

T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



YENİ NESİLDE BESLENME OKURYAZARLIĞI EĞİTİMİNİN  
FARKINDALIK DÜZEYİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Feyzan AYDIN

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

Beslenme ve Diyetetik Bilim Dalı

EKİM, 2019



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



YENİ NESİLDE BESLENME OKURYAZARLIĞI EĞİTİMİNİN  
FARKINDALIK DÜZEYİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Feyzan AYDIN  
(Y1716.050008)

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı  
Beslenme ve Diyetetik Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi İdrani KALKAN

EKİM, 2019



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Enstitümüz Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı Y1716.050008 numaralı öğrencisi Fatma Feyzan AYDIN'in "YENİ NESİLDE BESLENME OKURYAZARLIĞI EĞİTİMİNİN FARKINDALIK DÜZEYİNE ETKİSİ" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 27.08.2019 tarih ve 2019/10 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Tezli Yüksek Lisans tezi 01.10.2019 tarihinde kabul edilmiştir.

<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
<b>ASIL ÜYELER</b>			
<b>Danışman</b>	Dr. Öğr. Üyesi	Indrani KALKAN	Istanbul Aydın Üniversitesi
<b>1. Üye</b>	Dr. Öğr. Üyesi	İkbal Süheyla ALTAY	Istanbul Aydın Üniversitesi
<b>2. Üye</b>	Dr. Öğr. Üyesi	Meltem SOYLU	Biruni Üniversitesi
<b>YEDEK ÜYELER</b>			
<b>1. Üye</b>	Dr. Öğr. Üyesi	Menekşe KILIÇARSLAN	Istanbul Aydın Üniversitesi
<b>2. Üye</b>	Prof. Dr.	Gülgün ERSOY	Istanbul Medipol Üniversitesi

ONAY

Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA  
Enstitü Müdürü

## **ÖNSÖZ**

Çalışmam süresince tez danışmanlığımı üstelenerek beni destekleyen, bana yol gösteren, anlayışını, bilgi ve tecrübelerini, zamanını ve güler yüzünü esirgemeyen İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik bölüm başkanı değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İdrani KALKAN'a, tez çalışmamı yürütürken ve sonuçlandırırken verdiği motivasyon ve yardımları ile çalışmamın sorunsuz giderilmesini sağlayan ortaöğretim (lise) rehber öğretmeni Deniz KUBİLAY'a ve öğrettikleri bilgilerle emeği geçen tüm yüksek lisans hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca bu süreçte desteğini ve bana olan inancını hiçbir zaman eksik etmeyen tüm aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

**Ekim, 2019**

**Fatma Feyzan AYDIN**

---



## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER .....	v
KISALTMALAR .....	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	ix
ŞEKİL LİSTESİ.....	xi
ÖZET.....	xiii
ABSTRACT .....	xv
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>3</b>
2.1 Adolesan Dönemi .....	3
2.2 Adolesanların Beslenme Alışkanlıkları .....	3
2.3 Adolesanların Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Etmenler.....	5
2.4 Adolesanların Beslenme Kaynaklı Sağlık Problemleri .....	6
2.5 Beslenme Okuryazarlığı .....	8
<b>3. GEREÇ ve YÖNTEMLER .....</b>	<b>11</b>
3.1 Araştırmanın Genel özellikleri .....	11
3.1.1 Yeri ve zamanı .....	11
3.1.2 Tipi.....	11
3.1.3 Tasarımı .....	11
3.2 Veri Toplamada Kullanılan Eğitim, Anket ve Ölçekler.....	12
3.2.1 Genel bilgiler anketi.....	12
3.2.2 Adolesan beslenme okuryazarlık ölçeği (ABOÖ) .....	12
3.2.3 Adolesan beslenme alışkanlıkları kontrol listesi anketi (ABAKL) .....	12
3.2.4 Beslenme okuryazarlığı eğitimi .....	13
3.3 Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi.....	13
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>15</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>23</b>
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>29</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>33</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>36</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>49</b>





## KISALTMALAR

<b>ABA</b>	: Adolesan Beslenme Alışkanlıkları
<b>ABAKL</b>	: Adolesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi
<b>ABO</b>	: Adolesan Beslenme Okuryazarlığı
<b>ABOÖ</b>	: Adolesan Beslenme Okuryazarlık Ölçeği
<b>cm</b>	: Santimetre
<b>DSÖ</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>gr</b>	: Gram
<b>Kg</b>	: Kilogram
<b>LDL</b>	: Low Density Lipoprotein
<b>ml</b>	: Mililitre
<b>P</b>	: İstatistiksel Değerlendirme Kriteri
<b>S.S.</b>	: Standart Sapma
<b>t</b>	: İstatistiksel T Testi
<b>TL</b>	: Türk Lirası
<b>TÜBER</b>	: Türkiye Beslenme Rehberi



## ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Çizelge 4.1:</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri .....	15
<b>Çizelge 4.2:</b> Gün İçerisindeki Öğün Tüketim Aralığına Göre Dağılımlar .....	16
<b>Çizelge 4.3:</b> Öğün Aralarında Tüketilen İçecek ve Yiyeceklere Göre Dağılımlar .....	16
<b>Çizelge 4.4:</b> Günlük Su/Sıvı Tüketimlerine Göre Dağılımlar .....	17
<b>Çizelge 4.5:</b> Ölçekler, Kontrol Listesi ve Alt Boyutlarına İlişkin Ön Test ve Son Test Güvenirlikleri .....	17
<b>Çizelge 4.6:</b> Eğitim Öncesi, Eğitim Sonrası Ölçeğin, Kontrol Listesinin ve Alt Boyut Skorlarının Karşılaştırılması.....	18
<b>Çizelge 4.7:</b> Cinsiyete Göre Eğitim Öncesi, Eğitim Sonrası Ölçeğin, Kontrol Listesinin ve Alt Boyut Skorlarının Karşılaştırılması .....	19
<b>Çizelge 4.8:</b> Eğitim Öncesi ve Eğitim Sonrası ABOÖ ile ABAKL Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi .....	20



## ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Şekil 4.1:</b> Eğitim Öncesi ve Eğitim Sonrası ABO ve ABA Alt Boyut Skorları Genel Dağılımı .....	21
<b>Şekil 4.2:</b> Cinsiyet Özelliklerine Bağlı Eğitim Öncesi ve Eğitim Sonrası ABO ve ABA Alt Boyut Skorları Genel Dağılımı.....	22



## YENİ NESİLDE BESLENME OKURYAZARLIĞI EĞİTİMİNİN FARKINDALIK DÜZEYİNE ETKİSİ

### ÖZET

Çocukluk ve adolesan dönemi, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu, beslenme alışkanlıklarının da değiştiği ve olumsuz beslenme davranışlarının artabileceği bir dönemdir. Özellikle yeni nesildeki olumsuz beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi, “beslenme okuryazarlığı” seviyelerinin artırılarak onlara daha dengeli veya sağlıklı beslenme davranışlarının kazandırılması ve bu kültürün sonraki kuşaklara aktarılması önem arz etmektedir.

Çalışmamız, İstanbul il merkezinde bulunan Fahrettin Kerim Gökay Anadolu Lisesi’nde Eylül 2018-Nisan 2019 tarihleri arasında 8 ay boyunca 200 gönüllü öğrenciye uygulandı. Bu okulda 10 ve 11’inci sınıf öğrencilerine beslenme okuryazarlığı eğitim programının uygulanması planlanıp, öğrencilerin beslenme alışkanlığı ve beslenme okuryazarlığı seviyeleri üzerinde eğitimin etkisinin incelenmesi amaçlandı.

Bu çalışma sırasında öğrencilere 22 sorudan oluşan, Türkiye’de geçerlilik güvenilirliği olan Adolesan Beslenme Okuryazarlık Ölçeği (ABOÖ) kullanıldı. Ayrıca, genel beslenme alışkanlığını kapsayan 18 soru içeren bir anket ve Türkiye’de geçerlilik güvenilirliği olan 19 soru içeren Adolesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi (ABAKL) kullanıldı. Anketler hem eğitim öncesi ve hem de eğitim sonrası olmak kaydıyla 2 kere uygulandı. Önce, “ön-test/anket” yoluyla öğrencilerin beslenme alışkanlığı ve beslenme okuryazarlığı seviyesi belirlenip, farkındalıkları tespit edilmeye çalışıldı. Sonra, beslenme konularından oluşan yüz yüze bir eğitim, her hafta 2 gün 1’er saat olmak üzere toplam 1 ay boyunca 8 saat olarak yapıldı. Son aşamada ise, eğitimden 5 ay sonra, yine “son-test/anket” yoluyla öğrencilerin beslenme alışkanlığı ve beslenme okuryazarlığı seviyesi belirlenip farkındalıkları ve verilen eğitimin farklılık yaratıp yaratmadığı tespit edilmeye çalışıldı.

Çalışmaya katılan bireylerin %57’si kız öğrenci olup, öğrencilerin ortalama yaşları  $15\pm 0,66$ ’dır. Kız öğrencilerde, Beslenme okuryazarlık ölçeği ortalama skoru eğitim öncesi 5 üzerinden 3,56 iken, eğitim sonunda 3,44’e düşmüştür. Bu düşüş istatistiksel açıdan anlamlı çıkmıştır ( $p<0,05$ ). Erkeklerde ise, beslenme okuryazarlık ölçeği skor ortalaması 3,31 iken, eğitim sonunda yine 3,31’de kalmıştır.

Beslenme okuryazarlık ölçeğinin alt gruplarından işlevsel beslenme okuryazarlığı skoru, hem kızlarda hem de erkeklerde eğitim sonrası artmıştır, ancak bu artış istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Etkileşimli beslenme okuryazarlığı skorlarına bakıldığında, kızlarda eğitim sonrası bu skor düşerken (3,33’ten 3,18’e) erkeklerde hafif bir artış göstermiştir (3,13’ten 3,16’ya), ancak kızlardaki düşüş istatistiksel açıdan anlamlı görünürken erkeklerdeki artış anlamlı değildir. Diğer taraftan, kritik beslenme okuryazarlığı skorları hem kızlarda hem de erkeklerde eğitim sonrası



düşmüştür, ancak bu düşüş kızlarda istatistiksel açıdan anlamlı ( $p<0,05$ ) iken erkeklerde anlamlı değildir.

Yine, eğitimin beslenme alışkanlığı üzerine olumlu bir etkisi beklenirken, kız öğrencilerde eğitim öncesi ABAKL listesi skorları ortalaması 19 üzerinden 10,03 iken eğitim sonrasında 9,34'e düşmüştür. Erkek öğrencilerde de aynı şekilde eğitim öncesi ABAKL skorları ortalaması 9,80 iken 8,94'e gerilemiştir. Her iki cinsiyet için de bu düşüşler istatistiksel açıdan anlamlı çıkmıştır ( $p<0,05$ ). ABOÖ ve ABAKL skorları cinsiyet farklılığına bakılarak incelendiğinde ise kız öğrencilerin değerleri erkek öğrencilere göre daha yüksek görülmüş, ancak sadece eğitim öncesi ABOÖ değerlerinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

Çalışma sonunda, eğitimin skorlara katkı yapması beklentisinin aksine, bazı skorlarda ters yönde düşüşler görülmüş ve bu düşüşler istatistiksel olarak da anlamlı çıkmıştır. Yani, bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, beslenme okuryazarlığı bilincinin gelişmesi için verilmiş olan eğitimin yeterli etkiyi gösteremediği sonucu çıkmaktadır. Bu düşüşler ve bu sonuç, mantıken beklenen bir sonuç değildir. Sonuçların bu şekilde çıkmasına, gençlerin soruları bilinçli bir şekilde cevap vermemiş veya sınav dönemlerine denk gelmesi yüzünden hızlı ve baştan savma cevaplamış ya da tepkisel olarak yanlış cevaplamış olmaları gibi bilmediğimiz başka faktörler sebebiyet vermiş olabilir. Bu yüzden, bundan sonraki çalışmalarda bu hususların göz önünde bulundurulmasının önemli olduğu ve bu sonuca yol açan muhtemel sebeplerin derinlemesine araştırılıp okullarda daha kapsamlı ve daha uzun bir eğitimin verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Bu çalışmada da görüldüğü üzere, adolesanların günlük harcadığı enerjiyi besinlerle karşılamaya çalıştıkları fakat yeterince sağlıklı ve dengeli beslenme yaşam tarzını uygulayamadıkları anlaşılmaktadır. Beslenme bozukluğunun olduğu adolesanlar belirlenip, multidisipliner bir ekiple (diyetisyen, hekim, psikolog vb) tüketilen yiyeceklerin çeşitliliği, içecek tüketimi ve öğün sıklığının da yer aldığı daha geniş kapsamlı çalışmalar yapılmalıdır. Düzenli takip, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı müdahaleleri önemli ve gereklidir.

**Anahtar Kelimeler:** *Adolesan, Beslenme alışkanlıkları, Beslenme okuryazarlığı, Beslenme okuryazarlığı eğitimi, Beslenme okuryazarlık ölçeği, Sağlıklı ve dengeli beslenme*

## **EFFECT OF A NUTRITION LITERACY TRAINING ON AWARENESS IN THE NEW GENERATION**

### **ABSTRACT**

Childhood and adolescence are the periods in which growth and development are the fastest, eating habits change and negative eating behaviors may increase. It is especially important to change the negative dietary habits of the new generation, to increase the levels of ‘nutrition literacy’ and to give them more balanced or healthy eating behaviors and to transfer this culture to the next generations.

Our study was conducted on 200 volunteer students at Fahrettin Kerim Gökay Anatolian High School in Istanbul for 8 months between September 2018 and April 2019. In this school, it was planned to implement the nutritional literacy education program for the 10th and 11th grade students and to investigate the effect of education on the nutritional habits and nutritional literacy level of the students.

The questionnaire conducted on the students comprised of three sections. The first section comprised of Adolescent Nutrition Literacy Scale (ANLS) consisting of 22 questions whose reliability and validity was done in Turkey was used. The second section comprised of a general questionnaire containing 18 questions covering the overall dietary habits of the students. Finally, the third section comprised of Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) containing 19 questions whose validity and reliability was performed in Turkey. The questionnaires were administered twice before and after the education program, and the pre-test / post-test was used to determine the level of nutritional habits and nutritional literacy of the students.

Interactive training on nutrition subjects was conducted for 2 days a week for 1 hour thus for 8 hours in total for a month. Five months after the education program, the students' nutritional habits and nutritional literacy levels were determined by “post-test/questionnaire” again to determine the level of awareness. 57% of the participants were female students and mean age of all participants was  $15\pm 0.66$  years. In female students, nutritional literacy scale score decreased from 3.56 out of 5 to 3.44 at the end of the training program. However, this decrease was not statistically significant ( $p > 0.05$ ). In males however, the mean nutrition literacy score remained unchanged at 3.31 out of 5, at the end of the training.

