

III. KISIM: GASTRONOMİ ARAŞTIRMALARI VE BESLENME ÇALIŞMALARI

BÖLÜM 9

Gıda Neofobisinin Sağlıklı Beslenme ve Diyet Çeşitliliği Üzerindeki Etkisi

Dilek KARAKAŞ¹
Canan SEMİNT²
Dr. Serkan SEMİNT³

Özet

Bu çalışma, gıda neofobisinin sağlıklı beslenme ve diyet çeşitliliği üzerindeki etkilerini kavramsal bir çerçevede ele almaktadır. Gıda neofobisi, bireylerin yeni ya da daha önce denemedikleri yiyeceklere karşı temkinli, çekingen veya kaçınmacı bir tutum sergilemeleri olarak tanımlanmaktadır. Evrimsel açıdan koruyucu bir mekanizma olarak ortaya çıkan bu eğilim, günümüz koşullarında beslenme çeşitliliğini sınırlayarak diyet kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Çalışmada gıda neofobisinin biyolojik, psikolojik, kültürel ve sosyal belirleyicileri ayrıntılı biçimde incelenmiş ve yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir durumu, aile yapısı ve kültürel çevre gibi değişkenlerin bu eğilim üzerinde etkili olduğu vurgulanmıştır. Gıda neofobisinin özellikle sebze ve meyve tüketimini azaltabildiği, buna karşılık daha tanıdık ve enerji yoğun gıdaların tercih edilmesine yol açabildiği belirtilmektedir. Bu durum, uzun vadede diyet çeşitliliğinin azalmasına ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının zayıflamasına neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra gıda neofobisinin gastronomik deneyimleri sınırlayarak bireylerin farklı mutfak kültürlerine yönelik açıklığını da etkileyebildiği ifade edilmektedir. Menü planlama, ürün geliştirme ve gastronomi turizmi gibi alanlarda tüketici davranışlarının anlaşılması açısından bu kavramın önemli olduğu değerlendirilmektedir. Sonuç olarak gıda neofobisi, bireysel damak tadıyla sınırlı olmayan bununla birlikte beslenme davranışı, kültürel kimlik ve sosyal etkileşimle bağlantılı çok boyutlu bir olgu niteliği taşımaktadır. Sağlıklı beslenmenin teşvik edilmesi ve diyet çeşitliliğinin artırılması için bireylerin yeni yiyeceklere yönelik tutumlarının dikkate alınması önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Gıda neofobisi, Diyet çeşitliliği, Sağlıklı beslenme*

The Impact of Food Neophobia on Healthy Eating and Dietary Diversity

Abstract

This study conceptually addresses the effects of food neophobia on healthy eating and dietary diversity. Food neophobia is defined as individuals exhibiting a cautious, hesitant, or avoidant attitude towards new or previously untried foods. While emerging as an evolutionary protective mechanism, this tendency can negatively impact dietary quality by limiting dietary diversity in current conditions. The study examines the biological, psychological, cultural, and social determinants of food neophobia in detail, emphasizing the influence of variables such as age, gender, education level, income, family structure, and cultural environment on this tendency. It is noted that food neophobia can particularly reduce the consumption of fruits and vegetables, leading to a preference for more familiar and energy-dense foods. This situation can lead to a decrease in dietary diversity and a weakening of healthy eating habits in the long term. Furthermore, it is stated that food neophobia can limit gastronomic experiences, affecting individuals' openness to different culinary cultures. This concept is considered important for understanding consumer behavior in areas such as menu planning, product development, and gastronomic tourism. In conclusion, food neophobia is a multifaceted phenomenon that is not limited to individual taste but is linked to eating

¹ Doktora Öğrencisi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları <https://orcid.org/0000-0002-0524-4907>, karakasdilekdk@gmail.com

² Bilim Uzmanı, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, <https://orcid.org/0000-0002-2432-948X>, canan.semint@gmail.com

³ Arş. Gör. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, <https://orcid.org/0000-0002-6305-1898>, serkansemint@kmu.edu.tr

behavior, cultural identity, and social interaction. Considering individuals' attitudes towards new foods is crucial for promoting healthy eating and increasing dietary diversity.

Keywords: *Food neophobia, Dietary diversity, Healthy eating*

Giriş

Beslenme, insanlık tarihi boyunca fizyolojik gereksinimleri karşılamaya yönelik temel bir yaşam etkinliği olarak ortaya çıkmış, zamanla kültürel, sosyal, psikolojik ve ekonomik boyutları da içeren çok yönlü bir olgu hâline gelmiştir. Yiyecekler, beslenmenin temel işlevinin dışında kimliği, aidiyeti ve sosyal etkileşimi yansıtan kültürel unsurlar olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle günümüzde beslenme davranışı, bireyin yaşam biçimini, kültürel kimliğini ve sosyal ilişkilerini yansıtan önemli bir göstergedir (Fischler, 1988). Dolayısıyla bireyin hangi yiyecekleri tüketeceği, yeni tatlara nasıl yaklaşacağı ve alışılmadık gıdalarla karşılaştığında sergilediği tutum, beslenme bilimi ve gastronomi disiplini açısından incelenmesi gereken temel konular arasında yer almaktadır.

Yiyecek seçimleri, damak zevkenden çok daha kapsamlı bir yapıya sahiptir ve bireyin geçmiş deneyimleri, kültürel aidiyeti, sosyal çevresi ile psikolojik özellikleriyle yakından ilişkilidir. Yeni yiyeceklerin kabulü ya da reddi; bireysel özellikler, sosyal etkileşimler ve kültürel normların etkisiyle şekillenen karmaşık bir süreçtir. Bu süreçte ortaya çıkan gıda neofobisi kavramı, insanların yiyeceklere yönelik tutum ve davranışlarını anlamaya önemli ölçüde yardımcı olmaktadır. Literatürde giderek daha fazla ilgi gören kavramlardan biri olan gıda neofobisi kavramı, bireylerin yeni ya da daha önce denemedikleri yiyecekleri tüketme konusunda isteksiz ya da çekingen davranışları şeklinde tanımlanmaktadır (Pliner & Hobden, 1992; Tuorila vd., 2001; Özgen, 2014; Rızaoğlu vd., 2013). Evrimsel açıdan bakıldığında bu eğilim, bireyin zararlı veya toksik olabilecek yiyeceklerden korunmasına yardımcı olan bir savunma mekanizması olarak değerlendirilmektedir. Ancak günümüzde gıda güvenliğinin büyük ölçüde sağlanmış olmasına rağmen gıda neofobisinin beslenme çeşitliliğini sınırlayarak diyet kalitesini olumsuz etkileyebildiği ve özellikle sebze-meyve tüketimini azaltabildiği belirtilmektedir. Bu durum, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Cooke vd., 2003; Laureati vd., 2015).

Aile ortamı, çocukluk deneyimleri, kültürel normlar, sosyal öğrenme süreçleri ve medya etkisi, bireylerin yeni yiyeceklere yönelik tutumlarının oluşumunda belirleyici rol oynamaktadır. Daha çok çocukluk döneminde edinilen deneyimlerin, ilerleyen yaşlarda beslenme tercihlerini kalıcı biçimde etkilediği ifade edilmektedir. Bununla birlikte yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde de gıda neofobisinin farklı düzeylerde görülebildiği, yaşam döngüsü boyunca farklı faktörlerin bu eğilimi güçlendirebildiği belirtilmektedir (Birch, 1999; Wardle vd., 2003). Gastronomi alanı açısından bakıldığında gıda neofobisi, tüketici davranışlarının anlaşılması ve yönetilmesi bakımından önemli bir değişkendir. Yenilikçi mutfak uygulamaları, gastronomi turizmi, yerel ve etnik mutfakların tanıtımı, menü geliştirme ve ürün inovasyonu gibi alanlarda yeni tatlara açıklık büyük önem taşımaktadır. Ancak neofobik eğilimlerin yüksek olduğu bireylerde yeni yiyeceklerin kabul edilme olasılığı azalmaktadır. Kabul düzeyindeki bu düşüş, gastronomi sektöründe planlama, pazarlama ve ürün tasarımı süreçlerini doğrudan etkilemektedir. Öte yandan gastronomik deneyimlere açık bireylerde yeni tatların denenmesi kültürel etkileşimi artırmakta, yerel mutfakların korunması ve sürdürülebilirliği açısından önemli fırsatlar sunmaktadır (Cohen & Avieli, 2004).

Bu çalışmada gıda neofobisi kavramı, beslenme alışkanlıkları, diyet çeşitliliği ve gastronomi uygulamaları bağlamında ele alınmaktadır. Öncelikle kavramın kuramsal temelleri açıklanmakta ardından beslenme davranışı ve diyet kalitesi üzerindeki etkileri değerlendirilmektedir. Ayrıca kültürel ve bireysel belirleyiciler tartışılmakta, gıda neofobisinin ölçülmesine yönelik yaklaşımlar ele alınmaktadır. Yapılan değerlendirmeler, gıda neofobisinde sosyal ve kültürel etkilerin belirgin bir rol oynadığını ve kavramın kapsamlı bir davranış biçimi niteliği taşıdığını ortaya koymaktadır. Bu kapsamlı değerlendirme hem sağlıklı beslenmenin teşvik edilmesi hem de gastronomi alanındaki uygulamalara yön verilmesi açısından önem taşımaktadır. Gıda neofobisinin daha iyi anlaşılması, bireylerin beslenme kalitesinin artırılmasına yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacağı gibi, gastronomi sektöründe tüketici odaklı yaklaşımların güçlendirilmesine de zemin hazırlayacaktır.

