



## Z Kuşağının Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler (Factors Affecting the Nutritional Habits of Generation Z)

\* Abdülkadir DİLBER<sup>a</sup>, Fadime DİLBER<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Karamanoğlu Mehmetbey University, Technical Science Vocational School, Department of Food Processing, Karaman/Turkey

<sup>b</sup> Karamanoğlu Mehmetbey University, School of Applied Disciplines, Department of New Media, Karaman/Turkey

### Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:28.06.2021

Kabul Tarihi:09.09.2021

### Anahtar Kelimeler

Beslenme

Beslenme alışkanlıkları

Z kuşağı

### Öz

Günümüzde bireylerin hayat tarzlarını ve davranışlarını etkileyen önemli etmenlerden biride kuşak farklılıklarıdır. Özellikle yiyecek tercihleri göz önüne alındığında, Z kuşağı bireylerde farklı tercihlere ve beklentilere dönüşebilmektedir. Yapılan araştırmanın amacı, Z kuşağı bireylerinin yiyecek seçiminde hangi etmenlerden etkilendiklerini ve Z kuşağı bireylerinin hangi yiyecek gruplarına daha fazla önem verdiklerini araştırmaktır. Bu kapsamda, Z kuşağından 392 kişi ile görüşülerek veri toplanmıştır. Yapılan analizlerde, erkek katılımcılar en çok fastfood gıdalarını tercih ettikleri belirlenmiştir. Kadınlar ise; sokak yemeklerini ve geleneksel yiyecekleri tercih etmektedirler. Araştırma bulguları, Z kuşağı katılımcılarının düzenli bir beslenme alışkanlığına sahip olmadığını ortaya koymaktadır. Tercih edilen yiyeceklerin lezzetli, ekonomik, doyurucu ve sağlıklı olması Z kuşağı için en önemli etmenler olarak ortaya çıkmaktadır. Z kuşağının yiyecek tercihleri ile yaş ve eğitim değişkenler açısından anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

### Keywords

Nutrition

Nutrition habits

Generation Z

### Abstract

Today, one of the important factors affecting the lifestyles and behaviors of individuals is generational differences. Especially when food preferences are taken into consideration, Z generation can turn into different preferences and expectations in individuals. The aim of the research is to investigate which factors are affected by the Z generation individuals in food selection and which food groups Z generation individuals attach more importance to. In this context, data were collected by interviewing 392 people from the Z generation. In the analyzes made, it was determined that male participants preferred fast food the most. As for women; they prefer street food and traditional food. The research findings are to reveal that the Z generation participants do not have a regular eating habit. The most important factors for the Z generation are that the preferred foods are delicious, economical, satisfying and healthy. It has been determined that there are significant differences in the food preferences of the Z generation in terms of age and education variables.

### Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

\* Sorumlu Yazar

E-posta: beyoglu\_4269@hotmail.com (A. Dilber)

DOI:10.21325/jotags.2021.892

## GİRİŞ

Günümüzde yaşanan bilimsel, teknolojik, ekonomik, sosyal ve politik gelişmelerle birlikte insanların yaşama biçimleri, ihtiyaçları ve beklentileri de değişmektedir. Bu değişimler belli dönemler de toplumları ve özellikle de bireylerin yaşam tarzlarını etkilemektedir. Özellikle kuşak olarak nitelenen bu dönemler, toplumsal yaşamlar üzerinde farklı etkiler yaratmakta, her kuşak kendi zaman dilimi gerçeklerine uygun davranış geliştirmektedir. Kuşak, “ aynı yıllarda doğmuş, aynı yılların şartlarını, dolayısıyla aynı dönemin sıkıntılarını, kaderlerini paylaşmış, benzer beklentilerle yükümlü kişilerin topluluğu” olarak adlandırılmaktadır (www.tdk.gov.tr) (www.tdk.gov.tr, 2021). Günümüzde bu ortak değerler göz önüne alınarak “Kuşaklar” sınıflandırılmaktadır (Cox & Holloway, 2010; Gürbüz, 2015; Koç, vd., 2016; Aşık, 2019).

Araştırmacılar “Kristal kuşak” olarak adlandırılan Z kuşağına, hangi yıllar arasında doğanların alınması gerektiği hususunda kesin bir karar verememişlerdir (Çetin & Karalar, 2016). Ancak 2000 ve sonrasında doğan bireylerin oluşturduğu kuşak, Z kuşağı olarak kabul edilmektedir (Altundağ, 2012; Akdemir & Konakay, 2014; Adıgüzel, vd. 2014; Demirkaya, vd., 2015). Bu kuşak, Teknoloji ile doğan kuşak olup teknolojik ilerlemeye şahitlik etmeleri nedeniyle bilgiye çok kolay ulaşmaktadır (Berkup, 2014; Akdemir & Konakay, 2014). Dikkat süresi kısa, hız tutkunu, sabırsız, bağımsız, tatminsiz, ve güven arayan Z Kuşağı, bireyselleşmeye ve yalnızlığa verdikleri önemden dolayı “Yeni Sessiz Kuşak” olarak da adlandırılmaktadır (Akdemir & Konakay, 2014; Berkup, 2014; Çetin & Karalar, 2016). Tüketim alışkanlıklarına bakıldığında, Z kuşağının, kaliteye önem veren, yaratıcılık ve yenilikten zevk alan, farklı kültürlere ilgi duyan, çoklu dikkat ve çoklu karar verme becerisine sahip, anlık tüketen ve marka sadakati düşük bireyler oldukları belirtilmektedir (Altundağ, 2012; Berkup, 2014; Seyfi, 2016). Bireyler yaşamlarını sürdürmek amacıyla biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel ihtiyaçlarını karşılamalıdır, bu ihtiyaçlardan en önemlisi beslenmedir (Baysal, vd., 2011; Eken, 2018; Dilber & Dilber, 2020).

Beslenme, yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın iyileştirilmesi ve korunması, üretkenliğin sağlanması için, gerekli besin öğelerin alınıp vücutta kullanılmasıdır (Sökmen, 2010). Beslenmenin sağlığa olan etkisi ve sağlıklı besin seçimlerinin kronik hastalıkları önlemedeki etkinliği çok önemlidir (Blades, 2001). Beslenme hem fizyolojik hem de psikososyal bir olgu olarak, birçok etmenden etkilenerek değişim göstermektedir (Salvy vd., 2007).

