

VERİLERLE TÜRKİYE'DE

# BESLENME ALİŞKANLIKLARI

TGSS 2024

YAZARLAR

ÖMER ATAÇ  
ZÜBEYİR NİŞANCI  
EMRULLAH ATİK



**TGSS**  
TÜRKİSH GENERAL SOCIAL SURVEY

**İSAR**  
YAYINLARI





İSAR Yayınları | 53  
TGSS DİZİSİ | 10

### **Verilerle Türkiye’de Beslenme Alışkanlıkları**

Ömer Ataç  
Zübeyir Nişancı  
Emrullah Atik

### **Editör**

Zübeyir Nişancı  
M. Tahir Kılavuz

Eylül 2026 - İstanbul

ISBN: 978-605-9276-77-1  
DOI: 10.5281/zenodo.22687211

### **Yayına Hazırlık**

Emrullah Atik

### **Redaksiyon**

Ceren Erdoğan

### **Kapak Uygulama**

Tarık Çakır

© İSAR Yayınları

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 45609  
Bütün yayın hakları saklıdır. Bilimsel araştırma ve  
tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının  
yazılı izni olmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

### **İSAR Yayınları**

Selami Ali Mah. Fıstıkağacı Sok. No: 22 Üsküdar / İstanbul  
Tel: +90 (216) 310 99 23 | Belgegeçer: +90 (216) 391 26 33  
www.isaryayinlari.com | yayin@isar.org.tr

### **Katalog Bilgileri**

*Verilerle Türkiye’de Beslenme Alışkanlıkları: TGSS 2024* | Ömer Ataç – Zübeyir Nişancı – Emrullah Atik | İstanbul 2026 | İSAR Yayınları - 53 / TGSS Dizisi - 10 | ISBN: 978-605-9276-77-1 | 17.7 x 27 cm - 51 s. | 1. İstatistik\_Türkiye\_Beslenme alışkanlıkları 2. Sosyal Araştırmalar\_Türkiye\_Gıda Tüketimi 3. Türkiye\_Beslenme politikaları ve halk sağlığı

TGSS Dizisi | 10

# *Verilerle Türkiye’de Beslenme Alışkanlıkları*

Yazarlar  
Ömer Ataç  
Zübeyir Nişancı  
Emrullah Atik

İçindekiler

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Verilerle Türkiye’de Beslenme Alışkanlıkları | 5  |
| Özet                                         | 5  |
| TGSS Veri Seti                               | 6  |
| Giriş                                        | 9  |
| Bölüm 1: Et Tüketim Sıklığı                  | 10 |
| Bölüm 2: Taze Sebze ve Meyve Tüketim Sıklığı | 24 |
| Bölüm 3: Kahve Tüketim Sıklığı               | 36 |
| Bölüm 4: Sonuç                               | 46 |
| Yapay Zekâ Kullanımı Hakkında                | 48 |

# Verilerle Türkiye’de Beslenme Aışkanlıkları

## Özet

Bu rapor, Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (TGSS) 2024 verilerini kullanarak Türkiye’de beslenme alışkanlıklarının güncel görünümünü incelemektedir. Çalışmada hayvansal protein kaynaklarına erişim, taze sebze ve meyve tüketimi ile kahve tüketim alışkanlıkları birlikte ele alınmış; her gösterge cinsiyet, yaş, eğitim durumu, yerleşim yeri ve coğrafi bölge kırılımlarıyla sunulmuştur.

Bulgular, tavuk etinin toplumun en yaygın hayvansal protein kaynağı olduğunu, balığın ise beslenme rutininde geri planda kaldığını göstermektedir. Taze sebze tüketimi taze meyveye kıyasla daha yaygındır; genç yaş gruplarında her iki taze gıdanın tüketim sıklığı belirgin biçimde düşmektedir. Kahve tüketimi ise toplumun yaklaşık üçte ikisi için yerleşik bir gündelik alışkanlık niteliği taşımaktadır. Eğitim durumu yükseldikçe kırmızı et ve balık tüketim sıklığının artması, coğrafi bölgeler arasında balık ve kahve tüketiminde geniş farklar bulunması ve genç yetişkinlerin taze gıdaya en seyrek ulaşan kesim olarak öne çıkması, araştırmanın dikkat çeken bulguları arasında yer almaktadır.



**Ömer ATAÇ**

Marmara Üniversitesi Nüfus ve Sosyal Araştırmalar Enstitüsünde görev yapmaktadır. Araştırma alanları; tıpta kanıta dayalı karar verme, birinci basamak sağlık hizmetleri, halk sağlığı politikaları, aşı tereddüdü ve akılcı ilaç kullanımı üzerinedir. Kariyeri boyunca daha önce İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü ve İstanbul Medipol Üniversitesi bünyesinde çalışmış; University of Kentucky’de misafir araştırmacı olarak bulunmuştur. Lisans eğitimini Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesinde tamamlayan Ataç, Halk Sağlığı doktora derecesini İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünden almıştır.



**Zübeyir NİŞANCI**

Marmara Üniversitesinde öğretim üyesi olup Nüfus ve Sosyal Araştırmalar Enstitüsü müdürü olarak görev yapmaktadır. Lisans eğitimini Boğaziçi Üniversitesi Sosyoloji Bölümünde tamamlamış, yüksek lisans derecesini Hartford Seminary’den almıştır. Yüksek lisans eğitimi sırasında Hartford Institute for Religion Research’te (Hartford Din Araştırmaları Enstitüsü) çeşitli araştırma projelerinde görev almıştır. Doktora eğitimini Loyola University Chicago Sosyoloji Bölümünde tamamlamıştır. 2009–2014 yılları arasında Loyola University Chicago’da okutman olarak ders vermiş, aynı üniversitede 2011 ve 2013 yılları arasında İstatistik Danışmanı olarak çalışmıştır. 2015–2019 yılları arasında İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyoloji Bölümünde öğretim üyesi olarak görev yapmıştır. Nicel araştırma metodları, gençlik araştırmaları, din sosyolojisi, sivil ve sosyal katılım, sosyal eşitsizlikler, göç ve küreselleşme başlıca çalışma alanları arasındadır.



**Emrullah ATİK**

2023 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun olan Emrullah Atik, akademik çalışmalarına aynı üniversitenin Psikolojik Bilimler Yüksek Lisans programında devam etmektedir. Marmara Üniversitesi Nüfus ve Sosyal Araştırmalar Enstitüsünde araştırma görevlisi olarak görev yapmaktadır. Çalışma alanı olarak otobiyografik bellek ve kolektif bellek alanlarına odaklanmaktadır. Ayrıca, Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (TGSS) gibi geniş ölçekli projelerde yer alarak araştırma süreçlerine katkı sunmaktadır.

## TGSS Veri Seti

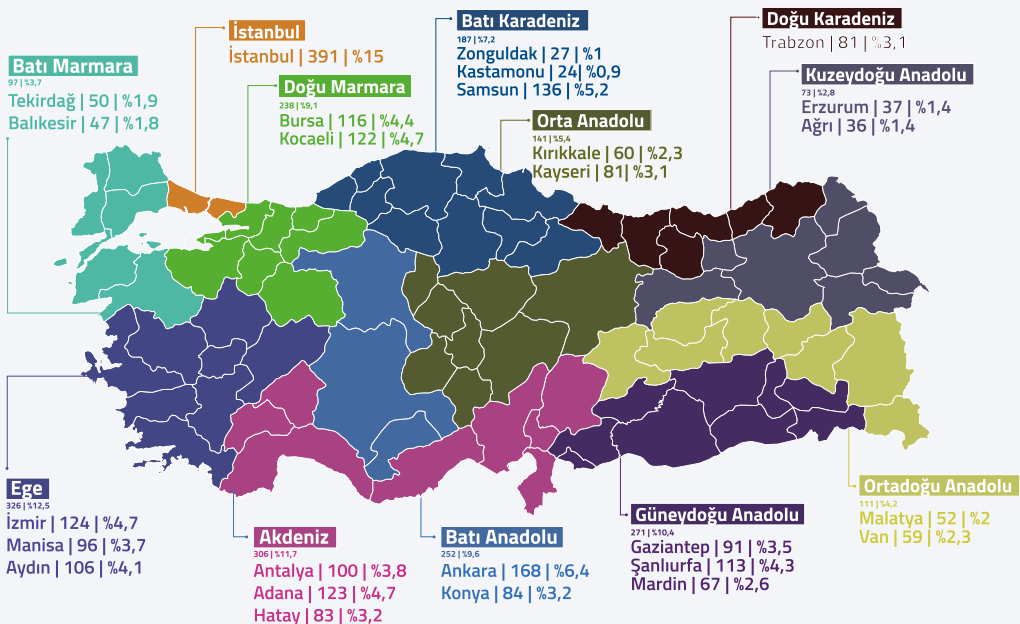
Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (TGSS), Türkiye’nin sosyal, kültürel, ekonomik ve politik yapısını derinlemesine incelemeyi hedefleyen kapsamlı, yenilikçi ve öncü bir sosyal araştırma projesidir. Araştırma, akademisyenler, öğrenciler, politika yapımcılar ve sivil toplum kuruluşları başta olmak üzere toplumsal konularla ilgilenen geniş bir kullanıcı kitlesine güvenilir ve nitelikli veri sunmayı hedeflemektedir. Eğitim, aile yapısı, dini pratikler, politik tutumlar ve sosyal ilişkiler gibi çeşitli alanları kapsayan TGSS, Türkiye’deki toplumsal eğilimlerin sistematik biçimde analiz edilmesine imkân sağlamaktadır.

TGSS, ulusal düzeyde ürettiği verilerin yanı sıra uluslararası karşılaştırmalara da olanak tanıyan bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Bu çerçevede Amerikan Genel Sosyal Araştırması (GSS), Avrupa Sosyal Araştırması (ESS) ve Dünya Değerler Araştırması (WVS) gibi büyük ölçekli sosyal araştırmaların metodolojik yaklaşımlarından ilham alınarak, Türkiye’ye özgü toplumsal dinamiklerin küresel eğilimlerle karşılaştırmalı olarak incelenebileceği bir veri altyapısı oluşturulmuştur.

TGSS kapsamında elde edilen verilerin araştırmacılar tarafından kolay erişilebilir ve analiz edilebilir olması amacıyla çevrimiçi veri portalı geliştirilmiştir. Kullanıcılar <http://analiz.tgss.org.tr> adresi üzerinden tematik özet ve istatistiklere ulaşabilmekte ve veri setini keşfedebilmektedir. Böylece TGSS’nin, Türkiye’de toplumsal yapıya ilişkin araştırmaları destekleyen, güvenilir veri sağlayan ve toplumsal eğilimlerin sistematik biçimde izlenmesine katkı sağlayan önemli bir veri ve bilgi kaynağı olması hedeflenmektedir. TGSS hakkında daha kapsamlı bilgiye araştırmanın internet sitesi (<https://www.tgss.org.tr/>) ve Türkiye’nin Toplumsal Haritası: TGSS 2024 başlıklı ana rapor üzerinden erişilebilmektedir.

## Yöntem

TGSS saha çalışması 17 Mayıs–2 Haziran 2024 tarihleri arasında Olasılıklı Çok Aşamalı Tabakalı Küme Örneklem yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, 2.615 kişiden oluşan Türkiye temsili bir örneklem kullanılmıştır. Örneklem tasarımı, Türkiye’nin 12 İBBS-1 bölgesinde, TÜİK’in kent-kır sınıflandırması ve nüfus yoğunluğu dikkate alınarak belirlenen 26 ildeki 134 örneklem kümesi üzerinden oluşturulmuştur. Bu kapsamda yoğun kent (%67,9), orta yoğun kent (%14,8) ve kırsal alanlar (%17,3) örneklem içinde orantılı şekilde temsil edilmiştir. Bireyler sistematik örneklem yöntemiyle rastgele seçilmiştir.



TGSS anketi toplam 589 sorudan oluşan kapsamlı bir soru seti içermektedir. Katılımcı yorgunluğunu azaltmak ve veri çeşitliliğini artırmak amacıyla ankette rotasyon sistemi uygulanmış ve her rotasyonda temel sorularla birlikte iki ana form ve bir ek form kullanılmış, böylece her katılımcıya yöneltilen soru sayısı en fazla 475 olacak şekilde düzenlenmiştir.

Araştırma öncesinde pilot çalışmalar gerçekleştirilmiş ve veri toplama yöntemleri test edilmiştir. Veri toplama sürecinde yüz yüze görüşme (CAPI) ve kendi kendine doldurulan anket (CASI) teknikleri birlikte kullanılmıştır. Araştırmanın tüm aşamalarında bilimsel yöntemlere ve etik ilkelere bağlı kalınmış; katılımcıların gönüllülüğü, veri güvenliği ve gizlilik ilkeleri gözetilmiştir. Araştırmanın yapısı, örneklem tasarımı ve uygulama sürecine ilişkin ayrıntılı bilgilere <https://www.tgss.org.tr/sayfa/genelbakis> adresindeki Metodoloji sayfası üzerinden ulaşılabilir.

## Araştırmanın Tasarımı ve Yöntem



### Araştırma Tarihleri

|                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| Pilot Tarihleri            | <b>27-29 Nisan</b>            |
| Saha Araştırması Tarihleri | <b>17 Mayıs<br/>2 Haziran</b> |



### Saha Ekibi

|                |            |
|----------------|------------|
| Küme Sayısı    | <b>127</b> |
| Ekip Sayısı    | <b>55</b>  |
| Anketör Sayısı | <b>244</b> |



### Anket Sayısı

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| Geçerli Anket Sayısı | <b>2615</b> |
| Link                 | <b>1001</b> |
| Yüz Yüze             | <b>1614</b> |



# Giriş

Beslenme, insan sağlığının korunması, yaşamın sürdürülmesi ve toplumsal refah açısından en temel unsurlar arasında yer almaktadır. Bireylerin beslenme tercihleri ve gıda tüketim sıklıkları yalnızca biyolojik bir ihtiyacın karşılanmasını değil; aynı zamanda ekonomik imkânları, kültürel mirası, yerleşim biçimlerini ve yaşam tarzlarını da yansıtmaktadır. Bu nedenle bir toplumun sofrasında hangi ürünlerin, ne sıklıkla yer aldığı, o toplumun yaşam kalitesi ve toplumsal eşitsizlik örüntüleri hakkında da bilgi sunmaktadır.

Türkiye, tarımsal üretim çeşitliliği ve mutfak kültürü bakımından zengin bir ülkedir. Bununla birlikte gıdaya erişim imkânları hane halkının ekonomik koşullarına, yaşanan yerleşim yerine ve bölgesel üretim koşullarına göre farklılaşabilmektedir. Son yıllarda yaşanan kentleşme, çalışma koşullarındaki değişimler ve yaşam tarzlarının dönüşümü gibi sosyal ve ekonomik hadiseler bireylerin gündelik beslenme rutinlerini de etkilemektedir. Bu nedenle beslenme alışkanlıklarının güncel görünümünü ortaya koymak, toplumsal yapının dönüşümünü anlamak açısından önem taşımaktadır.

Bu rapor, Türkiye genelinde gerçekleştirilen TGSS 2024 verileri temel alınarak hazırlanmıştır. Araştırma kapsamında bireylerin hayvansal protein kaynaklarına erişimi, taze sebze ve meyve tüketim düzeyleri ve kahve tüketim alışkanlıkları çok boyutlu biçimde incelenmiştir. Böylece beslenmenin yalnızca bireysel bir tercih değil; ekonomik koşullar, yaşam biçimleri, coğrafi imkânlar ve toplumsal katmanlarla bağlantılı bir gündelik pratik olduğu ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Raporda beslenme alışkanlıkları üç ana gösterge üzerinden ele alınmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların kırmızı et, tavuk ve balık tüketim sıklıkları incelenmektedir. Et tüketimi, bir yandan besinsel gereksinimlerin karşılanması açısından temel bir gösterge sunarken diğer yandan hane halkı tüketim kapasitesi ve bölgesel mutfak kültürleriyle birlikte değişmektedir. İkinci bölümde taze sebze ve meyve tüketim sıklıkları değerlendirilmektedir. Vitamin, mineral ve lif kaynağı olan taze gıdalara erişim sıklığı, toplumun sağlıklı yaşam eğilimleri hakkında bilgi sunmaktadır. Üçüncü bölümde ise hem bir keyif unsuru hem de bir sosyalleşme pratiği olarak öne çıkan kahve tüketim alışkanlıkları ele alınmaktadır.

Her bölümde ilgili gösterge önce Türkiye geneli için sunulmakta, ardından cinsiyet, yaş grupları, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, medeni durum, yerleşim yeri ve coğrafi bölge kırımlarıyla ayrıntılandırılmaktadır. Bölümler kendi içinde bağımsız bir yapıya sahip olup her bölümün sonunda o bölümün bulgularını bir bütün olarak değerlendiren bir bölüm özeti yer almaktadır. Raporun son bölümünde ise üç göstergeden elde edilen bulgular birlikte ele alınarak Türkiye’de beslenme alışkanlıklarının genel görünümü ortaya konulmaktadır.

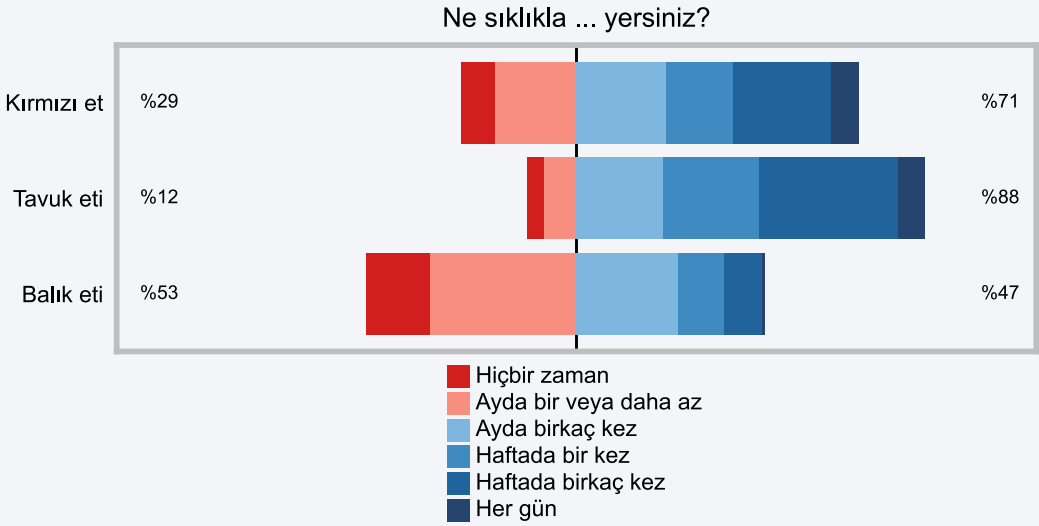
Araştırmanın bulguları, Türkiye’de beslenme alışkanlıklarının toplumsal katmanlar arasında belirgin biçimde farklılaştığını göstermektedir. Özellikle eğitim durumunun düşük olduğu kesimlerde kırmızı et ve balık tüketim sıklığı belirgin biçimde azalmakta, genç yaş gruplarında taze gıda tüketimi gerilemekte ve coğrafi bölgeler arasında balık ile kahve tüketiminde geniş farklar ortaya çıkmaktadır. Bu tablo, beslenmenin yalnızca bireysel tercihlerle açıklanamayacağını; gıdaya erişim imkânları, coğrafi koşullar ve toplumsal eşitsizliklerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

## Bölüm 1: Et Tüketim Sıklığı

Bu bölümde, katılımcıların kırmızı et, tavuk ve balık tüketim sıklıklarına ilişkin değerlendirmeler ele alınmıştır. Araştırmada katılımcılara “Ne sıklıkla kırmızı et yersiniz?”, “Ne sıklıkla tavuk eti yersiniz?” ve “Ne sıklıkla balık eti yersiniz?” soruları yöneltilmiş ve tüketim sıklıklarını değerlendirmeleri istenmiştir. Bu kapsamda katılımcılar “hiçbir zaman”, “ayda bir veya daha az”, “ayda birkaç kez”, “haftada bir kez”, “haftada birkaç kez” ve “her gün” seçeneklerinden birini tercih etmiştir. Raporda bu yanıtlar, “ayda bir veya daha az” (hiç tüketmeyenler dahil) ve “ayda birkaç kez veya daha sık” olmak üzere iki grupta birleştirilerek sunulmaktadır.

Hayvansal protein kaynaklarına erişim, bir toplumun beslenme kalitesini, hane halkı tüketim kapasitesini ve genel refah düzeyini tanımlayan temel ölçütler arasında yer almaktadır. Bireylerin et tüketim sıklığı; ekonomik imkânlar, gıdaya fiziksel erişim ve bölgesel mutfak kültürleri gibi birçok unsurla birlikte değişmektedir. Bu bağlamda et tüketim sıklığı, beslenme alışkanlıklarının toplumsal katmanlar arasındaki dağılımını anlamak açısından önemli bir gösterge sunmaktadır.

