

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



ÖZEL BİR DİYET KLİNİĞİNE BAŞVURAN KADINLARDA
BESLENME OKURYAZARLIĞININ ETİKET BİLGİSİ OKUMA
VE BESİN SEÇİMİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ebru ÇAĞIL

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı
Beslenme ve Diyetetik Bilim Dalı

TEMMUZ, 2021

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ÖZEL BİR DİYET KLİNİĞİNE BAŞVURAN KADINLARDA
BESLENME OKURYAZARLIĞININ ETİKET BİLGİSİ OKUMA
VE BESİN SEÇİMİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Ebru ÇAĞIL
(Y1916.050001)**

**Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı
Beslenme ve Diyetetik Bilim Dalı**

Tez Danışmanı: Doc. Dr. İndrani KALKAN

TEMMUZ, 2021

ONAY SAYFASI

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Özel Bir Diyet Kliniğine Başvuran Kadınlarda Beslenme Okuryazarlığının Etiket Bilgisi Okuma ve Besin Seçimine Etkisi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (01/07/2021)

Ebru ÇAĞIL

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerini esirgemeyen, bu süreçte yol gösteren, çalışmamın planlanması, değerlendirilmesi ve yürütülmesinde desteğini, ilgi ve alakasını hiç esirgemeyip her zaman yanımda olan tez danışmanım Doc. Dr. İdrani Kalkan'a,

Bu süreçte manevi desteğini her zaman hissettiğim dostlarıma ve iş yeri ekibime,

Bu güne kadar emeklerini hiçbir zaman esirgemeyen ve en büyük destekçim olan annem Kamile Çağıl'a, babam Murat Çağıl'a ve kardeşim Oğuz Çağıl'a sonsuz teşekkür ederim.

Temmuz 2021

Ebru ÇAĞIL

ÖZEL BİR DİYET KLİNİĞİNE BAŞVURAN KADINLARDA BESLENME OKURYAZARLIĞININ ETİKET BİLGİSİ OKUMA VE BESİN SEÇİMİNE ETKİSİ

ÖZET

Bu çalışma özel diyet kliniğine başvurarak beslenme danışmanlığı alan yetişkin kadınlarda, beslenme okuryazarlık düzeyinin saptanarak etiket okuma durumu ve besin seçimi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İstanbul’da özel bir diyet kliniğinde yapılan bu çalışma, evren örnekleme hesabıyla 55 yetişkin kadın ile yürütülmüştür. Yaşları 21 ve 55 arasında değişmekte olan kadınlar, en az ilkokul mezunu, kronik rahatsızlığı bulunmayan, hamile ve emziren grubunda olmayan ve çalışmaya katılmak için gönüllü olan bireylerdir. Katılımcılara dört aşamalı anket çalışması uygulanmıştır. Genel bilgileri içeren sorular, Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA), Etiket Bilgisi Okuma Anketi, Besin Seçim Testi (FCQ) anketleri uygulanarak bilgiler toplanmıştır. Veriler değerlendirilirken NCSS (Number Cruncher Statistical System, 2007) programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımı Shapiro-Wilk Testi, Kruskal-Wallis testi, Mann-Whitney U Testi ve Spearman’s korelasyon analizi kullanılmıştır. Veriler neticesinde katılımcıların yaş ortalaması 32,47±8,05, kilo ortalaması 71,36±13,36 kg, beden kitle indeksi ortalaması 26,68±5,27 kg/m² olarak bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda, katılımcıların %5,5’inin sınırda okuryazarlık düzeyi, %94,5’inin yeterli okuryazarlık düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Kadınların yaşı ile beslenme okuryazarlığı, besin seçimi, kilo ve beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0,05). Kilo ile beslenme okuryazarlığı arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülürken kilo ile besin seçim testi arasında bir ilişki bulunmamaktadır (p>0,05). Katılımcıların, beslenme okuryazarlığı düzeyi ile besin seçim testi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05), fakat beslenme okuryazarlığının, besin seçim testinde bazı alt faktörler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (p<0,01). Kadınlar etiket bilgilerinden içindeki maddeler, son tüketim tarihi, kalori değeri, sodyum/tuz değeri, kalori değeri gibi bilgilere dikkat etmektedir. Etiket bilgilerinden

