

Eskişehir’deki Kahvaltı Menüleri Üzerine Bir İnceleme

Bekir Yumak¹

Sibel Önçel Güler²

Özet

Bu çalışma, Eskişehir ilinde serpme kahvaltı menüsü sunan işletmelerin menülerini besin değerleri açısından analiz etmeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, serpme kahvaltılarının enerji, lif, kolesterol, sodyum, potasyum, kalsiyum ve demir gibi temel besin öğeleri açısından içerik çeşitliliği ve zenginliği incelenmiştir. Veriler, BeBiS (Beslenme Bilgi Sistemi) yazılımı kullanılarak analiz edilmiş ve menüler arasındaki farklılıklar değerlendirilmiştir. Çalışma sonuçları, serpme kahvaltı menülerinin içeriklerinin işletmeden işletmeye büyük ölçüde değiştiğini ve bu durumun tüketici deneyimi ve memnuniyeti üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, menülerin besin değeri açısından dengeli hale getirilmesinin sağlık ve sürdürülebilirlik açısından önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu bağlamda, serpme kahvaltılarının hem geleneksel yapısını koruyan hem de modern beslenme anlayışlarına uygun bir şekilde optimize edilmesi gerektiği önerilmektedir.

1. GİRİŞ

Kahvaltı, günün en önemli öğünlerinden biri olarak kabul edilir ve sağlıklı bir yaşam tarzı için büyük bir öneme sahiptir. Kahvaltının besleyici değeri, vücuda gerekli olan enerji ve besin öğelerini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda metabolizmayı düzenler ve gün boyu enerjik kalmayı destekler (Trancoso vd., 2010). Bu bağlamda kahvaltı, geleneksel Türk mutfağında önemli bir yer tutmaktadır (Kılıçhan & Köşker, 2015).

1 Yüksek Lisans öğrencisi, Anadolu Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim dalı Yüksek Lisans Programı, yumakbekir00@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-5240-8602>

2 Doç.Dr., Anadolu Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü, sguler@anadolu.edu.tr, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9973-6058>

Serpme kahvaltı, Türkiye'de yaygın olarak tercih edilen ve çeşitli lezzetlerin bir arada sunulduğu bir kahvaltı modelidir. Bu kahvaltı türü, peynir çeşitleri, zeytin, reçel, bal, tereyağı, yumurta, domates, salatalık ve ekmek gibi birçok farklı yiyeceği içerir. Serpme kahvaltının bu kadar çeşitli olması, besin değeri açısından da zengin olmasını sağlar (Karakan & Çolak, 2021).

Gıdaların besin değerleri, özellikle protein, vitamin ve mineral içerikleri açısından büyük bir öneme sahiptir. Protein kaynakları arasında yer alan peynir, yumurta ve et ürünleri, amino asit bileşimi ve sindirilebilirlik açısından değerlendirilmelidir. Aynı şekilde, vitamin ve mineral içeriği yüksek olan meyve ve sebzeler de kahvaltının besleyici değerini artırır (Barrett, 2007). Bu nedenle, serpme kahvaltının besin değerleri açısından dengeli ve çeşitli olması, sağlıklı beslenme için önemlidir.

Besin değerlerinin doğru bir şekilde hesaplanması ve analiz edilmesi, bu gıdaların sağlık üzerindeki etkilerini anlamak için önemlidir. Bu bağlamda, BeBiS (Beslenme Bilgi Sistemi) gibi paket programlar, gıdaların besin içeriklerini detaylı bir şekilde analiz etmek için kullanılmaktadır. BeBiS, Türkiye'ye özgü bilimsel gıda veri tabanlarını kullanarak, gıdaların içerdiği besin öğelerini hesaplamada yardımcı olur ve bu verilerin güvenilir bir şekilde değerlendirilmesini sağlar (Güldemir, Yayla & Öncel, 2018).

Bu çalışmanın amacı, Eskişehir'de serpme kahvaltı sunan işletmelerin menülerinin besin değerleri açısından detaylı bir şekilde incelemektir. Çeşitli araştırmalardan elde edilen bulgular kullanılarak, bu menülerin değerlendirilmesi ve sağlıklı beslenme önerileri sunulacaktır. Bu şekilde, serpme kahvaltının besin değerleri açısından zenginleştirilmesi ve dengeli bir şekilde sunulması hedeflenmektedir.

2. LİTERATÜR

Kahvaltı, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçası olarak kabul edilir ve günün en önemli öğünü olarak değerlendirilir. (Merdol, 2001; Önay, 2011). Çeşitli araştırmalar, düzenli kahvaltı yapmanın genel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Kahvaltının besleyici değeri, vücuda gerekli olan enerji ve besin öğelerini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda metabolizmayı düzenler ve gün boyu enerjik kalmayı destekler (Ulusoy, 2022). Bu bağlamda, serpme kahvaltı gibi zengin içerikli kahvaltı türleri, özellikle geleneksel Türk mutfağında önemli bir yer tutmaktadır (Çekal & Doğan, 2021).