Beslenmede amaç; yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite ve fizyolojik durum göz önüne alınarak kişinin dengeli ve yeterli miktarda ihtiyaç duyduğu besin ve enerji ögesini almasını sağlamaktır. Bireylerin yaşaması ve çalışmayı sürdürebilmesi için gerekli olan enerjinin sağlanması, yeterli beslenme anlamına gelmektedir. Enerjinin yanında yağ, karbonhidrat, protein, mineraller, vitaminler, su gibi bütün besin öğelerinin insanın ihtiyacı kadar alınması ise dengeli beslenmedir (Samur, 2002; Onurlubaş vd., 2015).

İnsan sağlığın en önemli etmeni olarak görülen, yeterli ve dengeli beslenme aynı zamanda sağlıklı beslenme olarak adlandırılmaktadır. “Sağlıklı beslenme; büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması için besinlerin tüketilmesidir” (Pekcan, 2008). Yeterli ve dengeli beslenme; “insanların büyümesi, gelişmesi, varlıklarını sürdürebilmesi ve faaliyetlerini en iyi şekilde yapabilmeleri için gerekli besin öğelerinin alınması olarak tanımlanır”. Bireyler, sağlıklarını korumak ve aynı zamanda hayatlarını daha iyi şartlarda devam ettirebilmek için doğru miktarda besini, doğru zamanlarda ve doğru şekilde tüketmelidirler (Alpar, 2011). Günümüzde yeterli ve dengeli beslenme tüm dünyanın ilgisini çeken bir

konudur. Bu konu hakkında yapılan araştırmalar, özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde, yeterli ve dengeli beslenmenin çok önemli olduğunu göstermektedir. (Nebioğlu vd., 2012). Bu nedenle Z kuşağındaki bireylerin genç ve gelişme çağında olması bu bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi gerektiğini göstermektedir.

## Yöntem

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmaya katılan Z kuşağının beslenme alışkanlıklarını ortaya koymaya yönelik alan araştırması yöntemi ile ele alınmaktadır.

## Araştırmanın Amacı ve Soruları

Araştırmada Z kuşağının beslenme alışkanlıklarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu araştırma kapsamında belirlenen ve cevabı aranan sorular řu şekilde sıralanabilir:

- Z kuşağı bireyleri düzenli beslenmekte midir?
- Z kuşağının beslenmelerinde demografik değişkenler yiyecek tercihine etki etmekte midir?

## Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini; Bu araştırmanın çalıma grubunu, kolay ulaşılabilir durum örneklemesine göre seçilen Karaman ili merkezi içerisinde yaşayan ve Karaman il merkezi nüfusuna kayıtlı olan, katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmada uygun örneklem seçimi, ulaşılabilirlik, erişimin kolay olması, araştırmaya hız ve pratiklik kazandırılması nedeni ile tercih edilmiştir (Yıldırım & Şimşek, 2006). Karaman Valiliğinden alınan bilgilere göre ve 2020 yılı nüfus sayımı sonuçları dikkate alındığında Karaman'ın nüfusunun 254.919 kişi olduğu tespit edilmiştir. Karaman il merkezinde yaşayan kişilerin sayısı 161.946'dır (karaman.gov.tr). Araştırmada veriler hazırlanan çevrimiçi anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Etik Kurulu 11.03.2021 tarihi ve 01-01-2021/01 karar/sayı numarası ile alınmıştır.

Örneklem büyüklüğü ise %95 Güven Düzeyi ve % 5 Hata Payı oranları dikkate alındığında, araştırma içerisinde gerçekteşebilecek olası sorunlar da göz önünde bulundurularak 392 kişi esas örneklem olarak seçilmiştir. Araştırma kapalı uçlu sorulardan oluşmuş anket formları, basit tesadüfi örneklem yöntemi kullanılarak 392 kişiye uygulanmıştır. Basit tesadüfi örnekleme (simplerandomsampling), her bir örnekleme birimine eşit seçilme ihtimalinin verilmesiyle (seçilen birimin yerine konulmasıyla) seçilen birimlerin örnekleme alındığı türe basit tesadüfi örnekleme adı verilmektedir. Bu örnekleme türünde evrendeki tüm birimlerin örnekleme seçilme olasılığı aynıdır (Büyüköztürk vd., 2012; Altunışık vd., 2005)

## Araştırmanın Kısıtlılıkları

Araştırma, Karaman il merkezinde yaşayan katılımcılarla gerçekteştirilmiştir. Karaman il merkezinde ve araştırma yapıldığı il ve örneklem ile sınırlıdır ve elde edilen bulgu ve sonuçların ülke bütününe genellemesi amaçlanmamaktadır. Araştırma, Nisan-Haziran 2021 de gerçekteştirilmiştir ve araştırma yapıldığı zamanla sınırlıdır.

## Veri Toplama Araçları, Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada veri toplama aracı olarak konu ile ilgili literatür taranarak oluşturulan "Z kuşağının beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler" başlıklı anket formu" kullanılmıştır. Formda kullanılan görüşme soruları, çalışmanın yazarları tarafından hazırlanmıştır. Veriler internet üzerinden oluşturulan online anket formu aracılığıyla

toplanmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında 28 soru oluşturulmuştur. Anket üç bölümden oluşmakta ve birinci bölümde demografik sorular yer almaktadır. İkinci bölüm, Z kuşağı bireylerin beslenmelerinde hangi yemek grubunu tercih ettiklerini belirlemeyi amaçlayan 6 maddeli ölçekten oluşmaktadır. Üçüncü bölüm Z kuşağı bireylerin beslenmelerinde tercih ettikleri yemek grubunu neden tercih ettiklerine ilişkin görüşlerini ortaya koyan 16 ifadeden oluşmaktadır Her iki ölçekte de 5'li likert derecelemesi kullanılmıştır., Derecelendirme; kesinlikle katılmıyorum(1), katılmıyorum(2), kararsızım(3), katılıyorum(4), kesinlikle katılıyorum(5) şeklindedir.