Functional nutritional literacy score, one of the sub-groups of the nutritional literacy scale, increased after training in both males and females, although the increase was not statistically significant. The interactive nutritional literacy score decreased in female students after the training program (from 3.33 to 3.18) and showed a slight increase in males (from 3.13 to 3.16). The decrease in female students was statistically significant ( $p < 0.05$ ) but the increase in male students following the training was not significant. Critical nutritional literacy scores decreased in both

male and female students after the training; however, the decrease was significant in female students ( $p < 0.05$ ) but not in males.

While a positive effect of training was expected on nutritional habits of the students, the mean pre-training AFHC scores of female students decreased from 10.03 to 9.34 after training. Likewise, the mean pre-training AFHC scores of male students decreased from 9.80 to 8.94. The decrease in AFHC scores were statistically significant in case of either genders ( $p < 0.05$ ). When the ANLS and AFHC scores were analyzed as per gender differences, the values of female students were found to be higher than male students, however only the scores prior to the training was found to be statistically significant ( $p < 0.05$ ).

At the end of the study, contrary to the expectation that education would contribute to the scores, decreases in scores were observed in the opposite direction and these some of the decreases were statistically significant. In other words, according to the findings obtained from this study, it was concluded that the training provided for the development of nutrition literacy consciousness did not exhibit a sufficient effect. The contradictory results may have caused by factors such as incorrect and sloppy responses provided deliberately by the students due to exam stress, carelessness, negative reactive behavior or some other unknown issues. Therefore, it is important to consider these factors in the future studies and possible reasons leading to these results should be investigated in depth and a more comprehensive and longer education should be provided in schools.

As was observed in this study, although adolescents try to compensate for the daily energy requirements with certain food items, but they do not implement a healthy and balanced nutrition lifestyle. Adolescents with nutritional disorders should be identified, and a wide range of study must be conducted by means of a multidisciplinary team (dietitians, physicians, psychologists, etc.) including the variety of foods consumed, beverage consumption and meal frequency. Regular follow-up, healthy eating and lifestyle interventions are important and necessary.

**Keywords:** *Adolescence, Dietary habits, Healthy and balanced nutrition, Nutrition literacy, Nutrition literacy tool, Nutrition literacy training*

## 1. GİRİŞ

Adolesan çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır. Bu gruba doğru beslenme, yaşam tarzı alışkanlığının kazandırılması ve bilincin oturtulması, yetişkinlik döneminde hastalıkların görülme oranının önlenmesi açısından başlatılacak sağlıklı girişimler için temel olabilmektedir [5]. Dünya Sağlık Örgütü 10 ila 19 yaş topluluğunu adolesan dönemi olarak tanımlanmaktadır [4]. Fiziksel olarak büyüme ve gelişimin şiddetlendiği bu yaş grubunda en çabuk büyüme kızlarda 10 ila 12 yaş aralığında, erkeklerde ise 11 ila 14 yaş aralığında görülmektedir [5].

Beslenme okuryazarlığı adolesanlarda sağlıklı beslenme davranışlarını desteklemek için umut verici bir yaklaşım olarak belirlenmektedir. Beslenme okuryazarlığı; bir kişinin esas beslenme bilgilerine ulaşmak, kavrama ve anlama aşamasına ulaşması olarak tanımlanmaktadır [11].

Genel olarak adolesanlar, her ne kadar beslenme bilgisinin sağlıklı beslenebilmeleri için önemli olduğunu belirtmiş olsalar da çoğunluğu sağlıklı beslenebilme becerilerine duyulan güvenin düşük olması sebebiyle bilgilerini pratikte uygulayamamaktadır [11].

Adolesanların yaşamları süresince devam edecek davranışların olduğu okul döneminde; büyüme ve gelişmenin hızına bağlı olarak enerji, protein, vitamin, mineral gibi besin gereksiniminin yeterli ve dengeli beslenme programıyla karşılanması için harekete geçilmesi gerekmektedir [22].

Günümüzde adolesanların ayaküstü şeklinde beslenme alışkanlıkları; arkadaşları ile dışarıda vakit geçirmeleri, ayrıca gıda sanayisinin ilerlemesi ile hazır gıdaların, bisküvi, çikolata, cips ve kraker gibi atıştırma türlerinin artması ve harcamanın yükselmesi ile yanlış beslenme alışkanlıkları oluşmaktadır. Ayaküstü tarzı besinlerin popülerliğinin, dışarıda yemek yeme sıklığının ve ayrıca hazır besinlere isteğin yükselmesi, evde pişirilen yemekleri yeme oranını azaltmaktadır [11].

Adolesan dönemi, yetersiz beslenme ve beden imajındaki endişeler eşit düzeyde görülmekle birlikte, kronik olarak kiloyla ilgili sorunların arttığı bir dönem olmaktadır [26]. DSÖ 2015 yılı verilerinde, dünya çapında üç adolesandan birinin obeziteye yakalandığına dair bilgiler yer almaktadır [11].

2016 yılı sonu itibariyle; Türkiye toplam nüfusu 79 milyon 814 bin 871 iken 15-24 yaş grubundaki genç nüfus 12 milyon 989 bin 42'dir. Genç nüfus, toplam nüfusun %16,3'ünü oluşturmuştur. Genç nüfusun, %51,2'sini genç erkek nüfus, %48,8'ini ise genç kadın nüfus oluşturmuştur [48].

Adolesanların beslenme bozukluklarına katkıda bulunan faktörler; yoksulluk, çocuk istismarı, siyasi karmaşa, sosyo-kültürel etkiler ve adil eğitime ve sağlık hizmetlerine erişim yetersizliği olarak ortaya çıkmaktadır [24]. Özellikle çocuk ve adolesan dönemindeki gençler, içinde bulunulan modern çağın beraberinde getirdiği (elektronik, bilgi ve iletişim araçları karşısında çok zaman geçirilmesi gibi) sebeplerin de etkisiyle daha çok hareketsiz bir yaşam sürmekte ve sağlıklı beslenmektedirler. Bu durumun etkileri sağlık problemlerine yol açmakta, yaşam kalitesini düşürmekte ve aynı zamanda sağlık masraflarını arttırmakta ve dolaylı olarak ekonomiyi de olumsuz etkilemektedir.

Dolayısıyla, yeni nesildeki bu olumsuz beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi önemlidir ve onların 'beslenme okuryazarlığı' seviyelerinin artırılması, onlara daha sağlıklı beslenme davranışlarının kazandırılmasına ve bu kültürün sonraki kuşaklara aktarılmasına olanak sağlayacaktır. Bu sebeple çalışmamızda, İstanbul il merkezinde bulunan ortaöğretimi (lise) kapsayan bir okulda ortalama yaşları 15 olan gençlerin, beslenme okuryazarlığı ve sağlıklı beslenme konusunda bilgi ve farkındalık seviyelerini artırmak ve beslenmelerini olumlu yönde etkilemek için interaktif bir eğitim programı uygulayıp, eğitimin, eğitim sonrası adolesanların beslenme okuryazarlık seviyeleri ve beslenme alışkanlıkları üzerine olumlu etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

## **2. GENEL BİLGİLER**

### **2.1 Adolesan Dönemi**

Adolesan dönemi, gelişme ve büyümenin çok şiddetli olduğu, çocukluktan yetişkinliğe girişi kapsayan özel bir dönem olmaktadır [15]. Büyüme ve cinsiyet hormonlarının salgısının yükselmesi ile vücutta değişiklikler başlamakta, bu süreçte kemiklerde büyüme hızı yükselmekte, cinsiyet karakterleri gelişmekte, vücutta yağ ve adale kütlesinde yükseliş görülmektedir [27].

Dünya Sağlık Örgütü 10 ila 19 yaş aralığını adolesan, 15 ila 24 yaş aralığını gençlik dönemi olarak tanımlamaktadır. Bedeni ve ruhi değişikliklerin görüldüğü, çevresel stresörler, riskli davranımlar ve psikososyal ihtiyaçlardan oluşan bazı sağlık problemlerini içeren bir geçiş dönemidir [17].

Yaşam kaygısının oluşturduğu stresli olaylar birçok sağlık kaygısını oluşturmakta ve erken ergenliğe adım atılmasına yönelik çalışmaların kanıtlandığı görülmektedir. Çocuk ve adolesanın fiziksel, sosyal ve zihinsel yönde gelişiminin en hızlı olduğu dönem olmaktadır. İnsanlarda davranış değişikliği ve olumlu sağlık davranışlarının edinilmesi, çocukluk ve gençlik döneminde daha kolay olmaktadır. Olumlu sağlık davranışlarına sahip erişkinlerin yetişebilmesi amacıyla son yaş grubunun, adolesan dönemi olduğu söylenebilmektedir. Bu nedenle adolesanların sağlıklı davranışlarının tespit edildiği ve sağlıksız davranışlarının değiştirilmesi gerekmektedir [28].

### **2.2 Adolesanların Beslenme Alışkanlıkları**

Büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli bir şekilde yaşamı devam ettirebilmek amacıyla, besin öğelerinin yeterli ve dengeli alınabilmesi olarak tanımlanan beslenme, günümüzde üzerinde durulan mühim konulardan biridir [30].

Adolesan, beslenmenin en hassas olduğu dönemi içermektedir [31]. Genç yetişkinler, sosyal haklardan en yoksun olanlar gibi, özellikle yetersiz besin alımları ve beslenme durumu riskiyle karşılaşmaktadır [19].

Normal pubertal gelişim, lineer büyüme ve nörogelişimsel değişiklikler için gerekli olan hormonal etkileşim, yeterli beslenme desteği olmadan gerçekleşmemektedir [32]. Büyüme ve olgunlaşma gibi, adolesanlara özgü diğer etki mekanizmaları da besin alımı ve BKİ ile ilişkiyi etkileyebilmektedir [33]. Gelişme dönemindeki gençlerde öğün atlamak ve atlanan öğünün ortaya çıkardığı açlığın durdurulması için okul kantinlerinde satılan ayaküstü yiyeceklerin tüketimi sağlıksız adolesan beslenme alışkanlıklarının başında gelmektedir.

Düzensiz öğün tüketimi ve öğün aralarında yemeğin örüntüsü, ev dışında yemek yeme alışkanlığı ve ayaküstü beslenme biçimi, beslenme alışkanlıklarının karakteristik özelliklerinden olabilmektedir [3].

Sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip olmak, çocuklar ve adolesanlar arasında çokça kilo ve obeziteye önemli katkı sağlamaktadır. Avrupa genelindeki gençler, önceki nesillerde olduğundan daha yüksek seviyelerde ayaküstü ve şekerli tatlandırılmış içecekler tüketmekte ve aile yemeklerine daha az zaman harcamaktadırlar [4].

1997 - 2010 döneminde toplanan araştırmalardan Okul Çağındaki Çocuklarda Sağlık Davranışı Çalışması ile ilgili kesitsel elde edilen veriler; meyve, sebze ve kahvaltı öğününde 11 ila 15 yaşları arasında düşme olduğunu, ayrıca günlük meşrubat (şekerli ve asitli içecekler) tüketiminde yaygınlık olduğunu belirtmektedir [11].

Basit şekerler, özellikle şekerli meşrubatlar vasıtasıyla alımları, genel enerji alımının yükselmesine katkı sağlamalarından dolayı aşırı kilo ve obezite ile alakalı özel bir endişe kaynağı olmaktadır. Hem meyve hem de sebze tüketimi yaşla birlikte azalmakta, meyvelerde daha belirgin düşüşler görülmekte, bu da ergenlerin yeme davranışlarıyla ilgili olarak fazla bağımsızlık kazandıklarını, sağlıklı seçimler yapma ihtimallerinin daha düşük olduğunu göstermektedir [4].

Yemek yemenin, fiziksel aktifliğin ve kiloyla ilgili problemlerin çoğu, adolesan döneminde yüksek görülmekte ve yetişkinliğe geçişte aynı seviyede ilerleyebilmektedir. Adolesanların ve genç yetişkinlerin çoğunun, beslenme, aktivite veya kiloyla ilgili sorunlara sahip olduğu ve bu sorunların, kritik gelişme aşamalarında sabitlik gösterdiğine dair kanıtlar bulunmaktadır [19].

Gençler meyve ve sebze tüketimini azaltarak buna karşılık şeker ve şekerli içecek tüketimini artırarak, ergenlik döneminden geçtikçe sağlıksız beslenmeyi daha da

yaygın hale getirmektedir. Basit şekerler bakımından yüksek ürün kullanımı, daha sağlıklı ve daha düşük enerji yoğunluğuna sahip seçeneklerden yararlanılması oranını düşürmektedir. Mevcut öneri, basit şekerlerin toplam enerji alımının %10'undan düşüğünü oluşturması gerektiğini belirtmektedir. Basit şekerlerin günde %5'in altına veya yaklaşık 25 grama (6 çay kaşığı) düşürülmesi, ilaveten sağlık yararı getirmektedir [4].

Bununla birlikte adolesanlarda beslenme kalitesinin, özellikle vitamin ve mineral alımının ortalama olarak düşük olması ve aşırı şeker tüketimi sonucu, obezite prevalansının artması ile ilişkili olduğu gösterilmektedir. Bazı adolesanlarda B grubu vitaminleri, magnezyum, potasyum, selenyum, çinko ve iyot gibi vitamin ve minerallerin alımı zayıf olmaktadır. Tüm yaş gruplarında idrardan sodyum atılımına dayanarak aşırı tuz tüketilmektedir. Son yıllarda fazla kilolu veya obez gençlerin endişe verici şekilde arttığına dair kanıtlar bulunmaktadır [19].

Yeme keyfine odaklanmanın sonucunda keyiften feragat etmeyerek, ılımlı şekilde besin alımına teşvik, obeziteye müdahale yöntemlerinde daha başarılı hale getirilebilmektedir [33].

### **2.3 Adolesanların Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Etmenler**

Hızlı büyüme ve gelişmenin gerçekleştiği adolesan döneminde, besin ve enerji öğelerinin ihtiyacı yükselmektedir [30]. Çocukluk ve adolesan dönemi, büyümeyle gelişmenin en güçlü ilerlediği, beslenme alışkanlıklarının da değiştiği ve olumsuz beslenme davranımlarının artabileceği bir dönemdir [18]. Adolesan döneminde gelişen yeme davranış ve alışkanlıkları, erişkinliğe gelindiğinde devam etme eğiliminde ve bu nedenle enerji yoğun gıda tüketimini azaltma ve ergenlik döneminde meyve ve sebze tüketimini arttırma, beslenme müdahaleleri için önemli hedefler olmaktadır [19].