Özellikle içindeki maddeler, kalori değeri, sodyum/tuz değeri ve kalori değeri besin seçerken bazı faktörleri etkilemektedir. Bu alışma gelecekte yapılacak benzer çalışmalar için, beslenme okuryazarlık düzeyinin etiket bilgisi okuma ve besin seçimi ile ilişkisine dair bilgiler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Okuryazarlığı, Beslenme Danışmanlığı, Besin Etiketleri, Besin Seçimi, Obezite

**THE EFFECT OF NUTRITIONAL LITERACY ON LABEL INFORMATION
READING AND FOOD SELECTION IN WOMEN ATTENDING TO A
PRIVATE DIET CLINIC**

ABSTRACT

This objective of this study was to investigate the relationship between food label reading status and food selection by determining the nutritional literacy level of adult women who applied to a special diet clinic and received nutritional counseling. This study, was conducted in a private diet clinic in Istanbul on 55 adult females; size of the sample having been calculated from the determined population size. Adult Females (aged 21-55), who were at least primary school graduates, had no chronic illnesses, not pregnant or lactating and volunteered to participate in the research, were included in the study. A questionnaire with items in four different areas was applied to the participants. The questionnaire included questions on general information of participants. In addition, Adult Nutrition Literacy Assessment Tool (YBOYDA), Label Information Reading Questionnaire, and Food Selection Questionnaire (FCQ) tools constitutes the other three sections of the questionnaire. For evaluating the data, NCSS (Number Cruncher Statistical System, 2007) program was used. Shapiro-Wilk Test, Kruskal-Wallis test, Mann-Whitney U Test and Spearman's correlation analysis were used for the distribution and analyses respectively. As per the results, the mean age of the participants was found to be 32.47 ± 8.05 years. The mean body weight was 71.36 ± 13.36 kg, and the mean body mass index was 26.68 ± 5.27 kg / m². It was determined that 5.5% of the participants had borderline literacy level and 94.5% have sufficient literacy level. There was no significant relationship between the age and nutritional literacy levels, food selection, body weight and body mass index ($p>0.05$). While there was a significant negative and weak relationship between weight and nutritional literacy, there was no relationship between body weight and food selection test ($p>0.05$). In addition, no statistically significant relationship was found between the nutritional literacy level of the participants and the food selection test ($p>0.05$), but a positive significant correlation was found between some sub-factors of nutritional

literacy in the food selection test ($p < 0.01$). Participants paid attention to information such as ingredients, expiry date, calorie value, sodium / salt value, calorie value from the food label information. The food label information; especially the ingredients, sodium / salt content and calorie content were some factors that affected food choice. In conclusion, this study provides relevant information regarding relationship of nutritional literacy level with reading food label and food selection in females, which may be an important reference for similar future studies.

Keywords: Food Label, Food Selection, Nutrition Literacy, Nutrition Counseling, Obesity

İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	iii
ÖNSÖZ.....	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	ix
İÇİNDEKİLER	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	1
I. GİRİŞ VE AMAÇ	1
II. GENEL BİLGİLER.....	3
A. Okuryazarlık Kavramı	3
1. Okuryazarlık Çeşitleri	4
a. Medya okuryazarlığı	4
b. Sağlık okuryazarlığı	4
c. Gıda okuryazarlığı	5
2. Beslenme Okuryazarlığı Kavramı	6
a. Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Araçları	7
b. Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA).....	7
B. Besin Etiketleri	8
1. Besin Etiketleri Kullanım Amaçları ve Tüketiciye Sağladığı Yararlar.....	9
2. Besin Etiketlerinde Zorunlu ve Zorunlu Olmayan Bazı Bilgiler	9
3. Besin Etiketlerinin Kullanımını Etkileyen Faktörler.....	12