1. Gıda Neofobisi Kavramı ve Gastronomideki Yeri

İnsanlık tarihi boyunca yemek yeme, öncelikle yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan temel bir fizyolojik gereksinim olarak ortaya çıkmıştır. Zamanla bu eylem, temel bir biyolojik gereksinimin karşılanması ötesine geçmiş ve psikolojik, sosyal, kültürel ile ekonomik boyutlar kazanarak çok yönlü bir olgu hâline gelmiştir. Yemek, enerji ve besin sağlama işlevinin yanı sıra bireylerin kimliğini, toplumsal ilişkilerini ve yaşam tarzını yansıtan bir kültürel ifade alanı niteliği kazanmıştır (Beşirli, 2010). Bu nedenle beslenme davranışı, günümüzde hem bireysel refahın hem de toplumsal yaşamın önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir.

Bireylerin tercih ettiği gıdalar, vücuda alınan besin bileşenlerini ve dolayısıyla uzun vadede oluşan beslenme alışkanlıklarını belirlemektedir. Yiyecek seçimini bireylerin duyuşsal beğenileri, sosyal statüleri, ekonomik koşulları, sağlık durumları, psikolojik özellikleri ve içinde buldukları çevresel faktörler şekillendirmektedir (Özgen, 2014). Bu bağlamda alışkanlıklar, beslenme tercihlerinin oluşmasında önemli bir rol oynamakta ve bireyler çoğu zaman gereksinim duydukları bir yiyeceği, yerleşmiş alışkanlıklarına dayanarak kabul etmekte ya da reddetmektedir (Şimşek, 2021). Bireylerin bir yiyeceği reddetmelerinin ya da ondan kaçınmalarının temelde üç ana nedeni bulunmaktadır. Bunlardan ilki, yiyeceğin görünüşü, koku veya tat gibi duyuşsal özelliklerinin beğenilmemesidir. İkincisi, yiyeceğin tehlikeli olabileceğine ilişkin algıdır. Bu durumda birey, yiyecek hakkında yeterli bilgiye sahip olmaması veya geçmişteki olumsuz deneyimler nedeniyle potansiyel bir risk hissedebilir. Üçüncü neden ise yiyeceğin doğasına ilişkin geliştirilen tiksinti duygusudur. Ancak yiyecek reddinin yalnızca bu üç nedene indirgenemeyeceği bilişsel süreçler, sosyal çevre ve kültürel faktörler gibi birçok unsurdan etkilendiği de belirtilmektedir. Nitekim bireylerin yeni ve bilinmeyen yiyeceklere karşı temkinli, şüpheli veya mesafeli yaklaşımları çoğu zaman doğal bir eğilim olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda gıda neofobisi, bireylerin yeni ya da daha önce denemedikleri gıdaları tüketmekten kaçınma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, literatürde ilk kez Pliner ve Hobden'in 1992 yılında yayımladıkları çalışmada sistematik bir biçimde ele alınmıştır. Araştırmacılar, gıda neofobisinin özellikle çocukluk döneminde daha belirgin olduğunu ve yaş ilerledikçe azalma eğilimi gösterdiğini belirtmektedir. Bununla beraber, bazı bireylerde gıda neofobisinin yetişkinlik döneminde de devam ettiği ve bu durumun sosyal yaşam, sağlık ve beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olabildiği ifade edilmektedir (Pliner & Hobden, 1992; Cooke vd., 2003).

Gıda neofobisinin ortaya çıkışında ve sürmesinde çok sayıda unsur etkili olmaktadır. Aile ortamı, akran grupları, kültürel normlar ve sosyal öğrenme süreçleri, bireylerin yeni yiyeceklere yönelik tutumlarını şekillendiren temel faktörler arasında yer almaktadır. Ayrıca medya ve reklam içerikleri de bazı yiyeceklerin algılanış biçimini etkileyebilmekte ve bireylerin gıda tercihlerine yön verebilmektedir. Tarihsel açıdan bakıldığında gıda neofobisi, insanların özellikle zehirli veya zararlı yiyeceklerden korunmasına yardımcı olan savunma amaçlı bir biyolojik mekanizma olarak değerlendirilmiştir. Günümüzde ise gıda güvenliği büyük ölçüde sağlanmış olsa da gıda neofobisi kavramı hâlâ yeni ve alışılmadık besinlerin reddedilmesini açıklayan önemli bir terimdir (Dalagan, 2025). Bununla beraber, bireyleri potansiyel riskten koruyan bu eğilim, kimi zaman beslenme çeşitliliğinin azalmasına yol açabilmekte ve olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Rozin, 2006).

Gıda neofobisi, gastronomi alanında menü planlama, ürün geliştirme ve yerel mutfakların tanıtımı gibi uygulamalarda tüketici kabulünün şekillenmesinde önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Gıda neofobisi sadece farklı ülkelerin ya da kültürlerin yemeklerini denemekten kaçınma davranışıyla sınırlı değildir. Aynı zamanda modern gastronomi akımlarının etkisiyle ortaya çıkan yeni pişirme tekniklerine, sunum biçimlerine ve yenilikçi ürünlere karşı da temkinli yaklaşımı içermektedir (Demiryürek, 2024). Bu açıdan bu kavram, günümüzde gastronomi alanında giderek daha fazla önem kazanan psikolojik ve davranışsal bir değişken olarak ele alınmaktadır. Başta gastronomi turizmi, etnik mutfak deneyimleri ve yenilikçi mutfak uygulamaları olmak üzere bireylerin gıda neofobi düzeyleri, yeni tatların kabul edilme olasılığını doğrudan etkilemektedir (Kim & Eves, 2012).

Gastronomi alanında gıda neofobisi, menü inovasyonu ve ürün geliştirme süreçlerinde dikkate alınması gereken bir değişken olarak görülmektedir. Neofobi düzeyi yüksek bireylerin yeni tatlara karşı daha temkinli yaklaşımları, yenilikçi menülerin kabul edilme oranını etkileyebilmekte bu durum da işletmelerin ürün sunum stratejilerini, bilgilendirme düzeylerini ve pazarlama yaklaşımlarını yeniden şekillendirmelerini gerektirmektedir. Buna karşılık, gastronomik deneyimlere açık bireylerin yerel ve etnik mutfaklara daha olumlu yaklaşımları, gastronomi turizminin gelişimi açısından önemli bir fırsat alanı oluşturmaktadır (Yiğit, 2018).

2. Gıda Neofobisini Etkileyen Faktörler

Gıda neofobisinin düzeyi kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bu farklılıklar, çok sayıda bireysel ve çevresel etmenin etkileşimiyle açıklanmaktadır. Demografik değişkenler, kültürel yapı, psikolojik süreçler, fizyolojik eğilimler ve sosyal çevreye ilişkin unsurlar, bireylerin yeni yiyeceklere yönelik tutum ve davranışlarını şekillendiren başlıca faktörler arasında yer almaktadır. Literatürde, gıda neofobisinin yalnızca bireysel damak zevkinden ibaret olmadığı aksine yaşam biçimi, sosyal koşullar, geçmiş deneyimler ve biyolojik özelliklerle yakından ilişkili çok boyutlu bir kavram olduğu vurgulanmaktadır (Pliner & Hobden, 1992; Rozin, 2006; Hançer & Güler, 2023; Çuhadar, 2024). Bu nedenle gıda neofobisini anlamak, söz konusu faktörlerin bir arada değerlendirilmesini gerektirmektedir. Aşağıda gıda neofobisini etkileyen faktörler ele alınmıştır.

Demografik Faktörler: Gıda neofobisinin düzeyi, bireylerin demografik özelliklerine bağlı olarak anlamlı farklılıklar gösterebilmektedir. Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir durumu gibi değişkenlerin, yeni yiyeceklerin değerlendirilme süreci üzerinde etkili

olduğu ifade edilmektedir. Literatürde özellikle çocukluk döneminin, gıda neofobisinin en yoğun görüldüğü gelişim evresi olduğu belirtilmektedir. Çocukların bilinmeyen tatlara karşı daha temkinli ve seçici olmaları, gelişimsel açıdan koruyucu bir mekanizma olarak yorumlanmaktadır. Bununla birlikte, bireyin yaşamı boyunca edindiği deneyimler doğrultusunda neofobik eğilimlerin azalabildiği ancak bazı bireylerde yetişkinlik döneminde de devam edebildiği vurgulanmaktadır (Güneş, 2024).

Cinsiyet bağlamında yapılan bazı çalışmalarda, erkeklerin kadınlara kıyasla yeni yiyecekleri denemeye daha az istekli olabildiği ve bu nedenle neofobi düzeylerinin daha yüksek görülebildiği rapor edilmiştir. Bunun kültürel roller, risk algısı ve sosyal beklentilerle ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir (Cooke vd., 2003). Eğitim düzeyinin artması ve bireylerin daha fazla kültürel etkileşim içinde bulunması ise genellikle yeni tatlara açıklıkla ilişkilendirilmektedir. Yüksek eğitim düzeyi ve kent yaşamı, farklı mutfak kültürleriyle karşılaşma fırsatlarını artırdığı için, bireylerin yeni yiyecekleri deneme konusundaki istekliliğini güçlendirebilmektedir (Tuorila vd., 2001). Gelir düzeyi de gıda neofobisini etkileyen bir diğer demografik değişkendir. Gelir düzeyi arttıkça dışarıda yeme sıklığının yükseldiği ve farklı mutfak kültürlerine erişim imkanlarının genişlediği, buna bağlı olarak yeni tatlara yönelik deneyimlerin arttığı görülmektedir. Buna karşılık düşük gelir düzeyine sahip bireylerde daha sınırlı gıda seçeneklerine erişim nedeniyle alışılmış yiyeceklerin tercih edilme olasılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Hançer & Güler, 2023).