Büyüyen teknoloji, şehirleşme, zaman yetersizliği, annelerin ev dışı çalışmaları, bilinçsizlik ve bazı beslenme biçimlerinin moda haline gelerek tercih edilmesi, gençlerin besin seçimini olumsuz etkileyebilmekte, besin öğeleri yeterli biçimde karşılanamamakta ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları edinmelerine sebep olabilmektedir [30].



Zayıflamaya verilen önem adolesan kızlarda daha yaygın olmaktadır. Medyanın tesiriyle adolesan kızlarda beden izlenimine verilen önem ve kilo kaybetme istekleri yükselmektedir. Popüler kişiler ve modellerin ince olması, kızların besin tercihlerini yakından etkilemektedir [29].

Adolesanlarda besin tercihlerini ve yeme davranışlarını etkileyen çevresel etmenler; toplumsal ve kültürel değerler, popüleritesi yüksek besinler, ayaküstü hızlı yeme (fast-food) konseptine sahip restoranlar, okul yemekleri, aile yapısı, ailenin beslenme alışkanlıkları, hanede bulunan besinler, akranların etkisi, sosyo-ekonomik etkiler, gıdaların üretimi, ulaşılabilirliği ve iletişim ortamıdır [29].

Yeme tutum ve davranışı da beslenme şeklini belirleyen en önemli faktörlerden olmaktadır. Duyguların beslenme alışkanlıklarının oluşumu ve besin seçimi üzerine güçlü bir etkisi olduğu kanısına varılmaktadır [47].

Adolesanlarda besin tercihlerini ve yeme davranışlarını etkileyen bireysel etmenler; sağlık durumları, beslenme bilgi seviyesi, kişisel öğretisiyle değerler, beden imajı, açlık hali, besinler üzerindeki fikirler, besin seçimleri, büyüme süreci, fizyolojik gereksinimler, genetik etkiler ve bireysel faktör olarak sayılabilir [29].

İştah açıcı yemek görsellerine öznel tepkiler, sağlıksız beslenen ve obez gençlerde daha belirgin olmaktadır. Örneğin, bulimia nervoza tanısı konulan hastalarda yemek zevkinde bir azalma görülürken, obez olan gençlerde aşırı düşkünlük eğilimi gözlenmektedir. Bununla birlikte, gençler ve çocuklar kesinlikle gıda pazarlama stratejisinin hedefi olan sağlıksız yiyeceklerin vermiş olduğu keyiften dolayı, bu tarz gıdalardan vazgeçilmesinde zorlanmaktadırlar [14].

Uygun fiyat aralığı, kolaylıkla bulunabilirlik gibi çevresel faktörler, sağlıksız yiyecek seçeneklerine katkıda bulunmaktadır [29]. Nesiller arası sağlıksız beslenilmesi sosyo-kültürel faktörlerden etkilenmektedir [23].

Bazı yazarlar, adolesanlık dönemindeki yeme alışkanlıklarının (sağlıklı veya sağlıksız) yetişkinlik boyunca devam etmesini çok olası görmektedirler [34].

#### **2.4 Adolesanların Beslenme Kaynaklı Sağlık Problemleri**

Sağlıklı beslenme, tüm temel besin öğelerini uygun miktarlarda sağlayan iyi dengelenmiş bir beslenme düzeni iken, yetersiz beslenme ise, besin öğelerinden

yoksun (dengesiz veya genel olarak yetersiz besin alımından) veya bazı bileşenlerin aşırı olduğu bir beslenme düzeni olarak tanımlanmaktadır [35].

Hızlı sanayileşme ile birlikte beslenme ve yaşam tarzındaki değişimler; kentleşme, ekonomik gelişme ve pazarın küreselleşmesi ile beraber kronik hale gelen hastalıkların büyüyen salgınına neden olmaktadır. Bu nedenle, kronik hastalıkların önemli bir bileşeni olan yetersiz beslenme ön plana çıkmaktadır [34].

Adolesan dönemi, yetişkinlikte sağlığın temelini belirleyen kritik bir yaşam aşamasıdır [31]. Gençlerin beslenme bozukluklarına katkıda bulunan faktörler arasında yoksulluk, çocuklara kötü muamele, politik ayaklanma, sosyokültürel etkiler, eğitim ve sağlık hizmetlerine yetersiz erişim sayılabilmektedir. Beden ağırlığı bile tek başına dengesiz beslenmenin göstergesidir. [23].

Çağımızdaki genç bireyler çok fazla biyolojik ve psikososyal sağlık problemiyle karşılaşmaktadır. Yalnız, bunların arasında sağlıksız ve istikrarsız beslenme alışkanlığı ile buna bağlı hastalıklar, ön sıralarda konumlandırılmaktadır. Ülkemizde okul çağı gençlerde beslenmeyle alakalı problemler arasında, demir yetersizliğine bağlı anemi, vitamin azlığı, dişlerde dayanıksızlık, zayıflık ve şişmanlıkla ilgili sorunlar yer almaktadır [3].

Düzensiz beslenme ve obezite gibi gıda ile ilgili hastalıklar, ciddi sosyal, sağlık ve ekonomik kaygı uyandıran sağlık sonuçlarına neden olmaktadır. 2015 yılında, Dünya Sağlık Örgütü dünya çapında her üç adolesandan birinin obez olduğunu tahmin etmektedir. Obezite seviyelerinde endişe verici artışlar, milyonlarca çocuk ve genci etkilemekte ve dünya çapında birçok ülkede en önemli sağlık sorunu olmaktadır [11].

Adolesanlarda demir eksikliğine bağlı görülen anemi, fiziksel ve bilişsel büyümeye etki ederek iş görme ve öğrenmeye bağlı kapasite yetersizliğine neden olmaktadır [36].

Yaygın olarak demir eksikliğine neden olan faktörler, yetersiz beslenme, kızlarda menstrüal (adet dönemi) kayıplar, parazit enfeksiyonları ve adolesan döneminde daha fazla demir gereksinimi olarak sayılabilir. Fazla kilolu adolesanlar demir eksikliği riskini daha fazla taşımakta ve onların demir takviyesine verdiği tepki, muhtemelen demir emiliminin kullanılabilirliğini azaltan obeziteyle-iltilli enflamasyondan ve fazla kilolu kızlarda adetle ilgili kayıpların daha erken başlamasından dolayı düşük olabilir [32].

Beslenme hakkında bilgilendirme, çocukluktan gençliğe, yetişkinlikten yaşlılığa kadar her dönemde sağlığın sürdürülmesi için sağlıklı ve kaliteli yaşamın anahtar bileşeni olmaktadır. Fiziksel aktivite ve beslenme; kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diyabet ve obezitenin önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Kronik hastalıklar erişkin dönemde görülüyor olmasına rağmen, temel nedenler çocukluk ve gençlik döneminde yetersiz, sağlıksız ve bilinçsiz yeme alışkanlıklarından kaynaklanmaktadır [37].

Adolesan döneminde beslenme eğitiminin sağlanması ve bu eğitimin üniversitedeki devamlılığının bedensel, zihinsel ve sosyal olarak sağlıklı toplumların sürdürülmesinde büyük etkisi olmaktadır [37]. Bulgular, adolesanlarda beslenme alışkanlıklarının kıymetlendirilmesinin önemini ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasına yönelik daimi okul sağlık programlarına olan gereksinimi ortaya koymaktadır [3].

Beslenme bilgisinin, okul ve iş hayatında sağlık harcamalarının azaltılması gibi hususlarda etkinlik ve başarı sağlayarak ülkelerin gelişimini artıracakı düşünülmektedir. Bu bağlamda beslenme ile ilişkili sağlık bozukluklarının azaltılması için çocukluktan itibaren tüm yaş grupları için beslenme eğitimine başlanması gerekmektedir [38].

## **2.5 Beslenme Okuryazarlığı**

Beslenme davranışını etkileyebileceği düşünülen faktörlere bakıldığında beslenme okuryazarlığı tanımı görülmektedir. Beslenme okuryazarlığı; insanın beslenme becerilerini elde etmesi, okuması ve anlama derecesi olarak tanımlanmaktadır [2].

Adolesan döneminde yetersiz beslenme davranışlarının önlenmesinin önemi, obezitenin ve diğer kronik hastalıkların gelişimi gibi uzun süreli sağlık problemleri üzerindeki etkisi nedeniyle kabul edilmektedir. Sosyal Bilişsel Teori (SBT), çocuklar ve gençler arasında sağlıksız beslenme davranışlarını değiştirmek için besin ve beslenme eğitimi müdahalelerinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Ancak, bu tür müdahalelere rağmen, artırılmış gıda ve beslenme bilgisine yol açan sağlıklı beslenme davranışlarının aktarımı, bireyin beslenme becerileri ile sınırlı kalmaktadır. Bu nedenle, bireylerin beslenme davranışlarını geliştirmelerine destek olmanın bir

yolu, beslenme bilgilerinin yanı sıra besin tüketim becerilerinin artırılmasıyla olmaktadır [11].

Adolesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği (ABOÖ), 2012 senesinde Bari aracılığıyla geliştirildi. Bu ölçek, adolesanların beslenmeyle ilgili okuryazarlık seviyesini tayin etmek amacıyla 29 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Literatürde beslenme okuryazarlığı, eyleme dönüşmüş okuryazarlık bakımından, 3 grupta incelenmektedir [2].

1. İşlevsel beslenme okuryazarlığı, kolay beslenme yazılarını takip edebilmek ve yararlanmak amacıyla gerekli temel okuma ve yazma becerileri olarak tanımlanmaktadır.

2. Etkileşimli beslenme okuryazarlığı, beslenme sorunlarını profesyonellerle işbirliği içinde yönetmek için gerekli bilişsel ve kişilerarası bağlantıları içeren okuryazarlık olarak tanımlanır.

3. Kritik beslenme okuryazarlığı, beslenme bilgisini bulmak, farkındalığı arttırmak ve engelleri aşmak için eleştirel davranma yeteneği olarak tanımlanır.

Temel okuryazarlığın ilerisinde beslenme okuryazarlığı, kompleks besin bilgilerini okuyarak anlama becerisi olarak da tanımlanmaktadır [8]. Beslenme okuryazarlığında, bilgi düzeyi bakımından dört temel konu üzerinde durulmaktadır; bunlar temel okuryazarlık, bilimsel okuryazarlık, toplumsal okuryazarlık ve kültürel okuryazarlıktır [10].

Beslenme okuryazarı olan bir birey;

- Beslenme ilkelerini kendi hayatına uygulayabilmekte ve besin ve yeme alışkanlıkları hakkında bilinçli ve kritik kararlar verebilmektedir.
- Diğer bireyleri (örneğin kardeş, arkadaş, anne, baba) etkileyebilmektedir.
- Kendi besin seçimleri ve beslenme alışkanlıklarının çevreye etkilerini görebilmekte ve çevreyi koruyup değiştirebilmektir [8].

Beslenme okuryazarlığı sağlığın teşviki ve geliştirilmesi konusunda giderek daha önemli kavram haline gelmektedir [7]. Beslenme okuryazarlığı kavramı, besin ile ilgili bilgi, beceri ve kapasiteyi birbirine bağlayacak esas yapının temelini oluşturulması demektir [11].

Beslenme okuryazarlığı; çevresel, sosyal, ekonomik, kültürel ve politik bileşenleri göz önünde bulundurarak kişisel sağlığın ve sürdürülebilir bir besin sisteminin elde edilmesini desteklemek için karar verme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Son zamanlarda beslenme okuryazarlığı tanımları, beslenme, sosyal, ekonomik, politik ve kültürel yönlerini içeren bazılarıyla birlikte beslenme bilgilerini, becerilerini ve davranışlarını/kapasitelerini içermektedir [11].

Beslenme Okuryazarlığının temel amaçları;

1. Beslenme bilgi düzeyini artırmak
2. Sağlıklı beslenmeyle ilgili isteklendirme oluşturabilmek ve sürdürülebilmek
3. Beslenme bilgilerine ulaşmak ve etkili şekilde kullanmak
4. Doğru besin tercihi ve kullanımına yardımcı bulunmak
5. Güvenilir beslenmeyi sürdürmek amacıyla doğru davranışlarda bulunmak
6. Yenebilen ve içilebilen besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasıyla alakalı beceri bilgisine sahip olabilmek
7. Enerji ve besin ögesi ihtiyacını doğruca belirleyebilmek
8. Beslenmeye bağlı problemlerin farkına varılmasını sağlamak
9. Beslenme modelinin işleyişini belirleyebilmek
10. Beslenmenin kültürel, ekolojik ve geleneksel niteliklerinin farkına varılabilmesini elde etmek
11. İletişim ortamında önem verilen iletilere eleştirel biçimde fikir belirtebilmek
12. Besin etiketlerindeki enerji değeri ve besin içeriği gibi bilgileri değerlendirebilmek, beslenme eğitiminin niteliğini yükseltmek ve yaygınlaştırmak
13. Beslenme kılavuzlarındaki yazılı ve görsel iletileri tabir edebilmek, yayınları eleştirel ve kurumsal bakış açısıyla inceleyebilmektir [1].

Beslenme okuryazarlığı farkındalığı, yemek pişirme becerileri ve besinlerin nasıl yetiştirildiği ve hasat edildiği gibi hususlarda bilgi yetersizliği, sağlıklı bir beslenmede engeller oluşturabilmektedir. Çalışmalar; uygulamalı yemek pişirme eğitiminin, meyve ve sebzelerin daha fazla tüketilmesi, besin güvenliği davranışlarının iyileştirilmesi, beslenme bilgilerinin artması gibi sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışlar üzerinde çok olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir [11].

### **3. GEREÇ ve YÖNTEMLER**

#### **3.1 Araştırmanın Genel özellikleri**

Araştırmamız ileriye yönelik, kesitsel ve anket çalışması olarak planlandı. Araştırma için gerekli izin İstanbul Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alındıktan sonra okula danışılıp olumlu sonuç alınan, İstanbul il merkezinde bulunan, akademik başarı seviyesi ve genel ekonomik durumu benzer müteşekkil bir ortaöğretim kurumunda (lise) öğrenim gören 10'ununcu ve 11.'inci sınıflarından seçilen ve olur formları doldurulmuş olan adolesan yaş grubundaki toplam 200 gönüllü öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmaya alınma kriterleri şu şekildedir:

- Belirlenen okulda kayıtlı öğrenci olma
- Okuma-yazma için bir engelinin olmaması
- Kronik hastalık tanısı almamış olma
- Özel diyet gerektiren bir hastalığa sahip olmama
- Araştırmaya katılmayı kabul etme

Sadece yukarıdaki koşulları sağlayan bireyler araştırmaya alınmıştır.

Bu araştırmayla ilgili Etik Kurul Onay Yazısı ekte sunulmuştur.