**Grafik 1.1: Türkiye’de Et Tüketim Sıklığı**



### “Tavuk eti sofraların en yaygın protein kaynağı”

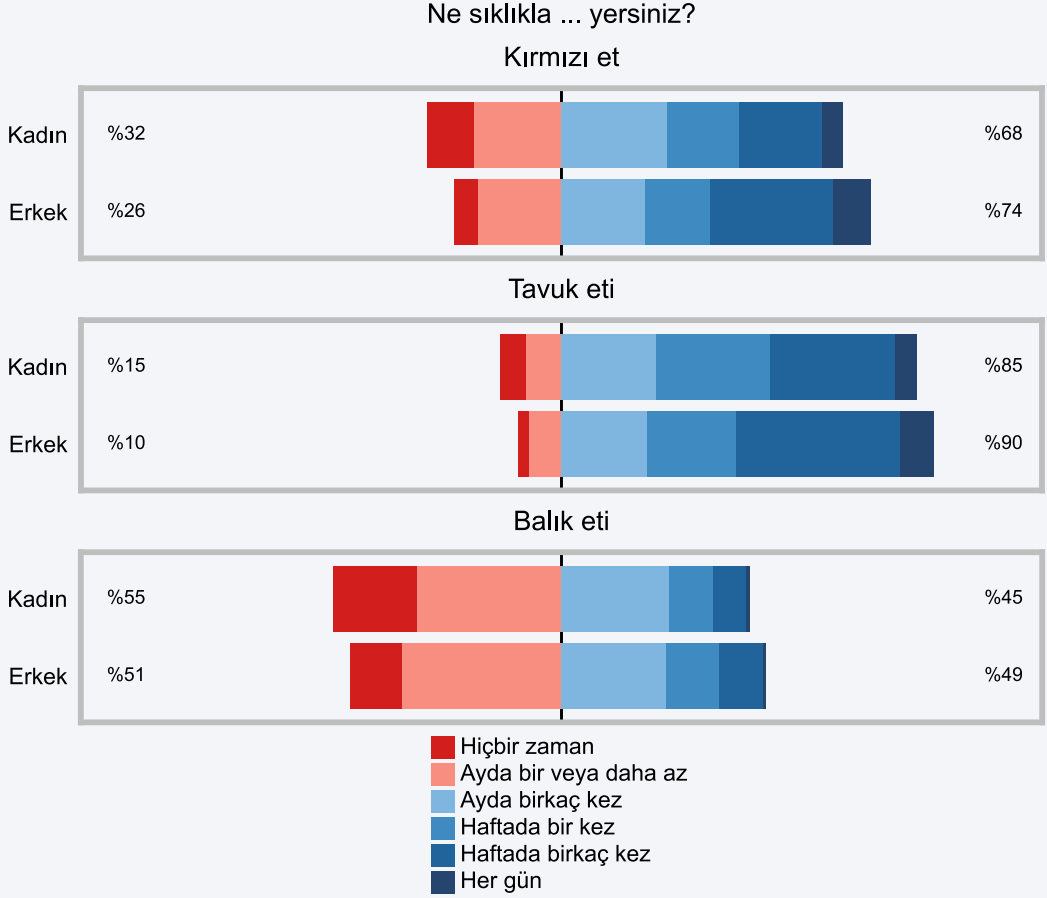
Grafik 1.1’de görüldüğü üzere Türkiye genelinde en sık tüketilen hayvansal protein kaynağı tavuk etidir. Katılımcıların %88’i tavuk etini “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtirken, bu oran kırmızı ette %71’e gerilemektedir. Tavuk etini “ayda bir veya daha az” tükettiğini söyleyenlerin oranı %12’de kalırken, kırmızı ette bu oran %29’a yükselmektedir. Başka bir ifadeyle yaklaşık her üç kişiden biri kırmızı ete ayda birden fazla ulaşamamaktadır. Bu bulgular, tavuk etinin hem yaygınlık hem de erişilebilirlik bakımından kırmızı etin önünde yer aldığını göstermektedir.

### “Balık her iki kişiden birinin sofrasına daha seyrek geliyor”

Araştırma sonuçlarına göre, balığın hayvansal protein kaynakları arasında en seyrek tüketilen ürün olduğu dikkat çekmektedir. Katılımcıların %53’ü balığı “ayda bir veya daha az” tükettiğini belirtirken, “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini söyleyenlerin oranı %47’dir. Balıkta seyrek tüketim sıklığı,

kırmızı etin (%29) yaklaşık iki katı, tavuk etinin (%12) ise dört katından fazladır. Bu tablo, üç temel hayvansal protein kaynağı arasında belirgin bir sıralama bulunduğuna ve balığın beslenme rutininde henüz geri planda kaldığına işaret etmektedir.

**Grafik 1.2: Cinsiyete Göre Et Tüketim Sıklığı**



### “Erkekler her üç et türünü de daha sık tüketiyor”

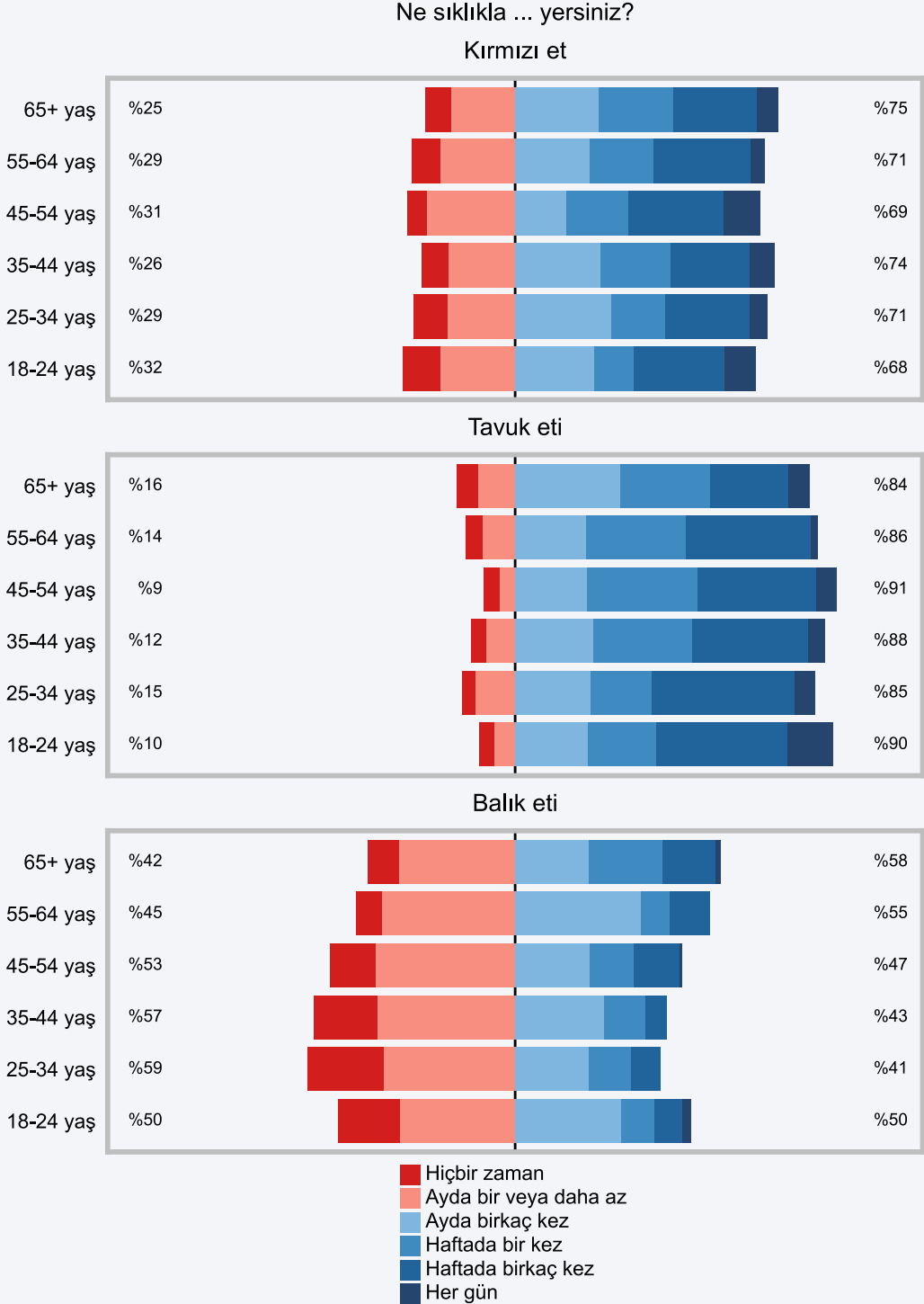
Grafik 1.2, katılımcıların kırmızı et, tavuk ve balık tüketim sıklıklarının cinsiyete göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, her üç protein türünde de erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek bir tüketim sıklığı beyan ettiğini göstermektedir. Kırmızı eti “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirten erkeklerin oranı %74 iken, kadınlarda bu oran %68’dir. Tavuk etinde erkeklerin %90’ı, kadınların %85’i düzenli tüketim bildirmektedir. Balıkta ise erkeklerin %49’u, kadınların %45’i “ayda birkaç kez veya daha sık” tüketim beyan etmektedir. Bulgular, cinsiyetler arasındaki farkın her üç üründe de aynı yönde seyrettiğine işaret etmektedir.

### “Cinsiyet farkı en fazla kırmızı ette görülüyor”

Grafik 1.2 genel olarak değerlendirildiğinde, cinsiyetler arasındaki farkın et türüne göre değiştiği görülmektedir. Kırmızı eti “ayda bir veya daha az” tükettiğini belirten kadınların oranı %32 iken erkeklerde bu oran %26’dır; aradaki 6 puanlık fark üç ürün içindeki en yüksek farktır. Tavuk etinde

seyrek tüketim oranı kadınlarda %15, erkeklerde %10 seviyesindedir. Balıkta ise kadınların %55’i, erkeklerin %51’i seyrek tüketim bildirerek birbirine en yakın değerleri üretmektedir. Bu bulgular, cinsiyete bağlı farklılaşmanın en çok kırmızı et tüketiminde belirginleştiğini göstermektedir.

**Grafik 1.3: Yaş Gruplarına Göre Et Tüketim Sıklığı**



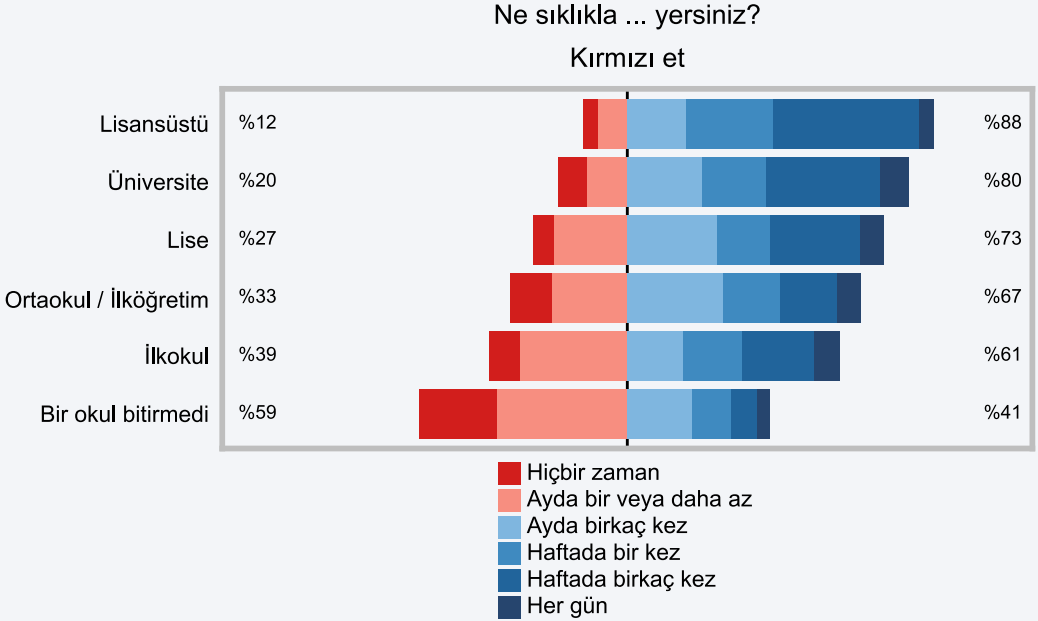
## “Kırmızı et ve balık tüketimi yaş ilerledikçe artıyor”

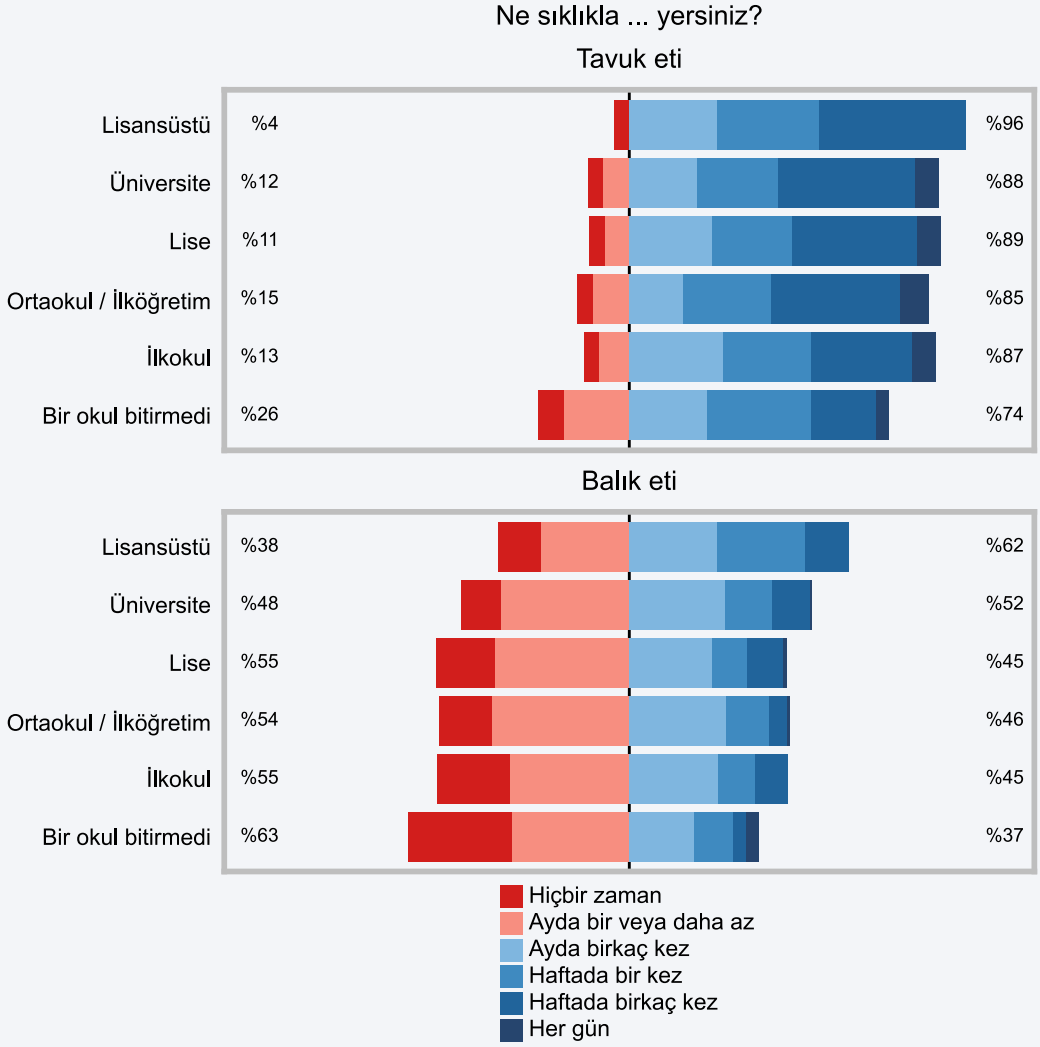
Grafik 1.3, katılımcıların kırmızı et, tavuk ve balık tüketim sıklıklarının yaş gruplarına göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, kırmızı et tüketiminin yaş ilerledikçe yükseldiğini göstermektedir. 65 yaş ve üzeri bireylerin %75'i kırmızı eti “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtirken, bu oran 18-24 yaş grubunda %68'e gerilemektedir. Balık tüketiminde de benzer bir eğilim izlenmektedir; 65 yaş ve üzeri bireylerin %58'i düzenli balık tüketimi bildirirken, 25-34 yaş grubunda bu oran %41 seviyesindedir. Bulgular, ileri yaş gruplarının kırmızı et ve balığa beslenme rutinde daha sık yer verdiğine işaret etmektedir.

## “Tavuk tüketimi bütün yaş gruplarında yaygın”

Grafik 1.3'e göre, tavuk etinin yaş gruplarına göre en az farklılaşan protein kaynağı olduğu dikkat çekmektedir. Tavuk etini “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı bütün yaş gruplarında %84 ile %91 arasında seyretmekte; en yüksek değere %91 ile 45-54 yaş grubunda ulaşılmaktadır. Buna karşılık balık tüketiminde genç ve yaşlı gruplar arasındaki fark 17 puana kadar çıkmaktadır. Bu tablo, tavuk etinin yaştan büyük ölçüde bağımsız biçimde yaygın bir tüketim alışkanlığı oluşturduğunu, kırmızı et ve balığın ise yaşa göre belirgin biçimde farklılaştığını göstermektedir.

**Grafik 1.4: Eğitim Düzeyine Göre Et Tüketim Sıklığı**





## “Kırmızı et tüketimi eğitim yükseldikçe artıyor”

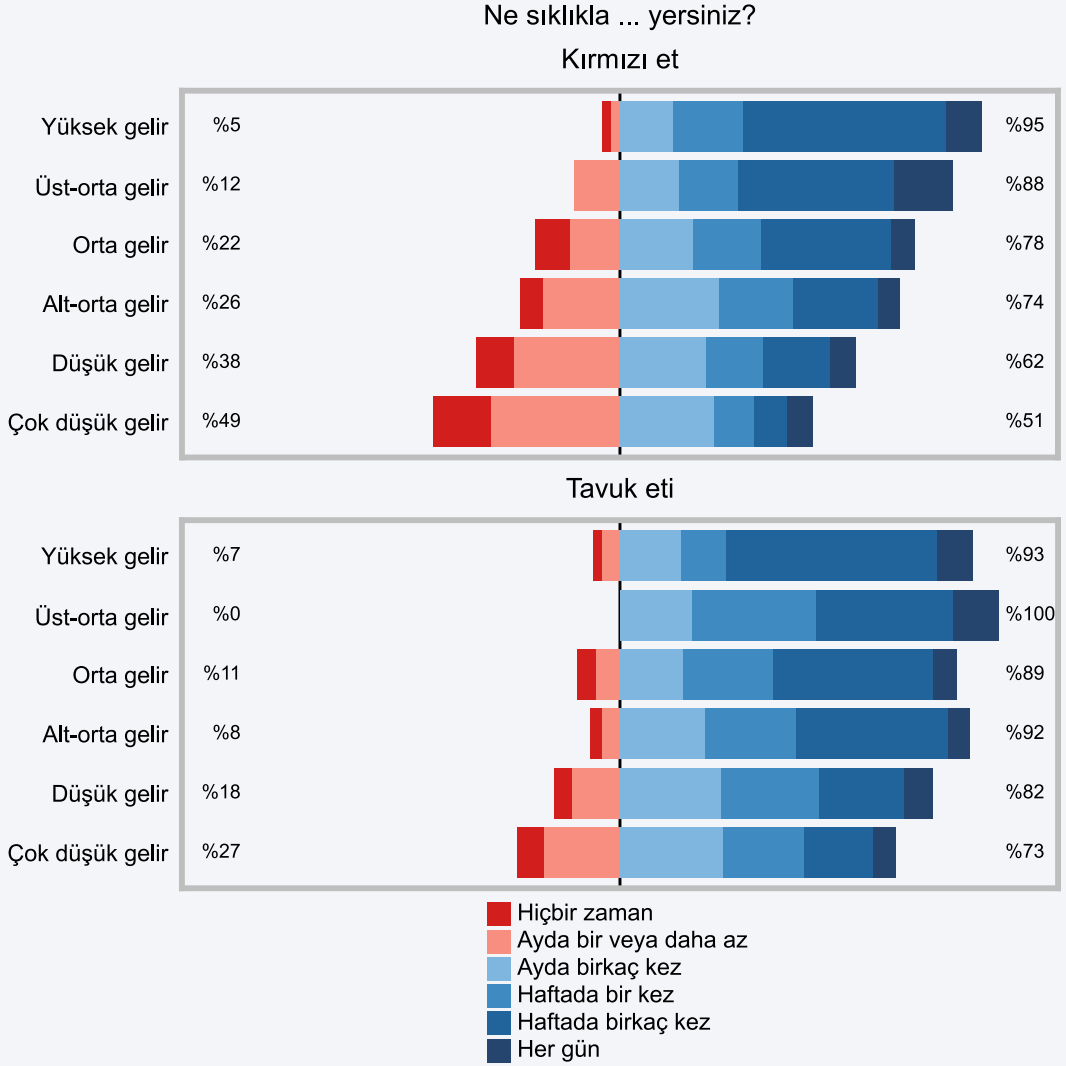
Grafik 1.4, katılımcıların kırmızı et, tavuk ve balık tüketim sıklıklarının eğitim düzeyine göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, eğitim düzeyi yükseldikçe kırmızı et tüketim sıklığının da arttığını göstermektedir. Kırmızı eti “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı lisansüstü mezunlarında %88, üniversite mezunlarında %80, lise mezunlarında %73, ortaokul/ilköğretim mezunlarında %67 ve ilkokul mezunlarında %61’dir. Bir okul bitirmemiş bireylerde ise bu oran %41’e kadar gerilemektedir. Lisansüstü mezunları ile bir okul bitirmemiş bireyler arasındaki 47 puanlık fark, raporda gözlenen en geniş kırılım farkları arasında yer almaktadır. Bu bulgular, kırmızı ete düzenli erişimin eğitim durumuyla birlikte belirgin biçimde değiştiğini göstermektedir.