Kültürel Faktörler: Gıda neofobisinde kültür, çevresel etmen olarak öne çıkmaktadır. Çünkü kültür, bireylerin hangi yiyecekleri “normal”, “tanıdık” ve “güvenilir” olarak kabul edeceklerine dair güçlü bir referans sistemi sunmaktadır. Toplumların sahip oldukları yemek gelenekleri, sofraya pratikleri ve yiyeceklerle ilgili sosyal normlar, yeni gıdalara yönelik tutumun sınırlarını belirlemektedir. Bu doğrultuda kültürel açıdan yabancı ya da alışılmamış tüketim kalıplarının dışında kalan yiyecekler, bireyler tarafından daha riskli veya mesafeli algılanabilmektedir. Böyle bir algı, neofobik eğilimlerin güçlenmesine yol açabilmektedir. Yeme davranışı, fizyolojik gereksinimlerin karşılanması ötesinde kimlik ve aidiyetle yakından ilişkili olduğundan bireylerin kendi kültürlerine ait olmayan yiyeceklere daha temkinli yaklaşımlarına zemin hazırlamaktadır (Fischler, 1988; Rozin, 2006). Bu nedenle kültürel bağlam, gıda neofobisinin ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik Faktörler: Psikolojik süreçler, bireylerin yeni yiyecekleri değerlendirme ve kabul etme biçimleri üzerinde önemli bir etken olarak görülmektedir. Yeniliklere kapalı olma, belirsizlikten kaçınma, risk algısının yüksek olması ve kaygı düzeyi gibi kişilik özellikleri, yeni tatlara karşı daha temkinli bir yaklaşım sergilenmesine yol açabilmektedir. Bazı bireylerde yeni yiyeceklerin potansiyel olarak tehlikeli olabileceğine ilişkin bilişsel şemalar yerleşik hâle gelmekte ve bu durum neofobik eğilimin süreklilik kazanmasına neden olabilmektedir (Pliner & Salvy, 2006). Bu nedenle gıda neofobisi, duyuşsal beğenilerden çok bireyin psikolojik özellikleri ve bilişsel değerlendirmeleriyle bağlantılı bir eğilim olarak ele alınmaktadır.

Fizyolojik ve Biyolojik Faktörler: Tat ve koku duyularındaki farklılıklar yeni yiyeceklerin değerlendirilmesinde etkili olabilmektedir. Tat ve koku duyarlılığı yüksek olan bireylerin, yiyeceklerdeki küçük tat değişimlerini dahi yoğun biçimde algılamaları nedeniyle yeni tatlara karşı daha temkinli davranabildikleri görülmektedir. Buna karşılık duyuşsal eşikleri

daha yüksek olan bireylerin, tat farklılıklarını daha sınırlı algıladıkları için yeni yiyecekleri denemeye daha açık olabildiği ifade edilmektedir. Tat reseptörlerinin duyarlılığı ve genetik yapı, bazı bireylerin belirli tatlara karşı daha hassas olmasına yol açabilmektedir. Acı tada karşı yüksek duyarlılık (örneğin PROP/PTC duyarlılığı), yoğun ya da alışılmadık tatların daha keskin algılanmasına yol açmakta ve bu yiyeceklere karşı mesafeli bir yaklaşım geliştirilmesini kolaylaştırmaktadır. Bu da gıda neofobisinin, psikolojik ve kültürel etkenlerle birlikte biyolojik temellere dayanan çeşitli boyutları bulunan bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır. (Bartoshuk, 1993).

Genetik faktörlerin yanı sıra fizyolojik durumlar da yiyecek kabulünü etkileyebilmektedir. Örneğin gastrointestinal hassasiyet, besin intoleransı ya da geçmişte yaşanan olumsuz fiziksel deneyimler, bireylerin bazı yiyecekleri riskli olarak algılamasına yol açabilmektedir. Böyle bir algı, bilinçli ya da bilinçdışı kaçınma davranışlarını güçlendirerek neofobik eğilimlerin artmasına katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca yaşam döngüsü içinde tat ve koku algısında meydana gelen fizyolojik değişimlerin daha çok yaşlılık döneminde yeni gıdaların reddedilme olasılığını artırabildiği belirtilmektedir (Tuorila vd., 1998; Tokuç, 2017). Tüm bu bulgular, gıda neofobisinin bilişsel ve kültürel süreçlerle birlikte duyuşsal algı ve biyolojik yatkınlıklarla da ilişkili karmaşık bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle neofobik eğilimlerin açıklanmasında biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin birlikte ele alınması gerekmektedir.

Sosyal ve Çevresel Faktörler: Aile yapısı, ebeveyn tutumları, akran etkisi ve sosyal etkileşimler, yeni yiyeceklerin deneyimlenmesini doğrudan şekillendiren önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Çocukluk döneminde ebeveynlerin yiyecek sunum biçimleri, model olma davranışları ve sofraya düzeni, yeni tatların kabul edilmesinde önemlidir. Aile içinde yeni yiyeceklerin olumlu bir atmosferde sunulması, çocukların neofobik eğilimlerinin azalmasına katkı sağlayabilmektedir. Buna karşın ebeveynlerde görülen seçici yeme davranışı veya yiyecekler karşısında sergilenen kaygılı tutumlar, çocuklarda benzer eğilimlerin gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir (Cooke vd., 2003; Adnessi vd., 2005). Bu nedenle aile ortamı, beslenmenin gerçekleştiği fiziksel bir mekân ile yiyecek tutum ve inançlarının oluştuğu sosyal bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Akran ilişkileri, çocukluk ve ergenlik döneminde yeni yiyeceklerin benimsenme sürecini önemli ölçüde şekillendirmektedir. Akran grubunda kabul gören yiyeceklerin daha kolay benimsendiği, sosyal onay görmeyen yiyeceklerin ise reddedilme olasılığının arttığı belirtilmektedir. Bu çerçevede sosyal aidiyet ve kabul görme isteğinin, yiyecek tercihlerine doğrudan yansıdığını ifade etmek mümkündür. Ayrıca okul, iş ortamı, sosyal etkinlikler ve gastronomik deneyim alanları gibi kamusal mekânlar da bireylerin yeni tatlarla karşılaşma olanaklarını artırmakta ve zamanla neofobik eğilimlerin zayıflamasına katkı sunabilmektedir (Gündoğan & Akın, 2023; Bakır vd., 2022).

Sosyal çevre kadar fiziksel çevresel koşullar da yiyecek tercihlerini etkileyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Kentsel bölgelerde farklı mutfak kültürlerine erişim olanaklarının genişlemesi, bireylerin yeni yiyeceklerle daha sık karşılaşmasını mümkün kılmaktadır. Kırsal alanlarda ise geleneksel beslenme kalıplarının daha belirgin olması, yeni tatlara karşı daha temkinli bir yaklaşımın ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Meiselman, 2013; Flight ve diğ., 2003). Yerel gıda çeşitliliğinin yüksek olduğu bölgelerde farklı tatlara maruz kalma düzeyinin artması, neofobik eğilimlerin görece daha düşük

düzeyde görülmesine katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca medya, reklamlar ve gastronomik trendler de yiyecek algısının oluşumunda önemli bir rol üstlenmektedir. Dijital platformlarda yayılan yemek kültürleri, yeni yiyeceklerin tanınırlığını artırmakta ve bireylerde farklı tepkilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu yönüyle sosyal çevre ve medyatik içerikler, gıda neofobisinin gelişiminde tüketim ortamı olmanın ötesinde bir rol üstlenmektedir ve öğrenme ve model alma süreçlerinin şekillendiği güçlü bir etkileşim alanı olarak değerlendirilmektedir.

3. Beslenme Alışkanlıkları, Diyet Çeşitliliği ve Sofra Kültürü

Beslenme alışkanlıkları, bireylerin günlük yaşamlarında düzenli olarak tercih ettikleri yiyecek türlerini, tüketim sıklıklarını ve yeme biçimlerini kapsayan dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu alışkanlıklar, biyolojik gereksinimlerin karşılanması ile yaşam tarzı, kültürel kimlik, ekonomik koşullar ve sosyal çevre gibi çeşitli etmenlerden etkilenerek şekillenmektedir (Goni vd., 2025). Başka bir ifadeyle, bireylerin neyi, ne zaman ve nasıl tüketeceklerine ilişkin kararları, içinde buldukları kültürel çevre, aile yapısı, sosyoekonomik koşullar ve bireysel deneyimlerin etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Bu nedenle beslenme alışkanlıkları, fizyolojik gereksinimlerin karşılanması ile sınırlı bir olgu değildir. Aynı alışkanlıklar, bireyin sosyal konumunu, değer yargılarını ve yaşam biçimini yansıtan bir davranış alanı niteliği taşımaktadır (Özgen, 2014).

Diyet çeşitliliği, sağlıklı beslenmenin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Farklı besin gruplarının dengeli biçimde tüketilmesi, makro ve mikro besin öğelerinin yeterli düzeyde alınmasını sağlayarak beslenme yetersizliklerinin önlenmesine katkıda bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar, diyet çeşitliliğinin artmasının genel sağlık düzeyiyle olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Ruel, 2003). Bunun yanı sıra, tek tip ve sınırlı sayıda yiyeceğe dayalı beslenme örüntülerinin uzun vadede beslenme kalitesini düşürdüğü, mikro besin eksiklikleri ve kronik hastalık riskini artırabildiği görülmektedir (Kennedy vd., 2011). Diyet çeşitliliği, beslenmede yer alan yiyecek türlerinin artışı kapsayan bununla birlikte besin grupları arasındaki dengenin korunmasına ve pişirme yöntemlerinin beslenme kalitesine katkısına vurgu yapan bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü, yeterli ve dengeli beslenmenin sürdürülebilmesi için bireylerin çeşitli sebzeler, meyveler, tahıllar, protein kaynakları ve süt ürünlerini düzenli olarak tüketmelerini önermektedir (WHO, 2025). Özellikle sebze ve meyve tüketiminin çeşitlendirilmesi, antioksidan alımını artırarak hastalıklara karşı koruyucu etki sağlayabilmektedir. Buna karşın tekdüze beslenme alışkanlıklarının yaygın olduğu toplumlarda, bireylerin enerji alımları yeterli olsa bile besin ögesi yetersizliklerinin ortaya çıkabildiği bildirilmektedir (Karadağ vd., 2022). Bu bakımdan diyet çeşitliliği, bireysel tercihlerle birlikte toplumların beslenme politikaları ve gastronomi alanındaki uygulamaları açısından da önem taşımaktadır.