#### **3.1.1 Yeri ve zamanı**

Araştırmamız, İstanbul il merkezinde bulunan Fahrettin Kerim Gökay Anadolu Lisesi'nde yapıldı.

Veri toplama işlemi Eylül 2018- Nisan 2019 ayları arasında 8 ay boyunca yürütüldü.

#### **3.1.2 Tipi**

Araştırmamız kesitsel ve anket çalışması olarak planlandı.

#### **3.1.3 Tasarımı**

Her birey için anket ve ölçeklerden oluşan soru kağıtları, gönüllü öğrenciler tarafından dolduruldu.

### **3.2 Veri Toplamada Kullanılan Eğitim, Anket ve Ölçekler**

Bireyler bilgilendirilerek araştırmaya alınma kriterleri sorgulandıktan sonra, tüm anket kısımları kriterlere uyan gönüllü öğrenciler tarafından dolduruldu.

Anket bölümleri şu şekildedir:

#### **3.2.1 Genel bilgiler anketi**

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve 18 sorudan oluşan bu ankette, öğrenciyi tanıtıcı bilgiler, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumları gibi genel bilgiler sorgulandı.

#### **3.2.2 Adolesan beslenme okuryazarlık ölçeği (ABOÖ)**

Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği, Bari vd. (2012) tarafından geliştirilmiştir. 5’li likert tipinde olan ölçek (1: Hiç katılmıyorum; 2: Katılmıyorum; 3: Kararsızım; 4: Katılıyorum; 5: Tamamen katılıyorum), 3 alt boyuttan ve 29 maddeden oluşmaktadır.

Bari (2012) tarafından önerilen bu ölçeğin Türkiye’de geçerliliği ve güvenilirliği Türkmen vd. tarafından 2017 yılında yapılmış olup, bu çalışma sonucunda bazı maddeleri Türkçe versiyonundan çıkartılmıştır; dolayısıyla, Türkçeye uyarlanmış son hali 22 maddeden oluşmaktadır.

Bu ölçeğe göre; 1-22 maddeleri arasında yer alan olumlu sorulara verilen tamamen katılıyorum yanıtları ‘5’ puan, olumsuz sorulara verilen hiç katılmıyorum yanıtları ‘1’ puan alır. Toplam puan 22-110 puan arasında değişir.

Alt boyutlar:

- İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı (7 madde)
- Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı (6 madde)
- Kritik Beslenme Okuryazarlığı (9 madde)

Maddelere verilen cevaplardan elde edilen ortalama puanın yüksek olması, beslenme okuryazarlığının iyi olduğunu göstermektedir.

#### **3.2.3 Adolesan beslenme alışkanlıkları kontrol listesi anketi (ABAKL)**

Bu ankette, araştırmacı tarafından hazırlanan 18 soruya ilaveten, Arıkan vd. (2012) tarafından geliştirilen adolesanların beslenme alışkanlıklarını ölçmeye yönelik 19

soru kullanılmıştır. 1 ve 19 maddelerinde yer alan sorulara verilen evet yanıtları '1' puan, hayır yanıtları '0' puan alır. Toplam puan 1-19 puan arasında değişir.

### **3.2.4 Beslenme okuryazarlığı eğitimi**

Eğitim öncesi tüm gönüllü öğrencilerin beslenme alışkanlığı ve beslenme okuryazarlığı seviyesi, yukarıda açıklanan ve toplam 41 sorudan oluşan bir "ön-test/anket" yolu ile tespit edildi. Daha sonra, beslenme konularından oluşan yüz yüze bir eğitim her hafta 2 gün 1'er saat olmak üzere toplam 1 ay boyunca 8 saat olarak yapıldı. Eğitimden 5 ay sonra ise, yine "son-test/anket" yoluyla öğrencilerin beslenme alışkanlığı ve beslenme okuryazarlığı seviyesi belirlenip farkındalık seviyesi tespit edilmeye çalışıldı.

Eğitim konuları aşağıda listelenmiştir:

- Beslenme, beslenme okuryazarlığı, sağlıklı beslenme, besin güvenliği kavramlarını tartışma (kısaca kazanımlardan bahsedildi)
- Sağlıklı besin seçimi, besin etiketi okuma, besin güvenliği
- Doğru besinleri seçerek günlük öğün oluşturma
- Besin öğeleri ve besinlerin kaynağı
- Normal vücut ağırlığı, boy-ağırlık ölçümü ve beden kütle indeksi hesaplama

Eğitimlerde özel iletişim/sunum ve yaygın eğitim teknikleri uygulanmıştır.

### **3.3 Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi**

Veri toplama işlemi bittikten sonra veriler bilgisayar ortamında işlemleri yapmak için hazır hale getirildi. Genel bilgiler, Beslenme Okuryazarlığı (BO) anketi ve Adölesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesinden (ABAKL) elde edilen veriler ile istatistiksel bilgisayar programı SPSS 23 sürümüne kod şeklinde girildi.

Araştırmada kullanılan Türkçe geçerlilik güvenilirliği Kalkan ve arkadaşları tarafından yapılmış olan ölçekler, İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı, Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı, Kritik Beslenme Okuryazarlığı ve yürütücü tarafından geliştirilen Adölesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi kendi içlerinde skorlanarak değerlendirme sonuçları SPSS 23 sürümüne kodlanarak girildi.

İstatistiksel değerlendirme, IBM SPSS Statistics 23 paket programı kullanılarak yapıldı. Öncelikle veriler değerlendirilirken kategorik parametreler (cinsiyet) için



frekanslar (sayı, yüzde), numerik parametreler (örneğin Kritik Beslenme Okuryazarlığı alt boyutu skorları) için ise tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma) kullanıldı. Sayısal parametrelerin uygunluk hipotezleri çarpıklık, basıklık katsayıları ile incelenmiş ve bu katsayıların  $\pm 2$  aralığında oldukları görülmüştür. Bu nedenle çalışmada parametrik olan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

İki bağımsız grup (kız ve erkek) arasındaki farklılıklar, Bağımsız Örneklem T Testi ile yapıldı. İki bağımlı sayısal değişken (örneğin eğitim öncesi ve eğitim sonrası etkileşimli beslenme okuryazarlığı skorları) arasındaki farklılıklara Bağımlı Örneklem T Testi kullanılarak bakıldı. İki bağımsız sayısal değişken (ABOÖ ve ABAKL skorları) arasındaki ilişkiler ise, Pearson Korelasyon Katsayısı ile değerlendirildi. İstatistiksel açıdan anlamlılık değeri  $p < 0,05$  üzerinden kabul edildi.

#### 4. BULGULAR

Çalışmamıza katılan öğrencilerin %57'si kız ve %43'ü ise erkektir. %53,5'i 15 yaşında iken, %37'si 16 ve %9'u ise 17 yaşındadır. %17,5'inin vücut ağırlığı 50 kg ve altında iken %41'ininki 51-60 kg ve %41,5'ininki ise 61 kg ve üzerindedir. %38,5'inin boy uzunluğu 165 cm ve altında iken %37,5'ininki 166-175 cm ve %24'ününkü ise 176 cm ve üzerindedir. Aylık ortalama harcamaları %35'inin 100 TL ve altında iken %37'sininki 101- 200 TL ve %28'ininki ise 201 TL ve üzerindedir. %44'ü düzenli spor yapıyor iken %56'sı düzenli spor yapmıyor (Çizelge 4.1).

**Çizelge 4.1:** Katılımcıların Demografik Özellikleri

	(n=200)	Sayı	%
Cinsiyet			
Kız		114	57,0
Erkek		86	43,0
Yaş			
15 Yaş		107	53,5
16 Yaş		74	37,0
17 Yaş		18	9,0
Ağırlık			
50 kg ve Altı		35	17,5
51-60 kg		82	41,0
61 kg ve Üzeri		83	41,5
Boy			
165 cm ve Altı		77	38,5
166-175 cm		75	37,5
176 cm ve Üzeri		48	24,0
Beslenme İçin Harçlık (Aylık)			
100 TL ve Altı		70	35,0
101-200 TL		74	37,0
201 TL ve Üzeri		56	28,0
Düzenli Spor Yapma			
Evet		88	44,0
Hayır		112	56,0

Öğrencilerin %4'ü günde bir ana öğün yemekte iken %29,5'i iki ana öğün, %60,5'ü üç ana öğün ve %6'sı dört ve daha fazla ana öğün yiyor. %39,5'i bir ara öğün yemekte iken %34'ü iki ara öğün, %18'i üç ara öğün ve %8,5'i ise dört ve daha fazla ara öğün yiyor. %50,5'i öğün atlamakta iken %49,5'i ise atlamıyor.

**Çizelge 4.2:** Gün İçerisindeki Öğün Tüketim Aralığına Göre Dağılımlar

	(n=200)	Sayı	%
Günlük Ana Öğün			
Bir Öğün		8	4,0
İki Öğün		59	29,5
Üç Öğün		121	60,5
Dört ve Daha Fazla		12	6,0
Günlük Ara Öğün			
Bir Ara Öğün		79	39,5
İki Ara Öğün		68	34,0
Üç Ara Öğün		36	18,0
Dört ve Daha Fazla Öğün		17	8,5
Öğün Atlama			
Evet		101	50,5
Hayır		99	49,5

Öğrencilerin öğün aralarında en sık tükettiği üç içecek sırasıyla çay (%50,5), ayran (%43,5) ve sütür (%39). Öğün aralarında en sık tüketilen üç yiyecek ise sırasıyla çikolata (%65), bisküvi (%57,5) ve krakerdir (%49).

**Çizelge 4.3:** Öğün Aralarında Tüketilen İçecek ve Yiyeceklere Göre Dağılımlar

		Evet		Hayır	
		Sayı	%	Sayı	%
İçecek*	Süt	78	39,0	122	61,0
	Ayran	87	43,5	113	56,5
	Kola	33	16,5	167	83,5
	Gazoz	28	14,0	172	86,0
	Çay	101	50,5	99	49,5
	Su	193	96,5	7	3,5
	Meyve Suyu	54	27,0	146	73,0
	Kahve	74	37,0	126	63,0
Yiyecek*	Bisküvi	115	57,5	85	42,5
	Cips	42	21,0	158	79,0
	Kraker	98	49,0	102	51,0
	Çikolata	130	65,0	70	35,0
	Dondurma	38	19,0	162	81,0
	Kek	82	41,0	118	59,0
	Diğer	53	26,5	147	73,5

\*: Bu sorularda katılımcılar birden fazla seçenek işaretleyebilmişlerdir.

Öğrencilerin %2,5'inin günlük su tüketimi 400 ml ve daha az iken %28,5'ininki 401-1000 ml, %17,5'ininki 1001-1500 ml, %9,5'ininki 1501-2000 ml ve %42'sininki ise 2000 ml ve daha fazladır. %13'ü çay/kahve tüketmemekte iken %58'i 0-200 ml, %24,5'i 201-500 ml ve %4,5'i ise 501-1000 ml çay/kahve tüketmektedir. %38,5'i

şekerli içecek tüketmemekte iken %47,5'i 0-200 ml, %9,5'i 201-500 ml, %4'ü 501-1000 ml ve %0,5'i ise 1001 ml ve daha fazla şekerli içecek tüketmektedir.

**Çizelge 4.4:** Günlük Su/Sıvı Tüketimlerine Göre Dağılımlar

	(n=200)	Sayı	%
<b>Günlük Su Tüketimi</b>			
400 ml ve daha az		5	2,5
401-1000 ml		57	28,5
1001-1500 ml		35	17,5
1501-2000 ml		19	9,5
2000 ml ve daha fazla		84	42,0
<b>Günlük Çay/Kahve Tüketimi</b>			
Hiç İçmiyor		26	13,0
0-200 ml		116	58,0
201-500ml		49	24,5
501-1000 ml		9	4,5
<b>Günlük Şekerli İçecek Tüketimi</b>			
Hiç İçmiyor		77	38,5
0-200 ml		95	47,5
201-500 ml		19	9,5
501-1000		8	4,0
1001 ve daha fazla		1	0,5

Çalışmamızda kullanılan Adolesan Beslenme Okuryazarlık Ölçeği ve boyutları ile Adolesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi yapılarının, Cronbach Alfa değerlerinin 0,707-0,827 aralığında ve yüksek olduğu belirlendi.

**Çizelge 4.5:** Ölçekler, Kontrol Listesi ve Alt Boyutlarına İlişkin Ön Test ve Son Test Güvenirlikleri

	(n=200)	Madde Sayısı	Cronbach Alfa
<b>İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı</b>			
Ön Test		7	0,717
Son Test		7	0,814
<b>Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı</b>			
Ön Test		6	0,707
Son Test		6	0,721
<b>Kritik Beslenme Okuryazarlığı</b>			
Ön Test		9	0,773
Son Test		9	0,800
<b>Beslenme Okuryazarlığı</b>			
Ön Test		22	0,807
Son Test		22	0,827
<b>Adolesan Beslenme Alışkanlıkları</b>			
Ön Test		19	0,713
Son Test		19	0,791

Öğrencilerin İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı skorları ortalaması eğitim öncesinde 3,53 iken eğitim sonrasında 3,59'a yükselmiştir. Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı skorları ortalaması eğitim öncesinde 3,24 iken eğitim sonrasında 3,17'ye düşmüştür. Kritik Beslenme Okuryazarlığı skorları ortalaması eğitim öncesinde 3,61 iken eğitim sonrasında 3,53'e düşmüştür. ABOÖ skorları ortalaması eğitim öncesinde 3,45 iken eğitim sonrasında 3,39'a düşmüştür. ABAKL skorları ortalaması eğitim öncesinde 9,93 iken eğitim sonrasında 9,17'ye düşmüştür.

**Çizelge 4.6:** Eğitim Öncesi, Eğitim Sonrası Ölçeğin, Kontrol Listesinin ve Alt Boyut Skorlarının Karşılaştırılması

	(n=200) Eğitim Öncesi		Eğitim Sonrası		t	p
	Ortalama	S.S.	Ortalama	S.S.		
İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı	3,53	0,620	3,59	0,727	-1,164	0,246
Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı	3,24	0,754	3,17	0,746	1,327	0,186
Kritik Beslenme Okuryazarlığı	3,61	0,912	3,53	0,666	2,500	0,013*
Beslenme Okuryazarlığı	3,45	0,497	3,39	0,526	2,099	0,037*
Adolesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi	9,93	3,520	9,17	4,119	3,178	0,002*

t: Bağımlı Örneklem T Testi \*: $p < 0,05$  (İstatistiksel olarak anlamlı)

Uygulanan Bağımlı Örneklem T Testi sonucunda İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı ve Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı skorlarındaki eğitim öncesi ve eğitim sonrası değişim istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0,05$ ). Kritik Beslenme Okuryazarlığı, Adolesan Beslenme Okuryazarlık Ölçeği ve Adolesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi skorlarındaki eğitim öncesi ve eğitim sonrası değişim istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p < 0,05$ ).