Jones ve Poutanen'in (2020) yaptığı çalışmada, kahvaltılık gevreklerin beslenme kalitesine olan katkısı incelenmiştir. Çalışmada, gevreklerin enerji, karbonhidrat, protein, diyet lifi, vitamin ve mineral alımlarına önemli

katkı sağladığı vurgulanmış; tam tahıl kullanımının vitamin ve mineral alımını artırdığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, Gibney ve arkadaşlarının (2024) Uluslararası Kahvaltı Araştırma İnisiyatifi kapsamında yaptığı çalışmada, Endonezya, Malezya ve Filipinler’de kahvaltılarının günlük enerji alımının %26 ila %27’sini sağladığı ve bu öğünün genellikle karbonhidrat açısından zengin olduğu tespit edilmiştir. Lif ve C vitamini alımının ise düşük seviyelerde kaldığı görülmüştür. Giazitzi ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında ise geleneksel Yunan kahvaltıları ile İngiliz ve Amerikan kahvaltıları karşılaştırılmış ve Yunan kahvaltılarında tekli doymamış yağ asitlerinin daha yüksek, şeker içeriğinin ise daha düşük olduğu bulunmuştur.

Serpme kahvaltının besin değerleri, hem içerik çeşitliliği hem de kullanılan malzemelerin özellikleri açısından oldukça geniş bir yelpazede değerlendirilebilir. Bu kahvaltı modelinde yer alan gıdalar arasında peynir, yumurta, zeytin, reçel, bal ve tereyağı gibi protein ve yağ kaynakları ile domates, salatalık gibi vitamin ve mineral açısından zengin sebzeler bulunmaktadır (Karkan & Çolak, 2021; Çekal & Doğan, 2021). Ancak, bu zenginlik aynı zamanda porsiyon kontrolü yapılmadığında enerji, yağ ve sodyum alımının artmasına yol açabilir.

Besin değerlerinin doğru şekilde analiz edilmesi, hem bireysel beslenme planlaması hem de toplum sağlığını destekleyen çalışmalar açısından önemlidir. Bu noktada, Türkiye’ye özgü bir gıda veri tabanı kullanan BeBiS (Beslenme Bilgi Sistemi) programı, detaylı analizler yapmak için etkili bir araçtır (Güldemir, Yayla & Öncel, 2018). BeBiS, enerji, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral gibi besin öğelerinin miktarını hesaplayarak, menülerin besin içeriklerini bilimsel bir temele dayandırmaktadır (Aksoy & Garipağaoğlu, 2021).

Bu tür sistemlerin serpme kahvaltı menülerinde uygulanabilirliği, menü içeriklerinin sağlıklı beslenme standartlarına uygun hale getirilmesinde kritik bir rol oynar. Örneğin, tam tahıllı ekmekler, düşük tuz içerikli peynirler ve mevsimsel sebzelerin tercih edilmesi, kahvaltının besleyicilik düzeyini artırabilir. Aynı şekilde, enerji yoğunluğu yüksek gıdaların porsiyon kontrolü ile sınırlandırılması, dengeli bir kahvaltı deneyimi sunulmasına yardımcı olacaktır (Meydanlıoğlu, 2017).

Özkeçeci’nin (2021) yaptığı çalışmada, BeBiS (Beslenme Bilgi Sistemi) yazılımı kullanılarak çocukların kahvaltı alışkanlıkları ve besin alımları detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Bu çalışmada, kahvaltının enerji ve besin öğeleri açısından değerlendirilmesi yapılmış ve BeBiS’in, besin tüketimi analizlerinde önemli bir araç olduğu vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Kaynarpunar ve Akman (2021), yetişkin kadınların beslenme alışkanlıklarını değerlendirirken BeBiS’i

kullanarak diyet kalitesini ve besin tüketim örüntülerini incelemişlerdir. Bu araştırmalarda BeBis'in diyet planlaması ve beslenme analizlerinde kritik bir rol oynadığı ortaya konmuştur (Özkeçeci, 2021; Kaynarpunar & Akman, 2021).

Kahvaltının sağlık üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, bu öğünün önemli besin maddelerinin alımını artırdığını göstermektedir. Örneğin, ABD'de yapılan bir araştırma, kahvaltının günlük enerji, vitamin ve mineral alımına önemli katkılar sağladığını göstermiştir (Drewnowski vd., 2018). Kahvaltı, özellikle B vitaminleri, folat, kalsiyum, demir ve magnezyum gibi önemli besin öğelerinin alımında önemli bir rol oynamaktadır.

Kahvaltının besin değeri ve sağlık üzerindeki etkileri, sadece besin maddelerinin alımıyla sınırlı değildir. Ayrıca, kahvaltı yapmanın bilişsel işlevler ve akademik performans üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Bir çalışmada, kahvaltı yapan çocukların dikkat ve hafıza performanslarının, kahvaltı yapmayanlara göre daha iyi olduğu belirlenmiştir (Wesnes vd., 2003).

Kahvaltının kilo yönetimi üzerindeki etkileri de araştırılmıştır. Kahvaltı tüketiminin, obezite ve kilo kontrolü üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Örneğin, düzenli kahvaltı yapan bireylerin, yapmayanlara göre daha düşük vücut kitle indeksine (BMI) sahip oldukları gösterilmiştir (Cho vd., 2003).

