

# Türkiye Kültür, Gelenekler ve Beslenme İlişkileri

Dr. Tahire O. Merdol \*

Yurdumuzda beslenme geleneklerinin en önemli özelliği, çeşitli yiyecek gruplarından besinlerin karışık olarak pişirilmesi ve tüketilmesidir.

Bölgelere ve mevsimlere göre yörede en çok üretilen yiyecek türü temel (staple) yiyeceği oluşturur. Türkiye’de en çok tüketilen yiyeceğin halen buğday olmasına karşın, bölgelerin pazara açılmasından önceki dönemlerde, değişik yörelerde temel yiyeceğin buğdaydan başka şeyler olduğuna ilişkin kanıtlar vardır. Örneğin Karadeniz bölgesinde, pazar için üretilen çay ve fındık tarımının geliştirilmesinden ve karayollarının yetkinleştirilmesinden önceki dönemlerde temel yiyecek mısır olmuştur. Ege ve Akdeniz bölgelerinde ise, bölgenin dışa kapalı olduğu sıralarda temel yiyecek genellikle taze ve kuru sebzelerden oluşmaktaydı. Halen de, yurdumuzun birçok yöresinde sebzelerin belirli mevsimlerde temel yiyeceği niteliği kazandığı gözlenebilir.

«Temel yiyecek» deyimiyile, yemek yapmak için kullanılan ve yemeğe eklenen diğer yiyecekler için bir baz oluşturan yiyecek türü kastedilmektedir. Bu temel maddeye, yapılacak yemeğin özelliğine göre et, balık, yumurta ya da yağlı tohumlardan biri ya da birkaçı eklenir. Yemeğin üzerine sos olarak yoğurt dökülür ya da ayran olarak yemekle birlikte tüketilir.

Temel yiyecek tahıl niteliğinde olduğu zaman sebze yardımcı, ya da ikinci yiyecek niteliğini kazanır (etli bulgur-ayran ve yeşil soğan, mantı ve marul gibi). Temel yiyecek sebze olduğu zaman tahıl grubu yardımcı yiyecek olarak tüketilir (kıymalı, yoğurtlu ispanak ve ekmek; kuru fasulye-ayran ve pilav). Burada beslenme açısından dikkat çekici birinci özellik, her bileşimde yoğurt yada ayran bulunmasıdır. İkinci özellik ise, bir kap yemekte üç ayrı gruptan yiyeceğin dengeli bir şekilde bağdaştırılmasıdır. Bir kap yemek, yardımcı yiyecek türüyle birleştğinde, sofrada görünüşte fazla bir çeşitlilik olmasa bile, aslında yeterince dengeli bir kompizisyon sağlanmış olur. Yiyecek türleri değişse bile bu görüntü yurdumuz beslenme geleneklerine egemendir.

\* S.S.Y.B., Hıfzısıhha Okulu, Toplum Beslenmesi Bölüm Başkanı

Sebze, tahıl, süt ve et gruplarına denk düşen yiyecekler dışında kalan meyve tüketimi, halkın beslenmesinde temel bir özellik göstermez. Meyve, buldukça yenilen, çerez kabilinden bir tüketim maddesi kabul edilir.

Yiyeceklerin pişirme aşamasına gelmeden önce tabi tutulduğu işlemler genellikle, bizzat pişirme işleminden daha uzun ve yorucudur. Bu işlemler kırsal bölgelerde kadınların en önemli uğraş alanlarından birini oluşturur. Kış için hazırlanan un, bulgur, erişte, tarhana, nişasta, salça, turşu, reçel, tuzlu balık, et kavurması, sucuk, pastırma, pekmez, pestil, bastıh ve sebze kurutma işlemleri bunlara birer örnektir. Yurdumuzun birçok yöresinde kış için yiyecek hazırlama «imece» usulüyle gerçekleşir. Ürününü toplayan aile, komşu ve akrabaların yardımıyla bunu kış için tarhana, yufka, rişte vb. şeklinde işler. Bu, kırsal alanlarda giderek zlen işbirliği ve dayanışma geleneğinin güzel bir örneğidir.

Bu n-hazırlıklar oldukça zaman almakla birlikte, pişirme aşamasında kolaylık sağlar. Tüketime hazırlık anlamında pişirme işlemi birçok saatten fazla sürmez.

Çoğu evde günde bir kez yemek pişer ve öğle ve akşam yemeklerinde aynı şeyler yenilir.

Kırsal bölgelerde yaz aylarında yemek pişirme işi, kış için yiyecek ktarma ve işleme işine göre ikincil önem taşır. Bunun bir nedeni kadınların gün boyu tarlada çalışması ve tarlada arta kalan zamanını kış hazırlıklarıyla geçirmesidir. Yaz aylarında nasıl olsa yiyecek bir şeylerin bulunacağına, kış aylarında ise bu olanağın olmadığına -haklı olarak- inanılır.

Yaz aylarında yemekler evin dışında pişer. Kış aylarında ise, evin ocağı nerede ise, orada pişirilir. Ocak, yemek pişirmenin yanısıra, ısınmak için de kullanılır. Tandır, ocak ve sobalar her iki amaca da hizmet eder. Mutfak, gcebe toplulukların yerleşik düzene geçmesiyle kültürümüze giren kısmen yeni bir unsurdur. **1974 Ulusal Beslenme Araştırması'na göre yurdumuzda mutfaksız ev oranı, kırsal yörelerde % 59,2'ye varmaktadır.** Bu oran, kentsel bölgelerde % 12,3'e düşmektedir. Kırsal yörelerde yemek pişirmek için ayrı bir odanın mutfak olarak tahsis edilmesi daha çok zenginlere özgüdür.

Yemek pişirmede kullanılan geleneksel yakıtlar odun ve tezektir. Son 15 yıl içinde, bütan gazı, hem kırsal, hem de kentsel bölgelerde yemek pişirmek için kullanılan yakıtlar arasında birinci sıraya gelmiştir.