Kız öğrencilerin eğitim öncesi İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı skorları ortalaması 3,57 iken eğitim sonrası 3,60'a yükselmiştir. Erkek öğrencilerin eğitim öncesi İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı skorları ortalaması 3,47 iken eğitim sonrası 3,57'ye yükselmiştir.

Kız öğrencilerin eğitim öncesi Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı skorları ortalaması 3,33 iken eğitim sonrası 3,18'e düşmüştür. Erkek öğrencilerin eğitim öncesi Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı skorları ortalaması 3,13 iken eğitim sonrası 3,16'ya yükselmiştir.

Kız öğrencilerin eğitim öncesi Kritik Beslenme Okuryazarlığı skorları ortalaması 3,80 iken eğitim sonrası 3,71'e düşmüştür. Erkek öğrencilerin eğitim öncesi Kritik

Beslenme Okuryazarlığı skorları ortalaması 3,36 iken eğitim sonrası 3,30'a düşmüştür.

Kız öğrencilerin eğitim öncesi Adolesan Beslenme Okuryazarlık Ölçeği skorları ortalaması 3,56 iken eğitim sonrası 3,44'e düşmüştür. Erkek öğrencilerin eğitim öncesi Adolesan Beslenme Okuryazarlık Ölçeği skorları ortalaması 3,31 iken eğitim sonrasında da 3,31 kalmıştır.

Kız öğrencilerin eğitim öncesi Adolesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi skorları ortalaması 10,03 iken eğitim sonrası 9,34'e düşmüştür. Erkek öğrencilerin eğitim öncesi Adolesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi skorları ortalaması 9,80 iken eğitim sonrası 8,94'e düşmüştür.

Uygulanan Bağımsız Örneklem T Testi ( $p^a$ ) sonucunda eğitim öncesi ve sonrası kız öğrencilerin Kritik ABO skoru erkek öğrencilere göre anlamlı bir düzeyde yüksek çıkmıştır. Yine, kız öğrencilerin eğitim öncesi Genel ABO skoru öğrencilere göre anlamlı bir düzeyde yüksek bulunmuştur. Ancak, diğer ABO alt boyut ve ABA skorları bakımından istatistiksel olarak cinsiyet arası anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Çizelge 4.7).

**Çizelge 4.7:** Cinsiyete Göre Eğitim Öncesi, Eğitim Sonrası Ölçeğin, Kontrol Listesinin ve Alt Boyut Skorlarının Karşılaştırılması

	Kız (n=114)		Erkek (n=86)		t	p <sup>a</sup>
	Ortalama	S.S	Ortalama	S.S		
İşlevsel Beslenme (E.Ö.)	3,57	0,516	3,47	0,735	1,047	0,297
İşlevsel Beslenme (E.S.)	3,60	0,643	3,57	0,829	0,301	0,764
	t=-0,585	p <sup>b</sup> =0,559	t=-1,017	p <sup>b</sup> =0,312		
Etkileşimli Beslenme (E.Ö.)	3,33	0,651	3,13	0,863	1,746	0,083
Etkileşimli Beslenme (E.S.)	3,18	0,666	3,16	0,844	0,247	0,805
	t=2,300	p <sup>b</sup> =0,023*	t=-0,277	p <sup>b</sup> =0,782		
Kritik Beslenme (E.Ö.)	3,80	0,694	3,36	1,095	3,250	0,001*
Kritik Beslenme (E.S.)	3,71	0,533	3,30	0,748	4,380	0,000*
	t=2,677	p <sup>b</sup> =0,009*	t=1,117	p <sup>b</sup> =0,267		
Beslenme Okuryazarlık (E.Ö.)	3,56	0,421	3,31	0,552	3,692	0,000*
Beslenme Okuryazarlık (E.S.)	3,44	0,4999	3,31	0,554	1,767	0,079
	t=3,085	p <sup>b</sup> =0,003*	t=-0,050	p <sup>b</sup> =0,960		
Adolesan Beslenme Alışkanlıkları (E.Ö.)	10,03	3,571	9,80	3,467	0,445	0,657
Adolesan Beslenme Alışkanlıkları (E.S.)	9,34	3,788	8,94	4,533	0,663	0,508
	t=2,365	p <sup>b</sup> =0,020*	t=2,127	p <sup>b</sup> =0,036*		

p<sup>a</sup>: Bağımsız Örneklem T Testi (Cinsiyetler arası) p<sup>b</sup>: Bağımlı Örneklem T Testi (Cinsiyet içi)

\*:p<0,05 (İstatistiksel olarak anlamlı)

E.Ö.: Eğitim Öncesi E.S.: Eğitim Sonrası

Uygulanan Bağımlı Örneklem T Testi ( $p^b$ ) sonucunda erkek öğrencilerin eğitim öncesi ve sonrası İşlevsel, Etkileşimli, Kritik ve Genel Beslenme Okuryazarlık Ölçeği skorları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamaktadır; ancak eğitim öncesi ve eğitim sonrası Adolesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi skorlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Buna göre, erkek öğrencilerin eğitim sonrasında Adolesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi skorları eğitim öncesine göre anlamlı şekilde azalmaktadır. Uygulanan Bağımlı Örneklem T Testi ( $p^b$ ) sonucunda kız öğrencilerin eğitim öncesi ve sonrası İşlevsel Beslenme Okuryazarlık skoru dışında, diğer tüm skorları eğitim sonrası anlamlı düzeyde düşmüştür ( $p<0,05$ ) (Çizelge 4.7).

Öğrencilerin eğitim öncesi ve eğitim sonrası Adolesan Beslenme Okuryazarlığı (ABO) ile Adolesan Beslenme Alışkanlıkları (ABA) skorları arasındaki ilişkileri Pearson Korelasyon yöntemi ile incelenmiştir (Çizelge 4.8). Bireylerin eğitim öncesi ABA skorları ile eğitim öncesi İşlevsel ABO skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü düşük; Etkileşimli, Kritik ve Genel ABO skorları ile de anlamlı pozitif yönlü orta düzeyde doğrusal ilişki bulunmaktadır.

Eğitim sonrası ise, ABA skorları Kritik ABO skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü düşük; İşlevsel, Etkileşimli ve Genel ABO skorları ile de anlamlı pozitif yönlü orta düzeyde doğrusal ilişki bulunmaktadır (Çizelge 4.8).

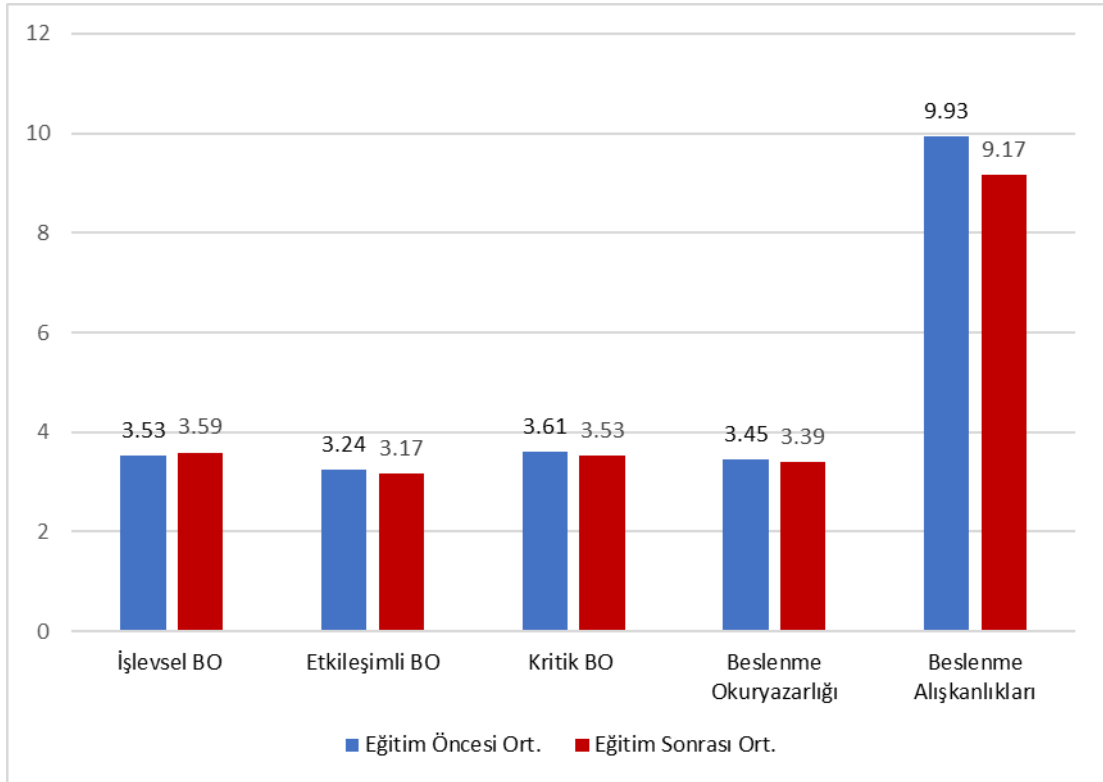
**Çizelge 4.8:** Eğitim Öncesi ve Eğitim Sonrası ABO ile ABA Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

ABO	(n=200)	ABA (E.Ö)	(E.S)
İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı (E.Ö.)	r p	,234** 0,001	,261** 0,000
Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı (E.Ö.)	r p	,374** 0,000	,299** 0,000
Kritik Beslenme Okuryazarlığı (E.Ö.)	r p	,347** 0,000	,244** 0,001
Beslenme Okuryazarlığı (E.Ö.)	r p	,437** 0,000	,340** 0,000
İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı (E.S.)	r p	,248** 0,000	,321** 0,000
Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı (E.S.)	r p	,317** 0,000	,416** 0,000
Kritik Beslenme Okuryazarlığı (E.S.)	r p	,345** 0,000	,205** 0,004
Beslenme Okuryazarlığı (E.S.)	r p	,446** 0,000	,507** 0,000

r: Pearson Korelasyon \*: $p<0,05$  \*\*: $p<0,01$   
E.Ö.: Eğitim Öncesi E.S.: Eğitim Sonrası

<i>r</i>	<i>İlişki Düzeyi</i>	<i>İlişki Yönü</i>
0,00	İlişki yok	$r = -$ ise negatif ilişki
0,01 – 0,29	Düşük	$r = +$ ise pozitif ilişki
0,30 – 0,69	Orta	
0,70 – 0,99	Yüksek	
1,00	Mükemmel ilişki	

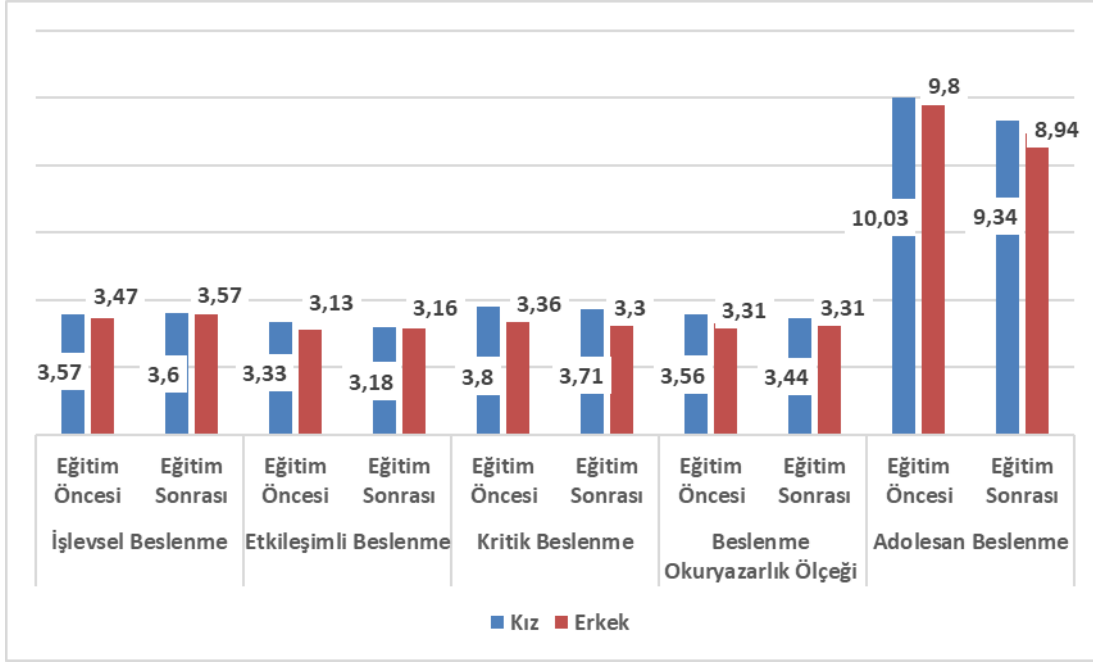
Şekil 4.1’de eğitim öncesi ve sonrası öğrencilerin ABO ve ABA ortalama skorlarının genel dağılımı gösterilmiştir. Daha önce belirtildiği gibi istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte İşlevsel Beslenme Okuryazarlık skoru dışında diğer skorlar üzerinde eğitimin bir olumlu etkisi görülememiştir.



**Şekil 4.1:** Eğitim Öncesi ve Eğitim Sonrası ABO ve ABA Alt Boyut Skorları Genel Dağılımı

Şekil 4.2’de cinsiyet özelliklerine bağlı eğitim öncesi ve sonrası ABO ve ABA alt boyut skorları genel dağılımı gösterilmiştir. ABO ve ABA skorları cinsiyet farklılığına bakılarak incelendiğinde ise kız öğrencilerin değerleri erkek öğrencilere göre daha yüksek görülmüş, ancak sadece eğitim öncesi ABO değerlerinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ).





**Şekil 4.2:** Cinsiyet Özelliklerine Bağlı Eğitim Öncesi ve Eğitim Sonrası ABO ve ABA Alt Boyut Skorları Genel Dağılımı

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışma, Adolesanların Beslenme Okuryazarlığı (ABO) ve Adolesan Beslenme Alışkanlıkları (ABA) düzeylerini değerlendirmiş, interaktif eğitimler uygulamak suretiyle, bu interaktif eğitimlerin ABO ve ABA seviyeleri üzerinde bir etkisi olup olmadığını araştırmak için yapılmıştır.

Adolesanların beslenme için ayırdıkları aylık bütçenin, %37'si tarafından 101-200 TL arası, %35'i tarafından 100 TL ve altı ve %28'i tarafından 201 TL ve üzeri olduğu tespit edilmiş olup, öğrencilerin beslenmelerine ayırdıkları bu bütçenin orta ve benzer düzeyde olduğu kanısına varılmaktadır.