4. Besin Seçiminde Etkili Olan Faktörler	13
a. Cinsiyet faktörü.....	13
b. Yaş faktörü.....	14
c. Eğitim faktörü	14
d. Gelir düzeyi faktörü	15
e. Besin seçimini etkileyen diğer faktörler	15
C. Beslenme Eğitimi ve Obezite	16
III. GEREÇ VE YÖNTEM	19
A. Araştırma Hipotezleri	19
B. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	19
C. Araştırmanın Evren Örnekleme	19
D. Araştırmaya Alınma ve Dışlanma Ölçütleri	20
E. Veri Toplama Araçları.....	20
F. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	22
IV. BULGULAR	25
V. TARTIŞMA	67
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	75
A. Sonuçlar.....	75
B. Öneriler ve Çalışmadaki Sınırlılıklar.....	77
VII. KAYNAKÇA	79
EKLER.....	93
ÖZGEÇMİŞ.....	115

KISALTMALAR LİSTESİ

BKİ	:Beden Kitle İndeksi
FCQ	:Food Choice Questionnaire
GKM	:Günlük Karşılama Miktarları
kg	:Kilogram
m²	:Metrekare
NCSS	:Number Cruncher Statistical System
NLAI	:Nutrition Literacy Assessment Instrument
NLQ	:Nutrition Literacy Questionnaire
NLS	:Nutritional Literacy Scale in Adults
PMS	:Pre-Menstrual Syndrome
REALM	:Rapid Estimate of Adult Literacy in Medicine
TGK	:Türk Gıda Kodeksi
TOFHLA	:Test Of Functional Health Literacy in Adults
TÜBER	:Türkiye Beslenme Rehberi
UNESCO	:United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
WHO	:World Health Organization
YBOYDA	:Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1 Dünya Sağlık Örgütü Beden Kitle İndeksi Obezite Tanı Kriteri.....	17
Çizelge 2 Besin Seçimini Etkileyen Alt Faktörler	21
Çizelge 3 Katılımcıların Demografik Bilgileri	25
Çizelge 4 Katılımcıların Beslenme Okuryazarlık Puanları	26
Çizelge 5 Katılımcıların Beslenme Okuryazarlık Düzeyleri	26
Çizelge 6 Katılımcıların Besin Seçim Testi Alt Faktör Değerlendirmeleri	27
Çizelge 7 Medeni Duruma Göre Beslenme Okuryazarlık Alt Bölümleri ve Besin Seçimi Alt Bölümleri Karşılaştırılması (n=55).....	29
Çizelge 8 Çalışma Duruma Göre Beslenme Okuryazarlık Alt Bölümleri ve Besin Seçimi Alt Bölümleri Karşılaştırılması (n=55).....	31
Çizelge 9 Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Beslenme Okuryazarlık Alt Bölümleri ve Besin Seçimi Alt Bölümleri Karşılaştırılması (n=55).....	35
Çizelge 10 Besin Alışverişi Yapılan Yere Göre Beslenme Okuryazarlık Alt Bölümleri ve Besin Seçimi Alt Bölümleri Karşılaştırılması (n=55).....	38
Çizelge 11 İçindeki Maddeler Etiketini Okunma Sıklığı (n=55)	41
Çizelge 12 Son Kullanma Tarihi Etiketini Okunma Sıklığı (n=55).....	42
Çizelge 13 Kullanılan Katkı Maddeleri Etiketini Okunma Sıklığı (n=55)	43
Çizelge 14 Kalori Değeri Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55).....	43
Çizelge 15 Protein İçeriği Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55).....	44
Çizelge 16 Toplam Yağ Miktarı Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55).....	45
Çizelge 17 Kolesterol Miktarı Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55)	45
Çizelge 18 Karbonhidrat Oranı Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55)	46
Çizelge 19 Lif Miktarı Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55).....	46
Çizelge 20 Sodyum/Tuz Oranı Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55).....	47