Araştırmada, nicel veri toplama yöntemlerinden birisi olan anket tekniğinden yararlanılmıştır. Alan araştırması katılımcılarla online anket uygulamasıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler SPSS istatistik program kullanılarak elektronik ortamda işlenmiştir.

Araştırmaya katılımcılara yönelik gerçekleştirilen anket çalışması sonucunda elde edilen verilerin analizinde sırasıyla; katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans, Ki-kare testi, cinsiyete göre bağımsız örneklem T-Testi; yaş, eğitim düzeyindeki farklılaşmayı ortaya koymak için de tek yönlü varyans analizi(ANOVA) kullanılmıştır.

## Bulgular

Çalışmanın bu kısmında araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ve bulguların analizine yer verilmektedir. Bu kapsamda sırasıyla, araştırmanın geçerlilik ve güvenilirlik testleri, demografik sonuçlar ve katılımcılardan elde edilen Z kuşağı bireylerin beslenme alışkanlıklarına yönelik yanıtlar üzerinden değerlendirmeler yapılmaktadır.

## Araştırmanın Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi

Bu çalışmada yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizi sonucunda elde edilen Cronbach's Alpha değeri 0,822 dir. Chronbach Alpha testine göre, güvenilirlik katsayısı 0,60-0,80 değerleri arasında ise ölçeğin oldukça güvenilir olduğu sonucu ortaya konulmaktadır (Özdamar, (1999)). Örneklem yeterliliğini ölçmek amacıyla uygulanan KMO testi sonucu 0,791 olarak hesaplanmıştır.

## Demografik Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya dâhil olan katılımcıların demografik özelliklerini içeren bilgi ve bulgulara aşağıdaki tablolarda yer verilmektedir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Kadın	272	69,4
Erkek	120	30,6
<b>Toplam</b>	392	100,0
Yaş	N	%
16-17	151	38,5
18-19	161	41,1
20-21	80	20,4
<b>Toplam</b>	392	100,0
Eğitim	N	%
Ortaokul	88	22,4
Lise	230	58,7
Üniversite	74	18,9
<b>Toplam</b>	392	100,0

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet dağılımına baktığımızda %30,6'sı erkek ve %69,4'ü kadınlardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların yaş dağılımı %38,5'i 16-17 yaş aralığında, %41,1'i 18-19 yaş aralığında, %20,4'ü 20-21 yaş aralığındadır. Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim düzeylerinin dağılımı incelendiğinde %22,4'ünün ortaokul, %58,7'sinin lise ve, %18,9'unun üniversite düzeyinde eğitime sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Düzenli Beslenme Alışkanlıklarını Gösteren Dağılım

Düzenli bir beslenme alışkanlığına sahip misiniz?	N	%
Evet	123	31,4
Bazen	188	48,0
Hayır	81	20,7
<b>Toplam</b>	<b>392</b>	<b>100,0</b>

Tablo 2 Z kuşağı bireylerin düzenli beslenme alışkanlığına sahip olma düzeylerinin dağılımını göstermektedir. Buna göre %31,4'ünün düzenli beslendiğini, %48,0'nin düzenli beslenmeye farklı düzeylerde özen gösterdiğini, %20,7'sinin düzenli beslenme alışkanlığının olmadığını söylemek mümkündür

**Tablo 3.** Katılımcıların Haftada Ev Dışında Yemek Yemelerine Yönelik Dağılım

Haftada kaç kez ev dışında yemek yersiniz?	N	%
1	127	32,4
2	62	15,8
3	147	37,5
4	27	6,9
5	23	5,9
Daha fazla	6	1,5
<b>Toplam</b>	<b>392</b>	<b>100,0</b>

Tablo 3' incelendiğinde Z kuşağı bireylerin beslenmelerinde haftada ev dışında yemek yeme düzeylerinin dağılımına bakıldığında; % 32,4'ü haftada bir kez dışarıda yemek yerken; %15,8'nin haftada iki kez; %37,5'nin haftada 3 kez; %6,9'unun dört kez; %5,9'nun beş kez ve %1,5'nin ise daha fazla dışarıda yemek yediği söylenebilir.

**Tablo 4.** Yaş Değişkeni ile Haftada Ev Dışında Yemek Yeme Arasındaki İlişkiye Yönelik Ki Kare Analizi

Yaş Grubu	Haftada kaç kez ev dışında yemek yersiniz?						
	1	2	3	4	5	Daha fazla	Toplam
16-17	79	33	22	5	6	6	151
	62,2%	53,2%	15,0%	18,5%	26,1%	100,0%	38,5%
18-19	35	18	83	12	13	0	161
	27,6%	29,0%	56,5%	44,4%	56,5%	0,0%	41,1%
20-21	13	11	42	10	4	0	80
	10,2%	17,7%	28,6%	37,0%	17,4%	0,0%	20,4%
<b>Toplam</b>	127	62	147	27	23	6	392
	32,4%	15,8%	37,5%	6,9%	5,9%	1,5%	100,0%

Notlar= (i) n=392, (ii) Pearson  $\chi^2=89,390^a$ ;  $p<,000$ , sonuçlar istatistiksel bakımdan anlamlıdır.

Tablo 4 incelendiğinde yaş değişkeni ile haftada ev dışında yemek yeme arasındaki ilişkiye yönelik ki kare analizi sonucunda istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık olduğu anlaşılmaktadır( $p=0,000$ ). 16-17 yaş grubu haftada en az bir kez dışarıda yemek yemekte, 18-19 yaş grubunun ise haftada 3 ile 5 kez dışarıdan yemek yediği görülmektedir.

**Tablo 5.** Eğitim Değişkeni İle Haftada Ev Dışında Yemek Yeme Arasındaki İlişkiye Yönelik Ki Kare Analizi

Eğitim	Haftada kaç kez ev dışında yemek yersiniz?						
	1	2	3	4	5	Daha fazla	Toplam
Ortaokul	15	13	47	5	8	0	88
	11,8%	21,0%	32,0%	18,5%	34,8%	0,0%	22,4%
Lise	100	39	65	10	10	6	230
	78,7%	62,9%	44,2%	37,0%	43,5%	100,0%	58,7%
Üniversite	12	10	35	12	5	0	74
	9,4%	16,1%	23,8%	44,4%	21,7%	0,0%	18,9%
<b>Toplam</b>	127	62	147	27	23	6	392
	32,4%	15,8%	37,5%	6,9%	5,9%	1,5%	100,0%

Notlar= (i) n=392, (ii) Pearson  $\chi^2=53,144^a$ ; p<,000, sonuçlar istatistiksel bakımdan anlamlıdır.

