

BESİN TÜKETİM ARAŞTIRMALARINDA VE BESLENME EĞİTİMİNDE BESİN FOTOĞRAFLARININ KULLANILMASI TEKNİĞİNE YÖNELİK KATALOG HAZIRLAMA ÇALIŞMASI

Yrd. Doç. Sevil BAŞOĞLU*,
Arş. Gör. Efsun KARABUDAK**

ÖZET

Besin fotoğraflama besin tüketim araştırmalarında ve beslenme eğitiminde besinlerin miktarlarının belirlenmesinde kullanılan tekniklerden biridir. Olumlu özellikleri nedeniyle diğer tekniklere tercih edilmektedir. Ülkemizde bugüne değin yapılan besin tüketim çalışmalarında bu teknik kullanılmamıştır. Bu nedenle Türk yemek ve yiyeceklerini kapsayan bir fotoğraf kataloğu hazırlama çalışması başlatılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Besin fotoğrafları, besin tüketim araştırmaları, beslenme eğitimi

ABSTRACT: *The Technics for Preparation of Food Catalogue to Use in Food Consumption Surveys and Nutrition Education*

Photographs of food have often been used in dietary surveys and nutrition education to help subjects to estimate portion sizes and/or to show the recommended portion size of foods. The use of locally prepared photographs has a lot of advantages. In Turkey until now, this method is not used in food consumption studies. We planned a study on taking photographs of all Turkish foods. In this paper only a small part of the study was given.

Key Words: *Food photographs, food consumption surveys, nutrition education*

Besin tüketim araştırmalarında tüketilen besinlerin miktarlarının belirlenmesi için çeşitli teknikler kullanılır. Bunlardan bazıları; besin maketlerinin, besin çizgi, resim ve fotoğraflarının gösterilmesi ve/veya besin modelleri, ölçü kapları ve besin sayılarından yararlanılarak ölçüm yapılmasıdır. Türkiye'de besin tüketim araştırmalarında genellikle ev tipi ölçü kapları, besin sayıları ve besin modelleri kullanılmaktadır.

Besin tüketim miktarlarının belirleme teknikleri ara-

sında besin fotoğraflama bazı olumlu özellikleri nedeniyle tercih edilmektedir. Kolay kopye edilebilmesi, taşıma kolaylığının olması, kişiye karar vermede görsel bir olanak sağlaması, çok çeşitli ve fazla sayıda besin-yemeğin gösterilebilmesi ve diğer tekniklere göre verilere güvenirlilik kazandırması bunlardan bazılarıdır. Ülkemizde besin ve yemek çeşitliliğinin fazla olması ve ölçü kaplarında standardizasyonun olmaması nedeniyle fotoğrafların kullanılması miktarların tahmin edilmesinde ek bir kolaylık ve güvenirlilik sağlayacaktır. Günümüzde fotoğraflama ve baskı alanındaki teknolojik gelişmeler de bu yöntemin kullanılabilirliğini kolaylaştırmaktadır. Besin fotoğrafları aynı zamanda beslenme eğitim çalışmalarında (hastalık durumlarında ve halkın yeterli ve dengeli beslenme konusunda eğitimi) tüketilecek besinleri tanıtmak ve miktarları hakkında bilgilendirmek amacıyla da kullanılabilir.

Besin tüketim araştırmalarında ve beslenme eğitiminde kullanılacak fotoğraflar günlük yaşamda kullanılan küçük, orta ve büyük porsiyonlar esas alınarak hazırlanır ve kişilere hangi fotoğrafın kendi porsiyon büyüklüğüne benzer olduğu sorulur. Farklı bir yöntem olarak besinin veya yemeğin bir orta porsiyonunun fotoğrafı çekilir ve kişinin bu fotoğrafa bakarak kendi porsiyonunun oranını belirlemesi istenir. Birinci yöntem tahmin kolaylığı nedeniyle ikinciye tercih edilmektedir. Besin fotoğrafları hastalara yönelik eğitimde kullanılacaksa, çeşitli hastalıklar için geliştirilmiş olan diyet değişim listelerindeki değişim miktarları esas alınarak da hazırlanabilir.

Diğer ülkelerde bu amaçla hazırlanmış besin fotoğraf setleri bulunmaktadır. Ancak besin ve yemek kültürünün toplumlar arasında farklılık göstermesi nedeniyle ile besin fotoğraflarının toplumlara özgü olarak hazırlanması gereklidir.

Bu nedenlerden dolayı Türk yemek ve yiyeceklerini kapsayan bir fotoğraf kataloğu hazırlama çalışması başlatılmıştır. Bu çalışma ülkemizde yapılacak besin tüketim araştırmalarında farklı bir tekniğin kullanılmasına olanak sağlayacak, miktarların tahmininde

* H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi

** H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Araştırma Görevlisi



KATALOGUN İLK BÖLÜMÜNDE SEÇİLMİŞ FOTOĞRAFLAR

kolaylık getirecek ,görsel bir yöntem kullanılmadan sadece kişi beyanına dayanarak elde edilen verilere güvenilirlik kazandıracak ve eğitim materyallerinin geliştirilmesinde kullanılacaktır. Bu çalışmanın

ilk bölümünde kahvaltılık besinler fotoğraflanmıştır.Çalışmanın bundan sonraki bölümünde, Türk yemekleri ve diğer besinler porsiyon miktarları ve değişim listelerine göre fotoğraflanacaktır.Kahvaltılık besinlerin fotoğraflandığı ilk bölüm Oxford Brookes Üniversitesi tarafından desteklenmiştir.Bu bölümden seçilmiş fotoğraflar aşağıda gösterilmiştir.

Teşekkür:Oxford Brookes Üniversitesi öğretim üyesi Prof. CJK Henry'e, çalışmanın ilk bölümündeki katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR:

1. Cameron ME, Staveren WA. (Eds):Manual on methodology for food consumption studies, Oxford University Press, Oxford, 1988.
2. Nelson M, Atkinson M, Darbyshire S. Food photography II: use of food photographs for estimating portion size and the nutrient content of meals, Br J Nutr, 76:31-49, 1996.
3. Nelson M, Atkinson M, Darbyshire S. Food photography I: the perception of food portion size from photographs, Br J Nutr, 72:649-663, 1994.
4. Bird G, Elwood PC. The dietary intakes of subjects estimated from photographs compared with a weighed record, Human Nutrition: Applied Nutrition, 37A:470-473, 1983.
5. Elwood PC, Bird G. A photographic method of diet evaluation, Human Nutrition: Applied Nutrition, 37A:474-477, 1983.