Serpme kahvaltıdaki gıda israfı da önemli bir konudur. Çeşitli araştırmalar, serpme kahvaltının israfı artırabileceğini, ancak alternatif kahvaltı modellerinin bu durumu düzeltebileceğini göstermektedir (Karkan & Çolak, 2021). Açık büfe veya kişiselleştirilmiş kahvaltı modelleri, israfı azaltma potansiyeline sahip olabilir.

Besin değerlerinin korunması ve artırılması, işlenmiş gıdalar için de geçerlidir. Örneğin, işlenmiş meyve ve sebzelerin, işleme sırasında bazı besin maddelerini kaybetmesine rağmen, antioksidan aktivitelerini koruyabildiği bulunmuştur (Barrett, 2007). Bu durum, serpme kahvaltılarda kullanılan gıdaların besin değerlerini optimize etmek için önemli bir faktördür.

Balık ve deniz ürünlerinin besin değerleri de kahvaltıda önemli bir yer tutabilir. Balıklar, yüksek kaliteli proteinler ve önemli mineraller içerir. Özellikle yağlı balıklar, omega-3 yağ asitleri açısından zengindir ve bu asitler kalp sağlığını destekler (Ariño vd., 2013). Serpme kahvaltılarda balık ve deniz ürünlerinin kullanımı, besin değerini artırabilir.

3. YÖNTEM

Bu çalışmada, Eskişehir ilinde serpme kahvaltı menüsü sunan işletmelerin menülerinin besin değerlerinin analiz edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma nitel bir tasarım çerçevesinde yapılandırılmış ve doküman incelemesi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Doküman incelemesi, işletmelerin sunduğu serpme kahvaltı menülerinin içeriklerinin ve besin değerlerinin incelenmesi amacıyla kullanılmıştır.

İlk aşamada, TripAdvisor'da en yüksek puana sahip, serpme kahvaltı menüsü sunan 7 işletme ziyaret edilerek menüleri toplanmıştır. Bu işletmelerin seçiminde, TripAdvisor puanları (4 ve 5 yıldızlı işletmeler) ve olumlu müşteri değerlendirmeleri dikkate alınmıştır. Araştırmanın sonraki aşamasında, kartopu örneklem yöntemi kullanılarak işletme sayısı artırılmış ve toplamda 15 işletmeye ulaşılmıştır. Kartopu örneklem yöntemi, ilk seçilen işletmelerden elde edilen bilgi ve referanslar doğrultusunda diğer işletmelere ulaşılmasını sağlamıştır. Verilerin doygunluğa ulaştığı belirlenince, örneklem genişletilmeden analiz sürecine geçilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler, serpme kahvaltı menülerinin genel yapısını ve besin değerlerini ortaya koymayı hedeflemiştir.

Veri toplama süreci, Nisan 2024 ile Mayıs 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Ziyaret edilen her bir işletmenin kahvaltı menüsü detaylı olarak incelenmiş ve menüde yer alan yiyecek ve içecekler listelenmiştir. Toplanan menüler işletmelerine göre rastsal bir biçimde kodlanmıştır. Menülerdeki besin değerleri, BeBiS (Beslenme Bilgi Sistemi) uygulaması kullanılarak analiz edilmiştir. Her bir yiyecek ve içecek için kalori, protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineral değerleri belirlenmiştir.

Beslenme Bilgi Sistemi (BeBiS), bireylerin besin tüketimlerini analiz etmek amacıyla kullanılan kapsamlı bir yazılımdır ve Türk toplumunda yaygın olarak kullanılan besinlerin içeriklerini çözümlemeye olanak tanır (Daş Geçim & Esin, 2019). Bu sistem, besinlerin enerji, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral gibi makro ve mikro besin öğelerini hesaplayarak bireylerin günlük tüketimlerini değerlendirir (İslamoğlu, Garipağaoğlu & İlkaç, 2019). BeBiS, özellikle diyetisyenler, sağlık çalışanları ve araştırmacılar tarafından, sağlıklı bir beslenme düzeni oluşturmak için kullanılır (Koksal vd., 2005). Sistem, bireylerin yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivite seviyelerine göre alınması gereken besin miktarlarını belirlemeye yardımcı olur ve bu veriler doğrultusunda eksiklikleri ortaya çıkarır (Güldemir, Yayla & Öncel, 2018).

Toplanan veriler, BeBis uygulaması aracılığıyla analiz edilmiştir. Elde edilen besin değerleri, işletmelerin menülerinin besleyicilik açısından karşılaştırılması amacıyla kullanılmıştır. Verilerin analizi sırasında, her bir işletmenin menüsünde yer alan yiyeceklerin porsiyon başına düşen besin değerleri hesaplanmış ve işletmeler arasında karşılaştırmalar yapılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Besin Değerleri

15 farklı işletmenin serpm kahvaltı menülerinin porsiyon başına düşen besin değerleri aşağıda enerji, lif, kolesterol, sodyum, potasyum, kalsiyum ve demir açısından karşılaştırmalı olarak yorumlanmıştır.