Çizelge 21 Az Yağlı, Light, İyi Posa Kaynağı Gibi Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55)	48
Çizelge 22 Satın Alınan Gıdaların Sağlıklı Olması ya da Besin Değeri İle İlgilenme Durumu (n=55)	48
Çizelge 23 Etiket Üzerindeki Besin Değeri Bilgilerinin Çok Faydalı Olması Düşüncesi (n=55)	49
Çizelge 24 Gıda Etiketleri Kullanıldığında Yiyecek Seçimini Daha İyi Yapma Durumu (n=55)	49
Çizelge 25 Gıda Seçerken Kendi Bilgileri Yerine Yiyecek Etiketlerine Bakmayı Tercih Etme Durumu (n=55)	50
Çizelge 26 Besin Değeri Bilgilerini Yorumlamanın Zor Olması Durumu (n=55)	50
Çizelge 27 Gıda Etiketlerinin Okumak İçin Kişinin Ayracağından Daha Fazla Zaman Gerekmesi Durumu (n=55)	51
Çizelge 28 Gıda Üzerindeki Bilgiler Nedeniyle Yeni Yiyecekler Deneme Durumu (n=55)	52
Çizelge 29 Fazla Yağlı, Tuzlu ve Şekerli Beslenme Uzun Vadede Hastalıklara Yol Açır Düşüncesi (n=55)	52
Çizelge 30 Genel Olarak Sağlık ve Beslenme Konularında Bilgili Olma Durumu (n=55)	53
Çizelge 31 Etiket İçindeki Maddeler Okuma Durumu (n=55)	53
Çizelge 32 Etiket Sodyum/Tuz Oranı Okunma Durumu (n=55)	61

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Beslenme Bilgisinin Besin Etiketleri ve Besin Seçimine Etki Süreci.....	8
Şekil 2 Besin Etiketlerinde Bulunması Gereken Zorunlu Etiket Bilgileri	10
Şekil 3 Beslenme Bildirimi ve Referans Alım (RA) Oranı Gösterim Biçimi; enerji, yağ, doymuş yağ, şeker, tuz değerlerinin bildirimi.....	11

I.GİRİŞ VE AMAÇ

İnsan sağlığının çevresel faktörler, genetik ve beslenme gibi konulardan etkilendiği bilinmektedir. İnsan sağlığında özellikle, değiştirilebilir faktörlerden olan beslenme büyük önem taşımaktadır (Vlismas, Stavrinou ve Panagiotakos, 2009: 55-63).

Sağlıklı beslenme, bebeklikten, ergenliğe ve yetişkinliğe kadar, kronik hastalıkların önlenmesinde ve daha iyi bir yaşam kalitesinin elde edilmesinde anahtar rol oynar. Beslenme, sağlık standartlarını iyileştirici etkiye sahiptir (Szucs ve Stoffel, 2016: 615–616). Sağlıklı bir toplumun ilk şartı, sağlıklı bireylerdir. Toplumdaki her bireyin beslenme uzmanları tarafından gerekli yöntemler ve araçlarla sağlıklı ve doğru bir beslenme eğitimi almaları gerekir (Merdol, 2008).

Sağlık ile ilgili kaygılar cinsiyet, yaş, eğitim seviyesinden başka, beslenme bilgisi düzeyi ile de ilişkilidir (Croll vd., 2006: 709–717).