Pek az ailenin salt yiyecek depolamak için ayrı bir kileri vardır. Ailelerin çoğu yiyecekleri oturdukları odada depolarlar. Mutfağı olan ailelerde yiyecekler mutfakta depolanır. Un, bulgur gibi yiyecekler bez torbalar iinda evin yüksek yerlerine asılır ya da raflara konur. Bazı yörelerde ise yiyecekler evin duvarına ya da zemine gömülür. Yiyecekleri zararlılardan koruyacak depo olanakları çok kısıtlı ve ilkeldir. **Ulusal Beslenme Araştırma-**

sı'na göre köylerde ailelerin % 81.2'sinin teldolabı, % 91.8'inin buzdolabı yoktur. Kentlerde ise teldolabı olmayan ailelerin oranı %53.7, buzdolabı olmayan ailelerin oranı % 56.7'dir (metropollerde bu oranlar en düşüktür.

Yemek pişirmede kullanılan gereçler bakır, çinko ve toprak tencere-lerdir. Bunlar servis için de kullanılır. Dışa açılan topluluklarda aliminyum bakırın yerini almaktadır.

Sofrada tek kaptan yeme geleneği egemendir (% 63.9). Bu, yoksul-luk ve zaman sorunlarıyla ilgili bir tutumdur. Aynı kaplardan yeme alışkanlı-ğı, kültürel ortama, masa-sandalye, daha fazla kap-kacak, bulaşık yıka-mak için daha fazla su ve sabun (ya da kil) ve kadının servis ve bulaşık için daha fazla zaman ayırabilmesi gibi bazı unsurların girmesiyle gerçek-leşebilecek bir değişim gibi görünmektedir.

Kırsal yörelerde ve özellikle yoksul kesimlerde yiyeceklerin hemen hiç-bir bölümü israf edilmez. Yiyecek israfı kınanır, «günah» sayılır. Halkımız, yenilebilecek herşeyi değerlendirmenin yolunu bulmuştur (asma yaprakla-rı, kayısı çekirdekleri... vb). Örneğin, et için kesilen hayvanın etinden baş-ka tüm iç organları uygun şekillerde temizlenip işlenerek tüketilir. Hayva-nın kemikleri bile atılmaz; güneşte kurutulur ve baklagil yemeklerinde, çor-balarda değerlendirilir. Yiyeceklerin işlenmesinde de israfı asgariye indi-recek yöntemler kullanılır. Yiyecekler, bozulmaya karşı en dayanıklı olacak biçimde işlenir. Küflenme olasılığı daha fazla olan mayalı ekmeğe yerine yufka ekmeğinin yağlanması, sütün derhal yoğurt, ayran, çökelek gibi, da-ha uzun süre dayanacak şekle dönüştürülmesi gibi gelenekler bu davra-nışın en belirgin örnekleridir.

Halkın yiyecekler karşısındaki tutum ve davranışlarına saygılılık ege-mendir. Mutfak, ocak ve sofraya kutsal sayılır. Sofrada ve yiyecekler önün-de kötü söz söylemek, kavga etmek ve fazla konuşmak iyi karşılanmaz. Mutfak ve ocak yabancıardan gizlenir. Konukların serbestçe evin mutfak-ına girmesi, pişen yemeklere ya da yiyecek stoklarına bakması istenmez. Yemek konusunda kanaatkar görünmeye özen gösterilir. Yenilen yiyecek-lerden sözetmekten kaçınılır. Bunlardan sözetmek mutlak gerekiyorsa, söze «ayıptır söylemesi...» diye başlanır.

Başkalarının önünde, onlarla paylaşmadan yemek yemekten kaçını-lır. Yiyecekler paylaşılmalıdır. Bunun için ikram ve ısrar edilir. Buna karşı-lık, yiyeceklere düşkünlük hoş karşılanmaz. Kişi «tok gözlü olmalıdır. Fazla yemek ayıplanır ve sağlığa zararlı olduğuna inanılır. Kişiyi fazla ye-mek durumunda bırakacak olaylara karşı uyarılır: «Ramazanın aşından pilavından... kurbanın etinden... nevrüz'un atından... sakın» (Kars yöresi özdeyişi).

Aileler, yiyecek konusunda kendi kendilerine yeterli olmaya büyük önem verir. Başkalarından yiyecek istenmemelidir. Kişinin aç kalması tük-

yük zillettir; açlığından sözetmesi ayıptır. Yiyecek konusunda başkalarına muhtaç olmak çok çekinceli bir durumdur: «Elden yiyen yolda acıdır» (Tokat); «Elden gelen öğün olmaz... olsa da vaktinde bulunmaz» (Niğde yöresi özdeyişi).

İnsanın sağlıklı ve güçlü olması için gerekli yiyeceklerin et, süt, yumurta ve bal olduğuna inanılır. Tahıllara, sebze ve meyvelere ikincil önem verilir. Bunu en iyi dile getiren özdeyiş «et vezir, ekmek hızır, gerisi vazır vuzur» (Niğde, Kayseri özdeyişi) şeklindedir. Etin nitelikleri özellikle vurgulanır: «et giren eve dert girmez». Tahıl, sebze ve meyveler, et, süt, yumurta yağ ve baldan sonra yenilecek şeylerdir ama halkımız bunları da büsbütün değersiz saymaz. Önemli olan, kişinin genel tavrıdır: «İnsan iş-tahla yedikten sonra soğan-ekmek bile yarar» (Erzurum yöresi).

Yiyecekler konusunda soğuk-sıcak ayırımı, yani «sıcak» durum ve hastalıklarda «soğuk» şeylerin yenilmesi (ve tersi...) şeklindeki halk tababetine ilişkin inançlar yaygındır. Örneğin ishal, «soğuk» nitelikli bir hastalıktır ve «sıcak» nitelikli yiyeceklerle tedavisi gerekir (ishalli hastalara «soğuk» nitelik taşıyan sıvıların verilmemesinin bir nedeni bu inanç olabilir). Buna karşılık gebelik ve lohusalık «sıcak» bir hastalık kategorisi olarak düşünülür. Bebeklik ise «soğuk» bir durumdur; bebeğin «sıcak» tutulması, «soğuk» yiyeceklerden korunması... vb gerekir.