Çalışmamızda, öğrencilerin %44'ü spora zaman ayırdığını ve %56'sı ise ayıramadığını bildirmektedir. Çakır ve Aksoydan'ın yaptığı çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapanların sıklığının çok düşük olduğu saptanmaktadır. Yaşla birlikte fiziksel olarak aktif olma durumunda azalmalar olduğu [46] bunun da başlıca sebebinin, yapılan bu çalışmada öğrencilerin sınav hazırlığı içerisinde olmaları ile akıllı telefon ve bilgisayar gibi elektronik araçların karşısında uzun süre zaman harcamaları olduğu görülmüştür. Erkekler kızlardan daha fazla fiziksel aktivite yapmaktadır. Kızlar inaktif olmalarına rağmen daha az miktarlarda besin tüketiyor olabilmektedir. Aksoydan'nın çalışmasında, adolesanların yalnızca %15,7'sinin haftada dört saat ve üzerinde spor yaptığı belirtilmektedir [46]. DSÖ raporuna göre Türkiye'deki genç erkeklerin %77,1'inin ve genç kadınların %86,9'unun fiziksel olarak aktif olmayan bir yaşam tarzı sürdürdüklerine dair bilgiye yer verilmektedir [46]. Başka bir çalışmada ise, kız ve erkek öğrencilerin hem hafta içi hem de hafta sonu hareketsiz bir yaşam sürdürdükleri, televizyon ve bilgisayar karşısında çok zaman geçirdikleri tespitine varılmaktadır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite kemik yoğunluğunu artırırken, vücut yağ miktarının azalmasına, yağsız doku kitlesinin ve bazal metabolizma hızının artmasına sebep olmakta ve obezite, hipertansiyon, diyabet, koroner kalp hastalığı gibi kronik hastalıkların oluşmasını da önlemektedir [41]. Adolesan dönemde yapılacak olan düzenli fiziksel aktivite, yaşam boyu sağlığın olumlu yönde etkilenmesine olanak sağlayacaktır.

Ana öğün dağılımına bakıldığında, adolesanların %60,5'i üç, %29,5'i iki ve %6'sı dört ve üzeri öğünü gün içerisinde tükettiklerini belirtmektedir. Adolesan döneminde öğün atlama davranışı yaygın olmaktadır. Adolesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kütle indekslerinin değerlendirildiği 411 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %59,5 gibi büyük çoğunluğu günde üç öğün, %20,9'u iki ve %19,6'sı da dört ve üzeri öğün tüketmektedir. Öğün sayısı azaldıkça vücutta azotun kullanılabilirliği azalmaktadır. Glikoz emilimi ve glikojen sentezinde artış olmaktadır. Yağ depolarında ve yağ sentezinde artış olmaktadır. Bu da metabolizma bozukluklarına yol açabilmektedir. Bu nedenle günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak yemeklerin günde en az üç öğünde tüketilmesi önerilmektedir. Öğün sıklığının kan şekeri ve lipitleri üzerine etkisi konusunda yapılan bir çalışmada, alınan besin miktarının değişmemesi koşuluyla öğün sıklığının artması ile kan LDL kolesterolünde önemli düşüş olduğu saptanmaktadır [40].

Bu çalışmada genel bilgilerden elde edilen cevaplara göre, popüler içeceğin %50,5'i çaydır. Bu, çayın en yaygın ve ekonomik içecek olması sebebiyle Türk kültüründe tercih edilmesinden kaynaklanmaktadır. Çayın adolesanlar arasında popülerliği, Kalkan tarafından yapılan Konya-Türkiye'de yaşayan 643 öğrencinin beslenme alışkanlıklarına bakılan çalışmada çıkan sonuçlara yakındır. Özellikle yemek sırasında fazla çay tüketimi olması adolesanların vücudunda demir kullanımını düşürmektedir. Tüm yaş gruplarında aneminin vücut direncine etki ettiği görülmektedir [40].

Çikolata en çok tercih edilen atıştırılabilir türlerinden olup tüketim oranı %65'tir; ardından %57,5 ile bisküvi ve %49 ile kraker gelmektedir. Öğrencilerin bu tip besinleri sık tüketme isteğinde, bunların kolay ulaşılabilirliği, bu tip besinlerin reklamlarının çok fazla ekranlarda yayınlanıyor olması ve okulda daha çok kantin kullanımını etkili olabilir. İzmir'de obezite ve beslenme alışkanlıkları Üzerine yapılan bir çalışmaya göre, Türkiye'de beslenme alışkanlıkları açısından en önemli konulardan birisi aşırı tuz tüketimidir. Sağlıklı erişkinler için günlük tuz alımı ortalaması kişi başına 5 gr iken Türkiye'de 18 gr'dır [45]. Besinlerin, daha çok insanlar tarafından gereksinim dışında zevk duyma amaçlı tüketimleri görülmektedir. Bu sebeple yağ, şeker ve tuz içeriği ile oldukça lezzetli olan ve dolayısıyla enerji bakımından daha yüksek besinler tüketilmektedir [42]. Okul kantinlerinden ve okul

dışındaki işletmelerden ‘‘ayaküstü’’ türü besinleri tüketme sıklığının, öğretim kademesiyle ve buna bağlı yaşla birlikte arttığı gözlenmektedir. Adölesanlarla yapılan diğer çalışmalarda da, bu tür besinleri tüketme eylemi içinde olmalarının yüksek olduğu saptanmaktadır [46].

Bağımlı Örneklem T Testi tarafından elde edinilen beslenme okuryazarlığı eğitim öncesi ve eğitim sonu karşılaştırılmasında üç grubun da birbirinden farklı ve değişken sonuçlar oluşturduğu gözlendi. Birincisi olan İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı (basit beslenme yazılarını takip etmek ve anlamak için gerekli temel okuma ve yazma becerisi) skor ortalamasının eğitim sonunda yüksek olmasının sebebi öğrencilerin yazıları okurken anlaşılır ifadeleri kolay seçebilmesi, ikincisi olan etkileşimli beslenme okuryazarlık (profesyonellerle işbirliği içinde beslenme konularını yönetmek için gerekli bilişsel ve kişiler arası ilişkileri içeren daha ileri okuryazarlık) ve sonuncusu olan kritik beslenme okuryazarlık (beslenme bilgilerini eleştirel olarak analiz etmek, farkındalığı artırmak ve engelleri gidermek için harekete geçme yeteneği) skor ortalamalarının eğitim sonu düşüşte olmalarının sebebi ise, öğrencilerin eğitim boyunca anlayamadığı yerleri anlamış gibi yaparak ya da arkadaşından bakarak cevap seçeneklerini işaretlemiş olma ihtimalleri göz önünde bulundurulabilir. Bu durumun bir başka sebebi ise, yapılan uygulamalı interaktif eğitimin yeterli beslenme bilgisini aktaramadığı, bunun için adölesanların ilgisini çekecek düzeyde sunum teknikleri geliştirilmesi ve öğrencilere daha akılda kalıcı detaylı şekilde aktarımların sağlanması yarar sağlayabilir.

Bu çalışmada, Adölesan beslenme alışkanlıkları (ABA) skorlarının eğitim sonunda düştüğu tespit edilmiştir. Çalışmalar adölesanların yetersiz ve dengesiz beslendiğini göstermektedir [14, 23, 43]. Beslenme Alışkanlıkları İndeksi'ne göre bütün öğrenciler beslenme alışkanlıkları yönünden riskli bulunmakta ve %47,4'ünün orta, %42,1'inin yüksek risk grubunda olduğu belirlenmektedir. Yapılan bir çalışmada, yalnızca bir öğrencinin beslenme alışkanlıkları yönünden riskli bulunmadığı ve %64,5'inin orta, %22,5'inin yüksek risk grubunda olduğu saptanmaktadır. [17].

Kalkan tarafından Türkiye'de bulunan bir üniversitede 276 öğrenciye uygulanan bir çalışmada, kızların beslenme okuryazarlık seviyeleri erkeklere oranla daha yüksek bulunmaktadır. Yine aynı çalışmada, kızların adölesan beslenme alışkanlıkları seviyeleri erkeklere oranla anlamlı derecede daha yüksek görölmektedir. Bireylerin yeme davranışlarının, beslenme okuryazarlık durumlarından etkilendiğini ortaya

koymaktadır. Besin hazırlama, pişirme, mutfakta zaman geçirme gibi eylemlerin beslenme bilgisi üzerinde olumlu etkisi olduğu gösterilmektedir [44]. Obezite ile bağlantılı kronik hastalıkların önlenmesinde genç yetişkinlerin sağlıklı beslenme konusundaki farkındalığı, ileride doğru beslenilmesi açısından büyük bir öneme sahip olacaktır.

Öğrencilerin üniversite dönemine kadarki süreçte beslenme konusunda çoğunlukla aileleri tarafından yönlendirilmekte oldukları, yeterli ve dengeli beslenmenin önemini yeterince kavrayamadıkları, doyma ile dengeli beslenme arasındaki tercihlerinde de genel olarak doymayı seçmeleri, bu amaçla da ucuz ve kolay ulaşılabilir olması nedeniyle hazır besinleri (ayaküstü) tercih ettikleri, çıkarılan temel sonuçlardır.

Yeterli ve dengeli beslenme için gerekli olan besinlerin okul ortamında ucuz ve kolay ulaşılabilir hale getirilmesi, güvenilir gıda üretim ve tüketiminde süreç sahiplerine sorumluluk verilmesi, denetlenmesi, ilköğretimden itibaren beslenme alışkanlıklarının doğru şekilde yönlendirilmesi, çeşitli yaş gruplarına yönelik eğitimlerin düzenlenerek bilinçlenmenin artırılması, sağlıksız beslenmenin sonuçlarıyla ilgili kamu spotlarının oluşturulması ve sıklıkla haber kaynaklarında yayınlanmak suretiyle insanların dikkatinin bu yöne çekilmesi önerilmektedir [39].

Türkiye’de beslenme okuryazarlığı konusuna birkaç çalışmada değinilmekle birlikte, henüz bu projede yapılmak istenen gibi bir çalışmaya (adolesan dönemindeki gençlere uygulamalı interaktif eğitim verilerek okuryazarlığının artırılması ve bu sayede davranış değişikliği veya beslenme alışkanlıklarında olumlu değişiklik oluşturulması ve eğitim etkinliğinin ölçülmesi) rastlanılmamıştır.

Çalışma sonunda, eğitimin skora katkı yapması beklentisinin aksine, bazı skorlarda ters yönde düşüşler görülmüş ve bu düşüşler istatistiksel olarak da anlamlı çıkmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, beslenme okuryazarlığı bilincinin gelişmesi için verilmiş olan eğitimin yeterli etkiyi gösteremediği sonucu çıkmaktadır. Bu düşüşler ve bu sonuç, mantıken beklenen bir sonuç değildir. Sonuçların bu şekilde çıkmasına, gençlerin soruları bilinçli bir şekilde cevap vermemiş veya sınav dönemlerine denk gelmesi yüzünden hızlı ve baştan savma cevaplamış ya da tepkisel olarak yanlış cevaplamış olmaları gibi bilmediğimiz başka faktörler sebebiyet vermiş olabilir. Bu yüzden, bundan sonraki çalışmalarda bu

hususların göz önünde bulundurulmasının önemli olduğu ve bu sonuca yol açan muhtemel sebeplerin derinlemesine araştırılıp okullarda daha kapsamlı ve daha uzun bir eğitimin verilmesi gerektiği düşünölmektedir.



## 6. SONUÇLAR

İstanbul il merkezinde bulunan, öğrenci başarı ve ekonomik seviyeleri orta durumda olan bir ortaöğretim (lise) öğrencilerine verilen eğitim ile, adolesanların beslenme okuryazarlık oranını yükseltmek, sağlıklı nesiller yetişmesini sağlamak ve akademik olarak kullanılabilir bir beslenme okuryazarlık ölçeğinin geliştirilmesi amacıyla yürütülen bu çalışmanın sonuçları:

1. Çalışmaya 114 (%57) kız ve 86 (%43) erkek, toplam 200 gönüllü öğrenci katıldı.
2. Düzenli spor yapma beyanına göre %44'ü düzenli spor yapmakta ve %56'sı düzenli spor yapmamaktadır.
3. Günlük öğün atlama yüzdeleri; %50,5'i öğününü atladığını düşünüyor iken %49,5'u öğün atlamadığını düşünüyor.
4. Çalışmaya katılan kişilerin öğün aralarında en sık tükettiği üç içecek sırasıyla çay (%56,5), ayran (%43,5) ve sütür (%39).
5. Öğün aralarında en sık tüketilen üç yiyecek ise sırasıyla, çikolata (%65), bisküvi (%57,5) ve krakerdir (%49).
6. Şekerli içecek tüketim yüzdeleri; %47,5'i 0-200 ml şekerli içecek tüketmekte, %9,5'i 201-500 ml şekerli içecek tüketmekte, %4'ü 501-1000 ml şekerli içecek tüketmekte ve %38,5'i hiç şekerli içecek tüketmemektedir.
7. Eğitim öncesi İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı skor ortalaması 3,53 iken eğitim sonrasında 3,59'a yükselmektedir.
8. Eğitim öncesi Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı skor ortalaması 3,24'ten eğitim sonrasında 3,17'ye düşmektedir.
9. Eğitim öncesi Kritik Beslenme Okuryazarlığı skor ortalaması 3,61'den eğitim sonrasında 3,53'e düşmektedir.
10. Eğitim öncesi Adolesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi (ABAKL) skor ortalaması 9,93'ten eğitim sonrasında 9,17'ye düşmektedir.



## Öneriler

Adolesanların yeme bozukluklarına ve obeziteye daha fazla maruz bırakan yüksek kalorili şekerli besinlerin tüketiminin kısıtlanması gerekmektedir. Gıda reklamları ve pazarlama faaliyetleri, oluşturulan kısıtlamaları kabul etmeli ve gençlere mevcut kaynaklarla makul şekilde elde edilebilecek sağlıklı yiyeceklerin sunulması için çalışmalıdır. Mikro besin, makro besin ve enerji yetersizlikleri özellikle büyüme periyotlarına zarar vermekte, bu sebeple adolesanların sadece sağlık için tüm besin grupları hakkında bilgi sahibi olması sağlanmalıdır. Okullarda fiziksel aktiviteyi zorunlu kılmak, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarına teşvik etmek, etkili bir yöntem olabilmektedir.

Adolesan kızlara yönelik beslenme programları için çeşitli stratejiler bulunmakta, kızların yaşam tarzları ve ilgi alanları ile ilgili beslenme mesajları için okul önemli bir ortam olmaya devam etmektedir.

Sonuç olarak, çağımızda yaşayan gençler hem biyolojik ve hem de psikososyal yönden sağlık problemleriyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bunların arasında yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlığı ve buna bağlı ilerleyen hastalıkların ön sıralarda yer alabildiği gözlenmektedir.