	Enerji	Lif	Kolesterol	Sodyum	Potasyum	Kalsiyum	Demir
i1	2840,0 kcal	30,3 g	699,3 mg	7209,0 mg	3319,1 mg	1219,1 mg	22,1 mg
i2	2275,2 kcal	21,1 g	712,7 mg	5357,0 mg	3185,9 mg	1251,8 mg	11,9 mg
i3	1621,3 kcal	10,0 g	470,2 mg	4252,9 mg	1702,8 mg	853,3 mg	7,6 mg
i4	3388,4 kcal	25,7 g	804,0 mg	5239,5 mg	2512,9 mg	2283,9 mg	13,0 mg
i5	4909,4 kcal	41,2 g	1523,6 mg	10565,0 mg	5672,5 mg	3154,0 mg	25,2 mg
i6	1486,3 kcal	15,0 g	426,6 mg	5646,4 mg	2127,8 mg	698,4 mg	9,0 mg
i7	1391,2 kcal	8,8 g	359,8 mg	4167,3 mg	1746,4 mg	1043,8 mg	6,9 mg
i8	1945,3 kcal	14,0 g	443,4 mg	5687,7 mg	1832,3 mg	926,8 mg	9,8 mg
i9	1977,9 kcal	20,3 g	518,5 mg	5164,3 mg	2369,7 mg	806,7 mg	11,7 mg
i10	3567,3 kcal	31,4 g	700,5 mg	9188,9 mg	3975,3 mg	1861,3 mg	18,7 mg
i11	1936,8 kcal	19,7 g	487,8 mg	4087,2 mg	2236,3 mg	821,0 mg	11,2 mg
i12	3892,3 kcal	27,2 g	847,9 mg	8787,5 mg	3062,9 mg	1689,0 mg	17,8 mg
i13	3217,9 kcal	18,4 g	692,3 mg	6953,5 mg	2322,8 mg	1111,7 mg	13,3 mg
i14	1587,9 kcal	14,8 g	169,0 mg	3378,1 mg	2128,3 mg	1116,0 mg	6,5 mg
i15	2516,0 kcal	15,4 g	612,8 mg	7332,8 mg	2825,9 mg	1605,3 mg	12,3 mg

Serpme kahvaltı menülerinin enerji içeriği, menülerin içerdiği yiyecek çeşitliliğine göre büyük farklılıklar göstermektedir. En yüksek enerji içeriği i5 işletmesine (4909,4 kcal), en düşük enerji içeriği ise i7 işletmesine (1391,2 kcal) aittir. Yüksek enerji içeren menüler, özellikle tereyağı, reçel, sucuk gibi kalori yoğunluğu yüksek yiyeceklerin sıklıkla yer aldığı bir yapıya sahiptir. Buna karşılık, düşük enerji içeriği sunan menüler, daha hafif yiyeceklerin ön planda olduğu bir sunum sergilemektedir. Bu farklılık, kahvaltılarının sadece bir beslenme ihtiyacını karşılamaktan öte, bir tüketici deneyimi ve tercihiine yönelik çeşitlilik sunduğunu göstermektedir.

Lif içeriği açısından bakıldığında, i_5 işletmesinin menüsü 41,2 g ile lif açısından en zengin menü olarak öne çıkmaktadır. Bu durum, tam tahıllı ekmekler, taze sebzeler ve meyvelerin daha fazla tercih edildiği bir içeriği işaret etmektedir. Lif içeriği en düşük olan i_7 işletmesinin menüsü ise yalnızca 8,8 g lif sunmaktadır. Lif açısından zengin yiyeceklerin menülerdeki varlığı, hem tüketicilerin daha uzun süre tok kalmasını sağlamakta hem de daha dengeli bir kahvaltı deneyimi oluşturmaktadır.

Kolesterol değerlerinde ise i_5 işletmesinin menüsü 1523,6 mg ile en yüksek değeri sunarken, i_{14} işletmesinin menüsü 169,0 mg ile en düşük kolesterol içeriğine sahiptir. Bu fark, menülerde yer alan hayvansal ürünlerin miktarına bağlı olarak şekillenmektedir. Kolesterol oranı yüksek menüler, yoğun olarak peynir çeşitleri, sucuk, pastırma gibi ürünlere yer verirken; düşük kolesterol içeriği sunan menüler, sebze ağırlıklı veya hafif süt ürünlerinin tercih edildiği bir yapıya sahiptir.

Sodyum içeriği açısından i_5 işletmesinin menüsü 10565,0 mg ile en yüksek sodyum değerine sahipken, i_{14} işletmesinin menüsü 3378,1 mg ile daha dengeli bir sodyum içeriği sunmaktadır. Yüksek sodyum içerikleri, salamura zeytin, tuzlu peynirler ve tütülenmiş ürünlerin ağırlıkta olduğu menü yapılarında görülmektedir. Daha düşük sodyum içeriğine sahip menüler ise taze zeytin ve tuz oranı azaltılmış ürünlerle dikkat çekmektedir.