Tablo 5 incelendiğinde eğitim değişkeni ile haftada ev dışında yemek yeme arasındaki ilişkiye yönelik ki kare analizi sonucunda istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık olduğu anlaşılmaktadır(p=0,000). Lise eğitimi katılımcıların hafta boyunca ev dışında yemek yediğini söylemek mümkündür. Üniversite eğitimi ise haftada en az dört kez ev dışında yemek yediğini söylenebilir.

**Tablo 6.** Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik T Testi

Z Kuşağı Bireylerin Beslenmelerinde Tercih Ettikleri Yemek Grubu	Kadın (n=272)		Erkek (n=120)		Bağımlı İki Grup t Testi	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	T	p
<b>Fast food(hamburger, pizza vb.)</b>	1,75	0,92	2,17	1,03	3,970	0,000*
<b>Sebze yemekleri</b>	2,51	1,13	2,62	1,10	0,920	0,358
<b>Sokak yemekleri (tost, döner, çığ köfte, dürüm, kokoreç, köfte vs.)</b>	2,48	1,15	2,20	1,09	2,254	<b>0,022*</b>
<b>Pastane ürünleri(simit, poğaç, kek, pasta, tatlı çeşitleri vs.)</b>	2,74	1,21	2,65	1,24	0,656	0,512
<b>Deniz ürünleri</b>	2,44	1,31	2,40	1,21	0,292	<b>0,770</b>
<b>Geleneksel yiyecekler(mantı, içli köfte vs.)</b>	2,46	1,24	2,16	1,11	2,238	0,026*
<b>Z Kuşağı Bireylerin Beslenmelerinde Tercih Ettikleri Yemek Grubunu Neden Tercih Ettikleri</b>						
<b>Katkı maddesi içermemesi</b>	2,54	1,23	2,38	1,27	1,148	0,252
<b>Sağlıklı olması</b>	2,31	1,22	2,16	1,21	1,144	0,253
<b>Besleyici olması</b>	2,41	1,20	2,21	1,23	1,525	0,128
<b>Piştirme şekli</b>	2,68	1,29	2,46	1,30	1,525	0,128
<b>Ucuz olması</b>	2,30	1,23	1,93	1,03	2,858	0,004*
<b>Doyurucu olması</b>	2,06	1,29	1,80	1,17	1,839	0,067
<b>Lezzetli olması</b>	2,06	1,35	1,75	1,03	2,254	0,025*
<b>Pratik olması</b>	2,42	1,36	2,17	1,14	1,880	0,061
<b>Farklı lezzetleri denemek için</b>	2,79	1,34	2,64	1,28	1,073	0,284
<b>Yemek yeme için ayrılan zaman azlığı</b>	2,72	1,26	2,45	1,26	2,009	0,045*
<b>Kolay ulaşılabilir olması</b>	2,72	1,36	2,47	1,34	1,651	0,100
<b>Online sipariş verilebilmesi</b>	3,06	1,39	3,19	1,33	0,832	0,406
<b>Yöresel olması</b>	2,61	1,20	2,60	1,26	0,104	0,917
<b>Organik olması</b>	2,87	1,39	2,70	1,39	1,067	0,286
<b>Gıda reklamlarının etkili olması</b>	3,26	1,38	3,35	1,42	0,612	0,541
<b>Online yemek siteleri</b>	3,13	1,39	2,98	1,45	1,010	0,313

Tablo 6 incelendiğinde Z Kuşağının Beslenme Alışkanlıkları ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik T testinde istatistikî olarak anlamlı bir ilişki oluşmaktadır. Z kuşağı bireylerin tercih ettiği yiyecek grubuna bakıldığında; erkek katılımcıların fastfood (A.O=2,07, t=3,970, p=0,000) tercih ettiğini söyleyebiliriz. Kadın katılımcılar, sokak yemeklerini(A.O=2,46, t= 2,254, P=0,022) ve geleneksel yemekleri(A.O=2,46, t=2,238, p=0,026) tercih ettiğini söyleyebiliriz. Z kuşağı bireylerin bu yiyecek gruplarını tercih nedenlerine bakıldığında ise; cinsiyete

göre anlamlı farklılık oluşmaktadır. Kadın katılımcılar; ucuz olduğu için(A.O=2,30, t=2,858, p=0,004), lezzetli olması nedeniyle(A.O=2,06, t=2,254, p=0,025) ve yemek yemek için ayrılan sürenin az olması nedeniyle(A.O=2,72, t=2,009, p=0,045) bu yiyecekleri tercih ettiğini söylemek mümkündür. Z kuşağı bireylerin eğitim öğretim dönemlerinde yemek arası sürenin kısıtlı olması nedeniyle fastfood, sokak yemeklerini ve geleneksel yemekleri tercih ettiklerini ve bu tercihte ucuz olması, lezzetli olması ve yemek için ayrılan sürenin azlığının etkili olduğunu söyleyebiliriz.