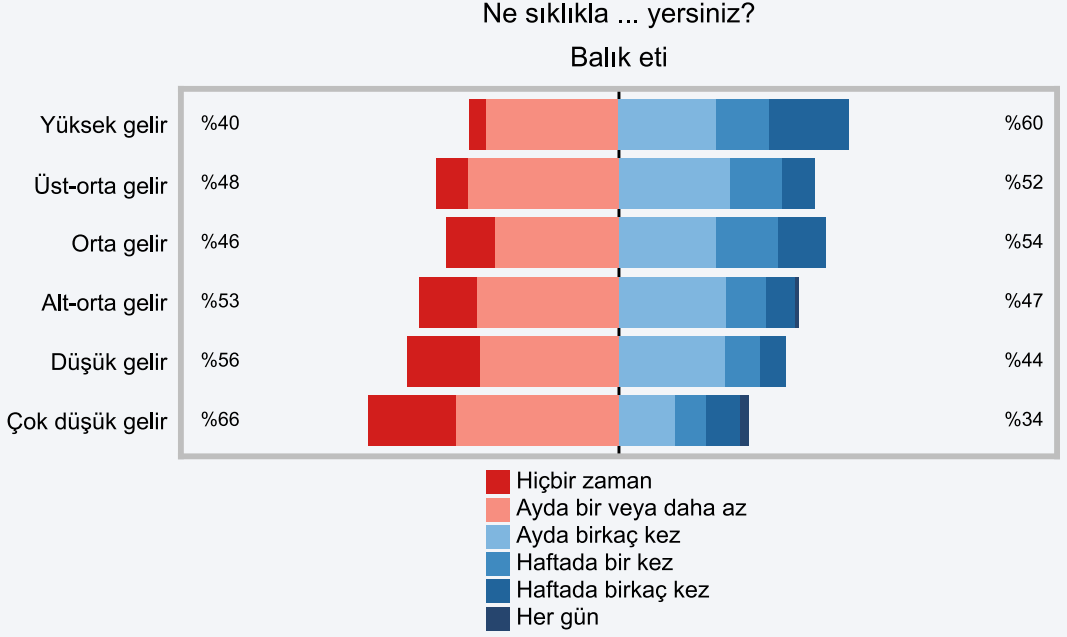
## “Balık tüketimi eğitime göre farklılaşırken tavuk tüketimi benzer düzeylerde”

Grafik 1.4’te eğitim düzeyine bağlı farklılaşmanın ürüne göre değiştiği dikkat çekmektedir. Balığı “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı lisansüstü mezunlarında %62,

üniversite mezunlarında %52 iken; lise (%45), ortaokul/ilköğretim (%46) ve ilkokul (%45) mezunlarında birbirine yakın seyretmekte, bir okul bitirmemiş bireylerde %37'ye düşmektedir. Tavuk etinde ise gruplar arasındaki mesafe belirgin biçimde daralmaktadır; düzenli tüketim oranı lisansüstü mezunlarında %96, lise mezunlarında %89, üniversite mezunlarında %88, ilkokul mezunlarında %87 ve ortaokul/ilköğretim mezunlarında %85'tir. Bir okul bitirmemiş bireylerde %74 olan bu oran, aynı grubun kırmızı et (%41) ve balık (%37) değerlerinin belirgin biçimde üzerindedir. Bu tablo, eğitim düzeyine bağlı farkların en çok kırmızı et ve balıkta, en az ise tavuk etinde görüldüğüne işaret etmektedir.

**Grafik 1.5: Gelir Düzeyine Göre Et Tüketim Sıklığı**





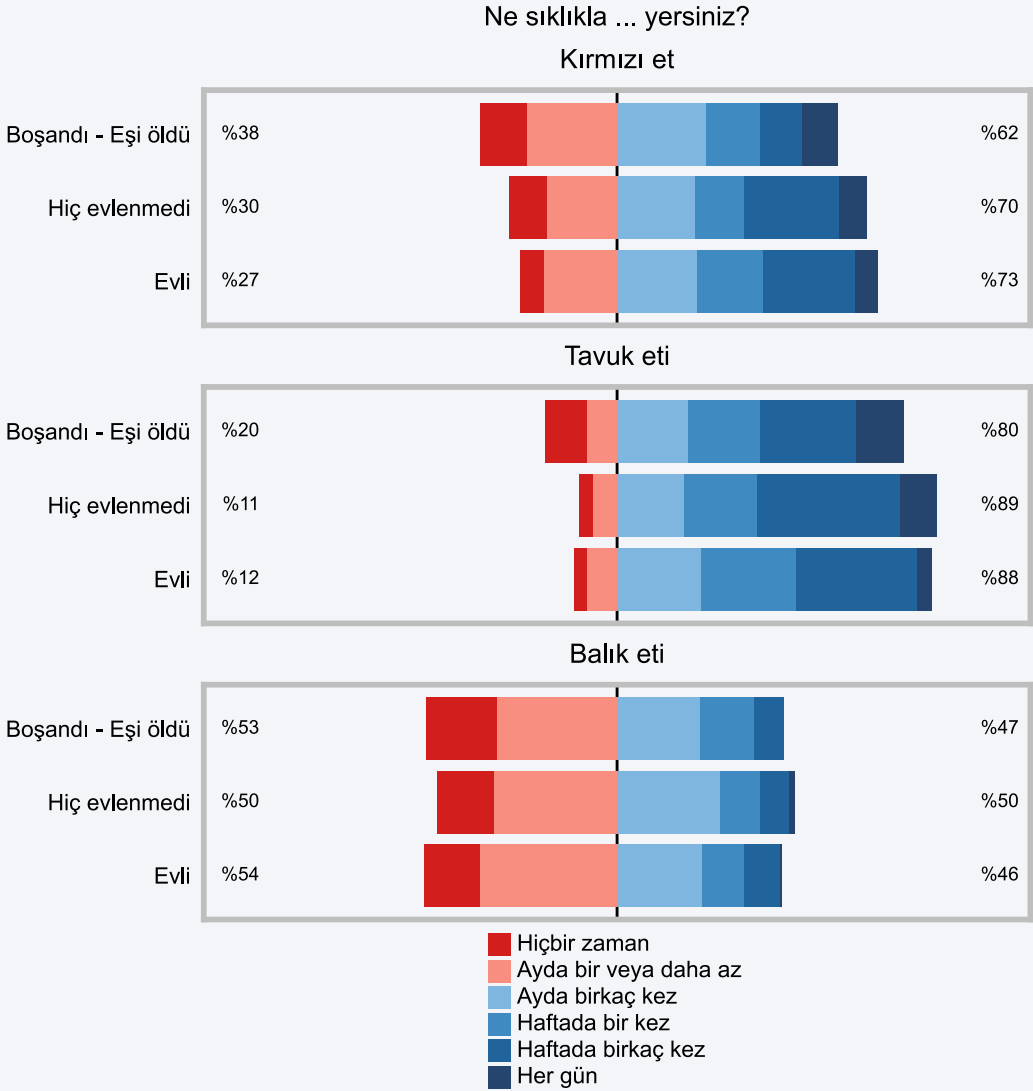
## “Kırmızı et tüketimi gelir düzeyi ile artıyor”

Grafik 1.5, katılımcıların kırmızı et, tavuk ve balık tüketim sıklıklarının gelir düzeyine göre dağılımını sunmaktadır. Gelir düzeyi değişkeni, katılımcıların anketin uygulandığı Mayıs-Haziran 2024 döneminde beyan ettikleri aylık net hane gelirleri esas alınarak oluşturulmuştur. Bulgular, kırmızı et tüketiminin gelir düzeyiyle birlikte kesintisiz biçimde yükseldiğini göstermektedir. Kırmızı eti “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı yüksek gelir grubunda %95, üst-orta gelir grubunda %88, orta gelir grubunda %78, alt-orta gelir grubunda %74 ve düşük gelir grubunda %62’dir. Çok düşük gelir grubunda ise bu oran %51’e gerilemektedir. En üst ve en alt gelir grupları arasındaki 44 puanlık fark, kırmızı ete düzenli erişimin gelir düzeyiyle birlikte belirgin biçimde değiştiğini göstermektedir.

## “Gelir düştükçe hayvansal protein tüketimi tavuk eti etrafında yoğunlaşıyor”

Grafik 1.5 genel olarak değerlendirildiğinde, gelire bağlı farklılaşmanın et türüne göre değiştiği dikkat çekmektedir. Balığı “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı yüksek gelir grubunda %60, orta gelir grubunda %54, üst-orta gelir grubunda %52, alt-orta gelir grubunda %47 ve düşük gelir grubunda %44 iken; çok düşük gelir grubunda %34’e inmektedir. Tavuk etinde ise gruplar arasındaki mesafe belirgin biçimde daralmakta; düzenli tüketim oranı üst-orta gelir grubunda %100, yüksek gelir grubunda %93, alt-orta gelir grubunda %92, orta gelir grubunda %89 ve düşük gelir grubunda %82 seviyesindedir. Çok düşük gelir grubunda %73 olan bu oran, aynı grubun kırmızı et (%51) ve balık (%34) değerlerinin belirgin biçimde üzerindedir. Bu tablo, gelir düzeyi düştükçe hayvansal protein tüketiminin tavuk eti etrafında toplandığına işaret etmektedir.

Grafik 1.6: Medeni Duruma Göre Et Tüketim Sıklığı

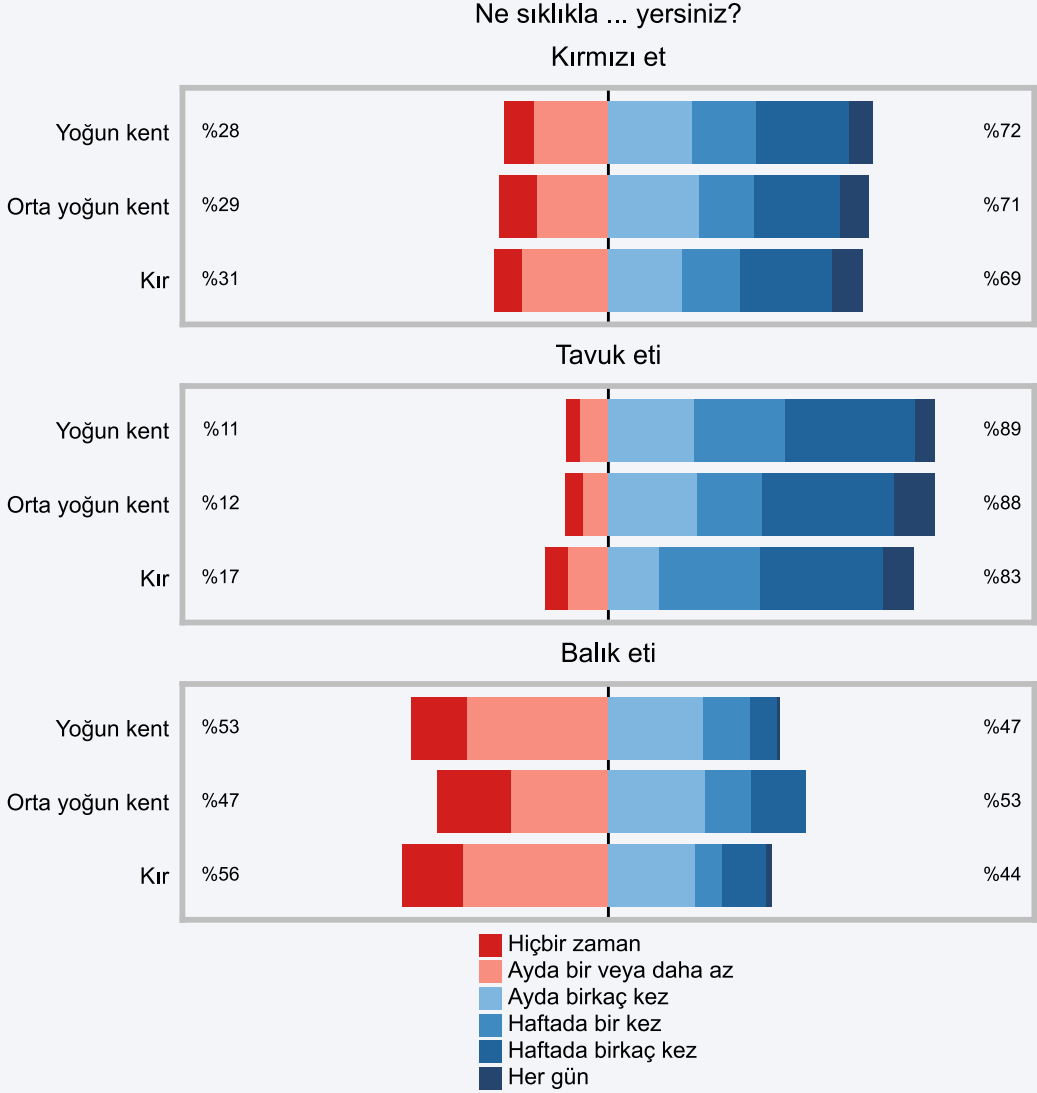


## “Kırmızı et ve tavuk tüketimi boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerde en düşük”

Grafik 1.6, katılımcıların kırmızı et, tavuk ve balık tüketim sıklıklarının medeni duruma göre dağılımını sunmaktadır. Analizde medeni durum değişkeni üç ana kategori altında ele alınmıştır: “evli”, “hiç evlenmedi” ve “boşandı / eşi öldü”. Bulgular, kırmızı et tüketiminin evli bireylerde en yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Kırmızı eti “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı evli bireylerde %73, hiç evlenmemiş bireylerde %70 ve boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerde %62’dir. Tavuk etinde de benzer bir sıralama izlenmekte; düzenli tüketim oranı hiç evlenmemiş bireylerde %89, evli bireylerde %88 ve boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerde %80 seviyesindedir. Bulgular, her iki üründe de en düşük tüketim sıklığının boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerde görüldüğüne işaret etmektedir.

Grafik 1.6’da, balık tüketiminin medeni duruma göre en az farklılaşan gösterge olduğu dikkat çekmektedir. Balığı “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı hiç evlenmemiş bireylerde %50, boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerde %47 ve evli bireylerde %46’dır; gruplar arasındaki fark 4 puanla sınırlı kalmaktadır. Buna karşılık aynı fark kırmızı ette 11, tavuk etinde ise 9 puana ulaşmaktadır. Bu bulgular, medeni duruma bağlı farklılaşmanın kırmızı et ve tavuk etinde belirginleştiğini, balıkta ise büyük ölçüde kaybolduğunu göstermektedir.

**Grafik 1.7: Yerleşim Yerine Göre Et Tüketim Sıklığı**



### “Kırmızı et ve tavuk tüketimi kent ile kırdaki benzer dağılıyor”

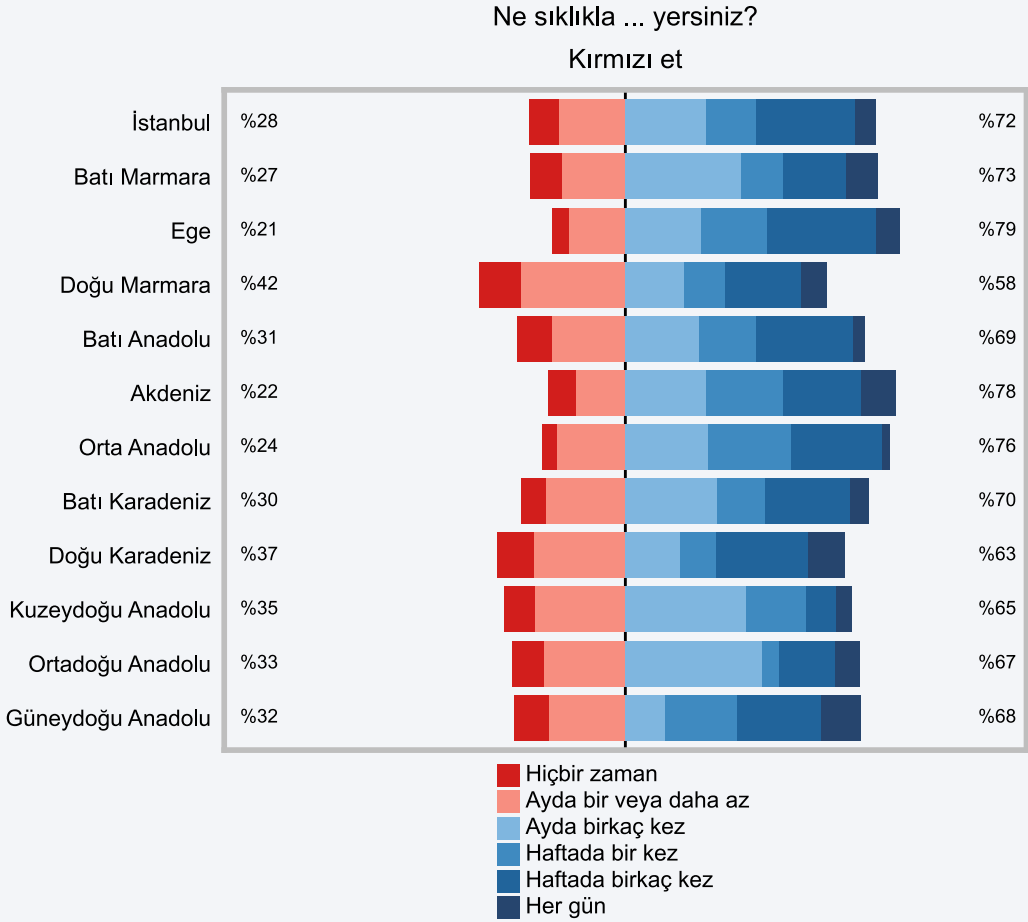
Grafik 1.7, katılımcıların kırmızı et, tavuk ve balık tüketim sıklıklarının yerleşim yerine göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, kırmızı et ve tavuk tüketiminde yerleşim yerleri arasında belirgin bir farklılaşma bulunmadığını göstermektedir. Kırmızı eti “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı yoğun kentlerde %72, orta yoğun kentlerde %71 ve kırsal alanlarda %69’dur.

Tavuk etinde bu oran yoğun kentlerde %89, orta yoğun kentlerde %88 ve kırsal alanlarda %83 seviyesindedir. Bulgular, bu iki protein kaynağına düzenli erişimin yerleşim yerinden büyük ölçüde bağımsız olduğuna işaret etmektedir.

## “Balık tüketimi kırsalda kentin gerisinde kalıyor”

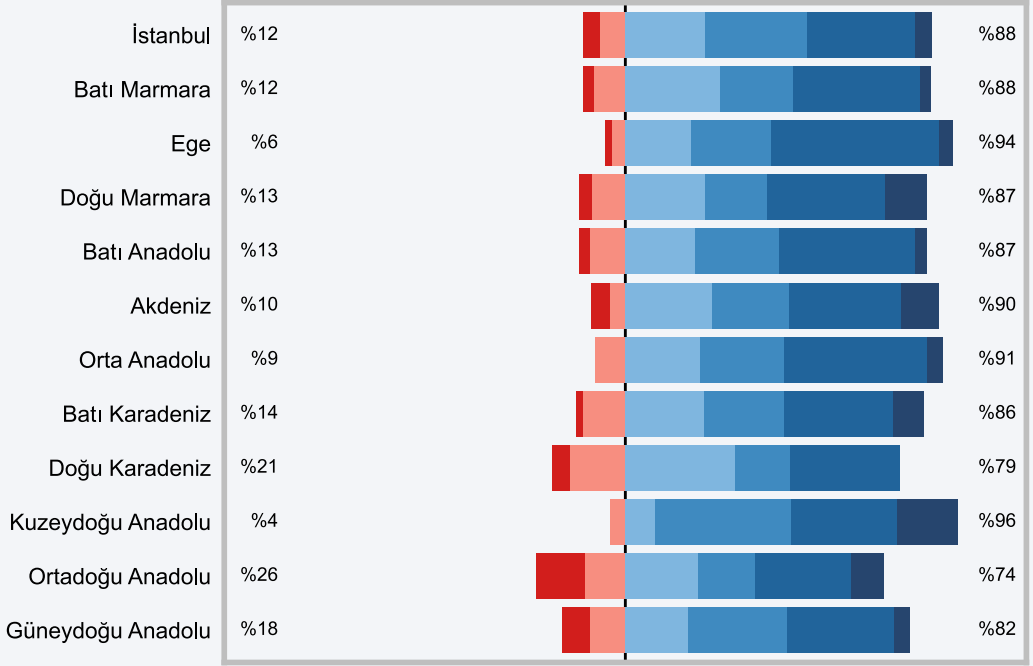
Grafik 1.7’de yerleşim yerine göre en belirgin farklılaşmanın balık tüketiminde ortaya çıktığı dikkat çekmektedir. Balığı “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı orta yoğun kentlerde %53 ile en yüksek seviyedeysen, yoğun kentlerde %47, kırsal alanlarda ise %44’tür. Buna karşılık balığı “ayda bir veya daha az” tükettiğini söyleyenlerin oranı kırsal alanda %56 ile en yüksek düzeydedir. Tavuk etinde de kırsal alanın seyrek tüketim oranı (%17), yoğun kentlerin (%11) ve orta yoğun kentlerin (%12) üzerinde kalmaktadır. Bu bulgular, taze balığa erişimin yerleşim yerine göre farklılaşmasına işaret etmektedir.