Sofra kültürü ise yemek yeme eyleminin sadece fizyolojik bir gereksinim olmaktan çıkarak kültürel, sosyal ve sembolik bir anlama bürünmesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Sofra düzeni, yemeklerin paylaşılması, ikram biçimleri, kullanılan sofraya araç gereçleri ve yemeğe eşlik eden sosyal etkileşimler; toplumların değerler sistemini ve kültürel kimliğini yansıtan önemli göstergeler arasında yer almaktadır (Fischler, 1988; Beşirli, 2010). Bu bağlamda sofraya, yiyecek tüketiminin yapıldığı bir alan olmanın yanında aidiyet duygusunun güçlendiği, toplumsal ilişkilerin pekiştiği ve kültürel aktarımın gerçekleştiği

bir sosyal ortam olarak değerlendirilmektedir. Nitekim sofranın kültürünün güçlü olduğu toplumlarda yemek paylaşımının sosyal bağları güçlendirdiği ve farklı yiyeceklerin denenmesi için uygun bir ortam sunduğu ifade edilmektedir (Mintz & Du Bois, 2002). Kuşaklar boyunca aktarılan sofranın pratikleri, aile içi iletişimin ve toplumsal dayanışmanın sürdürülmesine katkı sağlamakta, bireylerin kimlik oluşumunda etkili bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yönüyle sofranın kültürü, toplumların dünyayı algılama biçimlerini, değerlerini ve yaşam tarzlarını yansıtan bir kültürel alan olarak kabul edilmektedir.

Beslenme alışkanlıkları, diyet çeşitliliği ve sofranın kültürü birlikte değerlendirildiğinde, bireylerin yiyecek seçimlerinin biyolojik gereksinimlerin ötesine geçerek kültürel aidiyet, sosyal etkileşim ve yaşam tarzı unsurlarıyla şekillenen karmaşık bir yapıya dönüştüğü görülmektedir. Dolayısıyla bireylerin yeni yiyeceklere yaklaşımını anlamlandırabilmek için bu kavramların bir arada değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Yemek yeme, bu çerçevede hem biyolojik hem de kültürel bir eylem olarak ele alınmalı; yiyecek tercihleri kültürel anlam taşıyan bir pratik olarak değerlendirilmelidir (Beardsworth & Keil, 2002). Gastronomi alanında, diyet çeşitliliği ve sofranın kültürü kavramları giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Çünkü gastronomi, yiyeceklerin hazırlanması ve sunulmasına indirgenen bir alan değildir. Bu disiplin, kültürel mirasın korunması, yerel mutfak uygulamalarının sürdürülmesi ve yeni gastronomik deneyimlerin geliştirilmesi açısından önemli bir işlev taşımaktadır. Bu açıdan bireylerin beslenme alışkanlıkları ve diyet çeşitliliğine bakışları, gastronomik deneyimlere katılım düzeylerini ve yeni tatlarla olan yaklaşımlarını da belirleyebilmektedir (Eraslan, 2024).

4. Bireylerde Gıda Neofobisinin Görülme Nedenleri

Gıda neofobisinde görülen bireysel farklılıklar, temelde biyolojik yatkınlıklar ile kişinin yaşamı boyunca edindiği deneyimlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan karmaşık bir yapıyı işaret etmektedir. Yeni gıdalara karşı temkinli yaklaşım, evrimsel açıdan organizmayı olası tehlikelere karşı koruyan doğal bir eğilim olarak değerlendirilmekte ancak bu, içinde bulunulan sosyal çevre, kültürel öğrenme süreçleri ve geçmiş beslenme deneyimleriyle zamanla pekişmektedir. Bu bağlamda gıda neofobisinin, salt içgüdüsel bir tepki ya da bireysel tercih kapsamında değerlendirilemeyeceği, biyolojik, psikolojik, sosyo-kültürel ve çevresel etkenlerin etkileşimiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir olgu niteliği taşıdığı ifade edilmektedir (Prescott, 2013; Wardle vd., 2003). Konunun hem biyolojik temelleri hem de kültürel ve sosyal boyutları birlikte ele alındığında, gıda neofobisinin bireylerin beslenme davranışlarını ve toplumların yemek kültürünü şekillendiren çeşitli unsurların karşılıklı etkileşimine dayalı bir süreç olduğu anlaşılmaktadır. Bu yapı içerisinde bireyin yaşadığı olumsuz beslenme deneyimlerinin belirleyici bir rol üstlendiği belirtilmektedir. Her ne kadar modern toplumlarda gıda güvenliği büyük ölçüde sağlanmış olsa da gıda zehirlenmesi gibi olumsuz deneyimler, bireylerde belirli tatlarla karşı kalıcı kaçınma davranışına yol açabilmektedir. Gıda ile ilişkilendirilen bu olumsuz deneyim sonrasında, ilgili ürünün yanı sıra içerik açısından benzer özellikler taşıyan yiyecekler de riskli algılanarak reddedilebilmektedir (Kudo, 2008). Aynı şekilde son kullanma tarihi geçmiş ürünlerin tüketimi ya da gıda alerjileri sonucunda yaşanan sindirim sistemi rahatsızlıkları da belirli gıdalardan uzak durma eğilimini artırabilmektedir (Araya vd., 2020). Rozin (1990), bu kaçınma davranışını, organizmayı potansiyel olarak zehirli gıdalardan korumaya yönelik biyolojik bir savunma tepkisi olarak değerlendirmiştir. Özellikle çocukluk döneminde bu davranışın daha belirgin olduğu ve zararlı olabilecek maddelerin tüketilmesini engelleyen bir güvenlik

mekanizması işlevi gördüğü belirtilmektedir (Perry vd., 2015). Nitekim bazı araştırmalarda, hoş olmayan tat deneyimi yaşamaktan duyulan endişenin, zehirlenme riskinden daha güçlü olabildiği vurgulanmaktadır (Pliner & Hobden, 1992; Pelchat & Pliner, 1995).

Tat tercihlerinin oluşumunda öğrenme süreçleri de önemli rol oynamaktadır. Çocukluk döneminde belirli tatların olumlu deneyimlerle birlikte sunulması, bu tatların zamanla hoş ve çekici olarak algılanmasına katkı sağlamaktadır. "Klasik koşullanma" olarak ifade edilen bu süreç, enerji yoğun yiyeceklerin daha fazla tercih edilmesine zemin hazırlayabilmektedir (Kern vd., 1993; Lafraire vd., 2016). Evrimsel açıdan bakıldığında ise tatlı ve yağlı yiyeceklerin yüksek enerji içermeleri nedeniyle daha cazip bulunmasının, insanlık tarihindeki kıtlık dönemleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Lustig vd., 2012). Bu nedenle neofobi düzeyi yüksek bireylerin, genellikle sebze ve meyve gibi düşük enerji yoğunluğuna sahip besinler yerine daha şekerli ve yağlı yiyeceklere yönelme eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Cooke vd., 2006).

Çocukluk, gıda neofobisinin en yoğun yaşandığı dönemlerden biri olarak kabul edilmektedir. Acı tatların potansiyel toksik maddelerle ilişkilendirilmesi nedeniyle çocukların bitter tatlara karşı daha temkinli davrandıkları tespit edilmiştir (Dovey vd., 2008; Reed & Knaapila, 2010). Sindirim sistemlerinin henüz tam gelişmemiş olması da bu dönemde olumsuz beslenme deneyimlerinin daha fazla yaşanmasına neden olabilmektedir (Le Révérend, 2013). Bu tür deneyimlerin ilerleyen yaşlarda gıda neofobisi duyarlılığını artırabildiği ifade edilmektedir.

Gıda neofobisinin yalnızca çocukluk dönemiyle sınırlı olmadığı, ileri yaşlarda da artış gösterebildiği bildirilmektedir (Dovey vd., 2008). Yaşlı bireylerde fizyolojik duyumların zayıflaması, tat ve koku algısının azalması ve sindirim sistemi hassasiyetlerinin artması, yeni yiyeceklere karşı temkinli yaklaşımı güçlendirebilmektedir (Tuorila vd., 1998; Brownie, 2006). Böyle bir eğilim, yaşlı nüfusta yeni gıdaların denenmesi konusunda daha sınırlı bir tutumun gelişmesine yol açabilmektedir. Aile ortamı ve ebeveyn tutumları da gıda neofobisinin gelişim sürecine önemli ölçüde yön vermektedir. Çocuklar çoğu zaman ebeveynlerinin yeme davranışlarını model almakta ve onların tercihlerini taklit etmektedir. Bu nedenle ebeveynlerde görülen seçici yeme davranışının çocuklara aktarılabilirdiği belirtilmektedir (Galloway vd., 2005). Öte yandan çocukların erken yaşta farklı yiyeceklerle tanıştırılmasının neofobik eğilimleri azaltabileceği bununla birlikte genetik yatkınlığı yüksek bireylerde çevresel etkilerin sınırlı kalabileceği de ifade edilmektedir (Shim vd., 2011; Fildes vd., 2014).

