir.

"Covid 19 salgını sonrası beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığımı fark ettim" ifadesindeki ilköğretim mezunlarının puanları lise ve üniversite mezunlarının puanlarından biraz daha yüksektir ($F=.10,928$, $P<0,01$). Bu durum ilköğretim mezunlarına kıyasla lise ve üniversite mezunları bireylerin pandemi öncesinde daha fazla bilgiye sahip olduklarını düşündüklerini ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamına alınan bireylerin "Evde kaldığım sürede ekmeğimi kendim yapmaya başladım" ifadesine verdikleri yanıtlara ilişkin ortalama puanlarına bakıldığında üç eğitim

düzeyindeki bireylerin bu konuda kararsız olduklarını ancak ilkökul mezunlarının ortalama puanlarının (3,000) üniversite(3,223) ve lise mezunlarının puanlarından (3,244) daha düşük olduğu belirlenmiştir ($F=5,652, P<0,01$).

“Pandemi sonrası yaşadığım stresin beslenme davranışlarımı olumsuz etkilediğini düşünüyorum” konusunda bireyler kararsız olduklarını belirtmişlerdir. Lise (3,195) ve ilkökul mezunlarının (3,194) puanları üniversite mezunlarından (3,131) biraz daha yüksektir ($F=7,664, P<0,01$).

“Pandemi sonrası kilo verdim” ifadesine üç eğitim düzeyindeki bireyler katılmadıklarını bildirmişlerdir. Puanlara bakıldığında ise üniversite mezunlarının (2,488), lise (2,431) ve ilkökul mezunlarının puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir (2,212). Bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlıdır ($F=5,211, P<0,01$).

“Sağlıklı beslenmenin bağışıklığı güçlendirmedeki önemini daha iyi anladım” şeklindeki ifadeye üniversite (4,269), ilkökul (4,212) ve lise mezunları (4,138) katıldıklarını belirtmiş olup ilkökul mezunlarının puanlarının lise ve üniversite mezunlarından daha yüksek olduğu görülmektedir ($F=8,361, P<0,01$).

Bireylerin “Pandemi başladıktan beri sebze ve meyveleri deterjan ya da dezenfektanla temizliyorum” ifadesine katılmadıkları belirlenmiştir. Üniversite mezunlarında ifadeye ilişkin ortalama 2,604 iken lise mezunlarında 2,309’e, ilkökul mezunlarında ise 2,277’e düşmekte olduğu görülmektedir. Eğitim düzeylerinin bireylerin bu ifadeye verdikleri yanıtlar üzerine etkisi anlamlıdır ($F=4,566, p<0,05$).

“Pandemi başladıktan beri hazır gıdaları fırında bekleterek virüsün uzaklaşmasını sağlıyorum” ifadesine bireyler katılmıyorum yönünde cevap verirken bu ortalama üniversite mezunlarında 2,604, ilkökul mezunlarında ise 2,507, lise mezunlarında 2,309’dır. Bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlıdır ($F=4,532, p<0,01$).

“Pandemi dönemi beslenme alışkanlıklarımı olumlu yönde değiştirmem konusunda başlangıç oldu” ifadesinde en yüksek puan ilkökul mezunlarındadır (4,022). Bu puan lise mezunlarında 3,805’e üniversite mezunlarında 3,750 ye düşmektedir. Farklılık istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur ($F=3,613, P<0,01$).

Bireyler “Pandemiden bu yana bağışıklık sistemimi güçlendireceğini düşündüğüm bitkisel çay vb. ürünleri tüketiyorum” ifadesine kararsızım şeklinde görüş beyan etmiş olup ilkökul mezunlarının puanlarının (3,188), lise (2,695) ve üniversite mezunlarının puanlarından (2,711) daha yüksek olduğu saptanmıştır ($F=5,581, P<0,01$).

“Pandemiden beri bulaşıklar için ve mutfak hijyeninde daha fazla klorak gibi deterjanlar kullanmaya başladım” ifadesine her üç eğitim düzeyindeki bireyler kararsız olduklarını belirtmiş olup bu konuda üniversite mezunlarının puanlarının (3,304), ilkökul (3,263) ve lise mezunlarınınkinden (3,004) daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($F=4,700, P<0,01$).

Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen veriler cinsiyet, eğitim durumu değişkenine göre değerlendirilmiş, bireylerin Covid-19 sürecinde beslenme konusundaki tutum ve davranışları üzerine cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkeninin etkisi olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırma sonucunda bireylerin,

- Pandemi ortaya çıktığından beri dışarıda yemek yememeye özen gösterdikleri,
- Pandemi ortaya çıktığından beri dışarıdan yemek siparişi vermedikleri,
- Yeterli ve dengeli beslenmenin bağışıklık sistemini güçlendirdiği fikrine katıldıkları,
- Pandemi sonrası evde daha fazla yemek yapmaya başladıkları,
- Bundan sonra kendilerinin ve ailelerinin beslenmesine özen gösterecekleri,
- Hijyene eskisinden daha fazla dikkat ettikleri,
- Pandemi başladıktan beri besinleri daha uzun süre yıkadıkları,

- Sağlıklı beslenmenin bağışıklık sistemini güçlendirmedeki önemini daha iyi anladıkları,
 → Pandemiden sonra el ve ağız hijyenine daha fazla özen gösterdikleri sonucuna varılmıştır.

Bu tutum ve davranışlar, pandeminin bireylerin beslenme ve hijyen konusundaki davranışlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Bilindiği gibi salgın hastalıklardan korunmada ve bulaş riskini minimuma indirmede bireylerin beslenme ve hijyen konusundaki farkındalıklarının gelişmesi oldukça önemlidir. Pandemi sırasında insanlar hastalığa karşı önlem almada beslenme ve hijyenin ne denli önemli olduğunu kavramışlardır. Bu deneyim onların alışkanlıklarını, tutum ve davranışlarını olumlu etkilemiş ve bundan sonra karşılaşılacak olası salgınlarda beslenme ve hijyenin bireylerin sağlığını korumada ve yaşam kalitesini artırmadaki önemini deneyimlemişlerdir.

Beslenme ve hijyen yalnızca hastalıklar ortaya çıktığında değil hastalıklardan korunmak açısından da oldukça önemlidir. Bu nedenle bireylere, ailelere ve hatta çocuklara beslenme ve hijyen konusunda eğitimler verilmelidir.

Kaynakça

- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Carr, A. C. (2020). A new clinical trial to test high-dose vitamin C in patients with COVID-19. *Critical Care*, 24 (1), 1-2.
- Chandra, R. K. (1997). Nutrition and the immune system: an introduction. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 66(2), 460S-463S.
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., ve Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e15-e16.
- Eskici, G. (2020). Covid-19 pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25 (Special Issue on COVID 19), 124-129.
- FAO. (2020). Food and Agriculture Organization of the United Nations: Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic. Italy. <https://www.fao.org/3/ca8380en/ca8380en.pdf>.
- Fong, M. W., Gao, H., Wong, J. Y., Xiao, J., Shiu, E. Y., Ryu, S., ve Cowling, B. J. (2020). Nonpharmaceutical measures for pandemic influenza in nonhealthcare settings social distancing measures. *Emerging infectious diseases*, 26 (5), 976-984.
- Garipoğlu, G., ve Bozar, N. (2020). Covid-19 salgınında sosyal izolasyonda olan bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler. *PEARSON JOURNAL*, 5 (6), s. 100-113.
- Gençalp, D. K. (2020). Covid-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1 (1), 1-15.
- Güner, H. R., Hasanoğlu, İ., ve Aktaş, F. (2020). COVID-19: Prevention and control measures in community. *Turkish Journal of medical sciences*, 50 (9), 571-577.
- Hossain, M. M., Sultana, A., ve Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiology and health*, 42, doi:10.4178/epih.e2020038.
- Hu, Z., Lin, X., Chiwanda Kaminga, A., ve Xu, H. (2020). Impact of the COVID-19 epidemic on lifestyle behaviors and their association with subjective well-being among the general population in mainland China: cross-sectional study. *Journal of medical Internet research*, 22(8), e21176.
- Jayne, J. M., Ayala, R., Karl, J. P., Deschamps, B. A., McGraw, S. M., O'Connor, K., DiChiara, A. J., Cole, R. E. (2020). Body weight status, perceived stress, and emotional eating among US Army Soldiers: A mediator model. *Eating behaviors*, 36, 101367.