**Grafik 1.8: Coğrafi Bölgelere Göre Et Tüketim Sıklığı**

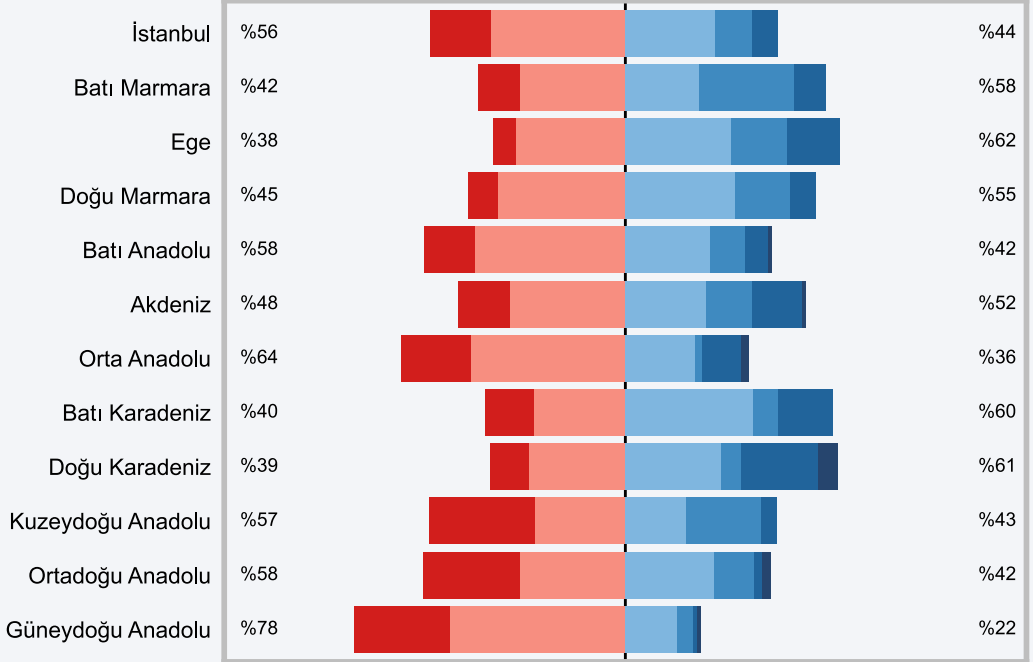


## Ne sıklıkla ... yersiniz?

## Tavuk eti



## Balık eti



Hiçbir zaman  
 Ayda bir veya daha az  
 Ayda birkaç kez  
 Haftada bir kez  
 Haftada birkaç kez  
 Her gün

## “Balık tüketimi kıyı bölgelerinde en yüksek”

Grafik 1.8, katılımcıların kırmızı et, tavuk ve balık tüketim sıklıklarının coğrafi bölgelere göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, balık tüketiminin bölgeler arasında en keskin biçimde farklılaşan gösterge olduğunu ortaya koymaktadır. Balığı “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı Ege’de %62, Doğu Karadeniz’de %61, Batı Karadeniz’de %60 ve Batı Marmara’da %58 ile en yüksek seviyelere ulaşmaktadır. Bu oran Doğu Marmara’da %55, Akdeniz’de %52, İstanbul’da %44, Kuzeydoğu Anadolu’da %43, Batı Anadolu ve Ortadoğu Anadolu’da %42, Orta Anadolu’da ise %36 seviyesindedir. Güneydoğu Anadolu’da düzenli balık tüketimi %22 ile en düşük düzeyde kalmaktadır. Bulgular, balık tüketim sıklığının denize kıyısı bulunan bölgelerde belirgin biçimde yükseldiğine işaret etmektedir.

## “Kırmızı et tüketimi Ege ve Akdeniz’de en yüksek”

Kırmızı et tüketimi bölgelere göre incelendiğinde, en yüksek oranların Ege (%79) ve Akdeniz (%78) bölgelerinde görüldüğü dikkat çekmektedir. Bu bölgeleri %76 ile Orta Anadolu, %73 ile Batı Marmara, %72 ile İstanbul ve %70 ile Batı Karadeniz izlemektedir. Kırmızı eti “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı Batı Anadolu’da %69, Güneydoğu Anadolu’da %68, Ortadoğu Anadolu’da %67, Kuzeydoğu Anadolu’da %65 ve Doğu Karadeniz’de %63’tür. Doğu Marmara ise %58 ile kırmızı etin en seyrek tüketildiği bölge olarak öne çıkmaktadır. Bu tablo, kırmızı et tüketimindeki bölgesel aralığın (21 puan) balıkta görülen aralığın (40 puan) belirgin biçimde altında kaldığını göstermektedir.

## “Tavuk eti bütün bölgelerde en yaygın protein kaynağı”

Grafik 1.8 genel olarak değerlendirildiğinde, tavuk etinin bölgeden büyük ölçüde bağımsız biçimde yaygınlığını koruduğu görülmektedir. Tavuk etini “ayda birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı Kuzeydoğu Anadolu’da %96, Ege’de %94, Orta Anadolu’da %91 ve Akdeniz’de %90 ile en yüksek seviyelere ulaşmaktadır. Bu oran İstanbul ve Batı Marmara’da %88, Doğu Marmara ve Batı Anadolu’da %87, Batı Karadeniz’de %86, Güneydoğu Anadolu’da %82 ve Doğu Karadeniz’de %79’dur. Ortadoğu Anadolu ise %74 ile en düşük değeri üretmektedir. Bu bulgular, bölgesel farklılaşmanın en çok balıkta, en az ise tavuk etinde belirginleştiğine işaret etmektedir.

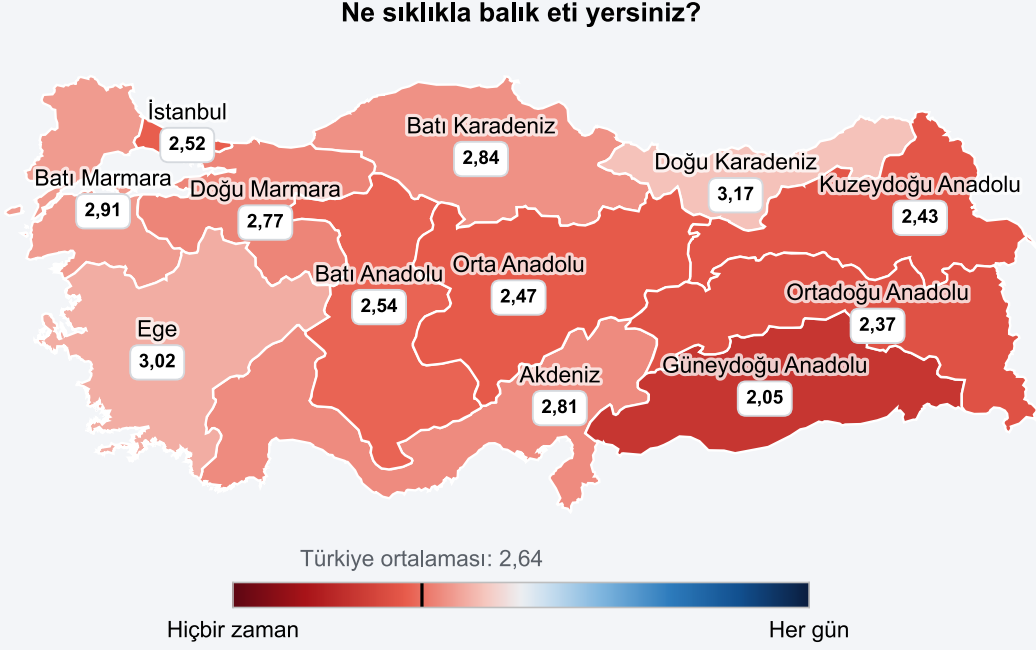
## “Balık tüketiminde en yüksek bölgesel ortalama Doğu Karadeniz’de”

Harita 1.1, balık tüketim sıklığının coğrafi bölgelere göre dağılımını ortalama değerler üzerinden sunmaktadır. Haritada yer alan değerler, “hiçbir zaman” ile “her gün” arasında uzanan altı basamaklı tüketim sıklığı ölçeğinin bölge ortalamalarını göstermektedir; Türkiye ortalaması 2,64’tür. Bulgular, en yüksek ortalamanın 3,17 ile Doğu Karadeniz’de olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bölgeyi 3,02 ile Ege, 2,91 ile Batı Marmara, 2,84 ile Batı Karadeniz, 2,81 ile Akdeniz ve 2,77 ile Doğu Marmara izlemektedir. Bulgular, balık tüketim ortalamasının denize kıyısı bulunan bölgelerde Türkiye ortalamasının üzerinde seyrettiğine işaret etmektedir.

## “Güneydoğu Anadolu balık tüketiminde en düşük ortalama sahip”

Haritanın alt sıralarında yer alan bölgeler incelendiğinde, en düşük ortalamanın 2,05 ile Güneydoğu Anadolu’da olduğu görülmektedir. Bu bölgeyi 2,37 ile Ortadoğu Anadolu, 2,43 ile Kuzeydoğu Anadolu ve 2,47 ile Orta Anadolu izlemektedir. İstanbul 2,52 ve Batı Anadolu 2,54 ile Türkiye ortalamasının altında kalmaktadır.

Harita 1.1: Balık Tüketim Sıklığının Coğrafi Dağılımı



## Bölüm Özeti:

Yukarıdaki bulgulardan hareketle, Türkiye’de hayvansal protein tüketiminde belirgin bir sıralama bulunduğu görülmektedir. Tavuk eti katılımcıların %88’i tarafından “ayda birkaç kez veya daha sık” tüketilerek en yaygın protein kaynağı konumundadır. Kırmızı ette bu oran %71’e, balıkta ise %47’ye gerilemektedir. Balığı “ayda bir veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranının %53 olması, toplumun yarısından fazlasının balığı ayda birden fazla ulaşamadığını göstermektedir.

Bulgular, eğitim durumunun et tüketim sıklığıyla birlikte en güçlü biçimde değişen kırımlı olduğunu ortaya koymaktadır. Kırmızı ette düzenli tüketim oranı lisansüstü mezunlarında %88 iken bir okul bitirmemiş bireylerde %41’e düşmektedir. Balıkta aynı iki grup arasındaki fark 25 puandır. Buna karşılık tavuk etinde gruplar arasındaki mesafe belirgin biçimde daralmakta; en düşük değer olan %74 dahi diğer iki ürünün genel ortalamasının üzerinde kalmaktadır. Bu tablo, eğitim düzeyine bağlı farklılaşmanın kırmızı et ve balıkta yoğunlaştığını göstermektedir.

Cinsiyet ve yaş kırımlarında da tutarlı örüntüler dikkat çekmektedir. Erkekler her üç et türünde de kadınlardan daha yüksek tüketim sıklığı bildirmekte, aradaki en geniş fark 6 puanla kırmızı ette ortaya çıkmaktadır. Yaş ilerledikçe kırmızı et ve balık tüketimi yükselmekte; 65 yaş ve üzeri bireylerde kırmızı ette %75, balıkta %58 olan düzenli tüketim oranları en genç gruplarda sırasıyla %68 ve %50 seviyelerine gerilemektedir. Tavuk eti ise bütün yaş gruplarında %84-91 bandında yaygınlığını korumaktadır.

Gelir düzeyi ve medeni durum kırımları, et tüketimindeki farkların ekonomik koşullar ve hane yapısıyla birlikte değiştiğini göstermektedir. Kırmızı ette düzenli tüketim oranı yüksek gelir grubunda %95 iken çok düşük gelir grubunda %51’e inmektedir; aynı iki grup arasındaki fark balıkta 26 puan (%60’a karşılık %34), tavuk etinde ise 20 puandır (%93’e karşılık %73). Medeni durumda kırmızı et ve tavuk etinde en düşük tüketim sıklığı boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerde görülürken, balıkta gruplar arasındaki fark 4 puanla sınırlı kalmaktadır.

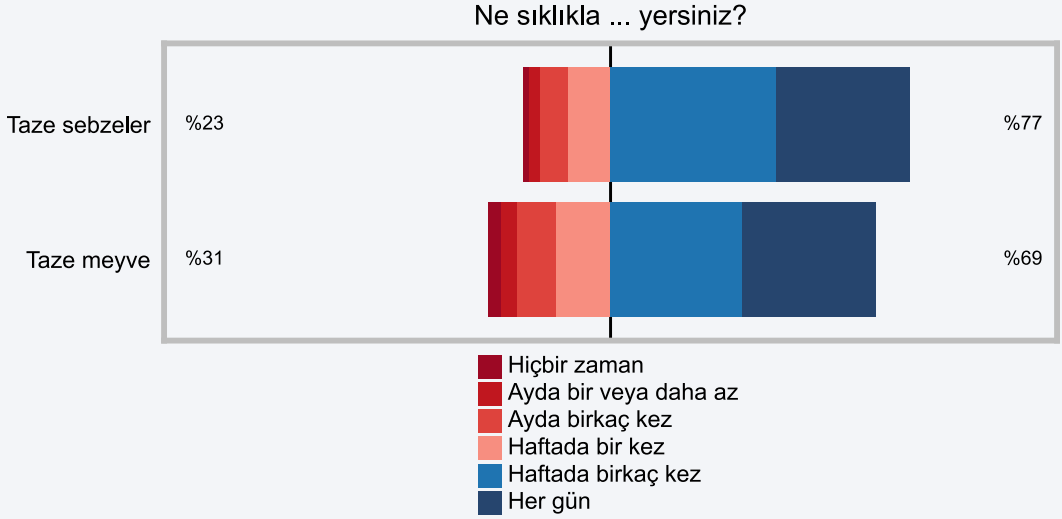
Bulgular, et tüketiminde coğrafi bölgelerin belirleyici bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Balık tüketiminde bölgeler arasındaki fark 40 puana ulaşmakta; Ege’de %62 olan düzenli tüketim oranı Güneydoğu Anadolu’da %22’ye düşmektedir. Yerleşim yerine göre kırmızı et ve tavuk tüketimi kent ile kırsal arasında birbirine yakın seyrederken, balıkta kırsal alan (%44) kent merkezlerinin gerisinde kalmaktadır. Bu bulgular, hayvansal protein tüketiminin coğrafi imkânlar ve yerel mutfak tercihleriyle birlikte değiştiğine işaret etmektedir.

## Bölüm 2: Taze Sebze ve Meyve Tüketim Sıklığı

Bu bölümde, katılımcıların taze sebze ve taze meyve tüketim sıklıklarına ilişkin değerlendirmeler ele alınacaktır. Araştırmada katılımcılara “Ne sıklıkla taze sebzeler yersiniz?” ve “Ne sıklıkla taze meyveler yersiniz?” soruları yöneltilmiş ve tüketim sıklıklarını değerlendirmeleri istenmiştir. Bu kapsamda katılımcılar “hiçbir zaman”, “ayda bir veya daha az”, “ayda birkaç kez”, “haftada bir kez”, “haftada birkaç kez” ve “her gün” seçeneklerinden birini tercih etmiştir. Raporda bu yanıtlar, “haftada birkaç kez veya her gün” ve “haftada bir kez veya daha az” (hiç tüketmeyenler dahil) olmak üzere iki grupta birleştirilerek sunulmaktadır.

Tarımsal üretim çeşitliliğinin ve mutfak kültürünün zengin olduğu Türkiye’de taze gıda tüketimi, sağlıklı beslenme pratiklerinin temel bileşenlerinden birini oluşturmaktadır. Vitamin, mineral ve lif kaynağı olan taze sebze ve meyvelere erişim sıklığı, bireylerin yaşam kalitesi ve gündelik beslenme rutinleri hakkında bilgi sunmaktadır. Bu bağlamda taze gıda tüketim sıklığı, hem hane halkının gıdaya erişim imkânlarını hem de beslenme tercihlerinin toplumsal katmanlar arasındaki dağılımını izlemek açısından önemli bir göstergedir.

**Grafik 2.1: Türkiye’de Taze Sebze ve Meyve Tüketim Sıklığı**



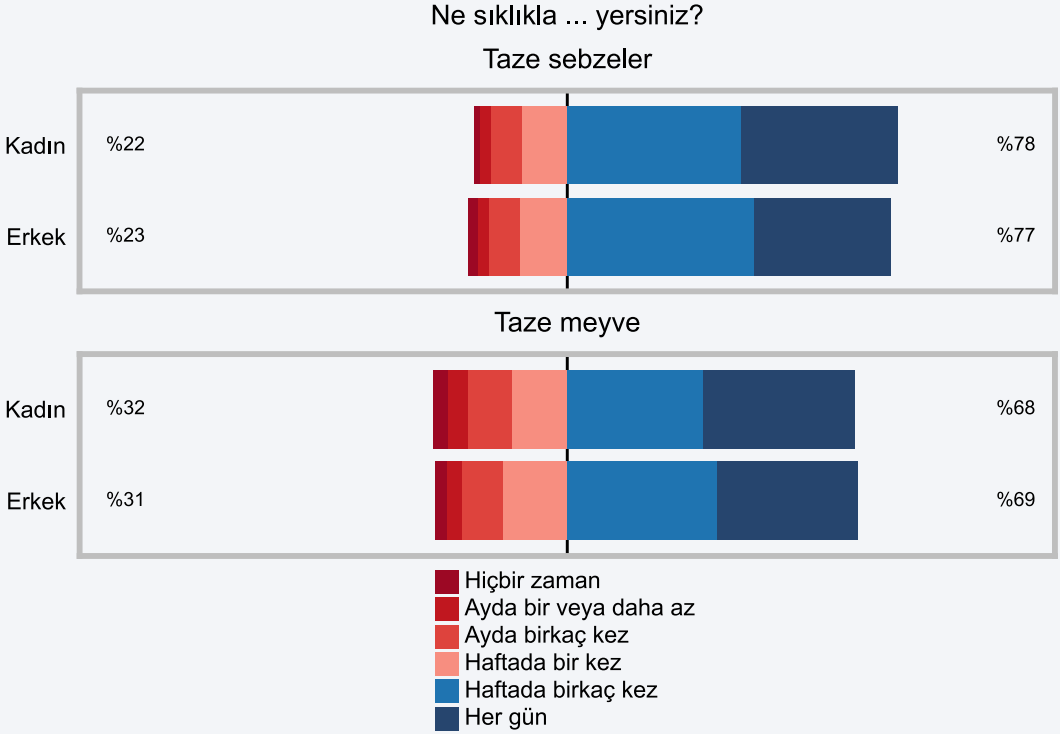
### “Her dört kişiden üçü taze sebzeyi daha sık tüketiyor”

Grafik 2.1’de görüleceği üzere katılımcıların %77’si taze sebzeyi “haftada birkaç kez veya her gün” tükettiğini belirtmektedir. Taze sebzeyi “haftada bir kez veya daha az” tükettiğini söyleyenlerin oranı ise %23’tür. Taze meyvede düzenli tüketim oranı %69, seyrek tüketim oranı %31 seviyesindedir. Böylece taze sebze, düzenli tüketim bakımından taze meyveyi 8 puan geride bırakmaktadır. Bu bulgular, taze sebzenin Türkiye sofralarında meyveye kıyasla daha düzenli bir yer bulduğunu göstermektedir.