Sağlıksız beslenmenin öğrencilerin dikkat zamanlarını düşürdüğü, anlama kapasitelerini azalttığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları yaratması sebebiyle okula devam sorunu ve okul başarısında düşmeye neden olduğu ifade edilmektedir.

Adolesan döneminde beslenme eğitimi sağlanması ve bunun üniversitede devam ettirilmesinin bedensel, zihinsel ve sosyal olarak sağlıklı toplumların sürdürülmesinde büyük etkisi olmaktadır.

Beslenme okuryazarlığını artırıcı uygulamalı çalışmaların, adolesanların eğitimi boyunca daha yaygın ve sağlıklı beslenmenin yaşamlarında daha uzun süreli yerini almasını sağlayacak şekilde müfredatın içerisinde yerini alması sağlanabilir.

Bu çalışmada da görüldüğü üzere, adolesanların günlük harcadığı enerjiyi besinlerle karşılamaya çalıştıkları fakat yeterince sağlıklı ve dengeli beslenme yaşam tarzını uygulayamadıkları anlaşılmaktadır. Beslenme bozukluğunun olduğu adolesanlar belirlenip, multidisipliner bir ekiple (diyetisyen, hekim, psikolog vb) tüketilen yiyeceklerin çeşitliliği, içecek tüketimi ve öğün sıklığının da yer aldığı daha geniş

kapsamlı çalışmalar yapılmalıdır. Düzenli takip, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı müdahaleleri önemli ve gereklidir.

Okullarda beslenme eğitimine dair programlar hazırlanırken, okul müfredatı, okul yemekhaneleri, okulda uygulanan fiziksel aktivite programları, okul çevresi göz önüne alınmalı, aile ve toplumun da katılımı sağlanmalıdır. Okula beslenme uzmanları çağrılarak sağlıklı beslenme ile ilgili seminerler verilmesi suretiyle, tükettikleri besinlerin oluşturduğu sağlık problemleri kapsamlı işlenmeli ve daha detaylı bilgi aktarımı sağlanmalıdır. Okul yemekhane ve kantinlerinin sıklıkla denetlenmesi, öğrencilerin sağlıklı beslenmesine katkı sağlayabilir.

Toplumda, beslenme okuryazarlığının öneminin anlaşılması ve yaygınlaşması, iyilik halinin, doğru beslenme ve besin seçiminin geliştirilmesi ve sürdürülmesine katkı sağlayacaktır.



## KAYNAKLAR

- [1] Aktaş, N. Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı, Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi. Cilt 20, Sayı 2.
- [2] Türkmen, A.S. Kalkan, İ. Filiz, E. (2017). Adolesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeğinin Türkçe' ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi, Mayıs – Haziran – Temmuz - Ağustos 2017,Sayı: 10.117.
- [3] Demirezen, E. Coşansu, G. (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 2005, cilt 14, sayı 8, p: 174-178.
- [4] World Health Organization (WHO) (2017). Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002-2014. [https://www.tuseb.gov.tr/enstitu/tacese/yuklemeler/ekitap/Beslenme/who\\_adolescent\\_obesityreport\\_2017\\_v3.pdf](https://www.tuseb.gov.tr/enstitu/tacese/yuklemeler/ekitap/Beslenme/who_adolescent_obesityreport_2017_v3.pdf)
- [5] Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER) <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>
- [6] Bari, N.N. (2012). Nutrition Literacy Status Of Adolescent Students in Kampala District, Uganda”, Master Thesis. Oslo and Akershus University College of Applied Sciences, Lillestrøm, Norway. <https://oda.hio.no/jspui/handle/10642/1200>. [https://oda.hio.no/en/nutrition-literacy-status-of-adolescent-students-in-kampala-district-uganda/asset/dspace:3744/maeh\\_ndahura\\_2012.pdf](https://oda.hio.no/en/nutrition-literacy-status-of-adolescent-students-in-kampala-district-uganda/asset/dspace:3744/maeh_ndahura_2012.pdf)
- [7] Krause, C. Sommerhalder, K. Beer-Borst, S. Abel, T. (2016). Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy, Health Promotion International, (daw084). Published: 31 October 2016
- [8] Laberge, M. (2011). Nutrition literacy, Diet.com. <http://www.diet.com/g/nutrition-literacyD.2011>
- [9] Thomas, H. M.C., Irwin, J.D. (2011). Cook it up! a community-based cooking program for at risk youth: overview of a food literacy intervention. BMC (BioMed Central) Research Notes20114:495. 2011
- [10] Zarcadoolas, C. Pleasant, A. Greer, D.S. (2005). Understanding health literacy: An expanded model. Health Promotion International, 20(2), 195-203.
- [11] Ronto, R. Ball, L. Pendergast, D. Harris, N. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours, Appetite, Volume 107, page (s) 549-557. 1 Dec 2016
- [12] Özmen, D. Çetinkaya, AÇ. Ergin, D. Şen, N. Erbay, PD. (2007). Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıkları ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6 (2): 98-105
- [13] Pearson, N. Griffiths, P. Biddle, S. Johnston J, (2017). Individual, behavioural and home environmental factors associated with eating behaviours in young adolescents. Appetite 112 (2017) 35-43.

- [14] Sevil, J. Garcia Gonzalez, L. Abos, A. Generelo, E. Aibar, A. Can high schools be an Effective Setting to Promote Healthy Lifestyles? Effects of a Multiple Behavior Change Intervention in Adolescents. *Journal Of Adolescent Health* 64 (2019) 478-486
- [15] Dapi, LN. Hörnell, A. Janlert, U. Stenlund, H. Larsson, C. (2010). Energy and nutrient intakes in relation to sex and socio-economic status among school adolescents in urban Cameroon, Africa, *Public Health Nutrition*, 14(5): 904–913
- [16] Woods Townsend, K. Bagust, L. Barker, M. et al. (2015). Engaging teenagers in improving their health behaviours and increasing their interest in science (Evaluation Of LifeLab Southampton): study protocol for a cluster randomised controlled trial, *Trials* 2015 16:372
- [17] Altundağ S, Ceylan SS, Çetinkaya B, Turan, T. (2009). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Obesite Sıklığının ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *TAF Prev Med Bull* 2009; 8 (1):5-12
- [18] Sztainer Neumark, D. Wall, MM. Chen, C. Larson, NI. Christoph, MJ. Sherwood, NE. (2018). Eating, Activity and Weight-related Problems From Adolescence to Adulthood. *Am J Prev Med* 2018;55(2):133–141
- [19] Jackson, AA. Feeding the normal infant child and adolescent. *Pediatric Nutrition Medicine* 43:2
- [20] Booth, C. Spronk, D. Grol, M. Fox, E. Uncontrolled eating in adolescents: the role of impulsivity and automatic approach bias for food. (2018). *Appetite* 120 (2018) 636-643
- [21] Frank, R. Claumann, G. Felden, E. Silva, D. Pelegrini, A. Association of body weight perception and unhealthy weight control behaviors in adolescence. *Children and youth services review* 96 (2019) 250-254
- [22] Altay, M. Cabar, HD. Altay, B. (2018). Adolesan döneminde beslenme ve okul sağlığı Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt: II, Sayı: 1, Yıl: Ocak-Haziran 2018
- [23] Addressing nutritional disorders in adolescents. Position paper /*Journal of Adolescent Health* 63 (2018) 120-123 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X18301824>
- [24] Fernandes, CS. Schwartz, MB. Ickovics, JR. Basch, CE. (2019) Educator Perspectives: Selected Barriers to Implementation of School-Level Nutrition Policies *Journal of Nutrition Education and Behavior* Volume 51, Number 7, 2019
- [25] Dakanalis, A. Zanetti, MA. Colmegna, F. Riva, G. Clerici, M. (2018). Classifying binge disordered adolescents based on severity levels. *Journal of adolescence* 63 (2018) 47-54
- [26] Bell, MG. Zeiler, M. Herrero, R. Kuso, S. Nitsch, M. Etchemendy, E. Baezae, S. Olivere, E. Adamcik, T. Karwautzb, A. Wagner, G. Banos, R. Botella, C. Görlich, D. Jacobii, C. Waldherr, K. (2019). Healthy Teens School: Evaluating and disseminating transdiagnostic preventive interventions for eating disorders and obesity for , adolescents in school settings. *Internet Interventions* 16 (2019) 65–75
- [27] Arlı, M. Şanlıer, N. Küçükkömürler, S. Yaman, M. (2017). Anne ve çocuk beslenmesi 8. Baskı: Eylül 2017, Ankara Pegem Akademi
- [28] Fisher, MM. Eugster, EA. (2014). What is in our environment that effects puberty? *Reproductive Toxicology* 44 (2014) 7–14

- [29] Kabaran, S. Mercanlıgil, SM. Adolesan Dönem Besin Seçimlerini hangi faktörler etkiliyor? (2013). *Güncel Pediatri* 2013; 11: 121-7
- [30] Alphan, ME. Keskin, Y. Tatlı, F. (2002). Özel okul ve devlet okulunda öğrenim gören adolesan dönemindeki çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması *Beslenme ve Diyet Dergisi / J Nutr and Diet* 31(1): 9-17, 2002
- [31] Savage, A. Februhartanty, J. Worsley, A. (2016) . Adolescent women-a keytar get population for community nutrition education programs-a qualitative Indonesia case study”, *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 2016/03/28, P1-24, DOI:10.6133/apjcn.032016.15,
- [32] Addressing Nutritional Disorders in Adolescents (2018). *Journal of Adolescent Health* Volume 63, Issue 1, July 2018, Pages 120-123 <https://www.science-direct.com/science/article/pii/S1054139X18301824>
- [33] Miccoli, L. Fiestas, M. Rodriquez, R. Ferrer, S. Ruiz, S. Santaella M.C. (2018). Adolescent emotions toward sweet food cues as a function of obesity and risky dieting Practices *Food Quality and Preference* Volume 68, September 2018, Pages 205-214 September 2018, Pages 205-214
- [34] Cruz, F. Ramos, E. Lopes, C. Araujo, J. (2018). Tracking of food and nutrient intake from adolescence into early adulthood *Nutrition* 55- 56 (2018) 84-90
- [35] Hanson, MA. Bardsley, A. De-Regil, LM. Moore, SE. Oken, E. Poston, L. Ma, RC. Auliffe, MF. Maleta, K. Purandare, CN. Yajnik, CS. Rushwan, H. Morris, JL. (2015). The International Federation of Gynecology and obstetrics (FIGO) recommendation son adolescent,preconception, and maternal nutrition: “Think Nutrition First” *International Journal of Gynecology and Obstetrics* 131 S4 (2015) S213–S253
- [36] Macchi, R. MacKew, L. Davis, C. (2017) Is decision-making ability related to food choice and facets of eating behaviour in adolescents? *Appetite* 116 (2017) 442-455
- [37] Sabbağ, Ç. (2017). The evaluation of short-term nutrition education on the nutrition habits of university students”, *Intl. Journal of Human Sciences*, Volume 14. Issue 4. Year: 2017, p.3634-3644.
- [38] Liao, Li-Ling. Lai, I-Ju. (2017) Construction of nutrition literacy indicators for College students in Taiwan: A Delphi Consensus Study. *Journal of nutrition education and Behavior*, Volume 49, Issue 9, Pages 734–742. October 2017.
- [39] Sinir, G. İncedayı, B. Çopur, ÖÜ. Kaplan, E. Bekaroğlu, M. Uludağ Üniversitesi’nde Eğitim Gören Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması *U. Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 2014, Cilt 28, Sayı 2, 37-47
- [40] Sağlam, F. Yürükçü, S. (1996). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksekokul öğrencilerinin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi / J Nutr and Diet* 25(2): 16-23,1996
- [41] Şanlıer, N. (2005). Gençlerde biyokimyasal bulgular, antropometrik ölçümler, vücut bileşimi, beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 25, Sayı 3 (2005) 47-73
- [42] Özgür, M. Uçar, A. (2018). Ankara’da yaşayan üniversite öğrencilerinde besin bağımlılığı ve gece yeme sendromunun değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi* 2018, 7, (1), 10-21
- [43] Kalkan, İ. Türkmen, A. Filiz, E. (2016). Dietary habits of Turkish adolescents in Konya, Turkey. *Global Journal on Advances in Pure & Applied Sciences* Issue 7 (2016) 190-196

- [44] Kalkan, İ. (2019). The impact of nutrition literacy on the food habits among young adults in Turkey. *Nutrition Research and Practice* 2019;13(4):352-357
- [45] Tözün M, Sözmen MK, Babaolu AB. (2017). Türkiye'nin Batısında Bir Üniversite'nin Sağlık ile İlişkili Okullarında Beslenme Alışkanlıkları ve Bunun Obezite, Fizik Aktivite ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi. *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*. 2017; 2(1),1-16
- [46] Aksoydan, E. Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi* 2011; 53: 264-270
- [47] Arslan, M. Aydemir, İ. Relationship between emotional appetite, eating attitudes, sleep quality, and body mass index in healthcare workers: a multi-centre study. (2019). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology* <https://doi.org/10.1080/24750573.2019.1627694>
- [48] TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) istatistikleri ve sağlık araştırma raporları (2018) TÜİK. "Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2015", Sayı: 21507, 28 Ocak 2016 <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21507>. Erişim: 18.04.2018.

## **EKLER**

- EK-1:** Beslenme Okuryazarlık Ölçeği
- EK-2:** Milli Eğitim Yasal İzin Belgesi
- EK-3:** Olur Formu
- EK-4:** Etik Kurul İzin Belgesi





**EK-1: Beslenme Okuryazarlık Ölçeği**

**ORTAÖĞRETİM (LİSE) ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME  
OKURYAZARLIĞININ VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ  
SAPTANMASI**

*Sevgili Öğrenciler,*

*Bu anket, sizin beslenme okur yazarlığı ve alışkanlıklarınızı belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Vereceğiniz bilgiler bizim için değerlidir ve yalnızca bu araştırmada kullanılacaktır. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyup size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz. Ankete katıldığınız için teşekkür ederiz.*

\*\*\*Çalışmaya katılmayı kendi rızam ile kabul ediyorum. İMZA -----

**Anket No:**

**Boy:** \_\_\_\_\_ cm

**Ağırlık:** \_\_\_\_\_ kg

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( ) Erkek

3. Beslenmenize aylık olarak harcadığınız harçlık miktarı ne kadardır?

.....TL/AY

4. Günde kaç ana öğün yersiniz?

( ) 1 öğün ( ) 2 öğün ( ) 3 öğün ( ) 4 ve daha fazla

5. Günde kaç ara öğün yersiniz?

( ) 1 öğün ( ) 2 öğün ( ) 3 öğün ( ) 4 ve daha fazla

6. Gün içerisinde öğün atlıyor musunuz?

( ) Hayır ( ) Evet (hangi öğün belirtiniz):.....