- Mavi, D., ve İnkaya, A. Ç. (2020). COVID-19: İmmün Patogenez. *Flora*, 25 (2), s. 121-131.
- Mohr, A. E., Basile, A. J., Meli'sa, S. C., Sweazea, K. L., ve Carpenter, K. C. (2020). Probiotic supplementation has a limited effect on circulating immune and inflammatory markers in healthy adults: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 120 (4), 548-564.
- Naja, F., ve Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *European journal of clinical nutrition*, 74 (8), 1117-1121.
- Özdamar, K. (1999). *Paket Programlar ile İstatiksel Veri Analizi*. İstanbul: Kaan Kitapevi.
- Pekcan, G. (2012). *Beslenme Durumunun Saptanması*, Diyet El Kitabı. Ankara: Sağlık Bakanlığı, Yayın NO: 726, 67-141.
- Sağdıç, O., Kayacan, S., Dertli, E., ve Arıcı, M. (2020). Gıda güvenliği açısından COVID-19 etmeni SARS-CoV-2'nin değerlendirilmesi ve korunma yöntemleri. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (18): 927-933.
- Scarmozzino, F., Visioli, F. (2020). Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*, 9 (5): 675. [foods9050675](https://doi.org/10.3390/foods9050675)
- Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*. 12 (6): 1657. doi:10.3390/nu12061657
- Sönmez, N. N., ve Beyhan, Y. (2021). COVID-19: Beslenme Stratejileri, Kılavuzlar ve Öneriler. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4 (3), s. 159-171.
- Sürücüoğlu, M. S. (1999). Beslenme ve sağlığımız. *Standard*, 38 (448), 40-52.
- Talukdar, K., ve Baruah, R. (2015). Prevalence of Skin Infection and Personal Hygiene Practice Amongst Primary School Children: A Community Based Cross Sectional Study in Kamrup (Rural) District of Assam. *International Journal of Scientific Study*, 3 (3): 11-14.
- TDD. (2020). Türkiye Diyetisyenler Derneği'nin Koronavirüs (Covid-19) hakkında beslenme önerileri. Erişim adresi: <http://www.tdd.org.tr/index.php/duyurular/69-covid-19-beslenme-onerileri>.
- UNICEF. (2002). *Adolesan Sağlığı ve Gelişimi Programı Rehber Kitabı*. Ankara: TC. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü.
- WHO. (2009). *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care; First Global Patient Safety Challenge Clean Care is Safer Care*. Geneva: World Health Organization; 2009. PMID: 23805438.
- Yüce, G. E., ve Gamze, M. U. Z. (2021). COVID-19 pandemisinin yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 46 (1), 283-291.
- Zachary, Z., Brianna, F., Brianna, L., Garrett, P., Jade, W., Alyssa, D., ve Mikayla, K. (2020). Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obesity research & clinical practice*, 14(3), 210-216.

[Extended English Summary](#)

The Covid-19 virus emerged in Wuhan, China in December 2019 and has spread rapidly all over the world. Therefore, in January 2020, it was declared a pandemic by the World Health Organization. The Covid-19 virus has caused many people to get sick and die (Mavi and İnkaya, 2020). In addition to creating a health problem, Covid-19 virus has also caused a change in the lifestyle and habits of the society (Yüce and Gamze, 2021). With the onset of the Covid-19 pandemic, there have been some restrictions all over the world such as lockdowns, which has affected people's social life. People have experienced changes in their attitudes and behaviors about eating, nutritional habits and hygiene in order to protect themselves from the disease.

There is a close relationship between the welfare level of a society and the health of its members. If the individuals in a society are healthy, the society is developing economically. A

healthy life is only possible with adequate and balanced nutrition (Pekcan, 2012). Adequate intake of energy and nutrients required by the body is necessary for a healthy diet. Nutrition and physical activity are the most important factors in living healthy and preventing health problems that may arise (Akyol et al., 2008). Inadequate nutrition affects the immune system negatively and accordingly, susceptibility to infections may develop (Chandra, 1997). Nutrition habits; It includes the number of daily meals of individuals, the foods consumed in main and snack meals, purchasing, storage, preparation, cooking and service of food and beverages. In addition, it includes the speed of eating the food, the temperature at which the food is consumed, and the behavior of food consumption in mood changes (Sürücüoğlu, 1999).