## “Toplulumun yaklaşık üçte biri taze meyveyi daha az tüketiyor”

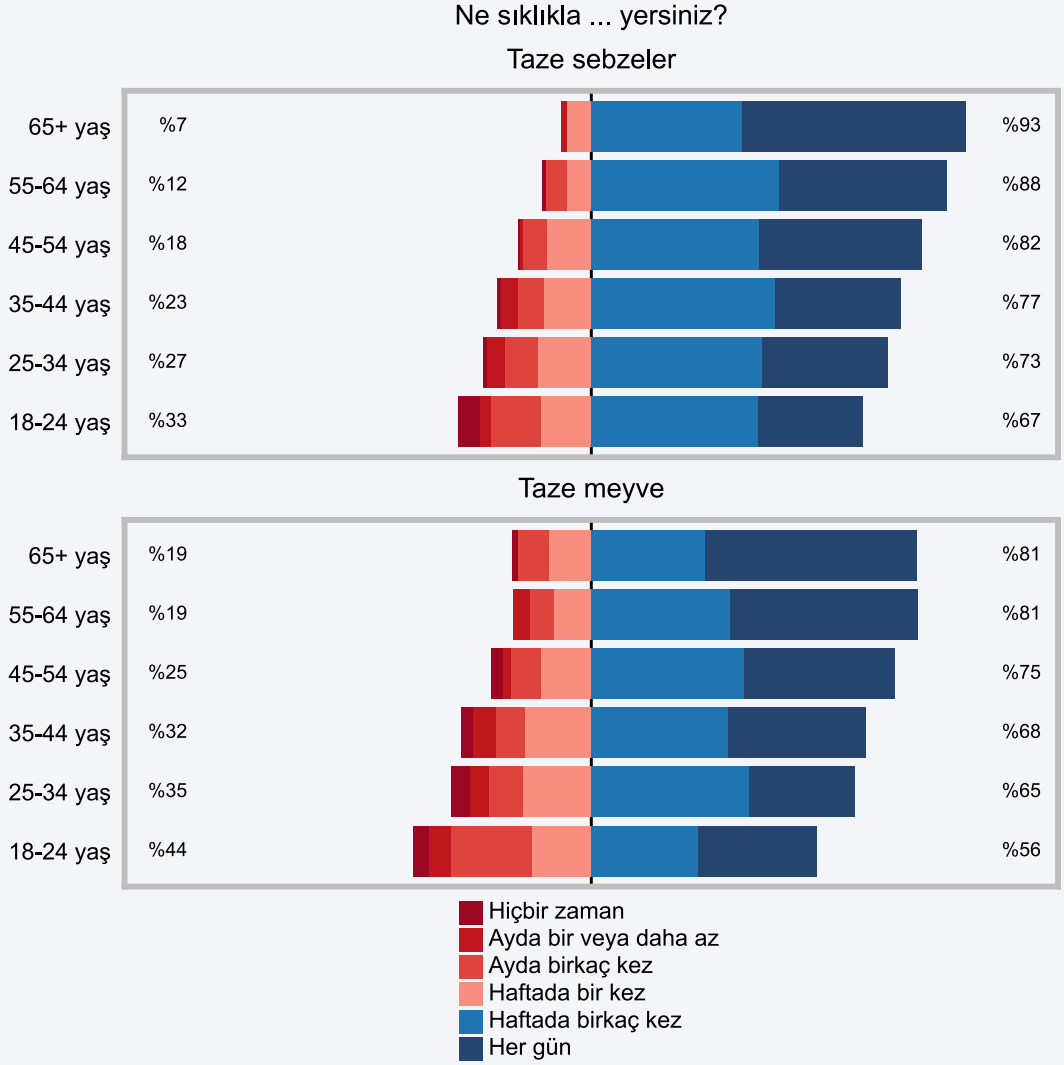
Grafik 2.1'e göre taze gıdaya düzenli erişemeyen kesimin büyüklüğü dikkat çekmektedir. Taze meyveyi “haftada bir kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı %31, taze sebzede ise %23'tür. Başka bir ifadeyle her üç kişiden biri taze meyveye, her dört kişiden biri ise taze sebzeye haftada birden fazla ulaşamamaktadır. Bu tablo, taze gıda tüketiminin toplum genelinde yaygın olmakla birlikte önemli bir kesim için düzenli bir alışkanlığa dönüşmediğine işaret etmektedir.

**Grafik 2.2: Cinsiyete Göre Taze Sebze ve Meyve Tüketim Sıklığı**



## “Taze gıda tüketiminde her iki cinsiyet birbirine yakın”

Grafik 2.2, katılımcıların taze sebze ve meyve tüketim sıklıklarının cinsiyete göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, taze gıda tüketiminde cinsiyete bağlı belirgin bir farklılaşma bulunmadığını göstermektedir. Taze meyveyi “haftada birkaç kez veya her gün” tükettiğini belirtenlerin oranı erkeklerde %69, kadınlarda %68'dir. Taze sebzede ise bu oran kadınlarda %78, erkeklerde %77 seviyesindedir. Aynı şekilde, seyrek tüketim tarafında da benzer bir yakınlık dikkat çekmektedir. Taze meyveyi “haftada bir kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı kadınlarda %32, erkeklerde %31'dir. Taze sebzede bu oran erkeklerde %23, kadınlarda %22 seviyesindedir. Bulgular, her iki üründe de cinsiyetler arasındaki farkın bir puanla sınırlı kaldığını göstermektedir.

**Grafik 2.3: Yaş Gruplarına Göre Taze Sebze ve Meyve Tüketim Sıklığı**

### “Taze sebze ve meyve tüketimi yaşla birlikte artıyor”

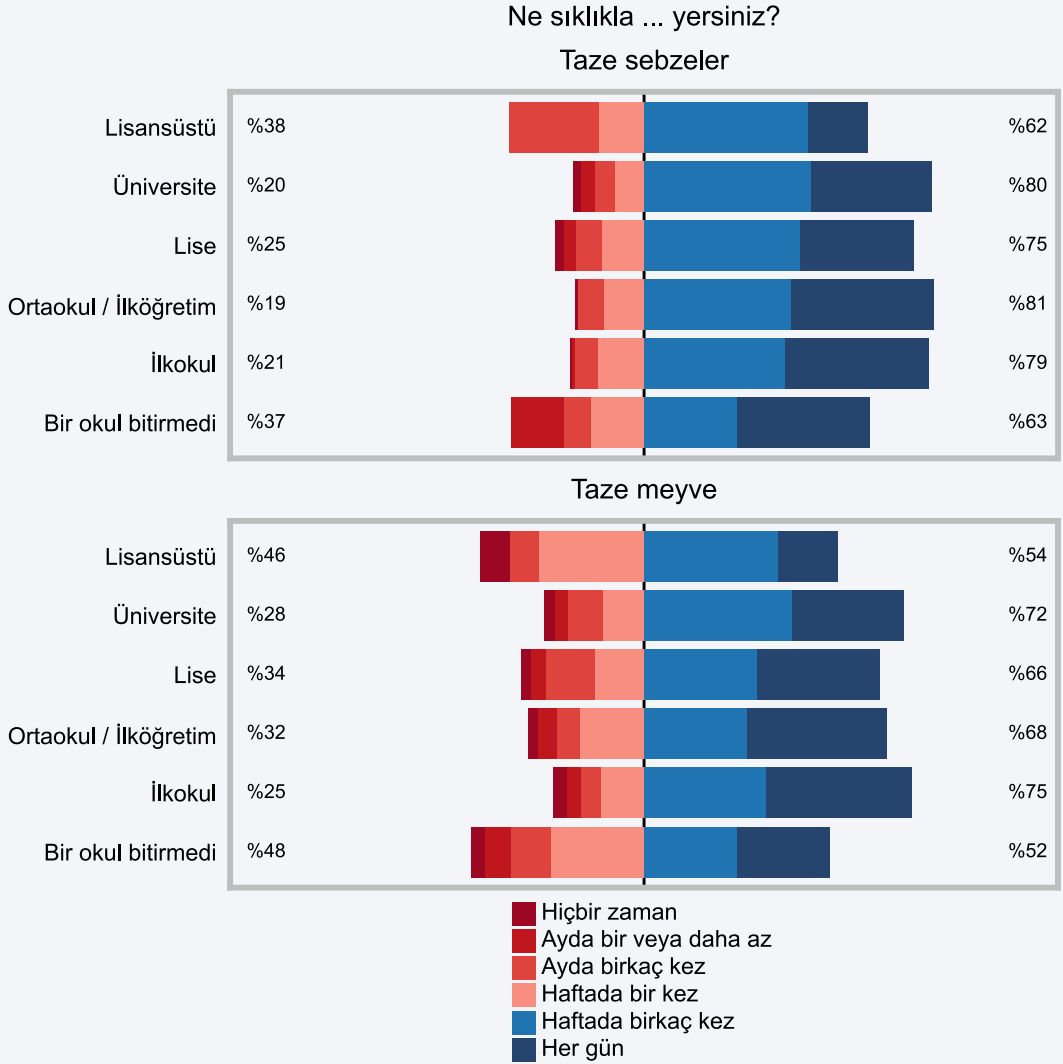
Grafik 2.3, katılımcıların taze sebze ve meyve tüketim sıklıklarının yaş gruplarına göre dağılımını sunmaktadır. Taze meyveyi “haftada birkaç kez veya her gün” tükettiğini belirtenlerin oranı 18-24 yaş grubunda %56, 25-34 yaş grubunda %65, 35-44 yaş grubunda %68, 45-54 yaş grubunda %75, 55-64 ile 65 yaş ve üzeri gruplarda ise %81’dir. En genç ve en yaşlı gruplar arasındaki fark 25 puana ulaşmaktadır. Bulgular, taze meyvenin beslenme rutinindeki yerinin yaş ilerledikçe güçlendiğine işaret etmektedir.

### “Taze meyve tüketimi en düşük 18-24 yaş grubunda”

Benzer şekilde, taze sebzede de aynı yönde bir eğilim izlendiği dikkat çekmektedir. Taze sebzeyi düzenli tükettiğini belirtenlerin oranı 65 yaş ve üzeri bireylerde %93, 55-64 yaş grubunda %88, 45-54 yaş grubunda %82, 35-44 yaş grubunda %77, 25-34 yaş grubunda %73 ve 18-24 yaş grubunda

%67'dir. Taze meyveyi "haftada bir kez veya daha az" tükettiğini belirtenlerin oranı ise 18-24 yaş grubunda %44 ile en yüksek düzeye ulaşarak neredeyse her iki gençten birini kapsamaktadır. Bu tablo, taze gıda tüketiminin en düşük olduğu kesimin genç yetişkinler olduğunu göstermektedir.

**Grafik 2.4: Eğitim Düzeyine Göre Taze Sebze ve Meyve Tüketim Sıklığı**



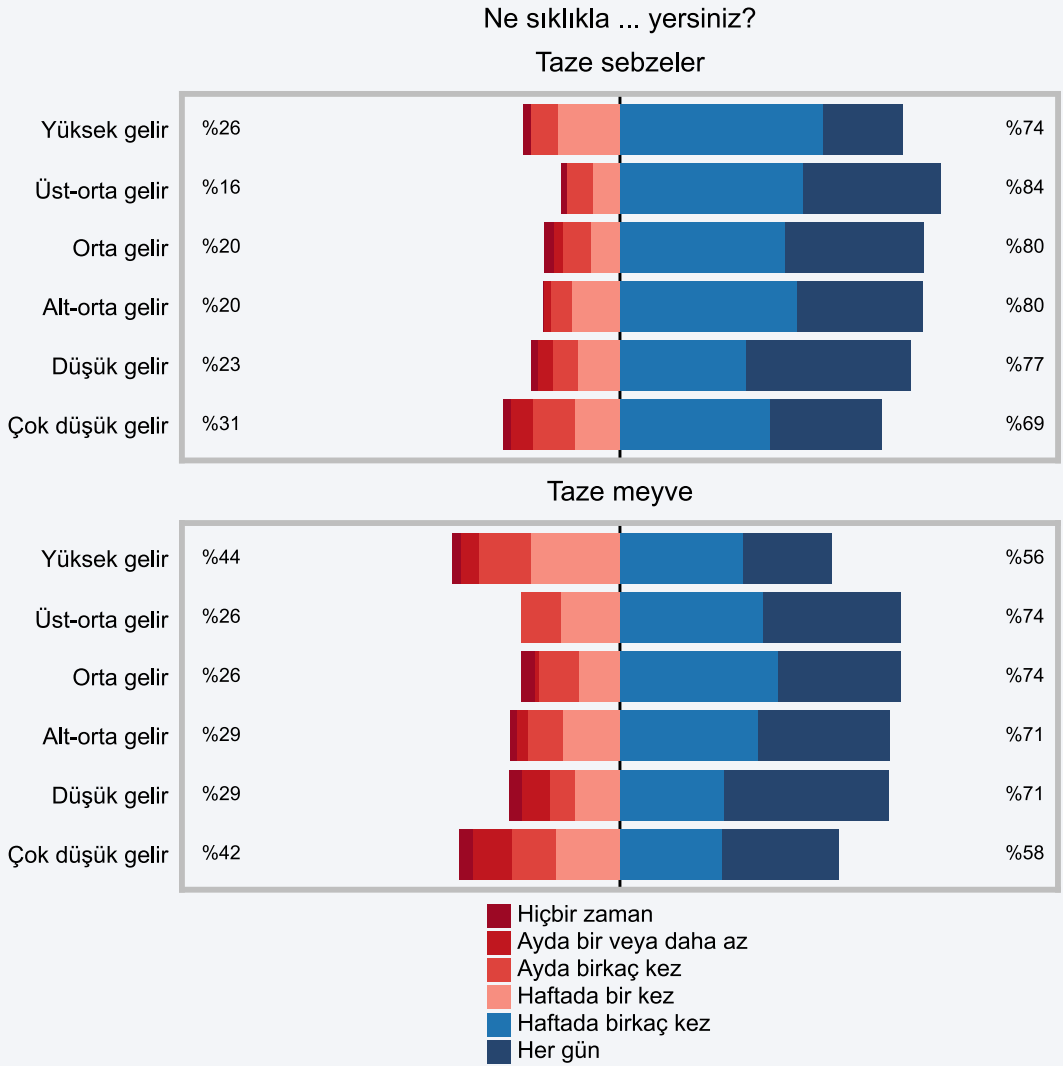
### “Taze meyvede en yüksek tüketim ilkokul mezunlarında”

Grafik 2.4, katılımcıların taze sebze ve meyve tüketim sıklıklarının eğitim düzeyine göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, taze gıda tüketiminin eğitim durumuyla birlikte kademeli bir artış göstermediğine işaret etmektedir. Taze meyveyi "haftada birkaç kez veya her gün" tükettiğini belirtenlerin oranı %75 ile ilkokul mezunlarında en yüksek seviyededir; bu grubu %72 ile üniversite mezunları izlemektedir. Buna karşılık taze meyveyi "haftada bir kez veya daha az" tükettiğini belirtenlerin oranı bir okul bitirmemiş bireylerde %48, lisansüstü mezunlarında ise %46'dır. Bulgular, taze meyvede en seyrek tüketimin eğitim düzeyinin iki ucunda birden görüldüğüne işaret etmektedir.

## “Taze sebze orta eğitim grupları en düzenli tüketimi bildiriyor”

Grafik 2.4 genel olarak değerlendirildiğinde, taze sebze tüketiminde de benzer bir dağılım dikkat çekmektedir. Taze sebzeyi “haftada birkaç kez veya her gün” tükettiğini belirtenlerin oranı ortaokul/ilköğretim mezunlarında %81, üniversite mezunlarında %80 ve ilkokul mezunlarında %79 ile en yüksek seviyelerdedir. Buna karşılık taze sebzeyi “haftada bir kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı lisansüstü mezunlarında %38, bir okul bitirmemiş bireylerde ise %37’dir. Bu bulgular, taze gıda tüketiminin eğitim durumuyla doğrusal biçimde değişmediğini; et tüketiminde gözlenen kademeli örüntünün taze gıdalarda tekrarlanmadığını göstermektedir.

**Grafik 2.5: Gelir Düzeyine Göre Taze Sebze ve Meyve Tüketim Sıklığı**



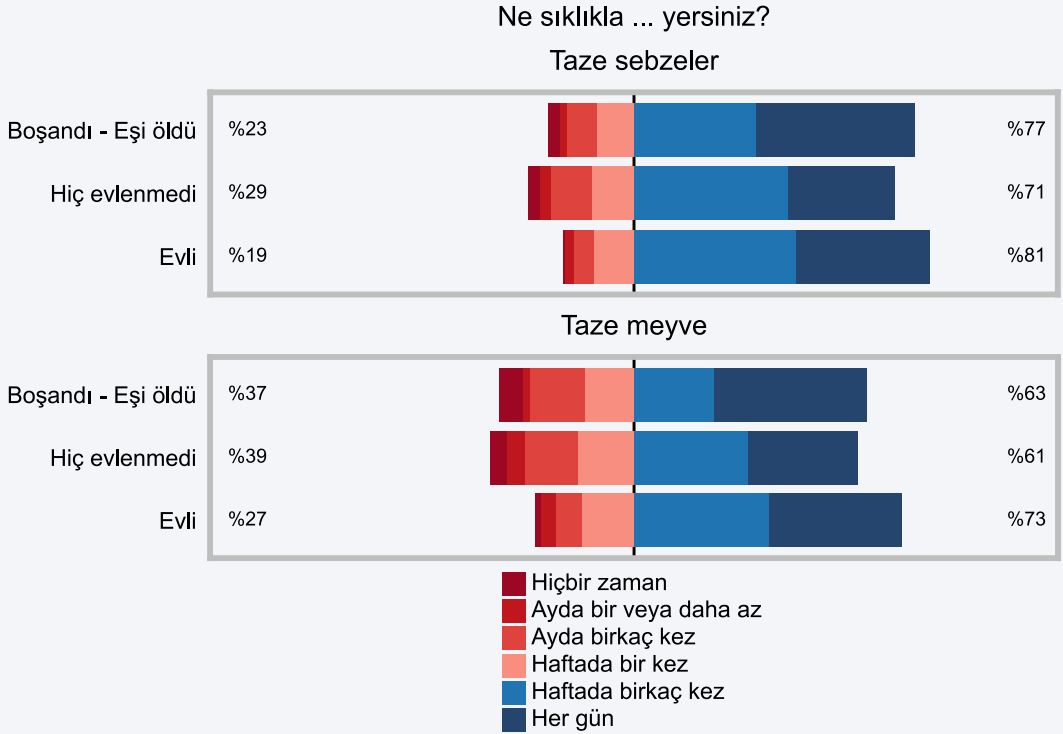
## “Taze meyveyi en seyrek tüketenler yüksek ve çok düşük gelir gruplarında”

Grafik 2.5, katılımcıların taze sebze ve meyve tüketim sıklıklarının gelir düzeyine göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, taze meyve tüketiminin gelir düzeyiyle birlikte kademeli biçimde değişmediğini göstermektedir. Taze meyveyi “haftada birkaç kez veya her gün” tükettiğini belirtenlerin oranı üst-orta ve orta gelir gruplarında %74 ile en yüksek seviyededir. Bu oran alt-orta ve düşük gelir gruplarında %71, çok düşük gelir grubunda %58 ve yüksek gelir grubunda %56’dır. Bulgular, taze meyvede en düşük düzenli tüketim oranlarının hem en üst hem de en alt gelir grubunda görüldüğüne işaret etmektedir.

## “Taze sebze tüketimi Üst-orta gelir grubunda en yüksek”

Grafik 2.5’e göre, taze sebze tüketiminin gelir gruplarına göre daha dar bir aralıkta seyrettiği dikkat çekmektedir. Taze sebze tüketimi düzenli tükettiğini belirtenlerin oranı üst-orta gelir grubunda %84, orta ve alt-orta gelir gruplarında %80, düşük gelir grubunda %77, yüksek gelir grubunda %74 ve çok düşük gelir grubunda %69’dur. Gruplar arasındaki 15 puanlık aralık, taze meyvede görülen 18 puanlık aralığın altında kalmaktadır. Taze sebze tüketimi “haftada bir kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı ise çok düşük gelir grubunda %31 ile en yüksek düzeydedir. Bu bulgular, taze sebzelerin gelir düzeyinden görece bağımsız biçimde yaygın bir tüketim kalemi olduğunu göstermektedir.

**Grafik 2.6: Medeni Duruma Göre Taze Sebze ve Meyve Tüketim Sıklığı**



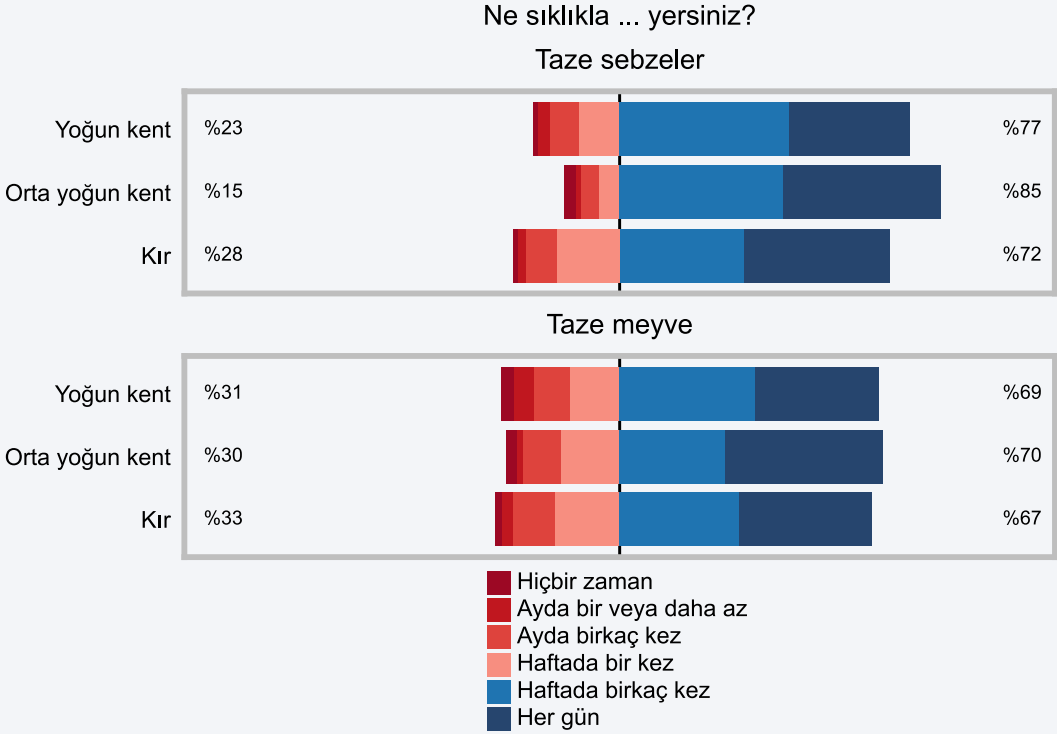
## “Taze gıda tüketimi evli bireylerde en yüksek”

Grafik 2.6, katılımcıların taze sebze ve meyve tüketim sıklıklarının medeni duruma göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, her iki üründe de en yüksek düzenli tüketim oranının evli bireylerde görüldüğünü göstermektedir. Taze sebzeyi “haftada birkaç kez veya her gün” tükettiğini belirtenlerin oranı evli bireylerde %81, boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerde %77 ve hiç evlenmemiş bireylerde %71’dir. Taze meyvede ise bu oran evli bireylerde %73, boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerde %63 ve hiç evlenmemiş bireylerde %61 seviyesindedir. Bulgular, taze gıdanın beslenme rutinindeki yerinin evli bireylerde daha güçlü olduğuna işaret etmektedir.