Çocuk beslenmesine ilişkin geleneklerin en olumlu yanı, uzun süre emzirmedir. Annenin herhangi bir nedenle çocuğunu emzirmemesi iyi karşılanmaz. Anne sütü emmesinin, çocuğun geleceğini belirleyeceğine inanılır. İyi ün salmış kimselerin «has süt emmiş» diye tanımlanması bu geleneğin uzantısı sayılabilir. Doğumdan sonra lohusa kadına gösterilmesi istenen özen, «kırk çıkması» geleneği, vb, bir ölçüde, emzirme pratiğinin yerleşmesini de amaçlar. **1974 Ulusal Beslenme Araştırması'na göre yurdumuzda annelerin % 76.9'u çocuklarını 4-18 ay arasında emzirmektedir. Bu oran metropollerde % 69.4 ile en düşük, köylerde % 80.4 ile en yüksek dağılımı göstermektedir.**

Anne sütü alamayan çocuk için sütanne aranır. Sütanne para ile tutulabilir ama istekli kadınlar bu işi karşılıksız da yapabilirler çünkü «sevap»tır. Sütannelik, kadına, anneliğe eşit bir saygınlık kazandırır. Çocuk, annesine gösterdiği saygıyı sütannesine de göstermekle yükümlüdür. Sütanne geleneği giderek ortadan kalkmaktadır. Kentsel bölgelerde hemen hiç görülmemektedir.

Emzirme süresi, çocuğun cinsiyetiyle yakından ilgilidir. Erkek çocuk daha uzun süre emzirilir. Kız çocuğun bir yaştan sonra emzirilmesi makbul sayılmaz. Fazla emzirilen kız çocuklarının büyüyünce «nefsine hakim olamayacağı»na ve «nefesinin kokacağı»na inanılır. Buna karşılık, uzun süre emzirilen erkek çocuklar «aslan gibi olur.»

Çocuk anne sütü alıyorsa ayrıca içmesi için sıvı hayvan sütü verilmez. Sıvı süt yerine, sulandırılmış süt ya da salt su ile yapılan unlu ya da nişastalı mamalar verilir.

Anne sütü alamayan çocuklar genellikle hayvan sütüyle beslenir. Çocuk beslenmesinde inek ve keçi sütü makbul sayılır. Koyun ve manda sütlerinin «çocuğu bozacağı»na inanılır. Bebeğe verilecek süt kaynatılır. Ama daha sonra bu sütü sulandırmak için kullanılan su kaynatılmaz. Göçebelikten kalan bir inanca göre «su pis tutmaz», ya da su, temiz olduğu için, kaynatmaya gerek yoktur.

Süte katılan suyun miktarı, süte göre, kesin bir oranlama ile saptanmaz. «Göz kararı» sulandırma yapılır. Süte katılan su miktarı 2-3 kat olabilmektedir. Sulandırılan süt, nişasta, kavurulmuş un, pirinç unu ve (özellikle kentsel yörelerde) şekerle «koyulaştırılır». Böylece enerji değeri protein değerine göre oransız yüksek bir karışım elde edilir.

1974 Ulusal Beslenme Araştırması bulgularına göre annelerin büyük çoğunluğunun ek gıdaya 3 aydan önce başlıyor ve ilk olarak süt-yoğurt cinsi yiyecekler veriyor görünmesine karşın, bunların nitel ve nicel anlamda yeterli olmadığını, diğer araştırma bulgularına da dayanarak, öne sürmek olasıdır. Çocuklar için, az miktarda süt içeren sulu, unlu, nişastalı ve şekerli bu mamalar dışında, özel yiyecekler hazırlanmaz. Yoğurt verilir ama bu, birkaç kaşıktan öteye gitmez. Dişleri çıktıktan sonra çocuk, aile için pişen yemeklerin suyuna doğranmış ekmek «mamaları» yemeye başlar. Bu tür mamalar da nitelik bakımından yetersizdir. İlk yıl boyunca çocuk beslenmesinde kullanılan yiyecekler arasında sebze, meyve, yumur-



ta, et ve tarhana gibi yiyecekler oldukça az bir yer tutar. Anne sütünden kesilmesiyle birlikte, ikinci yıl içinde, çocuğun beslenme tarzı daha da kötüleşir. Anne sütünden sağladığı iyi nitelikli proteinin yerini tutacak özel mamalar hazırlanmadığından çocuk, tümüyle, aile için pişen yemeklerle beslenmeye başlar.

Bebeklik döneminde bir diğer uygulama da, özellikle kentsel bölgelerde yaygınlaşmaya başlayan, çay-bisküit mamaları ile beslemedir. Halk arasında, çayla sütü özdeş tutma gibi bir davranış gelişmektedir. Bu tutumun çocuk beslenmesi açısından ne gibi sakıncalar yaratacağı açıktır.

Çocuğun beslenmesi ile gelişmesi arasında rasyonel bir ilişki kurulmaz. Çocuğun hastalanması ya da zayıflaması, nazar değmesi gibi, dışsal olgularla açıklanır. Çocuğun gelişmesinin göstergesi dış görünüşüdür. Kilo artışı, motor gelişme gibi ölçütlerle beslenme biçimi ve genel sağlık düzeyi arasında doğrusal bir ilişki kurulduğu yolunda belli belirsiz de olsa, yaygın bir kanı yoktur.

Burada genel çizgileriyle değindiğimiz gelenekler sosya-ekonomik koşullara göre, değişmektedir.

### Köylerde Durum

Köylerde beslenme tarzını etkileyen en önemli özellik, yiyeceklerin hemen tümünün aile içinde üretilmekte oluşudur. Aile bireylerinin tümü bu sürece katılır. Tüketime hazırlık da aile içinde yapılır. **Türk Köyünde Modernleşme Eğilimleri araştırmasına göre köylülerin % 49.9'u tüm yiyeceklerini kendi hazırlamakta ve dışarıdan hiçbir şey almamaktadır. Dışarıdan satın alınan yiyeceklerin % 47.2'si şeker, çay ve tuz gibi maddelerdir. 1974 Ulusal Beslenme araştırmasına göre köylü ailelerinin %91'i kendi ekmeğini, % 88.9'u kendi bulgurunu, % 60.8'i kendi yoğurdunu yapmaktadır.**

Yiyeceklerin önemli bölümünün ailenin kendi ürettiği şeylerden oluşması nedeniyle tüketimde fazla bir çeşitlilik yoktur. Çeşit, temel yiyeceğin değişik biçimlerde işlenmiş şekillerinden sağlanır( buğdayın bulgur, erişte, makarna, ekme... vb şekillerde işlenmesi gibi). Kış aylarında yazdan hazırlanan yiyecekler tüketilir. Kara ikliminin hüküm sürdüğü yörelerde kış aylarında taze sebze ve meyve tüketimi hemen hiç olmaz. Ilıman iklim yörelerinde kış aylarında da bazı kış sebzeleri( lahanaya, pırasaya gibi) ve meyveler taze olarak tüketilmektedir. Kışın tüketilen yiyeceklerin çoğu bulgur, çorba, ekme gibi tahıllar ve kuru baklagillerdir. Ailenin ekonomik durumuna göre bu listeye kuru sebzeler, kavurma, peynir, yumurta ve kuru meyveler katılabilir. Bahar ve yaz aylarında taze sebze, meyve-yoğurt, yumurta tüketimi artar, Bu aylarda önemli bir yiyecek kaynağı da yabancı otlardır. Birçok yörelerde çevrede yetişen yabancı otlardan çeşitli yemekler yapılır.