Physiological and psychological states of individuals affect their nutritional behaviors. Emotional hunger causes people's body weight to increase. It is very important for health to prevent the wrong eating behaviors that may develop due to the changing mood during the pandemic period and to strengthen the immune system (Eskici, 2020). In order to strengthen the immune system, it is essential to have an adequate and balanced diet and to acquire the right dietary habits (Mohr et al., 2020; Carr, 2020).

Due to the Covid-19 pandemic, all countries of the world have made some restrictions and these restrictions have caused individuals to stay at home for a long time (Hossain, Sultana and Purohit, 2020). This process has led to changes in the nutritional behavior of individuals (Hossain, Sultana, & Purohit, 2020; Hu et al, 2020). The Covid-19 pandemic has caused significant changes in individuals' eating habits, physical activities, purchasing behaviors, sleep status, psychological status and activities of daily living (www.fao.org; www.tdd.org.tr).

The extraordinary situation experienced during the Covid-19 pandemic period has caused social isolation of individuals and healthy nutrition has come to the fore both to protect from disease and to strengthen the immune system, while some individuals have developed negative eating behaviors due to the stressful life they live and have experienced health problems due to the limitation of physical activities.

Despite the suggestions and warnings made by social organizations about nutrition, people have developed different eating habits due to the psychological difficulties they experienced during isolation. Wrong eating habits gained during this period negatively affected people's health and increased the incidence of chronic diseases such as obesity and diabetes. Studies have shown that people's nutritional habits, eating behaviors and physical activity status have changed during the pandemic period (Jayne et al, 2020).

It is thought that the most common and fatal diseases in the world are infectious diseases, therefore, the incidence of diseases will decrease with the acquisition of personal hygiene habits (Talukdar and Baruah, 2015). In today's conditions, the change in lifestyle and diet has led to an increase in the consumption of food and beverages outside the home, which has made hygiene in the food industry more serious. In the early stages of the Covid-19 pandemic, the issue of hygiene has become very important as the ways of transmission of the virus have not been clarified. In addition to personal hygiene, individuals have been very meticulous about food hygiene and even wiped food packages with detergents, tried to remove the virus by heating the food in the oven or washing it.

In the study, the effect of the coronavirus (Covid-19) epidemic on the nutritional attitudes and behaviors of individuals was investigated. The questionnaire was applied online to individuals aged 18 and over living within the borders of Turkey. The questionnaire was applied to 810 participants in total, but incomplete and incorrectly filled questionnaires were excluded and 785 questionnaires were taken into account. The data obtained as a result of the research were evaluated according to the variable of gender and educational status, and it was investigated whether the variable of gender and education level had an effect on the attitudes and behaviors of individuals about nutrition during the Covid-19 process.

As a result of the research individuals have been careful not to eat out and have not ordered food from outside since the pandemic emerged. They agree that adequate and balanced nutrition strengthens the immune system, they started to cook more at home and take care of their own and their families' nutrition after the pandemic. People pay more attention to hygiene more than before and have been washing food products for longer periods of time. They also understand the importance of healthy eating strengthens the immune system. In addition it was concluded that after the pandemic, they paid more attention to hand and oral hygiene. These attitudes and behaviors show that the pandemic has positively affected the behavior of individuals regarding nutrition and hygiene.

As it is known, it is very important to develop the awareness of individuals about nutrition and hygiene in preventing epidemics and minimizing the risk of transmission. During the pandemic, people have realized how important nutrition and hygiene are in taking precautions against the disease. This experience has positively affected their habits, attitudes and behaviors, and they have experienced the importance of nutrition and hygiene in protecting the health of individuals and increasing their quality of life in possible epidemics that may be encountered in the future. Nutrition and hygiene are very important not only when diseases occur, but also in terms of protection from diseases. For this reason, individuals, families and even children should be educated on nutrition and hygiene.