## “Hiç evlenmemiş bireylerde taze meyve tüketimi en düşük”

Grafik 2.6 genel olarak değerlendirildiğinde, medeni duruma bağlı farkın taze meyvede daha açık olduğu dikkat çekmektedir. Taze meyveyi “haftada bir kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı hiç evlenmemiş bireylerde %39, boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerde %37 ve evli bireylerde %27’dir. Taze sebzede ise seyrek tüketim oranı hiç evlenmemiş bireylerde %29, boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerde %23 ve evli bireylerde %19 seviyesindedir. Evli bireyler ile hiç evlenmemiş bireyler arasındaki fark taze meyvede 12, taze sebzede ise 10 puana ulaşmaktadır. Bu tablo, taze gıda tüketiminin hane yapısıyla birlikte değiştiğini göstermektedir.

**Grafik 2.7: Yerleşim Yerine Göre Taze Sebze ve Meyve Tüketim Sıklığı**



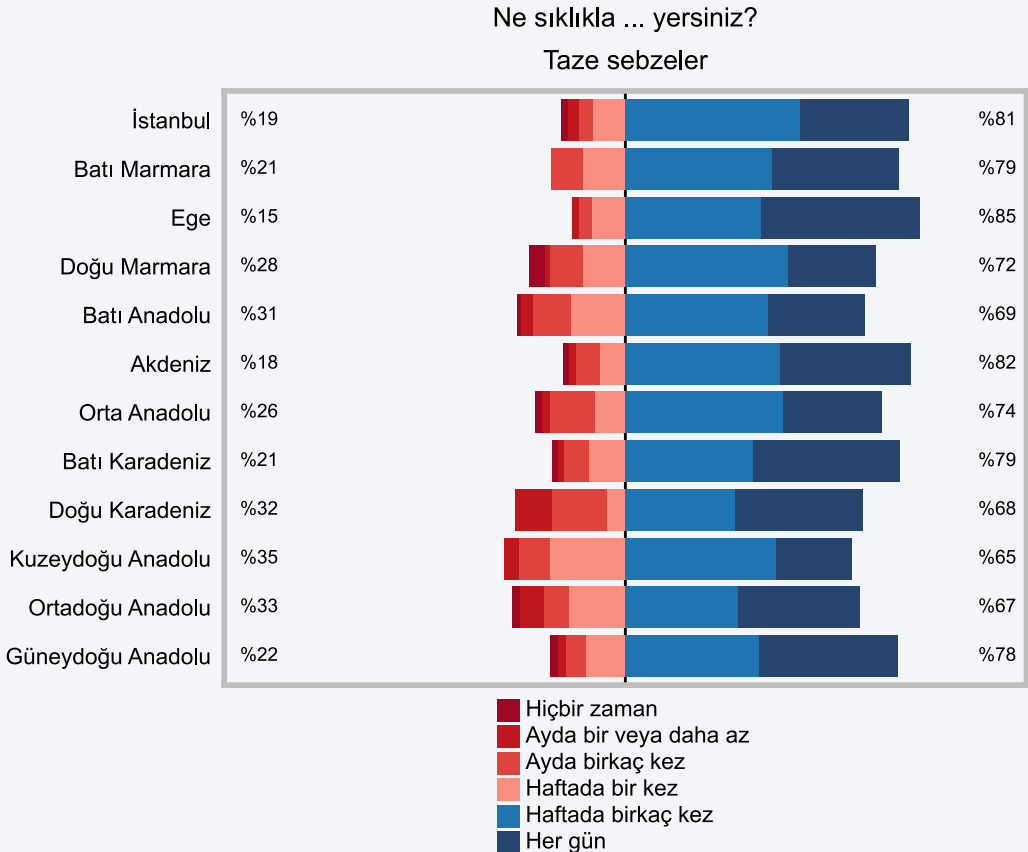
## “Taze meyvede yerleşim yerleri arasındaki fark 3 puanla sınırlı”

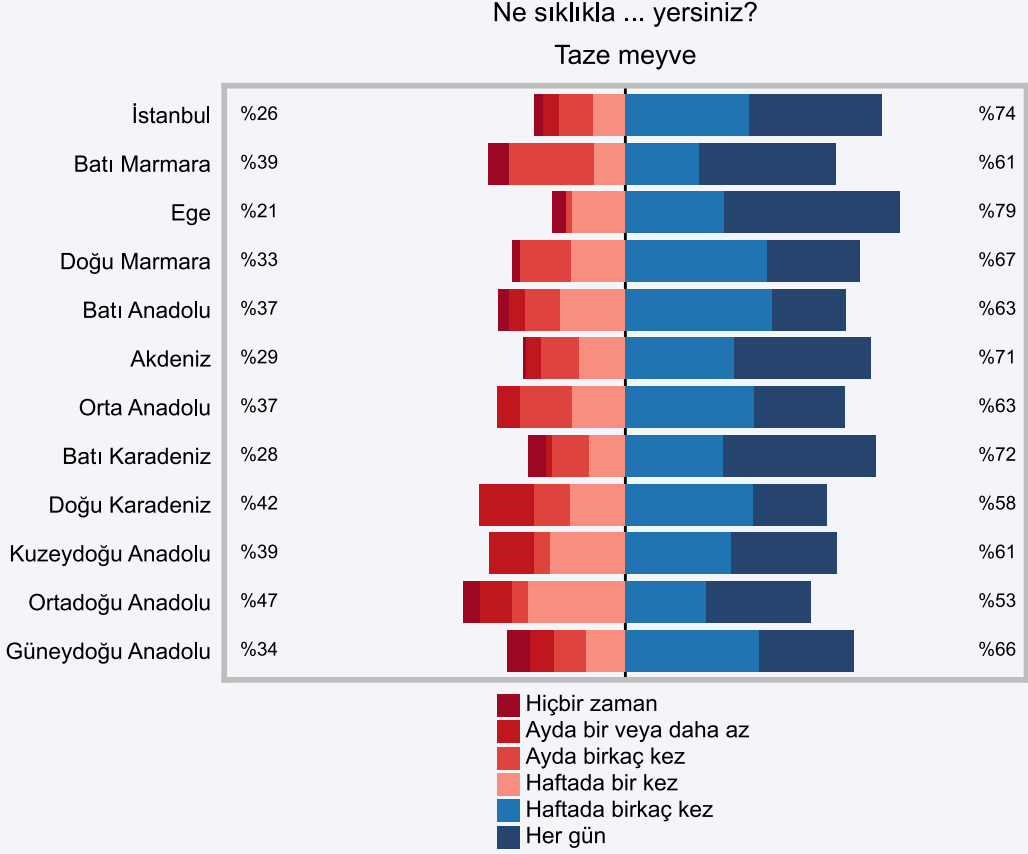
Grafik 2.7, katılımcıların taze sebze ve meyve tüketim sıklıklarının yerleşim yerine göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, taze meyve tüketiminde yerleşim yerleri arasında kayda değer bir fark bulunmadığını göstermektedir. Taze meyveyi “haftada birkaç kez veya her gün” tükettiğini belirtenlerin oranı orta yoğun kentlerde %70, yoğun kentlerde %69 ve kırsal alanlarda %67’dir. Seyrek tüketim oranı ise kırsal alanda %33, yoğun kentlerde %31 ve orta yoğun kentlerde %30 seviyesindedir. Bulgular, taze meyveye düzenli erişimin yerleşim yerinden büyük ölçüde bağımsız olduğuna işaret etmektedir.

## “Taze sebzede en yüksek düzenli tüketim orta yoğun kentlerde”

Grafik 2.7, taze sebze tüketiminde yerleşim yerleri arasındaki belirgin farkı göstermektedir. Taze sebzeyi düzenli tükettiğini belirtenlerin oranı orta yoğun kentlerde %85 ile en yüksek seviyedeysen, yoğun kentlerde %77, kırsal alanlarda ise %72’dir. Taze sebzeyi “haftada bir kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı kırsal alanda %28 ile en yüksek, orta yoğun kentlerde %15 ile en düşük düzeydedir. Bu tablo, tarımsal üretimin yoğunlaştığı kırsal alanların taze sebze tüketim sıklığında kent merkezlerinin önüne geçmediğini göstermektedir.

**Grafik 2.8: Coğrafi Bölgelere Göre Taze Sebze ve Meyve Tüketim Sıklığı**





### “Taze meyve tüketimi Ege ve İstanbul’da en yüksek seviyede”

Grafik 2.8, katılımcıların taze sebze ve meyve tüketim sıklıklarının coğrafi bölgelere göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, taze meyve tüketiminin bölgeler arasında belirgin biçimde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Taze meyveyi “haftada birkaç kez veya her gün” tükettiğini belirtenlerin oranı Ege’de %79, İstanbul’da %74, Batı Karadeniz’de %72 ve Akdeniz’de %71 ile en yüksek seviyelere ulaşmaktadır. Bu oran Doğu Marmara’da %67, Güneydoğu Anadolu’da %66, Batı Anadolu ve Orta Anadolu’da %63, Batı Marmara ve Kuzeydoğu Anadolu’da %61, Doğu Karadeniz’de ise %58 seviyesindedir. Ortadoğu Anadolu %53 ile en düşük düzenli tüketim oranına sahip bölgedir. Bulgular, taze meyveye düzenli erişimde bölgeler arasında 26 puanlık bir fark bulunduğuna işaret etmektedir.

### “Taze sebze tüketiminde Ege ve Akdeniz öne çıkıyor”

Taze sebze tüketimi bölgelere göre incelendiğinde, en yüksek oranların Ege (%85), Akdeniz (%82) ve İstanbul (%81) bölgelerinde görüldüğü dikkat çekmektedir. Bu bölgeleri %79 ile Batı Marmara ve Batı Karadeniz, %78 ile Güneydoğu Anadolu, %74 ile Orta Anadolu ve %72 ile Doğu Marmara izlemektedir. Taze sebzeyi “haftada birkaç kez veya her gün” tükettiğini belirtenlerin oranı Batı Anadolu’da %69, Doğu Karadeniz’de %68, Ortadoğu Anadolu’da %67 ve Kuzeydoğu Anadolu’da %65’tir. Bu tablo, taze sebzede bölgesel aralığın (20 puan) taze meyvede görülen aralığın altında kaldığını göstermektedir.

## “Doğu bölgelerinde taze gıdaya erişim daha düşük”

Grafik 2.8 genel olarak değerlendirildiğinde, taze gıdaya seyrek erişimin belirli bölgelerde yoğunlaştığı görülmektedir. Taze meyveyi “haftada bir kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı Ortadoğu Anadolu’da %47, Doğu Karadeniz’de %42, Kuzeydoğu Anadolu ve Batı Marmara’da %39 ile en yüksek düzeydedir. Taze sebze seyrek tüketim oranı ise Kuzeydoğu Anadolu’da %35, Ortadoğu Anadolu’da %33 ve Doğu Karadeniz’de %32 seviyesindedir. Buna karşılık her iki üründe de en düşük seyrek tüketim oranları Ege’de kaydedilmiştir (meyvede %21, sebze %15). Bu bulgular, taze gıda tüketim sıklığının bölgesel tarımsal üretim kapasitesi ve yerel beslenme tercihleriyle birlikte değiştiğine işaret etmektedir.

**Harita 2.1: Taze Sebze Tüketim Sıklığının Coğrafi Dağılımı**



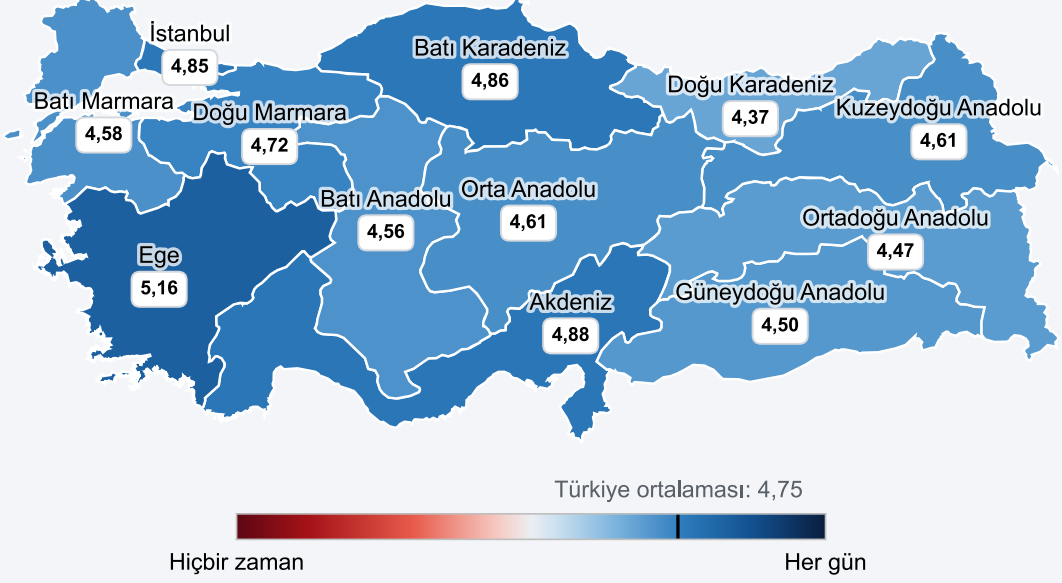
## “Taze sebze tüketiminde en yüksek bölgesel ortalama Ege’de”

Harita 2.1, taze sebze tüketim sıklığının coğrafi bölgelere göre dağılımını ortalama değerler üzerinden sunmaktadır. Haritadaki değerler, “hiçbir zaman” ile “her gün” arasında uzanan altı basamaklı tüketim sıklığı ölçeğinin bölge ortalamalarını göstermektedir; Türkiye ortalaması 4,94’tür. Bulgular, en yüksek ortalamanın 5,23 ile Ege’de olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bölgeyi 5,06 ile Batı Marmara, 5,05 ile Batı Karadeniz, 5,04 ile Akdeniz ve 5,01 ile Güneydoğu Anadolu izlemektedir. İstanbul 4,96 ortalamasıyla Türkiye ortalamasının hemen üzerinde yer almaktadır.

Haritanın alt sıralarında yer alan bölgeler incelendiğinde, en düşük ortalamanın 4,68 ile Doğu Karadeniz’de olduğu görülmektedir. Bu bölgeyi 4,70 ile Kuzeydoğu Anadolu, 4,71 ile Doğu Marmara, 4,74 ile Ortadoğu Anadolu, 4,76 ile Batı Anadolu ve 4,78 ile Orta Anadolu izlemektedir. En yüksek ve en düşük ortalamalar arasındaki 0,55 puanlık fark, altı basamaklı ölçeğin yarım basamağından biraz fazlasına karşılık gelmektedir. Bu tablo, taze sebze tüketiminin bölgeden bölgeye görece dar bir aralıkta değiştiğine işaret etmektedir.

Harita 2.2: Taze Meyve Tüketim Sıklığının Coğrafi Dağılımı

## Ne sıklıkla taze meyve yersiniz?



## “Taze meyvede de en yüksek bölgesel ortalama Ege’de”

Harita 2.2, taze meyve tüketim sıklığının coğrafi bölgelere göre dağılımını aynı altı basamaklı ölçek üzerinden sunmaktadır; Türkiye ortalaması 4,75’tir. Bulgular, en yüksek ortalamanın 5,16 ile Ege’de olduğunu göstermektedir. Bu bölgeyi 4,88 ile Akdeniz, 4,86 ile Batı Karadeniz ve 4,85 ile İstanbul izlemektedir. Doğu Marmara 4,72 ortalamasıyla Türkiye ortalamasının hemen altında konumlanmaktadır.

## “Taze meyve tüketiminin en düşük olduğu bölge Doğu Karadeniz”

Haritanın alt sıralarında en düşük ortalama 4,37 ile Doğu Karadeniz’de kaydedilmiştir. Bu bölgeyi 4,47 ile Ortadoğu Anadolu, 4,50 ile Güneydoğu Anadolu, 4,56 ile Batı Anadolu ve 4,58 ile Batı Marmara izlemektedir. Kuzeydoğu Anadolu ve Orta Anadolu 4,61 ortalamasıyla aynı düzeyde yer almaktadır. Ege ile Doğu Karadeniz arasındaki 0,79 puanlık fark, taze sebze de görülen 0,55 puanlık farkın üzerindedir.

## “İki haritada da Ege öne çıkarken doğu bölgeleri ortalamanın altında kalıyor”

Harita 2.1 ve Harita 2.2 birlikte değerlendirildiğinde, taze sebze ve taze meyve tüketiminde benzer bir coğrafi örüntü ortaya çıkmaktadır. Her iki üründe de en yüksek ortalama Ege’de kaydedilmiş; Akdeniz ve Batı Karadeniz de her iki haritada Türkiye ortalamasının üzerinde yer almıştır. Buna karşılık Ortadoğu Anadolu, Kuzeydoğu Anadolu ve Doğu Karadeniz her iki üründe de ortalamanın altında kalmaktadır. Güneydoğu Anadolu ise taze sebze de 5,01 ile ortalamanın üzerinde yer alırken taze

meyvede 4,50 ile ortalamanın altına inerek iki gösterge arasında en belirgin ayrışmayı üreten bölge olmaktadır. Bu bulgular, taze gıda tüketimindeki bölgesel farkların ürün türüne göre değişebildiğini göstermektedir.

## Bölüm Özeti:

Yukarıdaki bulgulardan hareketle, taze gıda tüketiminin Türkiye’de yaygın olmakla birlikte toplumun tamamına eşit biçimde yayılmadığı görülmektedir. Katılımcıların %77’si taze sebzeyi, %69’u ise taze meyveyi “haftada birkaç kez veya her gün” tükettiğini belirtmektedir. Buna karşılık her üç kişiden biri taze meyveye, her dört kişiden biri taze sebze haftada birden az ulaşmaktadır.

Bulgular, yaşın taze gıda tüketiminde en güçlü biçimde farklılaşan kırımlı olduğunu ortaya koymaktadır. Taze meyvede düzenli tüketim oranı 18-24 yaş grubunda %56 iken 55 yaş ve üzerindeki gruplarda %81’e yükselmektedir. Taze sebze de aynı eğilim %67’den %93’e uzanan bir aralıkta izlenmektedir. En genç yaş grubunda taze meyveyi seyrek tükettiğini belirtenlerin oranının %44’e ulaşması, genç yetişkinlerin taze gıdaya en seyrek erişen kesim olarak öne çıktığını göstermektedir.

Cinsiyet ve eğitim durumu kırılımlarında ise farklılaşma sınırlı kalmaktadır. Kadınlar ve erkekler arasındaki fark her iki üründe de bir puanla sınırlıdır. Eğitim durumunda ise et tüketiminde gözlenen kademeli örüntü tekrarlanmamakta; taze meyvede en yüksek düzenli tüketim ilköğretim mezunlarında (%75) görülürken, seyrek tüketim hem bir okul bitirmemiş bireylerde (%48) hem de lisansüstü mezunlarında (%46) yükselmektedir. Bu tablo, taze gıda tüketiminin eğitim durumundan çok yaşam evresi ve gündelik rutinlerle birlikte değiştiğine işaret etmektedir.

Gelir düzeyi ve medeni durum dağılımları, taze gıda tüketiminde diğer göstergelerden farklı bir tablo ortaya koymaktadır. Taze meyvede düzenli tüketim oranı üst-orta ve orta gelir gruplarında %74 ile en yüksek seviyedeysen, hem çok düşük (%58) hem de yüksek (%56) gelir gruplarında gerilemektedir. Taze sebze de gruplar arasındaki aralık 15 puanla sınırlı kalmaktadır. Medeni durumda ise her iki üründe de en yüksek düzenli tüketim evli bireylerde görülmekte; taze meyvede evli bireyler (%73) ile hiç evlenmemiş bireyler (%61) arasındaki fark 12 puana ulaşmaktadır.