**Tablo 7.** Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Anova Testi

Z Kuşağı Bireylerin Beslenmelerinde Tercih Ettikleri Yemek Grubu	Yaş							
	16-17 (n=151)		18-19 (n=161)		20-21 (n=80)		ANOVA TESTİ	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	F	p
Fast food(hamburger, pizza vb.)	2,54	1,18	2,46	1,40	2,12	1,19	2,999	0,049*
Sebze yemekleri	2,50	1,08	2,65	1,22	2,38	0,98	1,666	0,190
Sokak yemekleri (tost, döner, çığ köfte, dürüm, kokoreç, köfte vs.)	2,13	1,05	2,67	1,16	2,32	1,16	8,921	0,000*
Pastane ürünleri(simit, poğaç, kek, pasta, tatlı çeşitleri vs.)	2,49	1,07	2,96	1,27	2,66	1,31	6,079	0,003*
Deniz ürünleri	1,94	0,92	1,86	1,00	1,82	1,02	0,431	0,650
Geleneksel yiyecekler(mantı, içli köfte vs.)	1,97	0,98	2,72	1,32	2,42	1,15	15,941	0,000*
<b>Z Kuşağı Bireylerin Beslenmelerinde Tercih Ettikleri Yemek Grubunu Neden Tercih Ettikleri</b>								
Katkı maddesi içermemesi	2,66	1,17	2,40	1,26	2,32	1,32	2,598	0,076
Sağlıklı olması	2,16	1,07	2,42	1,28	2,17	1,32	2,055	0,130
Besleyici olması	2,09	1,00	2,62	1,30	2,31	1,28	7,510	0,001*
Pişirme şekli	2,35	1,10	2,81	1,41	2,71	1,34	5,157	0,006*
Ucuz olması	2,33	1,08	2,24	1,33	1,78	0,95	6,130	0,002*
Doyurucu olması	1,84	0,95	2,17	1,47	1,86	1,29	3,092	0,047*
Lezzetli olması	1,49	0,80	2,37	1,46	2,03	1,27	21,157	0,000*
Pratik olması	2,11	1,02	2,32	1,33	2,82	1,59	7,914	0,000*
Farklı lezzetleri denemek için	2,60	1,24	2,83	1,32	2,83	1,47	1,382	0,252
Yemek yeme için ayrılan zaman azlığı	2,83	1,13	2,61	1,30	2,33	1,36	4,153	0,016*
Kolay ulaşılır olması	2,32	1,08	2,95	1,44	2,63	1,51	8,564	0,000*
Online sipariş verilebilmesi	2,86	1,24	3,32	1,39	3,12	1,49	4,480	0,012*
Yöresel olması	2,61	1,09	2,63	1,27	2,25	1,28	4,979	0,007*
Organik olması	2,65	1,25	3,01	1,46	2,73	1,45	2,852	0,059
Gıda reklamlarının etkili olması	3,68	1,16	3,13	1,43	2,87	1,53	11,323	0,000*
Online yemek siteleri	3,25	1,30	3,08	1,44	2,81	1,51	2,554	0,079

Tablo 7 incelendiğinde Z Kuşağının Beslenme Alışkanlıkları ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Anova testinde istatistikî olarak anlamlı bir ilişki oluşmaktadır. Z kuşağı yaş gruplarına göre tercih ettiği yiyecek grubuna bakıldığında; 16-17 yaş grubunun fastfood'u(A.O=2,54, t=2,999, p=0,049), tercih ettiğini söylemek mümkündür. Bu yiyecek grubunu seçmelerinde; ucuz olması (A.O=2,33, t=6,130, p=0,002); yemek yeme süresinin azlığı(A.O=2,83, t=4,153, p=0,016), ve gıda reklamlarının etkili olması (A.O=3,68, t=11,323, p=0,000) yiyecek tercihlerini etkilediğini söylenebilir.

Z kuşağının yaş gruplarına göre tercih ettiği yiyecek grubuna bakıldığında; 18-19 yaş grubunun ise pastane ürünlerini (A.O= 2,96, t=6,079, p=0,003) ve geleneksel yiyecekleri(A.O=2,72, t=15,941, p=0,000) tercih ettiğini söyleyebiliriz. Bu yiyecek gruplarını tercihlerinde etkili olan etmenler; besleyici olması(A.O=2,62, t=7,510, p=0,001), pişirme şekli(A.O=2,81, t=5,157, p=0,006), doyurucu olması(A.O=2,17, t=3,092, p=0,042), lezzetli olması

(A.O=2,37, t=21,157, p=0,000), kolay ulaşılır olması(A.O=2,95, t=8,564, p=0,016), ve online sipariş verilebilmesinin(A.O=3,32, t=4,480, p=0,012) etkili olduğunu söylenebilir.

Z kuşağının yaş gruplarına göre tercih ettiği yiyecek grubuna bakıldığında; 20-21 yaş grubunun sokak yemeklerini (A.O=2,32, t=8,921, p=0,000) tercih ettiği söylenebilir. . Yemek tercihlerinde etkili olan faktörlerden birinin de “pratik olması” (A.O=2,82, t=7,914, p=0,000) söylenebilir.

**Tablo 8.** Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları ile Eğitim Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Anova Testi

Z Kuşağı Bireylerin Beslenmelerinde Tercih Ettikleri Yemek Grubu	Eğitim							ANOVA TESTİ	
	Ortaokul(n=88)		Lise (n=230)		Üniversite(n=74)		F	p	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
Fast food(hamburger, pizza vb.)	1,79	1,11	1,95	0,92	1,77	0,94	1,497	0,225	
Sebze yemekleri	2,77	1,31	2,50	1,08	2,39	1,00	2,607	0,075	
Sokak yemekleri (tost, döner, çiğ köfte, dürüm, kokoreç, köfte vs.)	2,80	1,23	2,23	1,06	2,40	1,16	8,222	0,000*	
Pastane ürünleri(simit, poğaça, kek, pasta, tatlı çeşitleri vs.)	2,90	1,34	2,63	1,12	2,77	1,35	1,737	0,177	
Deniz ürünleri	2,78	1,43	2,40	1,22	2,08	1,19	6,276	0,002*	
Geleneksel yiyecekler(mantı, içli köfte vs.)	2,76	1,38	2,18	1,10	2,48	1,21	7,769	0,000*	
<b>Z Kuşağı Bireylerin Beslenmelerinde Tercih Ettikleri Yemek Grubunu Neden Tercih Ettikleri</b>									
Katkı maddesi içermemesi	2,63	1,39	2,53	1,17	2,17	1,24	3,159	0,044*	
Sağlıklı olması	2,60	1,37	2,17	1,11	2,18	1,28	4,193	0,016*	
Besleyici olması	2,69	1,34	2,23	1,12	2,33	1,26	4,636	0,010*	
Pişirme şekli	2,89	1,45	2,48	1,21	2,70	1,34	3,476	0,032*	
Ucuz olması	2,46	1,55	2,22	1,07	1,74	0,87	8,015	0,000*	
Doyurucu olması	2,46	1,55	1,86	1,09	1,77	1,25	8,710	0,000*	
Lezzetli olması	2,48	1,68	1,73	1,02	2,08	1,21	12,354	0,000*	
Pratik olması	2,47	1,45	2,17	1,12	2,74	1,55	5,993	0,003*	
Farklı lezzetleri denemek için	2,85	1,46	2,64	1,23	2,95	1,40	1,931	0,146	
Yemek yeme için ayrılan zaman azlığı	2,85	1,40	2,66	1,19	2,33	1,26	3,409	0,034*	
Kolay ulaşılır olması	2,88	1,38	2,50	1,26	2,81	1,56	3,279	0,039*	
Online sipariş verilebilmesi	3,11	1,46	3,13	1,30	3,00	1,48	0,270	0,764	
Yöresel olması	2,69	1,30	2,67	1,14	2,29	1,30	3,019	0,050*	
Organik olması	2,77	1,40	2,76	1,36	3,05	1,47	1,273	0,281	
Gıda reklamlarının etkili olması	3,03	1,48	3,47	1,29	3,04	1,51	4,749	0,009*	
Online yemek siteleri	3,01	1,45	3,15	1,36	3,00	1,52	0,507	0,602	