**Köylerde en az düzeyde tüketilen şey ettir.** Halkın et tüketimine önem vermesine karşın, köylülerin yaklaşık olarak % 53'ünün et yeme sıklığını «arasıra, kurbandan kurbanda, bayramdan bayrama, yılda bir kez vb» sözleriyle ifade ettiği saptanmıştır (Türk Köyünde Modernleşme Eğilimleri).

Çocuk beslenmesi durumu köylerde, bu yazının başında belirttiğimiz durumdadır.

### Kentlerde Durum

**Kentlerde yaşayanların davranışlarını belirleyen ortak nokta, bilindiği gibi, tarım ekonomisinden kopup pazar ekonomisine açılmadır. Artık allelerin köylerde olduğu gibi, yiyecek üretmesi söz konusu olmaz. Aile yiyecek gereksinmesini karşılamak için tümüyle piyasaya tabi kılınır.**

Yurdumuzda tanık olduğumuz hızlı kentleşme, sosyo-ekonomik tabakalaşmayı da çarpıcı bir olguyla gözler önüne sermiştir. Bu, özellikle büyük kentlerin çevresini saran ve giderek büyüyen gecekondu olayıdır. Gecekondu bölgelerinde yaşayanların yerleşik kentli gruplara oranla yaşam koşulları oldukça farklı özellikler göstermektedir. Bu yüzden kentlere ve özellikle metropollere yapılan herhangi bir yaklaşım, gecekondu ayırımını içermediği sürece, sağlıklı sayılamaz.

**Keleş'e** göre yurdumuzda tüm gecekonduların % 71'i Ankara, İstanbul, İzmir, Bursa ve Adana'da bulunmaktadır. Ankara nüfusunun % 65'i, İstanbul'un % 45'i, İzmir nüfusunun da % 35'i gecekondualarda yaşamaktadır. Gecekondu ailelerinin kökeni köy olabildiği gibi, diğer küçük kent ve kasabalardan göçenlerin oranı da yüksektir. Bu şekliyle gecekondu çeşitli yöresel özellik ve geleneklerin kaynaştığı bir ortam oluşturur.

Gecekondu ve köylerde yiyecek tüketimine ilişkin karşılaştırmalı araştırmalarda, gecekondualarda beslenme durumunun köylere göre daha yetersiz olduğu görülmektedir. 1966 yılında **Köksal** tarafından yapılan bir araştırmada gecekondualarda yetersiz enerji ve protein tüketiminin köylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. **Baysal'da**, köyden göçeden ailelerin, köylerinde süt ve türevleri, yumurta, bulgur, pekmez, hayvansal yağı daha çok tüketirken kente gelince bu yiyeceklerin tüketiminin düşüğünü ve pirinç, şeker, reçel, bitkisel sıvı yağ, margarin, taze sebze ve meyve tüketiminin arttığını bulmuştur. Yine Baysal'a göre köylerdeki kış için yiyecek işleme ve saklama geleneği kente reçel, turşu yapma ve sebze kurutma işlemleriyle sınırlanmaktadır.

Gecekondualarda hayvansal yiyecek tüketimi de köylere göre düşmektedir. **Yalçın**, gecekondualarda yaşayan ailelerin % 20.7'sinin evine hiçbir hayvansal yiyecek türünün girmediğini saptamıştır. Yüzde 10.8 oranında aile ise hiç et almamaktadır. Gecekondualarda çocuk besleme uygulamaları da köylere göre olumsuz görünmektedir. Köksal, köylerde bebeklere

sütlü mama verme oranının % 58'den gecekondularda % 42'ye düştüğünü bulmuştur. Baysal ise, emzirme süreleri arasında önemli bir farklılık olmamakla birlikte, tüm çocuklarını emziren kadın oranlarında bir düşme ve hiç emzirmeyen kadın oranlarında bir artış olduğunu saptamıştır. Diğer bir gecekondulu mahallesinde aynı durumu saytapan Okbay'a göre ailenin gelir düzeyi ile emzirme süresi arasında anlamlı bir ilgi vardır. **Okbay**, gecekondudaki ailelerin % 74'ünde kişi başına düşen gelirin köye göre düşüğünü ve bu durumun emzirme süresini etkilediğini göstermiştir.

Buna karşılık gecekondularda ticari çocuk maması kullanma oranları artmaktadır. Gecekondulu bölgelerinde süt formülü mama kullanma oranının, yardımcı mama oranına göre düşük olmakla birlikte, hızlı bir artış göstermesi, anne sütünün yerine bu tür mamaların daha çok verilmeye başladığını göstermesi açısından, üzerinde önemle durulması gereken bir durumdur.

Bu uygulamalar, çocukların gelişimine de yansımaktadır. **Baysal**, köylerde ağırlık bakımından standardın altında olan 0-6 yaş çocuk oranını % 27.7, gecekondularda % 34.1 olarak bulmuştur. İstanbul, Rami gecekondulu araştırmasında da 0-14 yaş grubu içinde, tüm yaş grubu ortalama değerlerinin, Boston-Harvard standartlarının 3-10 persentili içinde olduğu ve çocukların % 29.5'inin ağırlık bakımından 3 percentilin altında yani «çok zayıf» grubunda oldukları saptanmıştır. Gecekondulardaki beslenme durumu üzerinde bunca durulmasının nedeni, 1974 Ulusal Beslenme araştırmasında görülmeyen bir gerçeği vurgulamaktır. Kentlerde beslenme durumunun görece «iyi» görünmesi, gecekondulu nüfusuyla yerleşik kentli nüfus arasında bir ayırımın getirilmemiş olması yüzünden, bizce, doyurucu değildir. En azından eğitim hedeflerinin gerçekçi saptanması için böyle bir ayırımın yapılması gerekirdi.