Bu bulgular birlikte ele alındığında, gıda neofobisinin tek bir nedene indirgenemeyen, birbirleriyle etkileşim hâlinde bulunan biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel etmenlerin etkisiyle ortaya çıkan karmaşık bir olgu niteliği taşıdığı anlaşılmaktadır. Yeni gıdalara yönelik tutumların oluşumunda biyolojik yatkınlıklar, gelişimsel süreçler, öğrenilmiş deneyimler ve bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre eşzamanlı ve karşılıklı etkileşim içerisinde rol oynamaktadır. Bu nedenle gıda neofobisi, yaşam boyu çeşitli bağlamsal etkenlerin etkisiyle şekillenen dinamik bir psikososyal süreç olarak değerlendirilmektedir.

5. Gıda Neofobisinin Beslenme Davranışı ve Diyet Kalitesi Üzerindeki Etkileri

Gıda neofobisi, günlük beslenme düzeni ve diyet kalitesi üzerinde etkili olmaktadır. Yeni veya alışılmadık yiyeceklerden kaçınma davranışı, zaman içerisinde bireyin tercih ettiği

gıda yelpazesinin daralmasına yol açmakta ve bu durum diyet çeşitliliğini sınırlayabilmektedir. Oysa diyet çeşitliliği, sağlıklı beslenmenin temel göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir. Farklı besin gruplarının dengeli biçimde tüketilmesi, makro ve mikro besin öğelerinin yeterli düzeyde alınmasını sağlayarak genel sağlık durumunun korunmasına katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle gıda neofobisinin varlığı, bireyin yeni besinleri diyetine dâhil etmesini güçleştirebilmekte ve uzun vadede beslenme kalitesinde azalmaya yol açabilmektedir (Ruel, 2003; Laureati vd., 2015).

Literatürde, gıda neofobisi ile sebze ve meyve tüketimi arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sebze ve meyveler, tat ve doku açısından her birey için tanıdık olmayan duyuşal özellikler taşıyabilmektedir. Bu nedenle neofobi düzeyi yüksek olan bireyler, söz konusu besinleri denemekten kaçınabilmektedir. Sonuçta lif, vitamin, mineral ve antioksidan alımı azalabilmekte; buna bağlı olarak diyetin dengeli yapısı olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Cooke vd., 2003; Knaapila vd., 2011). Öte yandan tat ve dokusu daha tanıdık olan, enerji yoğun ve işlenmiş gıdaların tüketimi artış gösterebilmektedir. Bunun sonucunda, sağlıklı beslenme ilkeleriyle örtüşmeyen bir beslenme yapısının ortaya çıkması olası hâle gelmektedir.

Gıda neofobisinin etkileri, bireyin beslenme düzeniyle sınırlı kalmamaktadır. Yemek yeme, sosyal ve kültürel bir pratik olarak ele alındığında, bu durumun kişilerin gastronomik deneyimlerini daralttığı anlaşılmaktadır. Yeni mutfak kültürlerine, farklı pişirme yöntemlerine veya alışılmışın dışında sunum biçimlerine karşı mesafeli yaklaşım, bireyin yemek kültürünü keşfetmesini ve çeşitliliğe dayalı gastronomik deneyimler yaşamasını sınırlandırabilmektedir. Gastronomi turizmi ve restoran deneyimleri gibi alanlarda yeni tatların kabul edilme olasılığını azaltarak tüketici davranışlarını etkileyebilmektedir (Kim & Eves, 2012).

Sosyal ilişkiler bağlamında değerlendirildiğinde, gıda neofobisinin kişilerarası etkileşimler üzerinde de dolaylı etkileri olabileceği belirtilmektedir. Yemek paylaşımı ve yeni tatların denenmesi, birçok toplumda sosyal ilişkilerin ve kültürel etkileşimin önemli bir parçası olarak görülmektedir. Ancak neofobi düzeyi yüksek bireylerin bu tür deneyimlerden kaçınma eğiliminde olabildikleri, bunun da sosyal katılım ve yemek odaklı kültürel deneyimleri sınırlayabildiği ifade edilmektedir (Capiola & Raudenbush, 2012). Bu açıdan gıda neofobisi, bireysel damak tadına bağlı bir tutum olmanın yanında sosyal yaşam pratiklerini etkileyen bir davranış biçimi olarak ele alınmaktadır.

Çocukluk döneminde yaşanan beslenme deneyimleri, gıda neofobisinin beslenme davranışı üzerindeki etkilerini belirleyen önemli unsurlardan biridir. Çocukların erken yaşta farklı yiyeceklerle tanıştırılması ve bu süreçte olumlu beslenme deneyimleri yaşamaları, ilerleyen dönemlerde diyet çeşitliliğini artırabilmektedir. Bunun aksine sınırlı beslenme ortamlarında yetişen çocuklarda yeni yiyeceklere yönelik kaçınma eğiliminin daha sık görülebildiği bildirilmektedir (Şimşek, 2021). Bu bulgular, aile ortamının ve beslenme eğitimine yönelik uygulamaların gıda neofobisini azaltmada önemli bir rol üstlenebileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak gıda neofobisi, biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel etkenlerin etkileşimiyle beslenme davranışını şekillendiren ve diyet kalitesinde anlamlı değişikliklere yol açabilen bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Diyet çeşitliliğini azaltma, sebze ve meyve tüketimini sınırlama ve enerji yoğun gıdalara yönelimi artırma potansiyeli nedeniyle sağlıklı beslenme ilkeleriyle doğrudan ilişkilidir. Gastronomi alanında ise bu eğilim, yeni

tatların kabulü, gastronomik deneyimlerin zenginleşmesi ve menü inovasyonu süreçleriyle yakından ilişkilidir. Bu çerçevede gıda neofobisi, bireylerin beslenme tercihlerini ve gastronomi uygulamalarının gelişim yönünü etkileyen önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

6. Gıda Neofobisinin Kültürel ve Bireysel Belirleyicileri

Gıda neofobisinin ortaya çıkışı ve düzeyi, bireysel özelliklerle toplumsal ve kültürel yapıların etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Bu kavram, damak tadına ya da biyolojik faktörlere indirgenebilecek tek boyutlu bir olgu şeklinde ele alınmamaktadır. Bireyin içinde yaşadığı toplumun yemek kültürü, aile yapısı, sosyalleşme biçimleri ve psikolojik özellikleri birlikte değerlendirilmektedir. Literatürde kültürel farklılıkların belirgin bir belirleyici olduğu aynı yiyeceğin kabul düzeyinin toplumlar arasında değişiklik gösterebildiği vurgulanmaktadır (Prescott vd., 2002).

Geleneksel Yemek Kültürünün Gücü: Birçok toplumda yemek kültürü, kimlik oluşumu, aidiyet duygusunun güçlenmesi ve toplumsal hafızanın kuşaktan kuşağa aktarılması açısından önemli bir konuma sahiptir. Sofra düzeni, yemeklerin hazırlanma ve sunulma biçimi ile tüketim alışkanlıkları, bireylerin kültürel geçmişiyle bağ kurmasını sağlayan temel unsurlar arasında yer almaktadır. Bu çerçevede yemek kültürü, toplumsal yapıyı ve kültürel sürekliliği anlamada önemli bir başvuru alanı olarak değerlendirilmektedir. Geleneksel yemekler, aile içinde öğrenilen ve kuşaktan kuşağa aktarılan bir “yeme pratiği repertuarı” oluşturarak bireyin damak tadının ve beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde etkili bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, belirli yiyeceklerin “alışıldık” ve “güvenilir” olarak kodlanması, kültür tarafından desteklenen bir güvenlik alanı yaratmaktadır. Bu alanın dışında kalan yeni tatlar ise çoğu zaman belirsizlik ve risk çağrışımı yapabilmektedir. Kapalı ve homojen kültürel yapılarda geleneksel tatlara bağlılık daha güçlüdür. Bu bağlılık, yeni yiyeceklere yönelik isteksizliği artırarak gıda neofobisinin sürdürülmesine zemin hazırlayabilmektedir. Buna aksine, kültürel etkileşimin ve gastronomik çeşitliliğin yüksek olduğu toplumlarda bireylerin farklı mutfak kültürlerine daha sık maruz kalmaları, yeni tatların zamanla “alışıldık” hâle gelmesini sağlayarak neofobik eğilimlerin daha düşük düzeyde seyretmesine katkı sunabilmektedir (Fischler, 1988; Rozin, 2006).

Din, İnanç ve Simgesel Anlamlar: Yiyecekler, birçok toplumda beslenme işlevinin yanı sıra inanç sistemlerinin, ritüellerin ve sembolik anlam dünyalarının temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Dinî kurallar, çeşitli toplumlarda hangi yiyeceklerin tüketilebilir olduğuna, hangilerinden kaçınılması gerektiğine ilişkin ayrıntılı düzenlemeler içerebilmektedir. Bu düzenlemeler, yiyeceklerin “helal/haram”, “temiz/pis” ya da “yasak/serbest” gibi kategoriler altında sınıflandırılmasına yol açmakta ve bireylerin zihninde güçlü normatif çerçeveler oluşturmaktadır. Dolayısıyla yeni bir yiyeceğin bu ahlaki ve sembolik sınıflandırmaların dışında konumlanması, onun riskli, yabancı ya da uygun olmayan bir tüketim nesnesi olarak algılanmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda yiyecekler, fiziksel özelliklerden bağımsız olarak sembolik anlamlar üzerinden de değerlendirilmektedir. Kültürel ve dinî referanslarla uyum göstermeyen yiyecekler, bazı bireylerde kaçınma davranışını artırarak gıda neofobisinin güçlenmesine yol açabilmektedir. Dine güçlü biçimde bağlı topluluklarda, yeni yiyeceklerin kabul edilmesi çoğu zaman tat ve lezzet değerlendirmeleriyle sınırlı kalmamakta, yiyeceğin inanç sistemiyle uyumu belirleyici hâle gelmektedir. Diğer yandan seküler ya da kültürel esnekliğin daha yüksek olduğu toplumlarda bu tür sembolik sınırlamaların daha zayıf

olması, yeni yiyeceklerin benimsenmesini kolaylaştırabilmektedir (Gürhan, 2017; Batu, 2022).