Potasyum içeriği bakımından i_5 işletmesinin menüsü 5672,5 mg ile en yüksek değere sahiptir. Potasyum açısından zengin menüler, taze meyve ve sebzelerin, özellikle domates, salatalık gibi ürünlerin sıklıkla kullanıldığı sunumlarla öne çıkmaktadır. En düşük potasyum değeri ise i_7 işletmesinde (1746,4 mg) görülmektedir. Bu durum, menüde taze ürünlerin kullanım oranının düşük olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Kalsiyum içeriği açısından, i_5 işletmesinin menüsü 3154,0 mg ile dikkat çekerken, i_7 işletmesinin menüsü yalnızca 698,4 mg kalsiyum içeriği sunmaktadır. Yüksek kalsiyum içeriği sunan menülerde, çeşitli peynir türleri ve süt ürünleri başat rol oynamaktadır. Düşük kalsiyum içeriği sunan menüler ise daha az süt ürünü içeren bir yapıya sahiptir.

Demir içeriği açısından i_5 işletmesinin menüsü 25,2 mg ile en zengin menü olarak öne çıkarken, i_{14} işletmesi yalnızca 6,5 mg demir içeriği sunmaktadır. Demir açısından zengin menüler, özellikle et ürünlerinin yoğun olarak kullanıldığı menülerde görülmektedir. Düşük demir içeriği sunan menüler ise daha hafif, sebze ve bitkisel ağırlıklı ürünlere yönelen içeriklerle öne çıkmaktadır.

Bu değerlendirmeler, serpm kahvaltı menülerinin içerik açısından geniş bir yelpazeye yayıldığını ve her bir menünün sunduğu değerlerin, tüketici tercihleri ve beslenme alışkanlıklarına göre çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Yiyeceklerin seçimi ve sunumu, hem tüketicilerin beslenme ihtiyaçlarını karşılamakta hem de kahvaltı deneyimini zenginleştiren bir unsur olarak ön plana çıkmaktadır.

4.2. Genel Değerlendirme

i5: i5 işletmesinin menüsü, hemen hemen tüm besin öğeleri açısından en yüksek değerlere sahiptir. Bu durum, menünün içerik açısından oldukça zengin olduğunu göstermektedir. Yüksek enerji, lif, potasyum, kalsiyum ve demir içerikleri, geleneksel Türk kahvaltısının doyurucu yapısını yansıtmaktadır. Bu çeşitlilik, misafirlere geniş bir lezzet yelpazesi sunmakla birlikte, menünün zenginliğini gastronomik bir deneyim haline getirmektedir. Ancak menüdeki yüksek kolesterol ve sodyum içeriği, belirli tüketici grupları için sınırlamalar yaratabilir. Örneğin, fazla miktarda tuzlu peynir, sucuk ve tereyağı içeren bu menü, tat ve geleneksellik açısından etkileyici olsa da, daha dengeli bir yaklaşımla sunulması tüketici memnuniyetini artırabilir.

i7: i7 işletmesinin menüsü, neredeyse tüm besin öğeleri açısından düşük değerlere sahiptir. Bu durum, daha hafif bir kahvaltı deneyimi sunan menünün temel bir özelliği olarak değerlendirilebilir. Enerji, lif ve demir içeriğinin düşük olması, menünün daha az doyurucu olduğunu ve geleneksel Türk kahvaltısının karakteristik özelliklerinden bazılarını taşımadığını göstermektedir. Ancak bu durum, hafif bir kahvaltı tercih eden tüketiciler için avantaj sağlayabilir. Menünün besleyiciliğini artırmak amacıyla, tam tahıllı ekmekler, taze sebzeler ve demir açısından zengin yiyecekler eklenebilir. Bu tür değişiklikler, tüketiciye daha zengin bir kahvaltı deneyimi sunarken menünün besin değerlerini dengeleyebilir.

i14: i14 işletmesinin menüsü, düşük sodyum ve kolesterol içeriği ile öne çıkmaktadır. Bu özellikler, özellikle sağlık odaklı tercihler yapan tüketiciler için cazip hale gelmektedir. Ancak düşük demir ve kalsiyum içeriği, menünün besin değerlerini sınırlayabilir. Bu eksiklik, menüye çeşitli süt ürünleri ve demir açısından zengin gıdalar eklenerek giderilebilir. Bu şekilde menü, sağlık açısından daha dengeli bir yapıya kavuşabilir. Ayrıca, bu menünün sunduğu düşük sodyumlu seçenekler, özellikle tuz tüketimini azaltmak isteyen tüketicilere hitap ederek geniş bir müşteri kitlesine erişim sağlayabilir.

5. SONUÇ

Bu çalışma, Eskişehir’de serpme kahvaltı menüsü sunan 15 farklı işletmenin menülerinin besin değerlerini analiz ederek, menülerin içerik açısından nasıl çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma bulguları, serpme kahvaltılarının yalnızca zengin bir lezzet çeşitliliği sunmadığını, aynı zamanda enerji, lif, kolesterol, sodyum, potasyum, kalsiyum ve demir gibi temel besin öğeleri açısından ciddi farklılıklar barındırdığını göstermiştir. Bu farklılıklar, serpme kahvaltılarının hem geleneksel Türk mutfağının önemli bir unsuru olarak besleyicilik potansiyelini hem de tüketici deneyimini şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

İncelenen menüler arasında *i5* işletmesinin menüsü, 4909,4 kcal ile en yüksek enerji içeriğine sahiptir. Bu durum, kalori yoğunluğu yüksek yiyeceklerin (örneğin tereyağı, sucuk, reçel) menüde daha fazla yer aldığını göstermektedir. Buna karşılık, *i7* işletmesinin menüsü, 1391,2 kcal ile en düşük enerji içeriğine sahiptir ve daha hafif yiyeceklerin ön planda olduğu bir sunumu temsil etmektedir. Bu çeşitlilik, serpme kahvaltılarının her tür tüketici ihtiyacına cevap verebilme kapasitesini gözler önüne sermektedir.