Tablo 8 incelendiğinde Z Kuşağının Beslenme Alışkanlıkları ile Eğitim Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Anova testinde istatistikî olarak anlamlı bir ilişki oluşmaktadır. Z kuşağının eğitim düzeylerine göre tercih ettiği yiyecek grubuna bakıldığında; ortaokul eğitilmişler, sokak yemeklerini(A.O=2,80, t=8,222, p=0,000), deniz ürünlerini(A.O=2,78, t= 6,276, p=0,002) ve geleneksel yiyecekler(A.O=2,76, t=7,769, p=0,000) tercih ettiğini söylemek mümkündür. Ortaokul eğitilmiş katılımcıların bu yiyecek grubunu tercihlerinde etkili olan etmenler: katkı maddesi içermemesi(A.O=2,63, t=3,159, p=0,044), sağlıklı olması(A.O=2,60, t=4,193, p=0,016), besleyici olması(A.O=2,69, t=4,636, p=0,010), pişirme şekli(A.O=2,89, t=3,476, p=0,032), ucuz olması(A.O=2,46, t=8,015, p=0,000), lezzetli olması(A.O=2,48, t=12,354, p=0,000), yemek yeme için ayrılan zaman azlığı (A.O=2,85, t=3,409, p=0,034), kolay ulaşılır olması(A.O=2,88, t=3,279, p=0,039) ve yöresel olması(A.O=2,69, t=3,019, p=0,050) olarak sıralanabilir. Lise eğitilmişlerin yiyecek tercihinde eğitim düzeyleri arasında farklılık olmazken; tercihinde pratik olması ((A.O=3,47, t=4,749, p=0,009) önem arz etmektedir. Üniversite almış olanların yiyecek tercihleri ile eğitim düzeyleri arasında farklılık olmazken; tercih etmeni olarak pratik olması ((A.O=2,74, t=5,993, p=0,003) önem arz etmektedir.



## Sonuç ve Öneriler

Her kuşakta olduğu gibi Z kuşağı bireylerin de kendilerine ait değerleri, davranışları, sosyal yaşamları ve tüketim alışkanlıkları olduğu reddedilemez bir gerçektir. Özellikle Z kuşağı, teknolojik imkânların sağladığı iletişim ve ulaşım kolaylıkları beslenme tercihlerinde etkili olduğu söylenebilir. Araştırmanın sonuçlarını şöyle sıralanabilir;

- Z kuşağının düzenli bir beslenme alışkanlığına sahip olmadığını söyleyebiliriz.
- Z kuşağının haftada (%37,5) üç kez ev dışında yemek yediğini, 16-17 yaş grubu haftada en bir kez, 18-19 yaş grubunun ise üç kez ev dışında yemek yediği söylenebilmektedir.
- Lise eğitimi olan katılımcılar hafta boyunca ev dışında yemek yemektedir. Bu bağlamda eğitim öğretim süreci devam eden katılımcılar okul döneminde dışarıdan yemektedirler demek mümkündür.
- Z kuşağında yer alanlar bireylerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmalar oluşmakta; erkeklerin en çok fastfood gıdaları tercih etmektedir. Kadınlar ise; sokak yemekleri ve geleneksel yiyecekleri tercih etmektedirler. Kadınlar, bu yiyecekleri tercih etmelerini “ucuz olması, lezzetli olması ve yemek için ayrılan sürenin kısıtlı olması” nedeniyle tercih ettiklerini söyleyebiliriz.
- Z kuşağında yer alanlar bireylerin yaş değişkenine göre anlamlı farklılaşmalar oluşmakta; 16-17 yaş grubu fastfood gıdaları tercih etmekte; bu yiyeceği tercih nedenleri ise “ucuz, yemek yeme için ayrılan sürenin azlığı, gıda reklamlarının” etkili olduğunu ifade etmektedirler. 18-19 yaş grubu pastane ürünlerini ve geleneksel yiyecekleri tercih etmektedirler. Bu yiyecekleri tercih nedeni ise “besleyici olması, pişirme şekli, doyurucu olması, lezzetli olması, kolay ulaşılır olması ve online sipariş edilebilir olmasından” dolayı tercih ettiğini ifade etmektedirler. 20-21 yaş grubu sokak yemeklerini tercih etmekte; bu yiyeceği tercih nedenleri ise “pratik olması” şeklinde ifade edilmektedir.
- Z kuşağında yer alanlar bireylerin eğitim değişkenine göre anlamlı farklılaşmalar oluşmakta; ortaokul eğitilmişlerin, sokak yemeklerini, deniz ürünlerini ve geleneksel yiyecekleri tercih ettiğini söylemek mümkündür. Ortaokul eğitilmiş katılımcıların bu yiyecek grubunu tercihlerinde “katkı maddesi içermemesi, sağlıklı olması, besleyici olması, pişirme şekli, ucuz olması, lezzetli olması, yemek yeme için ayrılan zaman azlığı, kolay ulaşılır olması ve yöresel olması olarak ifade etmektedirler. Lise eğitilmişlerin yiyecek tercihinde eğitim düzeyleri arasında farklılık oluşmazken; tercih etmelerindeki neden olarak “pratik olması” önem arz etmektedir. Üniversite eğitilmişlerin yiyecek tercihinde eğitim düzeyleri arasında farklılık olmazken; tercih etmeni olarak “pratik olması” önem arz etmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, Z kuşağı bireylerin düzenli bir beslenme alışkanlığına sahip olmadığını, Z kuşağının beslenmelerinde hazırlanması, tüketimi ve kolay ulaşılabilir yiyecekleri tercih ettikleri, bunun yanında ucuz, doyurucu, pratik ve online sipariş edilebilir olması önem arz etmektedir. Bu bağlamda tercih ettikleri yiyecek grubu fastfood, sokak yemekleri ve geleneksel yiyeceklere yönelmelerinde büyük etmen olduğunu söyleyebiliriz. Yiyecek içecek sektörünün Z kuşağı bireylere hizmet noktasında, yemek yeme için ayrılan sürelerinin kısıtlı olduğu gerçeğiyle hareket ederek bu kuşağa yönelik hizmetlerinde değişikliklere açık olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda sağlıklı gençler yetiştirmek için gençlere yeterli ve dengeli beslenmeleri konusunda gerekli ortamlar yaratılmalı ve beslenme ile ilgili gerekli bilgiler verilmelidir. Z kuşağına yönelik yiyecek-içecek sektöründe internet ve sosyal medyanın kullanılması halinde, hedef kitleye ulaşmak ve daha etkili geri dönüşler almak mümkündür. Gençlerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmaları için eğitim kurumları ve yiyecek