Modernleşme ve Küreselleşmenin Etkisi: Modernleşme ve küreselleşme süreçleri, bireylerin farklı mutfak kültürleriyle karşılaşma sıklığını önemli ölçüde artırmıştır. Uluslararası göç hareketleri, turizmin yaygınlaşması, yabancı restoran zincirlerinin çoğalması ve medya aracılığıyla mutfak kültürlerinin görünür hâle gelmesi, bireylerin daha önce deneyimlemedikleri yiyeceklerle temas etmelerine zemin hazırlamaktadır. Bu temas, bazı bireylerde merak ve keşfetme isteğini güçlendirerek yeni tatların denenmesini teşvik edebilmekte ve neofobik eğilimleri zayıflatıcı bir rol üstlenebilmektedir. Özellikle genç kuşaklarda, farklı mutfak kültürlerini deneyimlemenin sosyal statü veya kültürel sermaye göstergesi olarak algılanması, yeni yiyeceklere karşı daha olumlu bir tutum geliştirilmesine katkı sağlayabilmektedir (Kim & Eves, 2012; Beşirli, 2010; Eraslan, 2024).

Bazı bireylerde, yabancı mutfakların yaygınlaşması ile geleneksel beslenme alışkanlıklarını sürdürme isteği belirgin biçimde güçlenebilmektedir ve bu durum yeni yiyeceklere karşı mesafeli ve temkinli bir yaklaşımı beraberinde getirebilmektedir. Kültürel kimliğin yemek üzerinden tanımlandığı toplumlarda, yerel mutfak unsurları bir "kültürel kimlik göstergesi" niteliği kazanmakta ve bu kimliğin korunması adına yabancı mutfaklara mesafeli duruş daha belirginleşebilmektedir. Dolayısıyla modernleşme süreci, bazı bireyler için gastronomik çeşitliliği artıran bir fırsat alanı niteliği taşıırken, bazıları için kültürel aidiyeti tehdit eden bir unsur olarak algılanabilmektedir. Bu çift yönlü etki, gıda neofobisinin modern toplumlarda sabit bir tutumdan ziyade, kültürel kimlik, yaşam tarzı ve sosyal deneyimlerle birlikte değişen dinamik bir yapı taşıdığını göstermektedir (Cohen & Avieli, 2004).

Kentsel ve Kırsal Yaşam Farklılıkları: Yerleşim yeri, bireylerin beslenme alışkanlıkları ile yeni yiyeceklere yönelik tutumları üzerinde etkili bir sosyo-kültürel faktördür. Kentsel bölgelerde yaşayan bireyler, nüfus çeşitliliği, göç hareketleri, turizm faaliyetleri ve gastronomik işletmelerin yoğunluğu nedeniyle farklı mutfak kültürleriyle daha sık karşılaşmaktadır. Restoran çeşitliliğinin artması, uluslararası mutfakların yaygınlaşması ve medya aracılığıyla yeni yiyeceklerin daha görünür hâle gelmesi, kentli bireylerin yeni tatlarla karşılaşma sıklığını artırmakta ve yenilikçi beslenme deneyimlerine erişimi kolaylaştırmaktadır. Genç ve eğitim düzeyi yüksek bireylerde, bu etkileşimler yeni yiyecekleri deneme isteğinin güçlenmesine katkı sunmaktadır (Meiselman, 2013). Kırsal alanlarda ise beslenme kültürü çoğu zaman yerel üretime, mevsimselliğe ve geleneksel yemek pratiklerine dayanmaktadır. Günlük yaşamın doğal akışı içerisinde tüketilen gıdaların büyük ölçüde aile veya yakın çevre tarafından hazırlanması, yeni yiyeceklerin beslenme rutinine girmesini zorlaştırabilmektedir. Bu nedenle kırsal bölgelerde yaşayan bireylerde, alışılmış tatlara bağlılığın ve geleneksel yemeklere sadakatin daha güçlü olduğu, bunun da yeni yiyeceklerin kabulünü sınırlayarak neofobik eğilimleri destekleyebildiği ifade edilmektedir (Flight ve diğ., 2003). Bununla beraber, kırsal alanların tümünde homojen bir yapıdan söz etmek mümkün değildir. Yerel gıda çeşitliliğinin yüksek olduğu, doğadan toplanan ya da geleneksel yöntemlerle hazırlanan çok sayıda ürünün tüketildiği bölgelerde bireylerin farklı tatlara aşinalığı artmakta; farklılıklarla sık karşılaşılması ise neofobik eğilimlerin daha zayıf seyretmesine katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla kentsel ve kırsal yaşam arasındaki farklılıkların mekânsal boyutla sınırlı görülmemesi; ekonomik yapı, kültürel çeşitlilik, eğitim düzeyi ve sosyalleşme biçimleri gibi değişkenlerle değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Meiselman, 2013; Flight vd., 2003).

Kişisel Yaşam Deneyimleri ve Öz-Yeterlik: Yiyecek tercihleri, bireylerin benlik algıları, aidiyet duyguları ve yaşam deneyimleriyle yakından ilişkilidir. Yeme davranışı, fizyolojik gereksinimlerin karşılanması yanında bireyin içinde yer aldığı sosyal ve kültürel dünyayı yansıtan bir olgu niteliği taşımaktadır. Bu çerçevede bazı bireyler için alışılmış tatlara bağlılık, kültürel kimliğin ve aidiyetin korunmasına hizmet eden bir tutum olarak anlam kazanırken bazı bireyler için yeni tatları deneme eğilimi, yeniliğe açıklık ve modern yaşam tarzıyla ilişkili bir davranış biçimi şeklinde ortaya çıkmaktadır. (Şeker, 2021).

Bireyin yaşamı boyunca edindiği deneyimler, yeni yiyeceklere yönelik tutumların oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir. Yeni tatlarla kurulan olumlu deneyimler, bireyin kendisini yeterli ve becerikli hissetmesini sağlayarak öz-yeterlik algısını güçlendirmektedir. Artan öz-yeterlik ise yeni yiyecekleri deneme konusunda daha cesur bir tutum geliştirilmesine katkı sunmaktadır. Buna karşın geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler, örneğin hoş olmayan tat duyuları, sindirim sorunları ya da sosyal açıdan rahatsızlık verici yeme deneyimleri, bireyin yeni yiyeceklere yönelik temkinli veya kaçınmacı bir tutum benimsemesine neden olabilmektedir (Cappellini & Parsons, 2012). Ayrıca bireyin kendisiyle ve yemekle kurduğu duygusal bağın niteliği de bu süreci etkilemektedir. Yiyecek seçimini bir kimlik ifadesi olarak değerlendiren bireylerde, tercih edilen tatlar kişisel yaşam tarzının bir uzantısı hâline gelmektedir. Kimi bireylerde yeni tatlara açıklık güçlenirken, kimi bireylerde ise alışılmış tatlara bağlılık daha belirgin hâle gelmektedir. Böylece neofobisinin oluşumunda biyolojik etkenler kadar bireyin kendilik algısı, geçmiş yaşantıları ve yeni durumlarla baş etme kapasitesi de etkili olup konu çok boyutlu bir davranış niteliği kazanmaktadır. (Fischler, 1988; Cappellini & Parsons, 2012).

7. Gıda Neofobisinde Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları

Gıda neofobisi, bireylerin yeni veya bilinmeyen yiyecekleri denemekten kaçınma durumunu ifade eden psikososyal bir kavram olması nedeniyle, çoğunlukla öz-bildirim temelli ölçekler aracılığıyla ölçülmektedir (Dovey vd., 2008; Pliner & Hobden, 1992; Ritchey vd., 2003). Bu kapsamda geliştirilen ölçme araçları, bireylerin yeni gıdalarla karşılaştıklarında sergiledikleri davranışsal eğilimleri ortaya koymayı ve neofobi düzeyini sayısal olarak belirlemeyi amaçlamaktadır. Literatürde gıda neofobisinin değerlendirilmesinde hem nicel hem nitel yöntemlerin kullanıldığı ancak daha çok psikometrik geçerliliği test edilmiş ölçek temelli yaklaşımların yaygınlık kazandığı görülmektedir.

Gıda neofobisinin ölçümüne yönelik en bilinen ve en yaygın kullanılan araçlardan biri, Pliner & Hobden (1992) tarafından geliştirilen Food Neophobia Scale (FNS)'dir. On maddeden oluşan bu ölçek, bireylerin yeni yiyecekleri denemeye yönelik eğilimlerini beşli Likert tipinde değerlendirmektedir. Ölçekte yer alan ifadeler hem yeni tatlara açıklık hem de kaçınma eğilimini yansıtan maddelerden oluşmaktadır. Böylece bireyin genel eğilimi puanlanarak neofobi düzeyi belirlenmektedir. FNS, farklı yaş gruplarında, kültürel bağlamlarda ve örneklem türlerinde uyarlanarak yaygın şekilde kullanılmış, geçerlilik ve güvenilirlik düzeyi yüksek bir ölçek olarak kabul edilmiştir (Pliner & Hobden, 1992; Flight vd., 2003). Çocuklarda gıda neofobisinin ölçülmesine yönelik olarak geliştirilen özel ölçekler de bulunmaktadır. Pliner'in (1994) çalışması sonrasında çocuklara uygulanabilecek uyarlamalar yapılmış, ebeveyn raporlarına dayalı ölçüm yaklaşımları da geliştirilmiştir. Okul öncesi ve okul çağındaki çocuklarda, yeni gıdalara yönelik tutumların ebeveyn gözlemleri aracılığıyla değerlendirilmesi yaygın bir uygulamadır. Bunun nedeni, çocukların bilişsel gelişim düzeylerinin öz-bildirim yoluyla güvenilir yanıt vermeye her

zaman olanak tanımamasıdır (Cooke vd., 2003). Bu tür ölçekler, çocukların yeni yiyecekler karşısındaki davranışlarını örneğin reddetme, kaçınma veya şüphe duyma düzeylerini ebeveyn değerlendirmeleri üzerinden ölçmektedir.