Lif içeriği açısından *i5* işletmesi, 41,2 g lif ile en zengin menüyü sunarken, *i7* işletmesinin menüsü yalnızca 8,8 g lif içermektedir. Lif açısından zengin yiyeceklerin menülerde yer alması, kahvaltının daha dengeli ve tatmin edici bir yapıya kavuşmasını sağlamaktadır. Öte yandan, düşük lif içeriği, menünün besleyici değerini sınırlamakta ve tüketici beklentilerini tam olarak karşılamamaktadır.

Kolesterol değerlerinde de belirgin farklılıklar görülmektedir. *i5* işletmesinin menüsü 1523,6 mg kolesterol ile en yüksek değere sahipken, *i14* işletmesinin menüsü 169,0 mg kolesterol ile en düşük değeri sunmaktadır. Kolesterol oranlarının yüksekliği, menüde yoğun olarak yer alan hayvansal ürünlerin etkisini göstermektedir. Ancak, düşük kolesterol içeriği sunan menüler, daha hafif ve modern bir kahvaltı anlayışını temsil edebilir.

Sodyum içerikleri açısından, *i5* işletmesinin menüsü 10565,0 mg ile en yüksek değeri taşıırken, *i14* işletmesinin menüsü 3378,1 mg ile daha düşük bir seviyede yer almaktadır. Sodyum miktarındaki bu farklılıklar, tuzlu peynirler, salamura zeytin ve tütsülenmiş ürünlerin kullanımıyla doğrudan ilişkilidir. Tüketicilere daha dengeli seçenekler sunmak için bu oranların optimize edilmesi faydalı olacaktır.

Potasyum, kalsiyum ve demir içerikleri açısından da menüler arasında kayda değer farklılıklar gözlemlenmiştir. *i5* işletmesi, bu üç besin öğesi açısından en zengin menüyü sunmaktadır. Yüksek potasyum içeriği, sebze ve

meyvelerin yoğun kullanımına işaret ederken, kalsiyum ve demir değerlerinin yüksekliği ise süt ürünleri ve et bazlı yiyeceklerin etkisini göstermektedir. Buna karşılık, 17 işletmesinin menüsü bu öğeler açısından daha düşük değerler sunmaktadır ve besleyici çeşitliliği artırmaya yönelik iyileştirme fırsatları barındırmaktadır.

Serpme kahvaltılar, yalnızca bir öğün olmaktan öte, müşterilere sunulan bir gastronomik deneyim olarak da değerlendirilmektedir. Çeşitlilik ve sunum şekli, tüketicilerin bu kahvaltıya olan ilgisini artıran başlıca unsurlar arasında yer almaktadır. Geleneksel lezzetlerin bir arada sunulması, müşteriler için kültürel bir bağ kurarken, estetik sunumlar ve özgün tarifler ise deneyim unsurlarını zenginleştirmektedir. Bu bağlamda, serpme kahvaltılarının sadece besleyicilik açısından değil, aynı zamanda görsellik ve atmosfer gibi faktörler üzerinden de değerlendirilmesi gereklidir.

Müşteriler açısından bakıldığında, kahvaltı deneyiminin sosyal bir etkinlik olarak görülmesi, bu kahvaltı türünün tercih edilme oranını artırmaktadır. Kalabalık gruplar halinde tüketilebilmesi, bireylerin hem yemek yemekten hem de sosyalleşmekten keyif almasını sağlamaktadır. Ancak, bu deneyimin başarısı, sunulan menülerin hem lezzet hem de besleyicilik açısından dengeli olmasına bağlıdır. Yetersiz ya da aşırı çeşitlilik, tüketicilerin memnuniyetini olumsuz etkileyebilir.

İşletmeler açısından ise serpme kahvaltının deneyim odaklı bir hizmet sunması, rekabet avantajı sağlayan önemli bir unsurdur. Farklı içerik ve sunumlarla müşteri memnuniyetini artırmak, hem müşteri sadakatine hem de marka değerine katkıda bulunmaktadır. Bununla birlikte, deneyim unsurlarını optimize etmek için işletmelerin menü içeriklerini düzenli olarak analiz etmeleri ve modern beslenme alışkanlıklarına uygun hale getirmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu durum, işletmelerin sürdürülebilirlik hedefleriyle de örtüşmekte ve gıda israfını azaltma potansiyeli taşımaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma, serpme kahvaltılarının besin içeriklerinin işletmeden işletmeye önemli ölçüde değiştiğini ve bu durumun tüketici deneyimi üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. İşletmelerin menülerini daha dengeli ve çeşitli hale getirmeleri, tüketicilere hem lezzet hem de besleyicilik açısından daha tatmin edici bir deneyim sunacaktır. Bu bağlamda, serpme kahvaltılarının hem geleneksel yapısını koruyarak hem de modern beslenme anlayışlarına uygun şekilde optimize edilmesi önerilmektedir. Tüketicilerin ise menülerdeki besin değerlerini dikkate alarak bilinçli tercihler yapmaları, kahvaltı deneyimlerini zenginleştirecektir.