Coğrafi kırılımlar, taze gıdaya erişimde bölgesel farkların sürdüğünü göstermektedir. Taze meyvede düzenli tüketim oranı Ege’de %79 iken Ortadoğu Anadolu’da %53’e düşmekte; taze sebze de ise Ege’deki %85’lik oran Kuzeydoğu Anadolu’da %65 seviyesinde kalmaktadır. Yerleşim yeri kırılımında taze meyve tüketimi kent ile kırsal arasında neredeyse hiç farklılaşmazken, taze sebze de orta yoğun kentler (%85) kırsal alanların (%72) belirgin biçimde önünde yer almaktadır. Bu bulgular, taze gıda tüketim sıklığının bölgesel üretim kapasitesi ve yerel beslenme tercihleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

## Bölüm 3: Kahve Tüketim Sıklığı

Bu bölümde, katılımcıların kahve tüketim sıklıklarına ilişkin değerlendirmeler ele alınacaktır. Araştırmada katılımcılara “Ne sıklıkla kahve içersiniz?” sorusu yöneltildi ve tüketim sıklıklarını değerlendirmeleri istendi. Bu kapsamda katılımcılar “hiçbir zaman”, “ayda bir veya daha az”, “ayda birkaç kez”, “haftada bir kez”, “haftada birkaç kez”, “her gün” ve “günde birden çok” seçeneklerinden birini tercih etti. Raporda bu yanıtlar, “ayda birkaç kez veya daha az” (hiç tüketmeyenler dahil), “haftada bir kez” ve “haftada birkaç kez veya daha sık” olmak üzere üç grupta birleştirilerek sunulmaktadır.

Kahve, geleneksel köklerinden kopmadan modern yaşama ve güncel sosyal etkileşim biçimlerine uyum sağlayan, kültürel ve toplumsal değeri yüksek bir tüketim nesnesidir. Bireylerin kahve tüketim alışkanlıkları; gündelik rutinler, çalışma hayatının dinamikleri ve boş zaman aktiviteleriyle birlikte değişmektedir. Bu bağlamda kahve tüketim sıklığı, beslenme alışkanlıklarının yalnızca besinsel değil aynı zamanda sosyal boyutunu izlemek açısından önemli bir gösterge sunmaktadır.

Grafik 3.1: Türkiye’de Kahve Tüketim Sıklığı



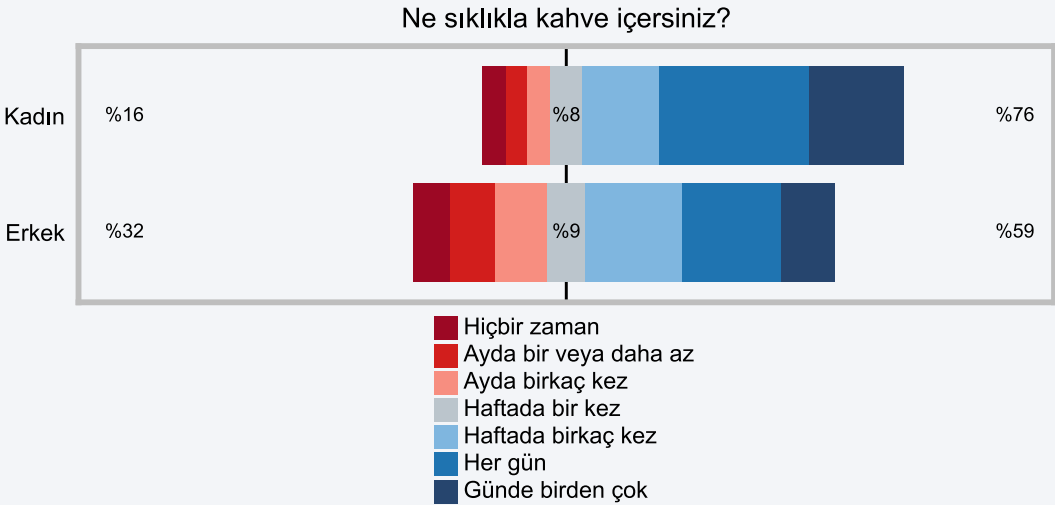
### “Toplumun üçte ikisi kahveyi sık tüketiyor”

Grafik 3.1’de görüleceği üzere katılımcıların %67’si kahveyi “haftada birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtmektedir. Kahveyi “haftada bir kez” tükettiğini söyleyenlerin oranı %8, “ayda birkaç kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı ise %24’tür. Böylece toplumun yaklaşık üçte ikisi kahveyi haftalık rutininin düzenli bir parçası olarak tanımlamaktadır. Bu bulgular, kahve tüketiminin toplum genelinde yerleşik bir gündelik alışkanlık haline geldiğini göstermektedir.

### “Her dört kişiden biri kahveyi daha seyrek tüketiyor”

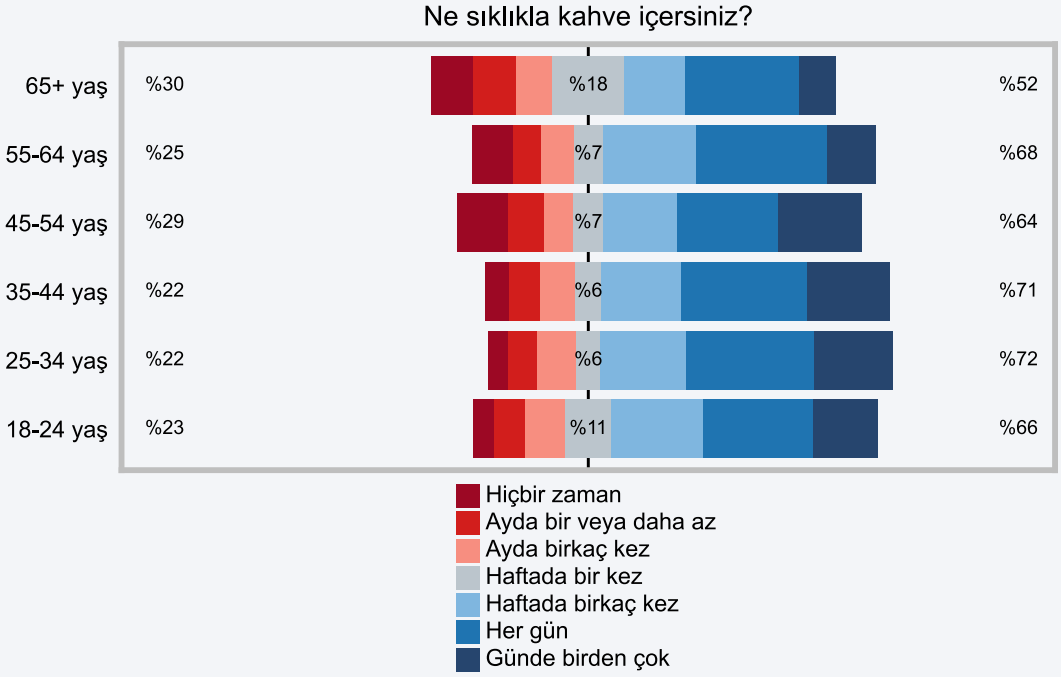
Grafik 3.1 genel olarak değerlendirildiğinde, kahveyi hiç tüketmeyen ya da çok seyrek tüketen kesimin de göz ardı edilemeyecek büyüklükte olduğu dikkat çekmektedir. Kahveyi “ayda birkaç kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı %24 ile her dört kişiden birine karşılık gelmektedir. Haftada bir kez tüketim bildiren %8’lik kesimle birlikte değerlendirildiğinde, toplumun yaklaşık üçte biri kahveyi haftada birkaç kezden daha seyrek tüketmektedir. Bu tablo, kahvenin yaygın bir alışkanlık olmakla birlikte toplumun tamamına yayılmış bir pratik olmadığına işaret etmektedir.

Grafik 3.2: Cinsiyete Göre Kahve Tüketim Sıklığı



### “Kadınlar kahveyi erkeklerden daha sık tüketiyor”

Grafik 3.2, katılımcıların kahve tüketim sıklıklarının cinsiyete göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, kadınların kahve tüketim sıklığının erkeklerden belirgin biçimde yüksek olduğunu göstermektedir. Kahveyi “haftada birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirten kadınların oranı %76 iken, erkeklerde bu oran %59’dur; aradaki fark 17 puana ulaşmaktadır. Haftada bir kez tüketim bildirenlerin oranı ise kadınlarda %8, erkeklerde %9 ile birbirine yakın seyretmektedir. Kahveyi “ayda birkaç kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı erkeklerde %32 iken kadınlarda %16’da kalmaktadır. Başka bir ifadeyle kahveyi seyrek tüketen erkeklerin oranı, kadınlarda gözlenen oranın tam iki katıdır. Bulgular, kahvenin kadınların haftalık rutinde erkeklere kıyasla daha güçlü bir yer tuttuğuna işaret etmektedir.

**Grafik 3.3: Yaş Gruplarına Göre Kahve Tüketim Sıklığı**

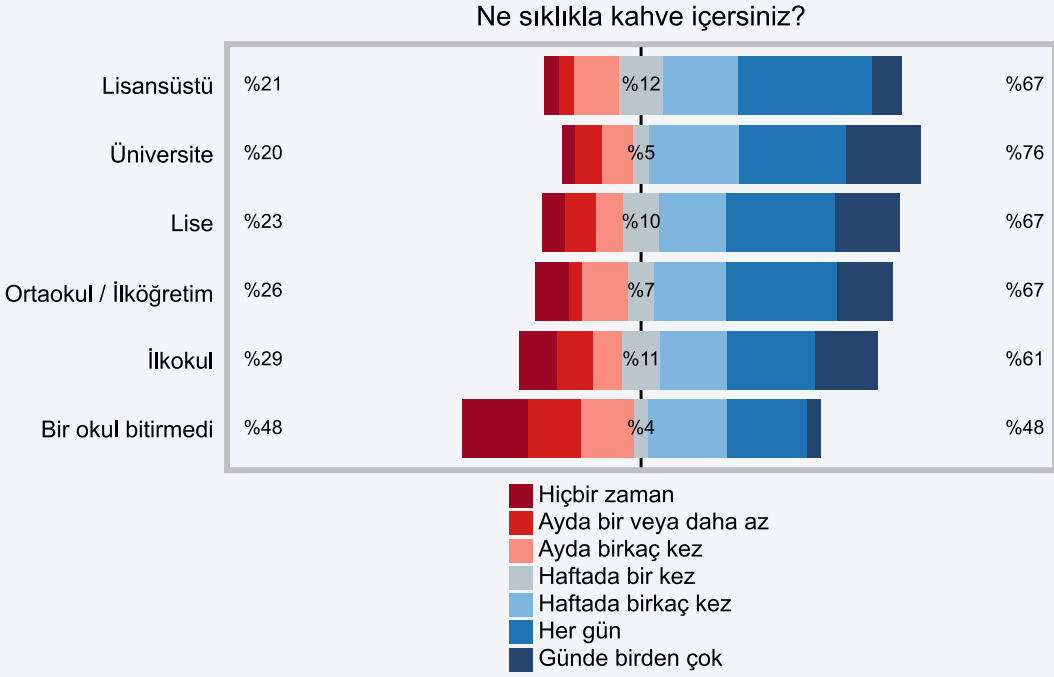
### “Kahve tüketimi genç ve orta yaş grubunda daha yüksek”

Grafik 3.3, katılımcıların kahve tüketim sıklıklarının yaş gruplarına göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, düzenli kahve tüketiminin genç ve orta yaşlı yetişkinlerde yoğunlaştığını göstermektedir. Kahveyi “haftada birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı 25-34 yaş grubunda %72, 35-44 yaş grubunda %71 ve 55-64 yaş grubunda %68 ile en yüksek seviyelerdedir. Bu oran 18-24 yaş grubunda %66, 45-54 yaş grubunda ise %64 seviyesindedir. 65 yaş ve üzeri bireylerde düzenli tüketim %52’ye gerilemektedir. Bulgular, kahve tüketim sıklığının en düşük olduğu kesimin en ileri yaş grubu olduğuna işaret etmektedir.

### “65 yaş ve üzeri grup kahveyi en az tüketen yaş grubu”

Grafik 3.3 genel olarak değerlendirildiğinde, yaş gruplarına göre farklılaşmanın seyrek tüketim tarafında da izlendiği dikkat çekmektedir. Kahveyi “ayda birkaç kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı 65 yaş ve üzeri bireylerde %30, 45-54 yaş grubunda %29 ve 55-64 yaş grubunda %25 ile en yüksek seviyelerdedir. Bu oran 18-24 yaş grubunda %23, 25-34 ve 35-44 yaş gruplarında ise %22’dir. Haftada bir kez tüketim bildirenlerin oranı 65 yaş ve üzeri bireylerde %18 ile diğer bütün grupların üzerindedir. Bu bulgular, kahvenin gündelik bir alışkanlık olarak en zayıf karşılığı ileri yaş grubunda bulunduğunu göstermektedir.

Grafik 3.4: Eğitim Düzeyine Göre Kahve Tüketim Sıklığı



### “Kahve tüketimi en yüksek üniversite mezunlarında”

Grafik 3.4, katılımcıların kahve tüketim sıklıklarının eğitim düzeyine göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, düzenli kahve tüketiminin en yüksek olduğu grubun üniversite mezunları olduğunu göstermektedir. Kahveyi “haftada birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı üniversite mezunlarında %76’dır. Bu oran lisansüstü, lise ve ortaokul/ilköğretim mezunlarında %67 ile aynı seviyede seyrederken, ilkokul mezunlarında %61’e gerilemektedir. Bir okul bitirmemiş bireylerde ise düzenli tüketim %48 ile en düşük düzeydedir. Bulgular, kahve tüketim sıklığının eğitim durumuyla birlikte değiştiğine, ancak bu değişimin kademeli bir seyir izlemediğine işaret etmektedir.

### “Bir okul bitirmemiş bireylerde düzenli ve seyrek tüketim eşit düzeyde”

Grafik 3.4 genel olarak değerlendirildiğinde, seyrek tüketim tarafındaki farkın belirgin olduğu dikkat çekmektedir. Kahveyi “ayda birkaç kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı bir okul bitirmemiş bireylerde %48 ile en yüksek seviyeye ulaşmakta ve aynı grubun düzenli tüketim oranıyla (%48) eşitlenmektedir. Bu oran ilkokul mezunlarında %29, ortaokul/ilköğretim mezunlarında %26, lise mezunlarında %23, lisansüstü mezunlarında %21 ve üniversite mezunlarında %20’dir. Haftada bir kez tüketim bildirenlerin oranı ise lisansüstü mezunlarında %12 ve ilkokul mezunlarında %11 ile en yüksek düzeydedir. Bu tablo, kahve tüketim sıklığındaki en belirgin ayrışmanın bir okul bitirmemiş bireylerle diğer eğitim grupları arasında ortaya çıktığını göstermektedir.

**Grafik 3.5: Gelir Düzeyine Göre Kahve Tüketim Sıklığı**

### “Kahveyi en sık tüketenler yüksek gelir grubunda”

Grafik 3.5, katılımcıların kahve tüketim sıklıklarının gelir düzeyine göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, düzenli kahve tüketiminin en yüksek olduğu kesimin yüksek gelir grubu olduğunu göstermektedir. Kahveyi “haftada birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı yüksek gelir grubunda %79, orta gelir grubunda %78, düşük gelir grubunda %70, alt-orta gelir grubunda %67 ve üst-orta gelir grubunda %64’tür. Çok düşük gelir grubunda ise bu oran %53’e gerilemektedir. Bulgular, kahve tüketim sıklığının gelir düzeyiyle birlikte değiştiğine, ancak bu değişimin kademeli bir seyir izlemediğine işaret etmektedir.

### “Çok düşük gelir grubunda her üç kişiden biri kahveyi seyrekle tüketiyor”

Grafik 3.5’te seyrekle tüketim tarafındaki farkın belirgin olduğu dikkat çekmektedir. Kahveyi “ayda birkaç kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı çok düşük gelir grubunda %35 ile en yüksek seviyeye ulaşmaktadır. Bu oran üst-orta ve alt-orta gelir gruplarında %24, düşük gelir grubunda %23, orta gelir grubunda %17 ve yüksek gelir grubunda %14’tür. Haftada bir kez tüketim bildirenlerin oranı ise çok düşük ve üst-orta gelir gruplarında %12 ile en yüksek düzeydedir. Yüksek gelir grubu ile çok düşük gelir grubu arasındaki 26 puanlık düzenli tüketim farkı, kahvenin gündelik bir alışkanlık olarak ekonomik koşullarla birlikte değiştiğini göstermektedir.

Grafik 3.6: Medeni Duruma Göre Kahve Tüketim Sıklığı



### “Kahve tüketiminde gruplar arasında 5 puan fark var”

Grafik 3.6, katılımcıların kahve tüketim sıklıklarının medeni duruma göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, kahve tüketiminde medeni duruma bağlı farkın sınırlı kaldığını göstermektedir. Kahveyi “haftada birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı hiç evlenmemiş bireylerde %71, boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerde %68 ve evli bireylerde %66’dır. Gruplar arasındaki 5 puanlık aralık, kahve tüketiminde incelenen diğer kısımlarda gözlenen farkların belirgin biçimde altında kalmaktadır. Bulgular, kahvenin medeni durumdan görece bağımsız biçimde yaygın bir alışkanlık olduğuna işaret etmektedir.

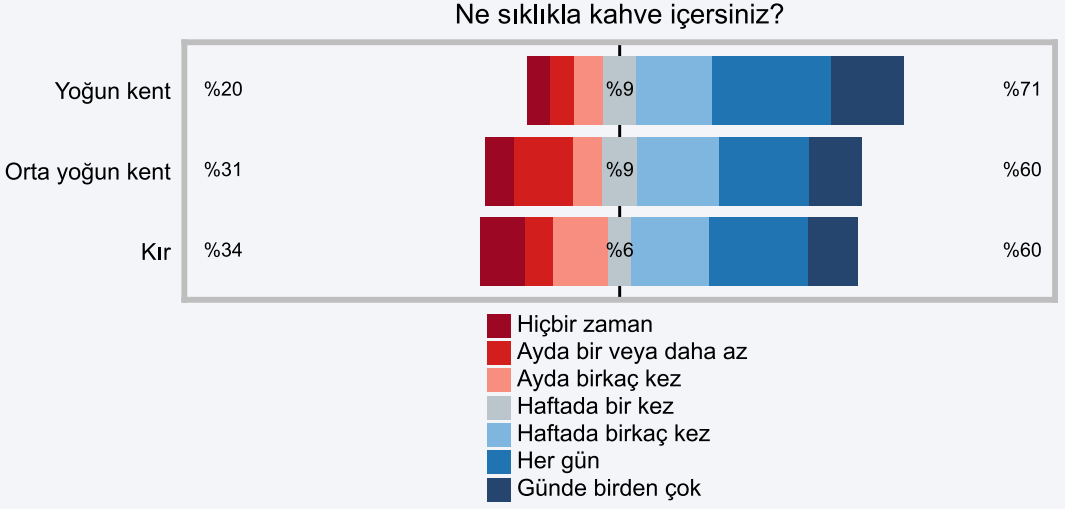
### “Evliler daha az kahve tüketiyor”

Grafik 3.6 genel olarak değerlendirildiğinde, seyrek tüketim tarafında da benzer bir yakınlık dikkat çekmektedir. Kahveyi “ayda birkaç kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı evli bireylerde %26, boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerde %23 ve hiç evlenmemiş bireylerde %21’dir. Haftada bir kez tüketim bildirenlerin oranı ise evli bireylerde %9, boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerde %8 ve hiç evlenmemiş bireylerde %7 seviyesindedir. Bu bulgular, kahve tüketimindeki en belirgin ayrışmanın medeni durumdan çok cinsiyet, eğitim durumu ve coğrafi bölge kısımlarında ortaya çıktığını göstermektedir.

### “Düzenli kahve tüketimi yoğun kentlerde daha yüksek”

Grafik 3.7, katılımcıların kahve tüketim sıklıklarının yerleşim yerine göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, düzenli kahve tüketiminin yoğun kentlerde diğer yerleşim yerlerinin önünde olduğunu göstermektedir. Kahveyi “haftada birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı yoğun kentlerde %71 iken, orta yoğun kentlerde ve kırsal alanlarda %60 seviyesinde kalmaktadır. Haftada bir kez tüketim bildirenlerin oranı yoğun ve orta yoğun kentlerde %9, kırsal alanlarda ise %6’dır. Bulgular, kahve tüketim sıklığının kentleşme yoğunluğuyla birlikte arttığına işaret etmektedir.