Son yıllarda gıda neofobisinin ölçümüne ilişkin çalışmalarda, ölçeğin kültürlerarası uyarlamaları ve farklı bağlamlarda geçerlilik analizleri de önem kazanmıştır. FNS'nin farklı toplumlarda uyarlanması sürecinde, yiyecek çeşitliliği, kültürel beslenme alışkanlıkları ve dilsel farklılıklar dikkate alınarak maddelerde bazı uyarlamalar yapılabilmektedir. Buna rağmen ölçeğin temel yapısının büyük ölçüde korunduğu ve kültürlerarası karşılaştırmalar için uygun bir araç olduğu belirtilmektedir (Ritchev vd., 2003).

Ölçek temelli yaklaşımların yanı sıra, laboratuvar ve deneysel yöntemler de gıda neofobisinin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Bu yöntemlerde katılımcılar hem tanıdık hem de yeni yiyeceklerin sunulduğu kontrollü ortamlarda gözlemlenmektedir. Yiyeceği kabul etme, tatma ya da reddetme davranışları kaydedilmektedir. Bazı çalışmalarda fizyolojik tepkiler veya yüz ifadeleri de değerlendirmeye dâhil edilmektedir (Pelchat & Pliner, 1995). Ancak bu yöntemlerin uygulanması görece daha maliyetli ve zaman alıcı olduğundan genellikle ölçeklerle birlikte tamamlayıcı veri olarak kullanılmaktadır.

Gıda neofobisinin ölçümüne ilişkin bir diğer önemli nokta, bu kavramın gıda neofili (yeni tatlara ilgi) ile çift yönlü bir yapı oluşturmasıdır. Bu nedenle bazı araştırmalarda, bireylerin yeni yiyeceklerle yönelik hem olumlu hem olumsuz eğilimleri aynı anda değerlendirilerek daha dengeli bir ölçüm yapılmaya çalışılmaktadır (Damsbo-Svendsen vd., 2017). Bu yaklaşımla kaçınma davranışı ile yeniliğe açıklık düzeyi birlikte analiz kapsamına alınmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, gıda neofobisinde ölçme yaklaşımlarının giderek çeşitlendiği ancak Food Neophobia Scale'in hem pratikliği hem de güçlü psikometrik özellikleri nedeniyle literatürde temel başvuru aracı olmaya devam ettiği söylenebilir. Bununla beraber, kültürel farklılıklar, yaş grupları ve klinik özellikler dikkate alınarak yeni uyarlama ve modelleme çalışmalarının sürdürülmesi, kavramın daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

8. Sonuç ve Öneriler

Gıda neofobisi, bireylerin yeni veya bilinmeyen yiyecekleri denemekten kaçınma eğilimini ifade eden ve beslenme davranışlarının şekillenmesinde önemli rol oynayan çok boyutlu bir olgudur. Evrimsel açıdan bireyi potansiyel olarak zararlı gıdalardan koruyan işlevsel bir mekanizma olarak kabul edilmekle birlikte günümüz koşullarında bu eğilim, beslenme çeşitliliğini ve dolayısıyla diyet kalitesini sınırlayabilmektedir. Literatürde gıda neofobisinin, biyolojik ve bireysel özelliklere ek olarak kültürel öğrenme, aile yapısı, sosyal çevre ve geçmiş deneyimlerin etkileşimiyle şekillenen dinamik bir süreç niteliği taşıdığı vurgulanmaktadır (Pliner & Hobden, 1992; Rozin, 2006).

Beslenme alışkanlıkları ve diyet çeşitliliği ile gıda neofobisi arasındaki ilişki incelendiğinde, neofobik eğilimin özellikle sebze ve meyve tüketimini azalttığı bunun aksine enerji yoğun ve tanıdık besinlerin daha sık tercih edilmesine yol açtığı görülmektedir (Cooke vd., 2006). Böyle bir eğilim, uzun vadede diyet kalitesi üzerinde olumsuz etkiler yaratmakta ve sağlıklı beslenme davranışlarının yerleşmesini güçleştirmektedir. Gastronomi alanında ise gıda neofobisi, menü geliştirme, ürün inovasyonu, gastronomi turizmi ve yerel mutfakların tanıtımı gibi pek çok uygulama

alanında tüketici tercihlerinin anlaşılması açısından kritik bir değişken olarak değerlendirilmektedir (Kim & Eves, 2012).

Gıda neofobisinin kültürel bağlamla yakından ilişkili olduğu da dikkat çeken bir diğer bulgudur. Geleneksel mutfak kültürünün güçlü olduğu toplumlarda yeni gıdalara karşı daha temkinli bir yaklaşım gözlenebilirken kültürel temasın ve gastronomik çeşitliliğin yüksek olduğu ortamlarda yeni tatlara açıklığın arttığı görülmektedir (Fischler, 1988). Bununla birlikte bireysel yaşam deneyimleri, aile tutumları ve sosyoekonomik koşullar da neofobik eğilimlerin düzeyini belirleyen önemli faktörler arasında yer almaktadır.

Gıda neofobisinin ölçülmesine yönelik geliştirilen ölçek ve yöntemler bu kavramın nesnel biçimde değerlendirilebilmesine olanak tanımaktadır. Pliner ve Hobden (1992) tarafından geliştirilen Food Neophobia Scale'in farklı kültür ve yaş gruplarında yaygın biçimde kullanılması, alanda karşılaştırmalı çalışmalar yapılmasına önemli bir zemin hazırlamaktadır. Bunun yanı sıra, kültürel farklılıklar ve bağlamsal etmenlerin daha kapsamlı biçimde ele alınmasına yönelik ileri araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, gıda neofobisinin hem bireysel beslenme davranışları hem de gastronomi alanındaki uygulamalar açısından dikkate alınması gereken önemli bir kavram olduğu söylenebilir. Özellikle sağlıklı beslenmenin teşvik edilmesi, diyet çeşitliliğinin artırılması ve yerel mutfakların kültürel sürdürülebilirliğinin desteklenmesi amacıyla geliştirilecek politikalar ve uygulamaların, bireylerin yeni yiyeceklere yönelik tutumlarını da göz önünde bulundurması gerekmektedir. Bu bağlamda eğitim, aile içi beslenme uygulamaları, gastronomik deneyim olanaklarının artırılması ve kültürel farkındalığın güçlendirilmesi gibi unsurlar, neofobik eğilimlerin azaltılmasına katkı sağlayabilecek potansiyel alanlar olarak değerlendirilebilir. Bu kavramın farklı disiplinlerde incelenmesi, beslenme ve gastronomi alanında hem kuramsal bilgi birikimine hem de uygulamaya yönelik çalışmalara önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Adnessi, E., Galloway, A. T., Visalberghi, E., & Birch, L. L. (2005). Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2-5-year-old children. *Appetite*, 45(3), 264-271. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.07.007>
- Araya, M., Bascuñán, K. A., Alarcón-Sajarópulos, D., Cabrera-Chávez, F., Oyarzún, A., Fernández, A., & Ontiveros, N. (2020). Living with gluten and other food intolerances: Self-reported diagnoses and management. *Nutrients*, 12(6), 1892. <https://doi.org/10.3390/nu12061892>
- Bakır, A. N., Doğan, E., Gençol, H., & Kaya, İ. (2022). Bireylerin yeme-içme tercihlerini etkileyen faktörler: bir model önerisi. *Anatolia Social Research Journal*, 1(1), 34-51.
- Bartoshuk, L. M. (1993). The biological basis of food perception and acceptance. *Food Quality and Preference*, 4(1-2), 21-32. [https://doi.org/10.1016/0950-3293\(93\)90310-3](https://doi.org/10.1016/0950-3293(93)90310-3)
- Batu, A. (2022). Helal gastronomi ve helal sertifikalı gıda (beslenme) kültürü. *Helal ve Etik Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 44-61. <https://doi.org/10.51973/head.1072453>