sektörünün birlikte projeler üretmek bu kuşak için çözüm üretmeleri, araştırmada ulaşılan sonuçlar ışığında öncelikle Z kuşağı bireyler üzerine çalışmalar yapılması önerilebilir. Son olarak Araştırmada bölgesel sınırlamaya gidilmesi en önemli kısıttır.. Araştırmada örneklem büyüklüğü istatistiksel olarak yeterli olsa da, elde edilen sonuçların tüm Z kuşağı tüketicileri için genellemesi doğru olmayacaktır. Gelecekte yapılacak çalışmaların tekrarlanması halinde literatüre daha fazla katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

## Beyan

Makalenin tüm yazarlarının makale sürecine verdikleri katkı eşittir. Yazarların bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Bu araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Etik Kurulu 11.03.2021 tarihi ve 01-01-2021/01 karar/sayı numarası ile alınmıştır.

## KAYNAKÇA

- Altunışık, R., Coşkun, Recai., & Yıldırım, E. (2005). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*. (4. baskı), Sakarya: Sakarya.
- Adıgüzel, O., Batur, H. Z., & Ekşili N. (2014). Kuşakların değişen yüzü ve y kuşağı ile ortaya çıkan yeni çalışma tarzı: Mobil yakalılar, *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(19), 165-182.
- Akdemir, A., & Konakay, G. (2014). Y kuşağının kariyer algısı, kariyer değişimi ve liderlik tarzı beklentilerinin araştırılması, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 11-42.
- Alpar, F. (2011). *Vücut geliştirme sporcularında beslenme, fiziksel aktivite ve besin takviyesi kullanım durumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Altundağ, N. (2012). Kuşaktan kuşağa tüketim olgusu ve geleceğin tüketici profili, *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 1, 203-212.
- Aşık, N. A. (2019). X ve Z kuşağı tüketicilerin yiyecek tercihlerini etkileyen faktörler, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(4), 2599-2611.
- Arı, A. G., & Arslan, K. (2020). Fen bilimleri öğretmenlerinin genel beslenme alışkanlıkları, *Van Yüzüncü Yıl University the Journal of Social Sciences Institute*. 47, 393-415.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler HT., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Mercanlıgil, S. M., Merdol, T. K., Pekcan, G., & Yıldız, E. (2011). *Diyet el kitabı*. 6. Baskı, Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Berkup, S. B. (2014). Working with generations X and Y in generation Z period: management of different generations in business life, *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(19), 218-229.
- Blades, M. (2001). Factors affecting what we eat, *Nutrition And Food Science*, 31(2), 71-74.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak E. Akgün, Ö. E. Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, (11. baskı), Ankara: Pegem Akademi.

- Cox, J., & Holloway, M. (2010). Multi-generational team building in today's work environment, international handbook of academic research and teaching, Intellect base international consortium, Academic Conference, Nashville, TN, May 27-29, *Intellectual Perspectives & Multi-Disciplinary Foundations*, 10, 61-68.
- Çetin, C., & Karalar, S. (2016). X, Y ve Z kuşağı öğrencilerin çok yönlü ve sınırsız kariyer algıları üzerine bir araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 14(28), 157-197.
- Demirkaya, H., Akdemir, A., Karaman, E., & Atan, Ö. (2015). Kuşakların yönetim politikası beklentilerinin araştırılması, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 186-204.
- Dilber, A., & Dilber, F. (2020). Koronavirüs (COVID-19) salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi: Karaman ili örneği, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2144-2162.
- Eken, T. K. B. (2018). *Yetişkin bireylerde beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite ve uyku kalitesinin kan lipid profili üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). K.K.T.C. Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Gürbüz, S. (2015). Kuşak farklılıkları: Mit mi, gerçek mi. *İş ve İnsan Dergisi*, 2(1), 39- 57.
- Koç, M., Öztürk, L., & Yıldırım, A. (2016). X ve Y kuşağının iş doyumu ve örgütsel bağlılığı üzerine bir araştırma, *Research Journal of Business and Management*, 3(2), 173-183.
- Nebioğlu, O., Doğan, H., & Eren, R. (2012). Turizm eğitimi alan önlisans ve lisans öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesine yönelik bir araştırma: Akdeniz üniversitesi alanya yerleşkesi uygulaması, *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 2(2), 18-32.
- Onurlubaş, E., Doğan, H G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, *Journal of Agricultural Faculty of Gaziosmanpaşa University*, 32(3), 61-69.
- Özdamar, K. (1999). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Pekcan, G. (2008). Beslenme durumunun saptanması, *Diyet El Kitabı*, 67-141.
- Salvy, S. J., Jarrin, D., Pakich, R., Irfan, N., & Pliner, P. (2007). Effects of social influence on eating in couples, friends and strangers. *Appetite*, 49(1), 92-99.
- Samur, G. (2002). İşçi ve iş veriminin geliştirilmesinde beslenmenin önemi, *İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 1.
- Seyfi, Ü. Y. (2016). *X ve Y kuşaklarının ruhsal zekâ özellikleri ile çalışma alguları üzerine bir analiz* (Doktora Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Sökmen, A. (2010). *Yiyecek içecek hizmetleri yönetimi ve işletmeciliği*, 5. Baskı, Ankara: Detay Yayınları.
- Türk Dil Kurumu* (2021). Alındığı uzantı: <https://sozluk.gov.tr/>.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.