Kentsel bölgelerde ise artan hayat pahalılığı gittikçe artan sayıda kadını dışarıda çalışmaya yöneltmektedir. Yurdumuzda iktisaden faal kadın nüfusu 1950 yılında 1.406.693 iken, 1970'de 5.812.545'e yükselmiştir. (DİE verileri). Kanımızca bu durum da kentlerde beslenme davranışlarını ve özellikle çocuk beslenmesi sorununu etkilemektedir.

**Kentlerde kari-koca çalışan ailelerin beslenme biçimi, oldukça güç koşullar altında şekillenmektedir. Kadının dışarıda çalışmaya başlamasıyla kamunun, ev ekonomisine ilişkin işlevleri devralacak sosyal kurumları oluşturması gerekir.** Ama yurdumuzda bu önlemler büyük bir yetersizlik içindedir. Kreş ve gündüz bakımevleri çalışan annelerin çocuk bakım gereksinmelerini karşılamaktan çok uzaktır. Ev işleri, çalışmaktan dönen kadını bekleyen diğer bir karabasıdır.

Aile tüm yiyeceklerini satınalmak durumundadır. Bu durumda kalan aileleri piyasa oyunlarından ve satışı arttırmaya yönelik diğer uygulamalar-

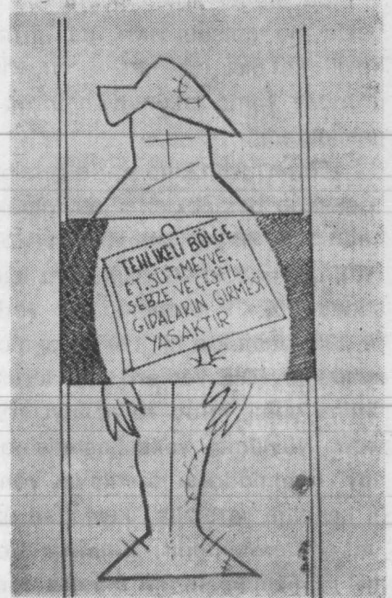
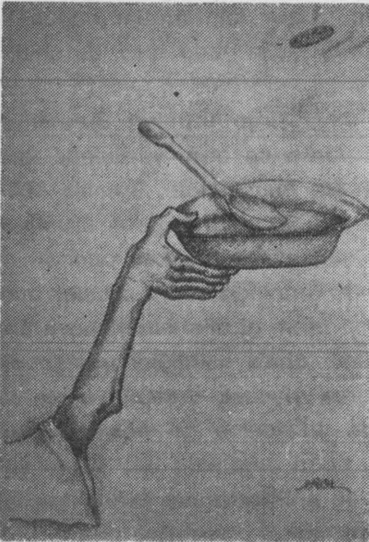


lardan korumak için kapitalist diğer ülkelerde geliştirilmiş etkin gıda kontrolü, etiketleme, tüketiciyi koruma vb. hizmetler yurdumuzda yetersiz düzeydedir. Fiyat kontrol mekanizması iyi işlememekte ve birçok aile yiyeceklerine, besin değeriyle oransız fiyat ödemek durumunda kalabilmektedir.

Yiyecek işleme ve saklama geleneği hemen tümüyle ortadan kalkmıştır. Hazırlık olarak sadece yiyeceklerin ayıklanması ve pişirilmesi işlemi uygulanır. Kentlerde çabuk pişen yiyecekler diğerlerine öncelik kazanmaya başlamıştır. Buna karşılık gecekondu ve köylere oranla daha çeşitli yeme olanağı vardır. Köylerde pekaz, gecekonducularda da oldukça kısıtlı olan yiyecek israfı, yerleşik kentli bölgelerde belirgindir.

Kentlerde çalışan annelerin çocuklarının beslenmesi oldukça önemli bir sorun oluşturmaktadır. **Çalışan annelerin doğum sonrası izinlerinin yetersizliği, çocukların birkaç ay bile emzirilmesini olanaksızlaştırmaktadır.** Çalışan annelerin çok büyük bir kesimi ticari süt formüllü mamalara yönelmektedir. Çalışmayan kentli kadınlar arasında da emzirme süresi kısalmaktadır. Bunun çeşitli nedenleri arasında en önemli yeri, ticari mama reklamcılığı ve sağlık personelinin, emzirmeye karşı anneleri yeterince özendirmemesi tutmaktadır.

Çalışan annenin işe başlamasıyla çocuk beslenmesi sorunu daha da ciddi boyutlara ulaşmaktadır. Çocuk annenin işe başlamasından kısa bir süre sonra emzikten kesilmekte ve bakımını yüklenen kimse, kendi bilgi düzeyine göre, çocuğu beslemeye başlamaktadır. Çocuğun bakımı genellikle anneye göre daha geri bir eğitim düzeyinde olan büyükanneler ya da



işçi kadınlar tarafından yapılmaktadır. Bu kesimde de, çocukların fazla sulandırılmış süt ve ticari mamalarla, yemek sularıyla, çay-bisküit karışımlarıyla beslenmesi gibi uygulamalar oldukça yaygındır. Örneğin Köksal, Ankara'nın Bahçelievler semtinde-ki oldukça varlıklı bir semt sayılır- süt-süz un ve nişasta maması verme oranını %32, yemek suyu verme oranını %34 olarak bulmuştur.

Buraya dek incelediğimiz veriler daha çok çocuk beslenmesi konusunda belirli bir boşluğun olduğuna işaret etmektedir. Bu durumun yurdumuzdaki yüksek çocuk ölüm oranlarını birinci derecede etkilediği kuşkusuzdur. Bu boşluğu kısmen gidermek için yapılabilecek eğitim çalışmalarına ilişkin önerilerimizi sıralamadan önce, bu davranışların kökenindeki toplumsal koşullara kısaca değinmekte yarar görüyoruz.