- Beardsworth, A., & Keil, T. (2002). *Sociology on the menu: An invitation to the study of food and society*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203428719>
- Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Millî folklor*, 22(87), 159-169.
- Birch, L. L. (1999). Development of food preferences. *Annual review of nutrition*, 19(1), 41-62. <https://doi.org/10.1146/annurev.nutr.19.1.41>
- Brownie, S. (2006). Why are elderly individuals at risk of nutritional deficiency? *International journal of nursing practice*, 12(2), 110-118. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2006.00557.x>
- Capiola, A., & Raudenbush, B. (2012). The effects of food neophobia and food neophilia on diet and metabolic processing. *Food and Nutrition Sciences*, 3(10), 1397-1403. <http://dx.doi.org/10.4236/fns.2012.310183>
- Cappellini, B., & Parsons, E. (2012). Practising thrift at dinnertime: Mealtime leftovers, sacrifice and family membership. *The Sociological Review*, 60(2_suppl), 121-134. <https://doi.org/10.1111/1467-954X.12041>
- Cohen, E., & Avieli, N. (2004). Food in tourism: Attraction and impediment. *Annals of tourism Research*, 31(4), 755-778. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2004.02.003>
- Cooke, L., Carnell, S., & Wardle, J. (2006). Food neophobia and mealtime food consumption in 4-5 year old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and physical activity*, 3(1), 14.
- Cooke, L., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2003). Relationship between parental report of food neophobia and everyday food consumption in 2-6-year-old children. *Appetite*, 41(2), 205-206. [https://doi:10.1016/S0195-6663\(03\)00048-5](https://doi:10.1016/S0195-6663(03)00048-5)
- Çuhadar, Y. (2024). Gıda neofobisi ile ilgili akademik yayınların vosviewer ile bibliyometrik analizi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 21(1), 116-132. <https://doi.org/10.24010/soid.1382584>
- Dalagan, S. (2025). *Mutfak eğitiminin ilkökul çağı çocuklarının bilişsel ve davranışsal yeterliliklerine etkisi*. (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Damsbo-Svendsen, M., Frøst, M. B., & Olsen, A. (2017). A review of instruments developed to measure food neophobia. *Appetite*, 113, 358-367. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.032>
- Demiryürek, İ. (2024). *Uzak doğu mutfağına yönelik tutum ile gıda neofobisi arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Dovey, T. M., Staples, P. A., Gibson, E. L., & Halford, J. C. (2008). Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: a review. *Appetite*, 50(2-3), 181-193. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.09.009>
- Eraslan, O. (2024). *Gastronomi turizminin gelişimine yerel halkın katılım düzeyinin belirlenmesi: Şanlıurfa örneği*. (Doktora Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Fildes, A., van Jaarsveld, C. H., Cooke, L., Wardle, J., & Llewellyn, C. H. (2016). Common genetic architecture underlying young children's food fussiness and liking for

- vegetables and fruit. *The American journal of clinical nutrition*, 103(4), 1099-1104. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.122945>
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social science information*, 27(2), 275-292. <https://doi.org/10.1177/053901888027002005>
- Flight, I., Leppard, P., & Cox, D. N. (2003). Food neophobia and associations with cultural diversity and socio-economic status amongst rural and urban Australian adolescents. *Appetite*, 41(1), 51-59. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(03\)00039-4](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(03)00039-4)
- Galloway, A. T., Fiorito, L., Lee, Y., & Birch, L. L. (2005). Parental pressure, dietary patterns, and weight status among girls who are “picky eaters”. *Journal of the American dietetic Association*, 105(4), 541-548. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.01.029>
- Goni, L., Zazpe, I., Martínez-González, M. Á., Santiago, S., Bes-Rastrollo, M., & Ruiz-Canela, M. (2025). Long-term risk of overweight/obesity according to the protein quality index in a prospective middle-aged cohort. *Clinical Nutrition*. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2025.07.024>
- Gündoğan, H., & Akın, H. B. (2023). The Effect of Food Neophobia, Variety Seeking, and Food Consumption Motivation on Intention to Purchase Local Food. *Journal of Tourismology*, 9(1), 50-61. <https://doi.org/10.26650/jot.2023.9.1.1317899>
- Gürhan, N. (2017). Yemek ve din: Yemeğin dini simgesel anlamları üzerine bir inceleme. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 1204-1223.
- Hançer, A., & Güler, M. (2023). Sosyotropik ve otonom kişilik özelliklerinin besin neofobisi üzerine etkisi: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(3), 1133-1144. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.1067140>
- Karadağ, G., Karaman, A. D., & Öğüt, S. (2022). Meyve ve sebzelerde bulunan biyoaktif bileşenlerin sağlık üzerine etkileri. *Toros University Journal of Food, Nutrition and Gastronomy*, 1(1), 77-90.
- Kennedy, G., Ballard, T., & Dop, M. (2011). *Guidelines for measuring household and individual dietary diversity*. FAO.
- Kern, D. L., McPhee, L., Fisher, J., Johnson, S., & Birch, L. L. (1993). The postingestive consequences of fat condition preferences for flavors associated with high dietary fat. *Physiology & Behavior*, 54(1), 71-76. [https://doi.org/10.1016/0031-9384\(93\)90045-H](https://doi.org/10.1016/0031-9384(93)90045-H)
- Kim, Y. G., & Eves, A. (2012). Construction and validation of a scale to measure tourist motivation to consume local food. *Tourism management*, 33(6), 1458-1467. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2012.01.015>
- Knaapila, A., Tuorila, H., Silventoinen, K., Keskitalo, K., Kallela, M., Wessman, M., ... & Perola, M. (2007). Food neophobia shows heritable variation in humans. *Physiology & behavior*, 91(5), 573-578. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.03.019>

- Kudo, K. (2008). *Role of food neophobia, food attitudes and written information on the acceptance of novel fish products: A cross-cultural study*. Portland State University.
- Lafraire, J., Rioux, C., Giboreau, A., & Picard, D. (2016). Food rejections in children: Cognitive and social/environmental factors involved in food neophobia and picky/fussy eating behavior. *Appetite*, 96, 347-357. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.09.008>
- Laureati, M., Bertoli, S., Bergamaschi, V., Leone, A., Lewandowski, L., Giussani, B., & Pagliarini, E. (2015). Food neophobia and liking for fruits and vegetables are not related to Italian children's overweight. *Food quality and preference*, 40, 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2014.09.008>
- Le Révérend, B. J., Edelson, L. R., & Loret, C. (2014). Anatomical, functional, physiological and behavioural aspects of the development of mastication in early childhood. *British Journal of Nutrition*, 111(3), 403-414. <https://doi.org/10.1017/S0007114513002699>
- Lustig, R. H., Schmidt, L. A., & Brindis, C. D. (2012). The toxic truth about sugar. *Nature*, 482(7383), 27-29.
- Meiselman, H. L. (2013). The future in sensory/consumer research: evolving to a better science. *Food Quality and Preference*, 27(2), 208-214. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2012.03.002>
- Mintz, S. W., & Du Bois, C. M. (2002). The anthropology of food and eating. *Annual review of anthropology*, 31(1), 99-119. <https://doi.org/10.1146/annurev.anthro.32.032702.131011>
- Ozgen, L. (2014). Academicians' attitude towards "new foods". *Food and Public Health*, 4(6), 259-265. <https://doi.org/10.5923/j.fph.20140406.01>
- Pelchat, M. L., & Pliner, P. (1995). "Try it. You'll like it". Effects of information on willingness to try novel foods. *Appetite*, 24(2), 153-165. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(95\)99373-8](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(95)99373-8)
- Perry, R. A., Mallan, K. M., Koo, J., Mauch, C. E., Daniels, L. A., & Magarey, A. M. (2015). Food neophobia and its association with diet quality and weight in children aged 24 months: a cross sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 13.
- Pliner, P., & Hobden, K. (1992). Development of a scale to measure the trait of food neophobia in humans. *Appetite*, 19(2), 105-120. [https://doi.org/10.1016/0195-6663\(92\)90014-W](https://doi.org/10.1016/0195-6663(92)90014-W)
- Pliner, P., & Salvy, S. J. (2006). Food neophobia in humans. In *The psychology of food choice* (pp. 75-92). Wallingford UK: Cabi. <https://doi.org/10.1079/9780851990323.0075>
- Prescott, J. (2013). *Taste matters: Why we like the foods we do*. Reaktion Books.

- Reed, D. R., & Knaapila, A. (2010). Genetics of taste and smell: poisons and pleasures. *Progress in molecular biology and translational science*, 94, 213-240. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375003-7.00008-X>
- Rızaoğlu, B., Ayazlar, R. A., & Gençer, K. (2013). Yiyecek deneyimiyle ilgili bireysel eğilimlerin sosyo-demografik özellikler açısından değerlendirilmesi: Kuşadası'na gelen yabancı turistler örneği. 14. *Ulusal Turizm Kongresi Bildiri Kitabı*, 669-687.
- Ritchey, P. N., Frank, R. A., Hursti, U. K., & Tuorila, H. (2003). Validation and cross-national comparison of the food neophobia scale (FNS) using confirmatory factor analysis. *Appetite*, 40(2), 163-173. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(02\)00134-4](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(02)00134-4)
- Rozin, P. (2006). The integration of biological, social, cultural and psychological influences on food choice. In *The psychology of food choice* (pp. 19-39). Wallingford UK: Cabi. <https://doi.org/10.1079/9780851990323.0019>
- Ruel, M. T. (2003). Is dietary diversity an indicator of food security or dietary quality? A review of measurement issues and research needs. *Food and nutrition bulletin*, 24(2), 231-232. <https://doi.org/10.1177/156482650302400217>
- Shim, J. E., Kim, J., Mathai, R. A., & STRONG Kids Research Team. (2011). Associations of infant feeding practices and picky eating behaviors of preschool children. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(9), 1363-1368. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.06.410>
- Şeker, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Şimşek, İ. (2021). *Yaş gruplarına göre beslenme davranışı ve yeni yiyecek deneme korkusuna etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Tokuç, R. (2017). Gıda intoleransının 30-45 yaş arası sedanter bireyler üzerindeki fiziksel ve ruhsal etkileri. (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Tuorila, H., Lähteenmäki, L., Pohjalainen, L., & Lotti, L. (2001). Food neophobia among the Finns and related responses to familiar and unfamiliar foods. *Food quality and preference*, 12(1), 29-37. [https://doi.org/10.1016/S0950-3293\(00\)00025-2](https://doi.org/10.1016/S0950-3293(00)00025-2)
- Wardle, J., Cooke, L. J., Gibson, E. L., Sapochnik, M., Sheiham, A., & Lawson, M. (2003). Increasing children's acceptance of vegetables; a randomized trial of parent-led exposure. *Appetite*, 40(2), 155-162. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(02\)00135-6](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(02)00135-6)
- Wardle, J., Herrera, M. L., Cooke, L., & Gibson, E. L. (2003). Modifying children's food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. *European journal of clinical nutrition*, 57(2), 341-348.
- World Health Organization. (2025). *Nutrition for a healthy life: WHO recommendations*. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/nutrition---maintaining-a-healthy-lifestyle>