Sağlık okuryazarlığı; sağlık bilgilerine erişme, anlama, kullanma yeteneği ve uluslararası bir halk sağlığı hedefi olarak tanımlanmıştır. Beslenme okuryazarlığı terimi ise, farklı bir sağlık okuryazarlığı türü olarak ortaya çıkmıştır. Beslenme okuryazarlığı, beslenme bilgilerine erişme, bunları yorumlama ve kullanma becerisini yansıtan özel bir sağlık okuryazarlığı alanı olarak kavramsallaşmaktadır (Velardo, 2015: 385-389). Toplumlarda beden ağırlığı artışı ve obezite gibi durumları önlemeye yönelik bir yaklaşım da tüketicileri satın aldıkları besinler, sağlıklı beslenme ve besin bileşenleri hakkında eğitmektir. Bu konuda besin etiketlemesi tüketiciler için iyi bir yol gösterici olabilir. Besin etiketlemesi, kişilere gıda satın alımlarında bilinçli ve doğru seşimler yapmaları için bilgi sağlamak üzere tasarlanmıştır (Arsenault, 2010: 27–30). Tüketicilerin satın alacakları gıdaları karşılaştırıp kendilerine daha uygun besini seşebilmeleri için, besin etiketlerinin kolay okunabilir, görülebilir, herkes tarafından anlaşılabilir, detaylı, sistematik ve doğru bilgiler içermesi gerekmektedir. Bir besini satın alırken etiket bilgisi gibi o besinin görüntüsü, tadı ve kokusu da besin seçimini etkilemektedir (Çınar ve Sağlık, 2006: 32-41). Besin seçimi esasen birçok faktörden etkilenen, çok yönlü, mevcut durumlara bağlı karmaşık bir durumdur (Sobal

ve Bisogni, 2009: 37-46). Besin seçimini, bireylerin bilgisi, özel tercihleri, sağlık durumu gibi kişisel durumlar etkileyebilirken aynı zamanda bir besin ile ilgili tutumları, kültür ve inançları da etkileyebilir (Milošević vd., 2012: 205-214).

Kadın tüketecekler besini seçerken sağlıklı beslenme, kilo koruma gibi etkilere erkeklerden daha fazla önemsemektedir (Wardle vd., 2004: 107–116). Daha yüksek eğitim seviyesine sahip kadınlar, kendi bilgi ve davranışlarının sonucunu kontrol edebildiklerine inanırlar, seçim kararında bilgilerine güvenirlir (Lawrence ve Barker, 2009: 189–194).

Besin seçiminin doğru yapılamaması birçok kronik hastalığa sebep olabilir. Bu durumun sonuçlarından biri de kilo artışı ve obezite olarak karşımıza çıkmaktadır (Upadhyay vd., 2018: 13-33).

Kilo artışı ve obezitenin oluşmasında bazı risk faktörleri bulunur. Bu risk faktörleri; yanlış besin seçimi, aşırı yeme alışkanlıkları, yetersiz fiziksel aktivite, cinsiyet, yaş, eğitim ve sosyoekonomik durumlar, sosyokültürel etmenler, bazı hormonal, metabolik ve genetik etmenler, alkol, sigara, ilaç kullanımı ve kişilerin sıklıkla çok düşük kalorili diyetler uygulanması olarak sıralanabilir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014: 38). Dünya Sağlık Örgütü tarafından kadınların, beden ağırlığı artışı ve obeziteye daha yatkın olduğu tespit edilmiş ve kadınlarda görülme sıklığı %41 olarak bulunmuştur. (Kahraman vd., 2014).

Araştırmamızın amacı, özel bir diyet kliniğinde kilo kontrolü sebebiyle beslenme danışmanlığı alan yetişkin kadınların, beslenme okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi, beslenme bilgi düzeylerinin besin etiket bilgisi okuma ve besin seçimine etkisinin incelenmesidir.

II.GENEL BİLGİLER

Değişen yaşam koşullarında, insanlık tarihinden bu yana toplumlarda bilgi en önemli güç olmuştur. İlerleyen toplumların en büyük özelliği, bilginin önemini kavrayıp, doğru bilgiyi doğru şekilde kullanıp yine bilgi ile üretmek ve geliştirmektir (Önal, 2010: 101–121). Bilgi, okuryazarlık kavramıyla bir bütündür.

A. Okuryazarlık Kavramı

Ülkemizde okuryazarlık; geleneksel olarak okuma, yazma ile beraber rakamsal imgeleri de anlayabilme yetisi olarak tanımlanmıştır (Önal, 2010: 101–121). Okuryazarlık, bireylerin yeniliklere açık olmasına, dünyadaki gelişmeleri sorgulamasına, çağdaşlaşmasına ve daha sosyal olmasına imkân sağlamaktadır (Güneş, 2019: 224-246).