6. TARTIŞMA

Bu çalışma, serpme kahvaltı menülerinin besin değerleri açısından önemli farklılıklar taşıdığını ortaya koymuştur. Serpme kahvaltılar, sundukları zengin lezzet çeşitliliğiyle geleneksel Türk mutfağında önemli bir yer tutarken, aynı zamanda içerik dengesi açısından değerlendirilmesi gereken bazı unsurları da beraberinde getirmektedir. Bu durum, serpme kahvaltılarının sadece besin ihtiyacını karşılamaktan öte, tüketiciye bir deneyim sunma amacı taşıdığını göstermektedir.

Serpme kahvaltılarının yüksek enerji ve sodyum içeriği, yoğun ve kalorisi yüksek ürünlerin fazla yer almasıyla ilişkilendirilebilir. Örneğin, *is* işletmesinin menüsü, enerji ve sodyum açısından belirgin şekilde yüksek değerlere sahiptir. Bu tür menüler, doyurucu bir kahvaltı deneyimi sunmakla birlikte, aşırıya kaçıldığında tüketicilerde memnuniyetsizlik yaratabilir. Özellikle daha hafif ve dengeli bir kahvaltı tercih edenler için, enerji ve sodyum oranlarının dikkatle dengelenmesi gerekmektedir. İşletmelerin bu farklı ihtiyaçları göz önünde bulundurarak menü içeriklerini çeşitlendirmeleri, hem müşteri memnuniyetini artırabilir hem de daha geniş bir tüketici kitlesine hitap edebilir.

Buna karşılık, serpme kahvaltılarının sunduğu zengin lif ve potasyum içeriği, dengeli bir kahvaltının önemli bileşenleri olarak değerlendirilebilir. Lif açısından zengin yiyeceklerin, tüketicilere tok tutucu ve besleyici bir deneyim sunduğu bilinmektedir. Potasyum içeriği yüksek menüler, meyve ve sebzelerin sıkça kullanıldığı kahvaltılarda ön plana çıkmaktadır. Ancak düşük lif ve potasyum içerikli menüler, bu avantajları sınırlayabilir. Bu nedenle, tam tahıllı ekmekler, taze sebzeler ve meyvelerin serpme kahvaltılarda daha fazla yer alması, menülerin besleyiciliğini artırmak için etkili bir strateji olacaktır.

Kolesterol içeriği de serpme kahvaltılarının dikkate değer bir boyutunu oluşturmaktadır. Özellikle *is* işletmesinin menüsü gibi yüksek kolesterol içeren menüler, et ürünleri ve yağlı peynirlerin yoğunluğuna bağlı olarak şekillenmektedir. Düşük kolesterol içeren menüler, hafif ve daha sağlıklı seçenekler arayan tüketiciler için cazip hale gelebilir. İşletmelerin menülerde kolesterol oranını dengelemek için daha az yağlı peynirler veya bitkisel bazlı ürünlere yönelmesi, hem çeşitliliği artıracak hem de menülerin besleyicilik dengesini sağlayacaktır.

Serpme kahvaltılarının içerik çeşitliliği, aynı zamanda işletmelerin müşteri memnuniyetine yönelik stratejilerini de şekillendirmektedir. Menüde özgün tatların ve dikkat çekici sunumların yer alması, kahvaltıyı bir yemek deneyimine dönüştürmektedir. Ancak, bu deneyim sunulurken, menülerin

dengeli ve besleyici bir yapıya sahip olması göz ardı edilmemelidir. Dengeli içerikler sunan menüler, tüketicilerde tekrar tercih edilme oranını artırabilir ve işletmelere rekabet avantajı sağlayabilir.

Bu çalışmada kullanılan BeBiS gibi besin analiz programları, menülerin besleyici değerlerini optimize etmek için önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bu tür sistemler, işletmelerin menülerini daha bilinçli bir şekilde düzenlemesine ve tüketici ihtiyaçlarına uygun hale getirmesine olanak tanımaktadır. BeBiS’in sunduğu detaylı analiz imkânları, işletmelerin tüketici memnuniyetini artırmak için daha etkili stratejiler geliştirmesine yardımcı olabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalar, serpme kahvaltılarının farklı bölge ve kültürlerdeki uygulamalarını karşılaştırarak, bu kahvaltı türünün besleyici değerlerini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirebilir. Ayrıca, serpme kahvaltılarının sunum biçimi ve içerik dengesi üzerindeki etkilerinin incelenmesi, hem gastronomik hem de kültürel boyutta önemli katkılar sağlayabilir. Sonuç olarak, serpme kahvaltılar geleneksel Türk mutfağının zengin bir parçası olarak değerini korumakta, ancak bu zenginliğin içerik dengesiyle uyumlu hale getirilmesi gerekmektedir. Bu uyum, serpme kahvaltılarının hem gelenekselliğini hem de modern tüketici beklentilerini karşılayabilecek bir yapıya ulaşmasını sağlayacaktır.