Grafik 3.7: Yerleşim Yerine Göre Kahve Tüketim Sıklığı



### “Kırsalda her üç kişiden biri kahveyi seyrek tüketiyor”

Grafik 3.7 genel olarak değerlendirildiğinde, seyrek tüketimin kırsal alanda yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Kahveyi “ayda birkaç kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı kırsal alanlarda %34, orta yoğun kentlerde %31 iken yoğun kentlerde %20’de kalmaktadır. Yoğun kentler ile kırsal alanlar arasındaki 14 puanlık bu fark, düzenli tüketimde gözlenen 11 puanlık farkın üzerindedir. Bu tablo, kahvenin gündelik yaşam pratiği olarak en güçlü karşılığı kent merkezlerinde bulunduğunu göstermektedir.

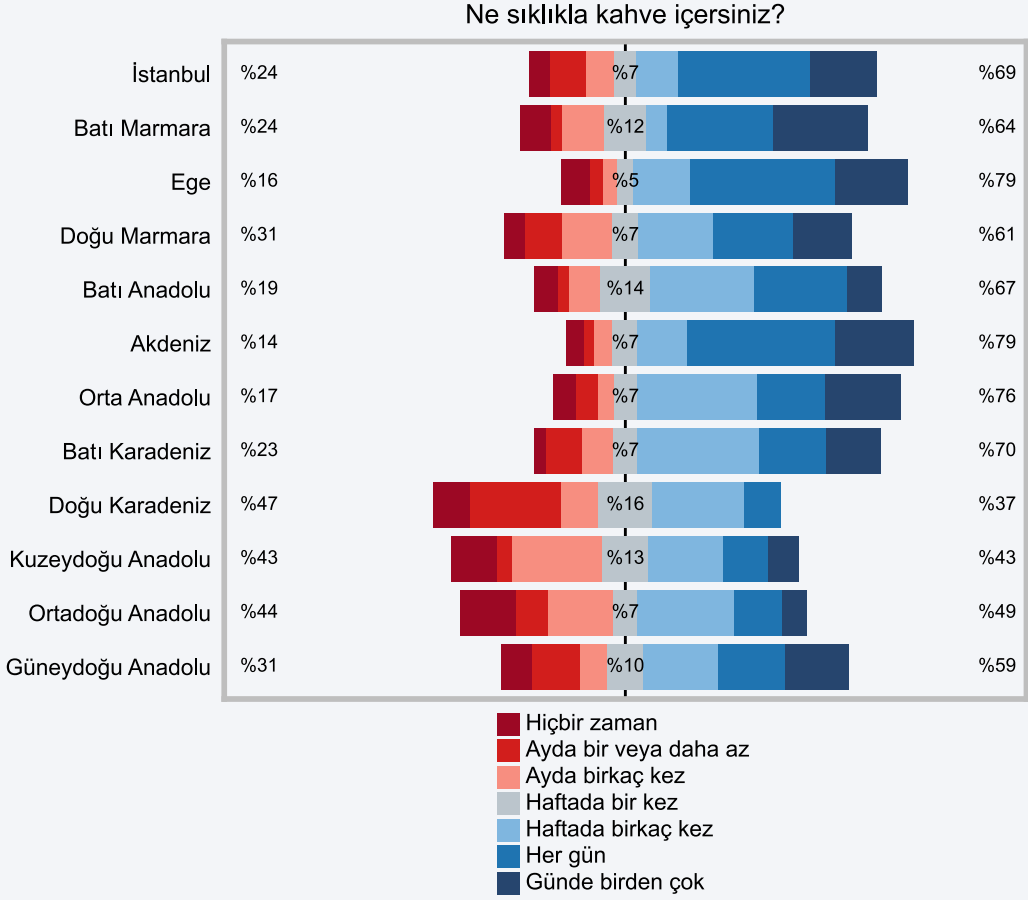
### “Kahve tüketimi Ege ve Akdeniz’de en yüksek”

Grafik 3.8, katılımcıların kahve tüketim sıklıklarının coğrafi bölgelere göre dağılımını sunmaktadır. Bulgular, düzenli kahve tüketiminin bölgeler arasında belirgin biçimde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Kahveyi “haftada birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı Ege ve Akdeniz’de %79 ile en yüksek seviyeye ulaşmaktadır. Bu bölgeleri %76 ile Orta Anadolu, %70 ile Batı Karadeniz, %69 ile İstanbul, %67 ile Batı Anadolu ve %64 ile Batı Marmara izlemektedir. Doğu Marmara’da bu oran %61, Güneydoğu Anadolu’da ise %59’dur. Bulgular, kahve tüketim sıklığının Türkiye’nin batı ve güney bölgelerinde daha yüksek seyrettiğine işaret etmektedir.

### “Doğu Karadeniz kahvenin en az tüketildiği bölge”

Bölgeler arasında en düşük düzenli tüketim oranları doğu bölgelerinde kaydedilmiştir. Kahveyi “haftada birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtenlerin oranı Doğu Karadeniz’de %37, Kuzeydoğu Anadolu’da %43 ve Ortadoğu Anadolu’da %49 seviyesinde kalmaktadır. Buna karşılık kahveyi “ayda birkaç kez veya daha az” tükettiğini belirtenlerin oranı Doğu Karadeniz’de %47 ile en yüksek düzeye ulaşmakta; bu bölgeyi %44 ile Ortadoğu Anadolu ve %43 ile Kuzeydoğu Anadolu izlemektedir. Doğu Karadeniz ile Ege ve Akdeniz arasındaki 42 puanlık fark, kahve tüketimindeki bölgesel aralığın genişliğini ortaya koymaktadır.

Grafik 3.8: Coğrafi Bölgelere Göre Kahve Tüketim Sıklığı



### “Haftada bir kez kahve tüketimi Doğu Karadeniz ve Batı Anadolu’da öne çıkıyor”

Grafik 3.8 genel olarak değerlendirildiğinde, haftada bir kez kahve tüketen ara kesimin bölgelere göre farklılaştığı görülmektedir. Bu oran Doğu Karadeniz’de %16, Batı Anadolu’da %14, Kuzeydoğu Anadolu’da %13 ve Batı Marmara’da %12 ile en yüksek seviyelerdedir. Güneydoğu Anadolu’da %10 olan bu oran; İstanbul, Doğu Marmara, Akdeniz, Orta Anadolu, Ortadoğu Anadolu ve Batı Karadeniz’de %7, Ege’de ise %5 seviyesindedir. Bu bulgular, kahve tüketiminin en yaygın olduğu bölgelerde alışkanlığın haftalık değil günlük bir rutine dönüştüğüne işaret etmektedir.

### “Kahve tüketiminde en yüksek bölgesel ortalama Akdeniz’de”

Harita 3.1, kahve tüketim sıklığının coğrafi bölgelere göre dağılımını ortalama değerler üzerinden sunmaktadır. Haritadaki değerler, “hiçbir zaman” ile “günde birden çok” arasında uzanan yedi basamaklı tüketim sıklığı ölçeğinin bölge ortalamalarını göstermektedir; Türkiye ortalaması 4,85’tir. Ölçeğin basamak sayısı diğer göstergelerden farklı olduğu için bu ortalamalar yalnızca kendi içinde karşılaştırılabilir. Bulgular, en yüksek ortalamanın 5,40 ile Akdeniz’de olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bölgeyi 5,26 ile Ege, 5,03 ile Batı Marmara, 5,02 ile Orta Anadolu ve 4,99 ile İstanbul izlemektedir.

Harita 3.1: Kahve Tüketim Sıklığının Coğrafi Dağılımı



### “Doğu Karadeniz kahve tüketiminde en düşük ortalama sahip”

Haritanın alt sıralarında yer alan bölgeler incelendiğinde, en düşük ortalamanın 3,53 ile Doğu Karadeniz’de olduğu görülmektedir. Bu bölgeyi 3,91 ile Ortadoğu Anadolu izlemektedir. Güneydoğu Anadolu 4,52, Doğu Marmara 4,64, Batı Anadolu 4,78 ve Batı Karadeniz 4,81 ortalamalarıyla Türkiye ortalamasının altında konumlanmaktadır. Akdeniz ile Doğu Karadeniz arasındaki 1,87 puanlık fark, yedi basamaklı ölçek üzerinde neredeyse iki basamağa karşılık gelmektedir.

Harita 3.1 genel olarak değerlendirildiğinde, kahve tüketim ortalamalarının Türkiye’nin batı ve güney bölgelerinde belirgin biçimde yükseldiği görülmektedir. Türkiye ortalamasının (4,85) üzerinde yer alan beş bölge Akdeniz, Ege, Batı Marmara, Orta Anadolu ve İstanbul’dur. Buna karşılık ortalamanın altında kalan bölgelerin çoğunluğu doğu ve kuzeydoğu bölgelerinden oluşmaktadır. Doğu Karadeniz’in hem bu haritada hem de Grafik 3.8’de en düşük değerleri üretmesi, kahvenin bu bölgede gündelik rutinin dışında kaldığına işaret etmektedir. Bu bulgular, kahve tüketimindeki bölgesel farkın raporda incelenen göstergeler içindeki en geniş aralıklardan biri olduğunu göstermektedir.

### Bölüm Özeti:

Yukarıdaki bulgulardan hareketle, kahve tüketiminin Türkiye’de yerleşik bir gündelik alışkanlık olduğu görülmektedir. Katılımcıların %67’si kahveyi “haftada birkaç kez veya daha sık” tükettiğini belirtmektedir. Buna karşılık %24’lük bir kesim kahveyi “ayda birkaç kez veya daha az” tüketmekte, %8’lik bir kesim ise haftada bir kez tüketim bildirmektedir. Bu tablo, kahvenin toplumun büyük çoğunluğu için düzenli bir pratik olduğunu, ancak toplumun yaklaşık üçte biri açısından gündelik rutinin dışında kaldığını göstermektedir.

Cinsiyet, kahve tüketiminde en belirgin farklılaşmanın gözlemlendiği kırılımdır. Kadınlarda %76 olan düzenli tüketim oranı erkeklerde %59'da kalmakta; seyrek tüketim ise erkeklerde (%32) kadınların (%16) tam iki katına ulaşmaktadır. Yaş gruplarına göre düzenli tüketim 25-34 yaş grubunda %72 ile en yüksek düzeydeyken 65 yaş ve üzeri bireylerde %52'ye gerilemektedir. Eğitim durumunda ise üniversite mezunları %76 ile öne çıkmakta, bir okul bitirmemiş bireylerde düzenli ve seyrek tüketim oranları %48 ile eşitlenmektedir.

Gelir düzeyi kahve tüketiminde belirgin bir farklılaşma üretmektedir. Düzenli tüketim oranı yüksek gelir grubunda %79 iken çok düşük gelir grubunda %53'e inmekte; aradaki fark 26 puana ulaşmaktadır. Medeni durumda ise gruplar arasındaki aralık 5 puanla sınırlı kalmakta ve kahve, medeni durumdan görece bağımsız bir alışkanlık olarak öne çıkmaktadır.

Yerleşim yeri ve coğrafi bölge dağılımları, kahve tüketiminin bölgesel olarak belirgin biçimde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Düzenli tüketim yoğun kentlerde %71 iken orta yoğun kentlerde ve kırsal alanlarda %60 seviyesindedir. Bölgeler arasında ise Ege ve Akdeniz %79 ile en yüksek, Doğu Karadeniz %37 ile en düşük düzenli tüketim oranlarını üretmektedir. Aradaki 42 puanlık fark, raporda incelenen bütün göstergeler içindeki en geniş bölgesel aralıklardan biridir. Bu bulgular, kahve tüketiminin yalnızca bireysel bir tercih değil, gündelik yaşam dinamikleri ve yerel alışkanlıklarla birlikte şekillenen bir pratik olduğuna işaret etmektedir.

## Bölüm 4: Sonuç

Bu araştırma, Türkiye’de beslenme alışkanlıklarının toplumun farklı kesimlerinde nasıl şekillendiğine dair kapsamlı bir tablo ortaya koymaktadır. TGSS 2024 verileri temelinde hazırlanan bulgular, beslenmenin yalnızca bireysel bir tercih değil; ekonomik imkânlar, eğitim durumu, yaşam evresi, yerleşim biçimi ve coğrafi koşullarla birlikte değişen toplumsal bir pratik olduğunu göstermektedir. Rapor kapsamında hayvansal protein kaynaklarına erişim, taze sebze ve meyve tüketimi ile kahve tüketim alışkanlıkları birlikte değerlendirilmiş; her göstergenin toplumsal katmanlar arasındaki dağılımı ortaya konulmuştur.

Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri, hayvansal protein kaynakları arasında belirgin bir sıralama bulunmasıdır. Tavuk eti katılımcıların %88’i tarafından “ayda birkaç kez veya daha sık” tüketilerek en yaygın protein kaynağı konumundadır. Kırmızı ette bu oran %71’e, balıkta ise %47’ye gerilemektedir. Bir başka ifadeyle toplumun yarısından fazlası balığa ayda birden fazla ulaşamamaktadır.

Cinsiyete göre tüketim sıklıkları arasında belirgin bir ayrışma dikkat çekmektedir. Et tüketiminde erkekler her üç üründe de kadınların önünde yer almakta; en geniş fark 6 puanla kırmızı ette ortaya çıkmaktadır. Taze sebze ve meyve tüketiminde ise cinsiyetler arasındaki fark bir puanla sınırlı kalmaktadır. Kahve tüketiminde ise tablo tersine dönmekte; kadınlarda %76 olan düzenli tüketim oranı erkeklerde %59’da kalmaktadır. Bu tablo, cinsiyete bağlı farklılaşmanın gıda türüne göre yön değiştirdiğini ortaya koymaktadır.

Yaş, raporda incelenen göstergelerin tamamında benzer bir eğilime sahiptir. Kırmızı et, balık ve taze gıda tüketiminde sıklık yaş ilerledikçe artmakta; kahve tüketiminde ise tersi yönde bir seyir izlenmektedir. Taze meyveyi düzenli tükettiğini belirtenlerin oranı 18-24 yaş grubunda %56 iken 55 yaş üzerindeki gruplarda %81’e yükselmektedir. Taze sebzede bu aralık %67 ile %93 arasındadır. Buna karşılık düzenli kahve tüketimi 25-34 yaş grubunda %72 ile zirveye ulaşır 65 yaş ve üzeri bireylerde %52’ye gerilemektedir. Bu bulgular, genç yetişkinlerin taze gıdaya en seyrek erişen, kahveye ise en sık ulaşan kesim olduğunu göstermektedir.

Bulgular, eğitim durumunun beslenme alışkanlıkları üzerinde belirgin biçimde farklılaştırıcı bir boyut olduğunu ortaya koymaktadır. Kırmızı ette düzenli tüketim oranı lisansüstü mezunlarında %88 iken bir okul bitirmemiş bireylerde %41’e düşmektedir. Balıkta aynı iki grup arasındaki fark 25 puandır. Kahve tüketiminde de bir okul bitirmemiş bireylerde düzenli ve seyrek tüketim oranları %48 ile eşitlenmektedir. Buna karşılık taze sebze ve meyve tüketiminde bu kademeli örüntü tekrarlanmamakta; en yüksek düzenli tüketim oranları orta eğitim gruplarında görülmektedir. Bu durum, eğitim düzeyine bağlı farkların özellikle maliyeti yüksek gıdalarda belirginleştiğini düşündürmektedir.

Gelir düzeyi, raporda incelenen göstergeler arasında en tutarlı farklılaşmayı üreten kırılımlardan biridir. Kırmızı ette düzenli tüketim oranı yüksek gelir grubunda %95 iken çok düşük gelir grubunda %51’e inmekte, balıkta ise aynı iki grup arasında %60’tan %34’e gerilemektedir. Kahve tüketiminde de benzer bir tablo ortaya çıkmakta; düzenli tüketim yüksek gelir grubunda %79, çok düşük gelir grubunda %53 seviyesindedir. Buna karşılık taze sebze ve meyve tüketiminde gelirle birlikte kademeli bir artış görülmemekte; taze meyvede en düşük düzenli tüketim oranları hem en yüksek (%56) hem de en düşük (%58) gelir gruplarında kaydedilmektedir. Bu tablo, ekonomik koşulların özellikle maliyeti yüksek gıdalara erişimde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Medeni durum kırılımı, hane yapısının beslenme rutinleriyle birlikte değiştiğine işaret etmektedir. Kırmızı et ve tavuk eti tüketiminde en düşük sıklık boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerde

görülmektedir. Taze gıdalarda ise en yüksek düzenli tüketim evli bireylerdedir; taze meyvede evli bireylerin %73'ü düzenli tüketim bildirirken bu oran hiç evlenmemiş bireylerde %61'de kalmaktadır. Kahve tüketiminde ise gruplar arasındaki fark 5 puanla sınırlı kalmaktadır. Bu bulgular, ortak hane yaşamının özellikle taze gıda tüketimiyle birlikte değiştiğini düşündürmektedir.

Yerleşim yeri kırılımında farklar diğer kırılımlara kıyasla daha sınırlı kalmaktadır. Kırmızı et ve tavuk tüketimi ile taze meyve tüketimi kent ile kır arasında birbirine yakın seyretmektedir. Buna karşılık balık tüketiminde kırsal alan (%44), taze sebze tüketiminde yine kırsal alan (%72) ve kahve tüketiminde kırsal alan ile orta yoğun kentler (%60) kent merkezlerinin gerisinde kalmaktadır.

Coğrafi bölgelere ait bulgular ise, beslenme alışkanlıklarında bölgesel farklılıkları göstermektedir. Balık tüketiminde bölgeler arasındaki fark 40 puana ulaşmakta; Ege'de %62 olan düzenli tüketim oranı Güneydoğu Anadolu'da %22'ye düşmektedir. Kahve tüketiminde bu aralık daha da genişlemekte; Ege ve Akdeniz'de %79 olan düzenli tüketim oranı Doğu Karadeniz'de %37 seviyesinde kalmaktadır. Taze meyvede ise Ege'deki %79'luk oran Ortadoğu Anadolu'da %53'e gerilemektedir. Buna karşılık tavuk eti bütün bölgelerde %74-96 aralığında yaygınlığını korumaktadır. Bu bulgular, bölgesel farkların üretim koşulları ve yerel mutfak tercihleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Araştırma genel olarak değerlendirildiğinde, Türkiye'de beslenme alışkanlıklarının belirli bir yaygınlık gösterdiği; ancak toplumsal katmanlar arasında dikkate değer farklar barındırdığı görülmektedir. Tavuk eti ve taze sebze toplumun geniş kesimleri için düzenli birer tüketim kalemi iken; balık, taze meyve ve kırmızı et açısından erişim düzeyi eğitim durumu, yaş ve coğrafi bölgeye göre belirgin biçimde farklılaşmaktadır. Bu tablo, beslenme alışkanlıklarının yalnızca bireysel tercihlerle açıklanamayacağını; gıdaya erişim imkânları, üretim coğrafyası ve toplumsal eşitsizliklerle birlikte ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

## Yapay Zekâ Kullanımı Hakkında

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zekâ destekli araçlardan yararlanılmıştır. Yapay zekâ uygulamaları; metin düzenleme, dil kontrolü, anlatımın sadeleştirilmesi, bulguların özetlenmesi ve raporlamanın akışının desteklenmesi amacıyla kullanılmıştır. Bununla birlikte raporda yer alan tüm değerlendirmeler, yorumlar, analizler ve nihai içerik araştırmacı tarafından gözden geçirilmiş, doğrulanmış ve son hali verilmiştir.

Raporda kullanılan veri analizleri ve bulgular TGSS 2024 araştırma verilerine dayanmaktadır. Yapay zekâ araçları herhangi bir veri üretmemiş, araştırma sonuçlarını değiştirmemiş veya bağımsız bir analiz gerçekleştirmemiştir. Yapay zekâ yalnızca yazım ve raporlama sürecini destekleyen yardımcı bir araç olarak kullanılmıştır.





Bu rapor, Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (TGSS) 2024 verilerini kullanarak Türkiye’de beslenme alışkanlıklarının güncel görünümünü incelemektedir. Çalışmada hayvansal protein kaynaklarına erişim, taze sebze ve meyve tüketimi ile kahve tüketim alışkanlıkları birlikte ele alınmış; her gösterge cinsiyet, yaş, eğitim durumu, yerleşim yeri ve coğrafi bölge kırımlarıyla sunulmuştur.

Bulgular, tavuk etinin toplumun en yaygın hayvansal protein kaynağı olduğunu, balığın ise beslenme rutinde geri planda kaldığını göstermektedir. Taze sebze tüketimi taze meyveye kıyasla daha yaygındır; genç yaş gruplarında her iki taze gıdanın tüketim sıklığı belirgin biçimde düşmektedir. Kahve tüketimi ise toplumun yaklaşık üçte ikisi için yerleşik bir gündelik alışkanlık niteliği taşımaktadır. Eğitim durumu yükseldikçe kırmızı et ve balık tüketim sıklığının artması, coğrafi bölgeler arasında balık ve kahve tüketiminde geniş farklar bulunması ve genç yetişkinlerin taze gıdaya en seyrek ulaşan kesim olarak öne çıkması, araştırmanın dikkat çeken bulguları arasında yer almaktadır.

## VERİLERLE TÜRKİYE’DE BESLENME ALIŞKANLIKLARI TGSS 2024