- Temel (İşlevsel) Okuryazarlık: Günlük hayatta kullanılan, işlevlerin etkin kullanılabilmesi için gerekli temel okuma yazma beceri ve durumudur.
- İletişimsel (Etkileşimli) Okuryazarlık: Günlük faaliyetlerle birlikte, sosyal becerilerde okuma yazma eylemini kullanabilmek, buna bağlı olarak farklı iletişim becerilerini aktif kullanabilmek, değişen koşullara var olan bilgilerini aktarabilmek ve gerektiğinde yeni bilgiler edinebilmek için tanımlanan daha gelişmiş okuma yazma beceri ve durumudur.
- Eleştirel Okuryazarlık: Bilgiyi eleştirel yöntemler ve sosyal becerilerle analiz edebilmek, günlük yaşantıda olay ve durumları daha fazla kontrol edebilmek için kullanılan gelişmiş bilişsel okuma yazma beceri ve durumudur (Nutbeam, 2000: 259–267).

Türkiye’de özellikle Cumhuriyet döneminden sonra okuma yazma kampanyaları ve okuma kültürünün artmasıyla birlikte okuryazar nüfus oranında da artış olmuştur. Fakat uzun yıllar boyunca kadınlarda okuryazarlık oranı erkeklere göre daha düşük seviyelerde kalmıştır. 2000’li yıllara gelindiğinde Türkiye’de okuryazarlık oranı erkeklerde %94, kadınlarda ise % 80.6 oranında olduğu belirlenmiştir (Yıldız vd., 2011).

Okuryazarlık tek çeşit değildir, kültürel, coğrafi etkilerde, farklı koşul ve durumlarda değişebilir ve çeşitlilik gösterebilir (UNESCO, 2004).

1. Okuryazarlık Çeşitleri

Sağlığın geliştirilmesi ve sağlıklı seçimlere yönelimde toplumlarda, eğitim ve okuryazarlık en önemli faktörlerdir. Sağlık okuryazarlığı, medya okuryazarlığı, gıda okuryazarlığı ve son yıllarda beslenme okuryazarlığı; bilgi edinme, bilgilerin analizi ve bilgilerin uygulanması açısından kavramsal olarak en ilgi çekici okuryazarlık türleri olarak ortaya çıkmıştır. (Truman vd., 2020: 432–444).

a. Medya okuryazarlığı

Medya, insanları bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal durumları doğrudan etkileyebildiği gibi kurumlar, başka bireyler, kültürler aracılığıyla da dolaylı olarak etkileyebilir (Potter, 2010: 675–696). Medya ile bağlantılı olarak, sağlık sistemlerinde etkili ve kullanışlı dijital gelişmenin birçok faydası bulunur (Situation, 2019: 1–5).

İyileştirilmiş medya kullanımı ve doğru bir medya okuryazarlığı eğitimi ile kişiler etiket bilgisi, gıda ve beslenme bilgisi edinebilirler. Düşük medya okuryazarlığı düzeyinin obezite ile ilişkisi, beslenme seçimine doğrudan etki etmesinden kaynaklanmaktadır (Austin vd., 2018: 190–199).

b. Sağlık okuryazarlığı

Bireylerin, uygun sağlık kararlarını vermek için gereken temel sağlık bilgilerini öğrenme, işleme ve anlama kapasitesine sahip olma derecesi sağlık okuryazarlığı olarak nitelendirilmektedir. Sağlık okuryazarlığı, sağlığın teşviki ve geliştirilmesinde bir alan olarak kavramsallaştırılmıştır (Berkman vd., 2010: 9–19).