### Sosyo-Ekonomik Durum

1975 nüfus sayımına göre 1970'lerde % 68 dolaylarında olan köysel nüfus oranı % 58.3'e düşmüştür. Bu düşme eğilimi sürecektir. 1950'lerden bu yana uygulanan ekonomik politika, kırlarda hakim üretim biçimi olan küçük işletmeciliği hızla tasfiye etmekte, toprak mülkiyeti belirli süreç içinde büyük işlemlerde yoğunlaşmaktadır. Türk Köyünde Modernleşme Eğilimleri araştırmasına göre köylülerin % 95.8'i tarım gelirinin kendilerine yetmediğinden ya da ancak yettiğinden yakınmaktadır. Buna karşılık, tarımdan sağladığı gelirin kendisine yettiğini ifade eden ailelerin oranı % .1'dir.

Bu süreç, köy toplumunda, kendi kendine yeterlilik ilkesine dayanan beslenme geleneklerini de çözmektedir. Ailenin yoksullaşmasıyla birlikte köylü kendisi için üretim yapmaktan çıkıp, pazar için üretim yapan ve ürününe sahip çıkamayan tarım ya da sanayi işçisi yada işsiz durumuna gelmektedir.

Tarım politikamızın diğer bir özelliği olan ihraç ürünleri üretimi de beslenme geleneklerini etkilemektedir. DİE verilerine göre yurdumuz ihracatının % 88'ini tarım ürünleri oluşturmaktadır. Bu nedenle, örneğin 1951-1972 arasındaki 20 yıllık süre içinde, temel yiyecek olan buğday ürününde sadece % 19 oranında bir verim artışı sağlanırken, şeker pancarında % 135, pamukta % 170 ve ayçiçeğinde % 88 oranında verim artışları elde edilmiştir (DİE verileri). Bu durum, en önemli tarım girdilerinin yiyecek üretimine değil, ihraç ve sanayi ürünü üretimine tahsis edildiğini göstermektedir. Köylünün yoksullaşmasına koşut olarak yiyecek üretimi yerine sanayi hammadde üretimine yönelmesi de, beslenme geleneklerini kendi kendine yeterlilik ilkesinden uzaklaştırıp, ticari amaçlara tabi kılma eğilimi göstermektedir. **Tarımsal üretim hedef ve politikalarının halkın beslenme gereksinmelerine öncelik tanınarak saptanması gerekmektedir.**

Bu tarım politikası uygulamasıyla yoksullaşan köylü, kentlere göçetmektedir.

Kökene ne olursa olsun, köylerden gelip gecekondulara doluşan insanların büyük çoğunluğunun ortak özelliği, çok güç koşulların zorlamasıyla oraya gelmiş ve kentte kalmaya kararlı olmalarıdır. Bu onları, kırsal topluluklara oranla, yeniliğe daha açık ve gelecekte umutlu olmaya zorlar. Ama kentlerde yaşam koşulları beklentileri karşılayacak düzeyde değildir. Türkiye sanayiinin çarpık yapısı, sanayide istihdam olanaklarını sınırlamakta, hizmetler sektöründe sağlıksız bir yığılma olmaktadır. Kaynak dağılımındaki büyük eşitsizlikler kentlerde tümüyle gecekondulardaki halkın yaşantısına yansır. Gizli işsizlik ve işsizlik, gecekondularda yaygındır.

Gecekondu ailelerinin bu yoksunluk koşulları altında eski geleneklerini sürdürme olanağı önemli ölçüde kısıtlanır. Ailenin yiyecek tüketim düzeyi, daha çok, elindeki nakit para miktarına ve bu paranın satın alabileceği yiyecek türlerine göre şekillenir.

Gecekondularda insanların terkedilen beslenme geleneklerinin yerine ikame edecek yeni davranışlar geliştirmesi gerekmektedir. Bu davranışlar, bilimsel beslenme ilkeleri doğrultusunda değil, piyasanın etkisiyle biçimlenir. Gecekondularda geleceğe yönelik beklentilerin yüksek olması, üst sınıflara öykünme, tüketim örüntülerinde kendini belli eder. **Kıray**; Ereğli'ye fabrikayla birlikte ilk giren yeniliğin, kremalı pastalar yapan bir batı tipi pastane olduğunu saptamıştır. Berg de, estetik görünüm ve sosyal prestij simgesi olarak tanıtılan yiyeceklerin yoksul sınıflar açısından ne denli önemsindiğini anlatır. Kentleşmeyle birlikte pekmezin yerini şeker, bulgurun yerini pirinç, anne sütünün yerini ticari mama, ayranın yerini çay ve gazozlar almaktadır.

DPT'nin tüketim harcamaları anketine göre, örneğin Ankara'dan, toplumun en yoksul kesimi, toplam gelirinin % 60.8'ini; toplumun en yüksek gelirli bölümü de gelirinin % 25.14'ünü yiyecek için harcamaktadır. Gelirinin % 60 gibi yüksek bir oranını yiyeceklere harcayan yoksul kesimin, beslenme değeri düşük bir yiyeceğe yaptığı harcama, daha yararlı bir yiyeceğin yerini alacaktır. Gerçekten de, yiyecek harcamaları içinde hazır yiyecekler, tütün, alkollü ve alkolsüz içkiler için yapılan harcama oranları, % 22 dolaylarındadır. Basit bir hesaplamayla, her iki grubun «lüks tüketim» olarak nitelendirilebilecek bu kalemlere yaptığı harcamaların parasal değeri arasında pek az bir fark çıkmaktadır. Oysa bu durum besleyici değeri daha yüksek olan yiyeceklere yapılan harcama oranlarında görülmektedir. Örneğin en düşük gelirli kesimin et grubu yiyeceklere yaptığı harcama oranı % 10.7 iken, üst gelir grubunda bu oran % 23.1'e yükselmektedir.

Geçekonu ve kentlerde besleyici değeri daha düşük yiyeceklerin tüketiminin artmasında gıda sanayiinin ve reklamların önemli bir yerinin olduğu kuşkusuzdur. Yurdumuzda yerli gıda sanayii, az yatırımla çok kar getiren yönlere yönelmektedir. Gazozun, nişasta, şeker vb. kollar, süt, et, su ürünleri ve konserve sanayiine göre daha hızlı bir gelişme göstermektedir. Buna karşılık, kapsamlı yatırım ve teknik bilgi gerektiren gıda sanayii kollarında yabancı sermaye ve teknoloji ithalatı yapılmaktadır. Örneğin, 1974 yılı itibarıyla, yurdumuzda, yabancı sermayeyi teşvik kanunundan yararlanan 92 firmadan 8'i gıda sanayiinde toplanmış ve buradaki yabancı sermaye yatırım oranı % 43 gibi yüksek bir düzeyde bulunuyordu. Yabancı sermaye ve teknolojinin kullanılması da ürün fiyatını yükseltmektedir (DPT Gıda Endüstrisi Projesi ve Ticaret - Sanayi Odaları Birliği İktisadi Rapor verileri, 1975).