## **Factors Affecting the Nutritional Habits of Generation Z**

**Abdülkadir DİLBER**

Karamanoğlu Mehmetbey University, Technical Science Vocational School, Karaman /Turkey

**Fadime DİLBER**

Karamanoğlu Mehmetbey University, School of Applied Disciplines, Karaman /Turkey

### **Extensive Summary**

In recent years, people's lifestyles, wants and expectations have been changing with the effect of scientific, technological, economic, social and political developments. This change affects the society in certain periods and creates some common features on the perspectives, preferences and lifestyles of individuals. This period is described as generation, creating different effects on the elements of social life, each generation is developing according to its own time zone real behavior.

The Z generation, also called the crystal generation, isn't certain between which years it was born by the researchers. The general opinion is that the generation consisting of individuals born in 2000 and later is considered as the Z generation. This generation, born with technology and witnessing technological progress, accesses information very quickly and prefers text to speech. Generation Z, whose attention span is short, impatient, independent, dissatisfied and seeking trust, is also described as the "New Silent Generation" because of the importance they attach to individualization and loneliness. When evaluated in terms of consumption habits, it is stated that the Z generation is individuals who attach importance to quality, enjoy creativity and innovation, are interested in different cultures, have multiple attention and multiple decision-making skills, instant consuming and low brand loyalty.

In order for individuals to continue their lives, their biological, psychological, social and cultural needs must be fulfill. One of the most important needs to be fulfill is nutrition. Nutrition is the intake of the elements necessary for growth, development, and a healthy and productive life in the body. Nutrition means the use of necessary nutrients to sustain life and protect health (Baysal, 2009). The effect of proper nutrition on health and the possible situations of healthy food choices in preventing chronic diseases is a fact that can't be ignored.

An online survey is preferred as a research method to reveal the eating habits of the Z generation individuals. In this context, the purpose and questions of the research, the population and sample of the research, the limitations of the research, data collection tools, data collection and data analysis are discussed.

The population; participants living in the city center of Karaman and registered to the population of the city center. Considering the sample size, 95% Confidence Level and 5% Margin of Error, the sample within the universe was predicted to be at least 383 people. Considering the possible problems that may occur in the research, 392 people were selected as the main sample.

In line with these data, data were obtained as a result of the online survey application conducted with the participants in Karaman. Online survey technique was used by reaching 392 participants living in the city center.

In the analysis of the data obtained as a result of the research; frequency analysis, Chi-square test, Independent Sample T-Test according to gender to determine the demographic characteristics of the participants; One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was used to reveal the differentiation in age and education level. The data obtained as a result of the analysis were transferred to tables and text.

As a data collection tool in the research, a questionnaire titled "Nutrition habits of Generation Z individuals", which was reached after a literature review on the subject, was used. At the point of preparing the form, the literature on the subject was scanned and the interview questions were created by the authors of this study. 28 questions were used to collect the research data. The survey consists of three parts. In the first part, demographic questions are formed, in the second part questions aiming at which food group the Z generation individuals prefer in their diets. 6 statements were created to measure with a 5-point Likert scale. In the third part, 16 statements were created that measure the opinions of the Z generation individuals about why they prefer the food group they prefer in their diets, using a 5-point Likert scale. In a 5-point Likert scale, answers were received in the intervals of Strongly Disagree(1), Disagree(2), Undecided(3), Agree(4), Strongly Agree(5). The Cronbach's Alpha value obtained as a result of the validity and reliability analysis performed in this study is 0.822. The result of the KMO test applied to measure sample adequacy was calculated as 0.791.

According to the research findings;

- It can be said that the Z generation does not have a regular eating habit.
- It can be said that the Z generation (37.5%) eats outside the home three times a week, the 16-17 age group eats outside the home at least once a week, and the 18-19 age group three times a week.
- Participants with high school education eat outside the home during the week. In this context, the participants who continue their education and training process can be expressed with the rate of eating out during the school period.
- There are significant differences according to the gender variable of the individuals in the Z generation; men mostly prefer fastfood foods. As for women; They prefer street food and traditional food. It is stated that women prefer these foods because they are “cheap, delicious and the time allotted for eating is limited”.
- There are significant differences according to the age variable of the individuals in the Z generation; the 16-17 age group prefers fast food; The reasons for preferring this food are “cheap, less time allocated for eating, food advertisements” are effective. 18-19 age group prefer patisserie products and traditional foods. They state that they prefer these foods because they are nutritious, cooked, satisfying, delicious, easily accessible and can be ordered online. 20-21 age group prefers street food; The reasons for choosing this food are expressed as “practical”.
- There are significant differences according to the education variable of the individuals in the Z generation; It is possible to say that those with secondary education prefer street food, seafood and traditional foods. Secondary school-educated participants express this food group in their preferences as "no additives, being healthy, nutritious, cooking, cheap, delicious, less time allotted for eating, being easily accessible and being local. While there is no difference between education levels in food preferences of high school educated; It is important to be

“practical” as the reason for their preference. While there is no difference between the education levels of university educated people in food preference; It is important to be “practical” as a preference factor.

Regarding the evaluation of the research results, it is important that the Z generation individuals don't have a regular eating habit, they prefer foods that are practical to prepare in their diets and foods that are simple to consume, and accordingly, it is cheap, satisfying, practical and can be ordered online. In this context, it can be said that they are a big factor in their preferred food group fast food, street food and traditional food. It is learned that the food and beverage industry should be open to changes in its services for this generation, acting on the fact that the time allocated for eating is limited at the point of serving individuals of the Z generation.