İnsanların sağlık bilgilerine erişimini ve bunları etkili bir şekilde kullanma kapasitelerini geliştirmek, sağlık okuryazarlığı güçlendirme için kritik bir öneme sahiptir (Nutbeam, 2000: 259–267). Sağlık okuryazarlığında elliden fazla tanımlanan araçlar içinde en çok kullanılan ve bilinenleri; Yetişkinlerde İşlevsel Sağlık Okuryazarlığı Testi (Test of Functional Health Literacy in Adults, TOFHLA), En Yeni Yaşamsal Bulgu (Newest Vital Sign, NVS), Tıpta Yetişkin Okuryazarlığının Hızlı Tahmini (Rapid Estimate of Adult Literacy in Medicine, REALM) olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak sağlık okuryazarlığı üzerine geliştirilen tüm bu araçlar, bölgesel

olarak geçerlilik güvenilirlik test edildiği için genel bir değerlendirme aracı olarak kullanılamamaktadır (Madalı vd., 2017: 153–160).

Sağlık okuryazarlığının bir alt dalı olan dijital sağlık okuryazarlığı "elektronik" kaynaklardan sağlık bilgilerini arama, bulma, anlama ve değerlendirme ve elde edilen bilgileri bir sağlık probleminin önlenmesi, ele alınması veya çözülmesi için uygulama becerisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sayede kişiler herhangi bir sağlık problemini çözebilmek için elektronik kaynaklardan bilgi alıp kullanabilirken, kişisel sağlık ve bakım sorunlarını daha iyi yönetebilirler (Situation, 2019: 1–5).

Sağlık okuryazarlığı, insanların modern toplumda sağlığın karmaşık taleplerini karşılama kapasiteleriyle ilgilidir. Avrupalı sağlık politika yapıcıları, araştırmacıları ve uygulayıcıları arasında artan ilgiye rağmen, Avrupa'da sağlık okuryazarlığının durumu hakkında bilgi azdır (Sørensen vd., 2015). Tıp literatüründe sınırlı sağlık okuryazarlığının yaygın olduğu ve sürekli olarak eğitim, etnik köken ve yaşla ilişkilendirildiğini gösterilmiştir. Bu sebeple sağlık eğitimini iyileştirmek ve yaygınlaştırmak toplumlarda esastır (Paasche-Orlow vd., 2005: 175–184).

Son otuz yılda sağlığın en güçlü psikososyal belirleyicilerinden biri olarak ortaya çıkan sağlık okuryazarlığı; yaş, ırk ve sosyoekonomik durum gibi toplumdaki bazı eşitsizliklerden etkilenmektedir. Salgın dönemleri halk sağlığı için kişisel ve toplumsal olarak bilgilerin doğru aktarılması ve yorumlanmasında en riskli zamanlardır (Wolf vd., 2020: 100–109). Bu sebeple, sağlık okuryazarlığının önemi ve uygulanması, Covid-19 gibi bulaşıcı hastalık krizinin aşırı bilgi ve sağlığı kontrol etme beklentilerinin yüksek olduğu bir dönemde eskiye göre daha fazla gerekli hale gelmiştir (Abel ve McQueen, 2020: 1612–1613).

Toplumlarda sağlık okuryazarlığını geliştirmek, temel bir gereklilik olmasına rağmen, sağlık bilgilerinin bireylere aktarılması bundan fazlasını gerekir. Bu sağlık okuryazarlığı modeli örnek alınarak beslenme okuryazarlığının genişletilmesi ve kavramsallaştırılması önem kazanmaktadır (Nutbeam, 2000: 259–267).

c. Gıda okuryazarlığı

Daha önce birçok tanımlama yapılmış olmasına karşın genel olarak gıda okuryazarlığı, gıda ile ilgili doğru bilgi ve becerinin, besin seçiminde ve tüketimindeki tutumların yeterliliği olarak tanımlanmaktadır (Kadioğlu, 2019: 0-2). Bireysel olarak sağlıklı beslenmek için yiyecekleri satın alma, hazırlama, planlamak ve yiyecekleri

seçmek için gerekli olan bilgi ve beceriler, gıda okuryazarlığının iskeletini oluşturur (Poelman vd., 2018: 1–12).