Bu yapıda bir sanayiinin sürümü arttırmaya yönelik uygulamaları, detimsiz reklam kampanyaları, toplumda yapay taleplerin oluşturulmasında etkili olmaktadır. Gıda Sanayiinin, geri kalmış ülkelerde beslenme biçimini etkileme tarzı, Uluslararası Tüketiciler Birliği (IOCU)'nin 1974 Dünya Gıda Konferansı'na sunduğu bildiri de şu sözlerle dile getirilmiştir:

«...Geri kalmış ülkelerin 'yeni-tüketicileri', tarım ekonomisinden pazar ekonomisine geçiş süreci içinde, genellikle, besleyici değerden çok, gıda sanayiinin sürüm, paketleme ve kar oranlarıyla ilgili yeni beslenme zevk ve alışkanlıkları edinmeye zorlanmaktadır. Burada sorun, yoksul çoğunlukla pazarlama sistemi arasındaki uyumsuzluktan çok, piyasanın büyük şirketlerin kontrolü altında olmasından ve bu durumun yoksul ülkelerde besleyici değeri yüksek ucuz yiyeceklerin satılmasını engellemesinden kaynaklanmaktadır.»

İşte bu gibi mekanizmalar sonucu, örneğin, ucuz ve besleyici bir çocuk maması karışımı olan Sekmama bir türlü tüketici gruplarına ulaştırılamazken, yurdumuzda, yabancı sermayeli yeni çocuk maması fabrikalarının kurulmasına izin verilebilmektedir.

Kısacası sorunlar, çok uluslu tekellerin egemenliğindeki bir dünya pazarına entegre olma süreci içinde bulunan geri kalmış bir ülkenin sorunlarıdır. Yapılacak beslenme eğitimi çalışmaları, bu sorunlardan soyutlandığı ölçüde, halkın gereksinmelerine cevap vermekten de uzaklaşacaktır.

### **Beslenme Eğitimi İçin Öneriler**

Yukarıda kapsam içinde ele alındığında beslenme eğitimi sorununa iki açıdan yaklaşım olanağı vardır.

1. Toplumun içinde yaşadığı koşullar veri olarak alınır ve halkın bu koşullara olabildiğince uyum sağlaması doğrultusunda eğitim çalışması yapılır. Yani, yoksullaşma süreci, piyasa mekanizması, enflasyon, reklamlar ve bunların sosyo psikolojik etkileri vb tüm olumsuzluklarına rağmen,

bu gelişmelere koştur çalışmalar yapılır. Bu yaklaşımda eğitim çalışması sürekli olarak dış gerçeklikle çelişkiye düşecek ve giderek soyutlaşacaktır. Ayrıca, bugünkü fon ve personel yetersizlikleri de gözönüne alındığında, durmadan ağırlaşan yaşam koşulları karşısında, daha başından etkisizleşmesi de olasıdır; ne denli iyi niyetli ve çalışkan olursa olsun, bir avuç beslenme eğitimcisinin, hızla değişen bir ekonomik sürece karşı direnmesi ya da bu süreçle yarışması olanaksızdır.

2. Toplumun gereksinimleri veri olarak alınır ve eğitim çalışması, bu gereksinimleri karşılayacak diğer alt yapı hizmetlerine koştur olarak geliştirilir. Örneğin, çocuk ölümlerinin azalması için çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi gerçek bir toplumsal gereksinime ise (ki öyledir), bunu olanaksızlaştıran tüm diğer etmenlerle birlikte yaklaşım yapılır soruna... Konuya, kadınların temel eğitimi, sağlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması, çevre koşullarının düzeltilmesi, ticari mama sürümünün denetlenmesi, kreş ve bakımevlerinin açılması, süt üretiminin artırılması, ek yiyecek yardımlarının yapılması vb sorunları da içeren bir programla birlikte eğilinir. Ve beslenme eğitimi, ağırlaşan koşullara değil, çözümlenen sorunlara koştur olarak gerçekleşir. Böyle bir beslenme eğitimi hizmeti, topluma yabancılaşmaktan çıkıp gerçek, olumlu işlevini yerine getirmeye başlayabilir.

Biz, ileride yapılacak beslenme eğitim çalışmalarında bu ikinci yaklaşımın benimsenmesinden yanayız.

Hiçbir toplumda beslenmeye ilişkin mutlak bir bilgisizlik durumu yoktur. İnsanlar, yüzyılların deneyimleriyle, bu hayati işleve ilişkin birçok bilgiler biriktirmişlerdir. Coğrafya bakımından çok zengin bir konuma sahip olan yurdumuzda da beslenme geleneklerinin özünde kendi kendine yeterlik ilkesine dayanan rasyonel bir bütünlük gösterdiğini gördük. Yapılacak eğitim, bu bütünlüğü sarsacak yabancı öğelerden arındırılmalıdır.

Oysa eğitim yöntemlerimizin yabancı öğeler içermediğini öne sürmek zordur. Biz yıllardır, geleneklerimize yabancı Batı tipi beslenme biçimleri öneriyor ve bunları, Batı tipi eğitim araçları kullanarak yapıyoruz. Dört yiyecek grubu ve değişim listeleri buna bir örnektir. Yukarıda da değindiğimiz gibi, geleneksel yemeklerimizde yiyecek grupları birbirine karıştırılarak tüketilir. Batı'da ise bu gruplar ayrı ayrı tüketilir. Bu nedenle, örneğin, bir Batılı'ya «günde 4 tahıl değişimi kullan», yada «bir dilim ekmeğin küçük patatesle değişir» denildiğinde bu, onun için anlaşılır bir şeydir. Oysa patatesi kıymalı oturtma biçiminde yemeye alışmış yurttaşımız, ya da ekmeği değişik büyüklükte dilimler yada yufka şeklinde tüketen birisi için bu öneri tümüyle soyut kaçmaktadır. Bu klasik yaklaşımın yurdumuzda kullanılması olanaksızlaşmıştır. Kendi geleneklerimize daha uygun eğitim araçları geliştirmemiz gerekmektedir.