7. Öğün aralarında tükettiğiniz içecekler hangileridir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- Süt       Ayran       Kola       Gazoz       Çay  
 Su       Meyve suyu       Kahve       Diğer

(Belirtiniz).....

8. Öğün aralarında tükettiğiniz yiyecekler hangileridir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- Bisküvi       Cips       Kraker       Çikolata  
 Dondurma       Kek       Diğer (Belirtiniz).....

9. Düzenli spor/egzersiz yapıyor musunuz?  Evet       Hayır

10. Cevabınız evet ise hangi sporu/egzersizi yapıyorsunuz?

.....

11- Günlük su/sıvı tüketiminiz ne kadardır?

Su..... su bardağı

Sıvı (çay, kahve) ..... çay bardağı

Diğer (kolalı içecek, meyve suyu)..... su bardağı

12- Diyet deyince aklınıza ne geliyor?

- Beslenme       Beslenme düzeni       Perhiz       Diğer

(Belirtiniz).....

13- Beslenmede temel besin öğeleri olan “karbonhidrat”, “protein”, “yağ”, “vitamin ve minerallerin” ne olduğu, hangi besinlerde bulunduğu hakkında bilginiz veya fikriniz var mı?

- Evet       Hayır

14- “Karbonhidrat”, “protein”, “yağ”, “vitamin ve mineraller” deyince aklınıza bazı besin kaynakları geliyor mu?

- Evet       Hayır

15- Dengeli beslenmenin ne olduğu hakkında fikriniz var mı?

- Evet       Hayır

16- Besin piramidi veya beslenme piramidi hakkında fikriniz var mı?

( ) Evet ( ) Hayır

17- Market alışverişlerinizde (özellikle ilk aldığınız ürünlerde) besinlerin veya gıdaların üzerindeki etiket ve içerik bilgilerini okuyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

18- Besinlerin veya gıdaların üzerindeki etiket ve içerik bilgilerini okuyup anlayabiliyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

### Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği (\*)

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
<b>İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı</b>					
1. Beslenme, sağlık ve gıda uzmanlarının kullandığı dili anlamakta zorlanırım	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2. Beslenme, sağlık ve gıda uzmanlarının kullandığı teknik kelimeleri anlamakta zorlanırım.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3. Beslenme, gıda ve diyet hakkında okuduğum bilgileri anlamakta zorlanırım	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4. Doktor, hemşire veya diyetisyenden diyet önerisi aldığımda beslenmemi nasıl değiştireceğimi anlamakta zorlanırım	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5. Beslenme, gıda veya diyet hakkında bir şeyler okuduğumda anlamama yardımcı olacak birine ihtiyaç duyarım	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6. Dünya Sağlık Örgütünün günlük sebze ve meyve tüketimi konusundaki önerileri hakkında fikrim yok	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7. Beslenme, gıda ve diyet hakkında bir yazı okuduğumda bilmediğim kelimelerle karşılaşırım	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
<b>Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı</b>					
8. Benim için yararlı olduğunu düşündüğüm çeşitli kaynaklardan beslenme hakkında bilgi toplarım	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9. Beslenme ile ilgili (ör; diyet konusunda) bilgi aradığımda interneti kullanırım.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

10. Arkadaşlarım, ailem ve akrabalarım ile beslenme hakkında konuşuruz	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11. Beslenme hakkında bilgi edindikten sonra yeme alışkanlığım değişti	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12. Dengeli beslenmeyi oluşturan unsurlar hakkında sık sık yazılar okurum	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13. Sağlıklı beslenme hakkında beslenme uzmanlarıyla (Doktor, hemşire diyetisyen gibi) kolayca iletişime geçebilirim	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
<b>Kritik Beslenme Okuryazarlığı</b>					
14. Türkiye’de beslenmenin geliştirilmesini hedefleyen politik konularda kolayca yer alabilirim	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
15. Okulumda sağlıklı beslenmeye yönelik çalışmalarda aktif rol almaya hazırım	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
16. Okulumdan sağlıklı beslenme hizmeti beklerim	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
17. Sağlıklı gıda tüketimi konusunda başkalarını (ör: ailemi ve arkadaşlarımı) etkilemeye çalışırım	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
18. Okul kantinlerinin sağlıklı gıda seçmesi benim için önemlidir	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
19. Gazete ve dergilerden okuduğum beslenme ile ilgili tavsiyelerden etkilenirim	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
20. Ailemin ve arkadaşlarımla beslenmeyle ilgili tavsiyelerinden etkilenirim	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
21. Beslenme hakkında medyada yayınlanan bilimsel sonuçlara inanırım	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
22. Beslenme, diyet ve gıdalar hakkında okuduğum bilgilerin bilimsel kanıtlara dayanması benim için önemlidir	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

(\*): Bu, yurtdışında Bari (2012) tarafından önerilip kullanılmış olan beslenme okuryazarlığı ölçeğinin tarafımızdan Türkiye’de geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış (Türkmen vd., 2017) Türk versiyonudur.

<b>Adolesan / Ergen Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi (**)</b>	<b>Doğru (Evet)</b>	<b>Yanlış (Hayır)</b>
1. Dışarıda öğle yemeği yiyeceksem genellikle düşük yağlı yemeği tercih ederim		
2. Ben genellikle kızarmış yiyecekler yemem		
3. Tatlı veya puding varsa yerim		
4. Günde en az bir porsiyon meyve yerim		
5. Genel olarak yağ alımını düşük tutmaya çalışırım		
6. Cips satın alırsam genellikle düşük yağlı olanları seçerim		
7. Çok fazla sosis ve hamburger yememeye çalışırım		
8. Sıklıkla hamur işleri veya kek yerim		
9. Genel olarak şekeri az tüketmeye çalışırım		
10. Günde en az bir porsiyon sebze veya salata yemeye çalışırım		
11. Eğer evde bir tatlı yiyorsam az yağlı olmasına dikkat ederim		
12. Bol meyve ve sebze yemeye çalışırım		
13. Sık sık öğün arasında tatlı atıştırırım		
14. Akşam yemeğinde genellikle en az bir sebze (patates hariç) ya da salata yerim		
15. Meşrubat alacağım zaman genellikle diyet olanını seçerim		
16. Ekmek üzerine tereyağı veya margarin süreceğim zaman genellikle ince yayarım		
17. Öğün arasında atıştırmak için sık sık meyveyi tercih ederim		
18. Günde en az üç porsiyon meyve yerim		
19. Genel olarak diyetimin sağlıklı olmasına çalışırım		

(\*\*): *Adolesan Beslenme Alışkanlıkları Kontrol Listesi, Arıkan vd. (2012) tarafından geliştirilen bir listedir.*

## EK-2: Milli Eğitim Yasal İzin Belgesi



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-20-E.1362521  
Konu : Anket ve Araştırma İzin Talebi

18/01/2018

### VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) 05.01.2018 tarihli ve 327684 Gelen Evrak No'lu dilekçe.  
b) MEB. Yen. ve Eğ. Tk. Gn. Md. 22.08.2017 tarih ve 12607291/ 2017/25 No'lu Gen.  
c) Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma ve Anket Komisyonunun 16.01.2018 tarihli tutanağı.

İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğretim üyesi olarak görev yapan Yrd. Doç. Dr. İdrani KALKAN'ın "**Yeni Nesilde Beslenme Okuryazarlığının Artırılmasına Yönelik Bir Eğitim Programı**" konulu araştırma çalışması kapsamında, ilimiz Küçükçekmece ilçesinde bulunan Fahrettin Kerim Gökay Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilere; kişisel bilgi formu, beslenme okuryazarlığı ölçeği ve ergen beslenme alışkanlıkları kontrol formunu uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde Olur'larınıza arz ederim.

Turgut KARATEKİN  
Millî Eğitim Müdür V.

OLUR  
18/01/2018

Ahmet Hamdi USTA  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

- Ek:1- Genelge  
2- Komisyon Tutanağı

İl Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.  
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul  
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ  
Tel: (0 212) 455 04 00-239  
Faks: (0 212)455 06 52

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 50a5-6b36-3582-b9ad-5e20 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-44-E.1461250  
Konu: Anket ve Araştırma İzin Talebi

19.01.2018

Sayın: Yrd.Doç. Dr. İndrani KALKAN

İlgi: a) 05.01.2018 tarihli ve 327684 Gelen Evrak No'lu dilekçeniz.  
b) Valilik Makamının 18.01.2018 tarih ve 1362521 sayılı oluru.

**"Yeni Nesilde Beslenme Okuryazarlığının Artırılmasına Yönelik Bir Eğitim Programı"** konulu araştırma çalışmanız hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve söz konusu talebiniz; bilimsel amaç dışında kullanmaması, **uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması**, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılması koşuluyla, gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılması, okul idarecilerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda uygulanması ve işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini rica ederim.

M. Nurettin ARAS  
Müdür a.  
Müdür Yardımcısı

EK:1- Valilik Onayı  
2- Ölçekler

İl Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.  
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul  
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ  
Tel: (0 212) 455 04 00-239  
Faks: (0 212)455 06 52

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 3c27-414b-3c6b-a1d6-3191 kodu ile teyit edilebilir.



### **EK-3: Olur Formu**

## **BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMUNDA OLMASI GEREKEN ASGARİ BİLGİLER**

**Tarih: 24.09.2018 Versiyon:2**

Bu form ile “Yeni Nesilde Beslenme Okuryazarlığı Eğitiminin Farkındalık Düzeyine Etkisi” isimli çalışmada yer almak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız.

Çalışma, araştırma amaçlı olarak yapılmakta olup katılım gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Araştırmaya katılımınız ile tüm bilgileriniz gizli tutulacak olup, elde edilen sonuçlar, kimliğiniz hiçbir şekilde açıklanmadan gizli tutularak literatürde yayınlanabilecektir.

Araştırmaya katılmaya karar vermeden önce sizi araştırma hakkındaki bilgilendirmek istiyoruz. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Eğer çalışmaya katılmanızı engelleyecek bir durum var ise araştırmacıya bilgi vermeniz büyük önem taşımaktadır.

Araştırma hakkında tam olarak bilgi sahibi olduktan sonra ve sorularınız cevaplandıktan sonra eğer katılmak isterseniz, sizden bu formu imzalamanız istenecektir. Şu anda bu formu imzalarsanız bile istediğiniz herhangi bir zamanda bir neden göstermeksizin araştırmayı bırakmakta özgürsünüz. Aynı şekilde araştırmayı yürüten araştırmacı, çalışmaya devam etmenizin sizin için yararlı olmayacağına karar verebilir ve sizi çalışma dışı bırakabilir. Çalışmaya katılmakla parasal bir yük altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

**Araştırmanın Konusu ve Amacı:** Yeni nesilde olumsuz beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi, “beslenme okuryazarlığı” seviyelerinin artırılarak onlara daha sağlıklı beslenme davranışlarının kazandırılması ve bu kültürün sonraki kuşaklara aktarılmasına olanak sağlamaktır.

**Araştırmanın Yöntemi:** Araştırma, bir ortaöğretim kurumunda (lise) öğrenim gören 10’ununcu ve 11.’inci sınıflarından seçilen ve onam formları doldurulmuş olan toplam 200 gönüllü öğrenciye uygulanacaktır. Araştırmaya alınma kriterleri şu şekildedir: Belirlenen okulda kayıtlı öğrenci olma, okuma-yazma için bir engelinin olmaması, kronik hastalık tanısı almamış olma, özel diyet gerektiren bir hastalığa sahip olmama ve araştırmaya katılmayı kabul etmektir.

### **Gönüllünün / Katılımcının Beyanı:**

Bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı ve ilgili metni okudum. Yukarıdaki bilgileri ilgili araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı tatmin olacağım şekilde cevapladı.

Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun bana herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum. Araştırma sırasında herhangi bir neden göstermeden araştırmadan çekilebilirim. Ayrıca araştırmacı tarafından araştırma dışı da tutulabilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Araştırmadan elde edilen benimle ilgili kişisel bilgilerin gizliliğinin korunacağını biliyorum. Araştırma sırasında herhangi bir bilgi, soru sorma ihtiyacım olduğunda araştırmacı Fatma Feyzan Aydın ile iletişim kurabileceğimi biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi rızamla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın, gönüllülük içerisinde katılmayı kabul ediyor ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Araştırmacı, saklamam için imzalı bu belgenin bir kopyasını bana teslim etmiştir.

#### **Gönüllü/Katılımcı**

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Tarih:

#### **Görüşme Tanığı**

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Tarih:

#### **Araştırmacı**

Adı soyadı, unvanı:

Adres: İstanbul Aydın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Tel:

İmza:

Tarih:

## EK-4: Etik Kurul İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 01/06/2017-10171



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Personel Daire Başkanlığı

Sayı : 54167746-300  
Konu : 2017/10 Etik Kurul Kararı Hk

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 30/05/2017 tarihli ve 9889 sayılı yazı.

Fakülteniz Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. İdrani KALKAN'ın "Yeni Nesilde Beslenme Okuryazarlığının Arttırılmasına Yönelik Bir Eğitim Programı" isimli araştırmada kullanılmak üzere uygulamasının uygun olduğuna, Kurulun 11/05/2017 tarih ve 2017/10 sayılı toplantısında karar verilmiştir.  
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır  
Prof. Dr. Yadigar İZMİRLİ  
Rektör

Adres:Beşyol Mah. İnönü Cad.No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL  
Telefon:444 1 428  
Elektronik Ağ:http://www.aydin.edu.tr/

Bilgi için: İrem PARLAK  
Unvanı: Yetkili



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

## ÖZGEÇMİŞ

**Fatma Feyzan AYDIN**

### **İletişim Bilgileri**

Adres Bilgileri : İstanbul  
Mobil : 0 (544) 334 59 25  
E-Mail : fatma.f.aydiinn@gmail.com

### **Eğitim Bilgileri**

Yüksek Lisans (Tezli) : İstanbul Aydın Üniversitesi, 2019  
Lisans : İstanbul Arel Üniversitesi, 2016

### **Sertifika Bilgileri**

11.2017 8. Ulusal Obezite Kongresi \_\_Türk Diyabet ve Obezite Derneği  
02.2017 Nutrisyonda Güncel Konular \_\_ Ondokuz Mayıs Üniversitesi  
12.2016 Bariatrik Cerrahide Multidisipliner Beslenme Yaklaşımı \_\_Yeni Yüzyıl  
Üniversitesi  
10.2016 Moleküler Beslenme \_\_ Irene Diet Academy  
11.2014 Nöropsikiyatrik Hastalıklarda Beslenme \_\_Gelişim Üniversitesi