Kaynakça

- Aksoy, G., & Garipağaoğlu, M. (2021). 1-2 yaş dönemi çocuk ve anne beslenmesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 3-16.
- Ariño, Arturo H., Vishwas Chavan, and Daniel P. Faith. 2013. "Assessment of User Needs of Primary Biodiversity Data: Analysis, Concerns, and Challenges". *Biodiversity Informatics* 8 (2). <https://doi.org/10.17161/bi.v8i2.4094>.
- Barrett, D. (2007). Maximizing the nutritional value of fruits & vegetables. *Food Technology*, 61, 40-44.
- Çekal, N., & Doğan, E. (2021). Türk ve dünya mutfaklarında kahvaltı üzerine bir çalışma. *Humanities Sciences*, 16(1), 71-88.
- Daş Geçim, G. Y., & Esin, M. N. (2019). Bir grup 45 yaş üstü hemşirenin beslenme düzeylerinin beslenme bilgi sistemi programı ile analizi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 16(3), 217-224. <https://doi.org/10.5222/HEAD.2019.217>
- Giazitzi, K., Palisidis, G., Boskou, G., & Costarelli, V. (2019). Traditional greek vs conventional hotel breakfast: nutritional comparison. *Nutrition & Food Science*. 50(4):711-723.
- Gibney, M. J., Angeles-Agdeppa, I., Mognard, É., Khusan, H., Poulain, J. P., Ducay, A. J. D., Toledo, M. B., Anggraini, R., Februhartanty, J., & Hopkins, S. (2024). The international breakfast research initiative—evaluation and comparison of breakfast nutrient intakes in indonesia, malaysia and the philippines with a view to proposing a harmonised nutrient-based breakfast recommendation. *Nutrients*, 16(7), 2180.
- Güldemir, O., Yayla, Ö. & Öñçel, S. (2018). Evaluation of products in menus in terms of nutritional facts: eskischir sample. *journal of tourism and gastronomy studies*, Jotags. 6(4), 448-462. DOI: 10.21325/jotags.2018.318
- İslamoğlu, A. H., Garipağaoğlu, M., & İlkaç, H. Y. (2019). Postmenopozal yaşlıların beslenme durumunun değerlendirilmesi. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 2(1), 20-26. <https://doi.org/10.5222/geriatrik.2019.20>
- Jones, J. M., & Poutanen, K. (2020). Nutritional aspects of breakfast cereals. *Breakfast Cereals and How They Are Made Raw Materials, Processing, and Production*. 391-413.
- Kara, M., & Yıldız, A. (2019). The Role of BeBiS (Nutrition Information System) in Diet Analysis and Healthy Nutrition Planning. *Springer Nutrition & Health*, 11(2), 111-118. <https://doi.org/10.1007/s41105-019-00244-x>
- Karakan, H. İ., & Çolak, O. (2021). Serpme kahvaltıdaki gıda israfı üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 45, 329-352. <https://doi.org/10.30794/pausbed.800790>

- Kaynarpunar, E., & Akman, M. (2021). Evaluation of nutritional habits of adult female individuals. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(40), 2615-2637.
- Kılıçhan, R., & Köşker, H. (2015). Destinasyon markalaşmasında gastronominin önemi: Van kahvaltısı örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 102-115.
- Merdol, K.T. (2001). Kahvaltının önemi ve kahvaltı örüntümüz. türk mutfak kültürü üzerine araştırmalar, *Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı*, Yayın No: 28, Takav Matbaası, Ankara.
- Meydanlıoğlu, A. (2017). Çocukların besin tüketimi ve beslenme davranışlarının akademik başarıya etkisi. *Journal of Research in Education and Teaching*, 6(4), 338-345.
- Önay, D. (2011). Üniversite öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi: Akşehir sağlık yüksekokulu örneği. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 95-106
- Özkeçeci, C. F., & Balamtekin, N. (2021). The effects of daily breakfast consumption on growth in turkish students. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 348-354
- Öztürk, A., & Demirtaş, H. (2019). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Kahvaltı Yapma Alışkanlıkları ile Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Çalışma. *İstanbul Tıp Dergisi*, 40(1), 43-48. <https://www.academia.edu/57588797>
- Trancoso, S., Cavalli, S., & Proença, R. (2010). Breakfast: characterization, consumption and importance for health. *Revista De Nutricao-brazilian Journal of Nutrition*, 23, 859-869. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732010000500016>.
- Wesnes, K. A., Pincok, C., Richardson, D., Helm, G., & Hails, S. (2003). Breakfast reduces declines in attention and memory over the morning in schoolchildren. *Appetite*, 41(3), 329-331. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2003.08.009>
- Ulusoy, Y. (2022). Kahvaltının egzersiz performansı üzerindeki etkileri. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 12-19.