Beslenme eğitiminde hedef grupların belirlenmesi ve sınırlanması, hem araçların daha uygun seçimi, hem de eğitimin etkinliği açısından yararlı olacaktır. Tüm toplum gruplarına seslenen genel eğitim programlarından kaçınmak, bunun yerine, gelir düzeyine, yerleşim yerlerine, kaynak varlığına ve eğitim düzeyine uygun programlar geliştirmeye çalışmak uygun olacaktır. Örneğin, anonim insan ilişkilerinin bulunmadığı köysel koşullarda yaşayan guruplara kitle iletişim araçlarıyla ulaşmaya çalışmak yararlı olmayabilir. Aynı şekilde, bu ilişkilerin yerleştiği kentsel guruplara yapılan eğitim de farklı araçlar kullanılmalıdır.

Kaynak ve gereksinmelerin gerçekçi değerlendirilmesi de eğitimin başarısı için diğer bir koşuldur. Kırsal bölgelerde varolanın daha iyi değerlendirilmesine ağırlık veren programlar, kentsel bölgelerde, tüketici eğitimi biçimini alabilir.

Yukarıda incelediğimiz verilerde, çocuk beslenmesine ilişkin uygulamaların yetersiz olduğu yada bu konudaki bilgilerde bazı «boşluklar»ın bulunduğu izlenimi uyanmaktadır. Bu davranışların kökeninde yatan nedenler yeterince araştırılmamıştır. Ama konuya zaman geçirmeden eğilimin gereği açıktır. Beslenme eğitimi konusunda çocuk beslenmesine öncelik tanınmalıdır.

Teknik düzeyde burada değinmediğimiz başka noktalar olabilir Ama; **Hızla değişen bir toplum yapısı gösteren yurdumuzda değişimin yönünü ve bunun çeşitli toplumsal sınıf ve tabakalar üzerindeki etkilerini iyi saptamalıyız. Bu saptama bize halkın gerçek taleplerini verecektir. Halkın yeterli ve dengeli beslenme hak ve talebi, genel ekonomik ve demokratik taleplerinden ayrı düşünülemez. Yapacağımız eğitim çalışmalarının, bu talepler içeriğinde ele alınması zorunludur.**

\* S.S.Y.B., Hıfzıssıhha Okulu, Toplum Beslenmesi Bölüm Başkanı.

KAYNAKLAR

— Genel —

1. Baysal, A. Kentleşme ve Mevsimlere Göre Beslenme Durumunda Değişmeler. Beslenme ve Diyet Dergisi. Cilt 4, sayı 1, sf. 20, 1975.
2. Berg, A. Industry's Struggle with World Malnutrition. Harvard Business Review. 50: 130. 1973.
3. Berg, A. **The Nutrition Factor**. Brookings Institution. 1973.
4. Bulutay, T., Tımar, S., Ersel, H. Türkiye'de Gelir Dağılımı. Siyasal Bilgiler Fakültesi yayını, Ankara 1971.
5. Erdentuğ, N. Hal Köyünün Etnolojik Tetkiki. DTCF yayınları, No. 109. Ankara 1956.
6. Erdentuğ, N. Soysal, Adet ve Gelenekler. Kültür Bakanlığı yayını, No. 254. 1977.
7. Goldman, P. The World Food Conference. The Mechanisms of Distribution. International Consumer. Vol. XV. No. 4, p. 2, 1974/75.
8. Gürson, C. T., Neyzi, O. İstanbul'un Rami Gecekodu Bölgesine ait araştırmaları.
9. ICIFI. Infant Feeding in the Less-Developed Countries. An Industry Viewpoint. PAG Bulletin, Vol. VII, Nos 3-4, p. 62, 1977.
10. Keleş, R. **Türkiye'de Şehirleşme, Konut ve Gecekodu**, Gerçek Yayınevi, İstanbul 1972.
11. Kıray, M. B. **Ereğli - Ağır Sanayiden Önce Bir Sahil Kasabası**. DPT yayını, Ankara 1961.
12. Kıray, M. B. **Örgütlemeyen Kent - İzmir**. Sosyal Bilimler Derneği yayını. A-1. Ankara 1972.
13. Kongar, E., **Türkiye'nin Toplumsal Yapısı**. Cem Yayınevi, İstanbul 1976.
14. Koşay, Z. ve Ülkücün, A. **Anadolu Yemekleri ve Türk Mutfağı**. Millî Eğitim Basımevi. Ankara 1961.
15. Köksal, O. Beslenme Sorunları. SSBYB, Hıfzıssıhha Okulu. Doçentlik Tezi. 1968.
16. Köksal, O. et al. **Türkiye'de Beslenme**. UNICEF. Ankara 1977.
17. Margulies, L. A. A Critical Essay on the Promotion in Bottle Feeding. PAG Bulletin, Vol. VIII. Nos 3-4, p. 73, 1977.
18. Okbay, N., Ankara Bağcılar Gecekodu Bölgesine Kırsal Bölgelerden Göçeden Annelerin 0-2 Yaş Çocuk Beslenmesine İlişkin Davranış Değişimleri. Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi. 1976.
19. Tekirli, N. et al. Köysel Bölge Sağlık Hizmetlerini Değerlendirme Metodolojisi. SSBYB, Hıfzıssıhha Okulu. Ankara 1972.
20. Tuğaç, A., Yurt, İ., Ergil, G. ve Sevil, H. T. **Türk Köyünde Modernleşme Eğilimleri Araştırması**, DPT: 860. Ankara 1970.
21. Türkdoğan, O. **Erzurum ve Çevresinde Sosyal Araştırmalar**. Ankara Üniversitesi Basımevi. 1965.
22. Türkdoğan, O. Doğu Anadolu'da Sağlık-Hastalık Sisteminin Toplumsal Araştırması. Atatürk Üniversitesi Yayınları No. 161, 1972.
23. **Türkiye'de Toplumsal ve Ekonomik Gelişiminin 50 Yılı**. DİE, 1973.
24. Yalçın, C. Ankara'nın Kuşcağız Gecekodu Mahallesinde Çocukların Beslenme Durumu. Beslenme ve Diyet Dergisi. Cilt 3, sayı 2, sf. 91, 1974.