Sağlığın teşviki ve gelişmesinde gıda okuryazarlığının önemi giderek artmaktadır. Belirli bir sağlık okuryazarlığı türü olarak görülen gıda okuryazarlığı ve beslenme okuryazarlığı birbirine benzer fakat birbirinden farklı tamamlayıcı kavramları temsil ettiği ortaya koyulmuştur (Krause vd., 2016: 378–389). Gıda ve beslenme okuryazarlığı bilgisinin artması, toplumda sıkça görülen obezite, diyabet gibi birçok halk sağlığı sorunlarının önlenmesinde umut veren bir yaklaşım olarak görülmektedir (Kadioğlu, 2019: 0-2).

Gıda okuryazarlığı temelde; porsiyon büyüklüğü, besin etiketleri, besin seçim ve tüketim alanlarını etkilemektedir. İyi bir gıda okuryazarlığı eğitimi ile kişiler öz farkındalık ile sağlıklı tercihlere yönlenebilir, porsiyon bilgisi edinebilir ve etiket bilgisini doğru kullanabilir (Bahar, 2021: 38-62).

2. Beslenme Okuryazarlığı Kavramı

Beslenme okuryazarlığı, temelde gıda okuryazarlığının bir alt dalı olarak kabul edilmektedir. Beslenme okuryazarlığında, beslenme bilgilerini ve tavsiyelerini analiz etme, bireysel ve küresel sağlıklı beslenme önündeki sorunları ele almak için harekete geçebilme becerisi olarak ön plana çıkmıştır (Vettori vd., 2019: 5041). Gibbs ve arkadaşlarına göre beslenme okuryazarlığı tanımı; kişilerin uygun beslenme tercihlerini yapabilmek için ihtiyaç duyulan beslenme bilgi ve becerisini elde edebilme, günlük yaşamında uygulayabilme yetisine sahip olma halidir (Gibbs vd., 2018: 247–257). Sağlıklı beslenen bireylerde genellikle, sağlık okuryazarlığı ve gıda okuryazarlığı bilgi düzeyleri yüksek olmasına rağmen beslenme okuryazarlığı bilgi düzeyleri hakkında kesin bir sonuca ulaşamamaktadır (Madalı vd., 2017: 153–160). Ülkemizde beslenme okuryazarlığı düzeyinin belirlenmesinde eksiklikler olduğu fark edilmiştir. Son yıllarda beslenme okuryazarlık kavramı giderek yaygınlaşmaktadır (Cesur, 2014).

Diyabet, hipertansiyon, hiperlipidemi ve obezitenin gelişmesinde ve daha sonra tedavisinde, beslenme önemli bir faktördür. Beslenme okuryazarlığı seviyesinin düşük olması bu sorunlar ile doğrudan ilgilidir (Gibbs vd., 2018: 247–257). Yanlış beslenmeye bağlı sağlık sorunlarının giderek artması, toplumlarda beslenme bilgi düzeylerinin artması gerektiği, sağlıklı beslenme tutum ve davranışlarının

geliştirilmesinin önemini açıkça ortaya koymaktadır (H. Gibbs ve Chapman-Novakofski, 2012: 120–124).

Beslenme okuryazarlığı düzeyi yüksek olan bireylerin sağlıklı ve doğru besin seçimi yapabilmeleri, besin etiket bilgisini doğru okuyup yorumlayabilmeleri, besinlerin uygun yöntemlerle hazırlanıp pişirilmesinde daha güvenilir yol izlemeleri beklenmektedir (Azevedo Perry vd., 2017).

a. Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Araçları

Günümüzde beslenme okuryazarlığını değerlendirmek için geliştirilen bazı araçlar mevcuttur. Bunlardan bazıları;

- Erişkinlerde Beslenme Okuryazarlık Ölçeği (Nutritional Literacy Scale in adults-NLS) : Yetişkinler için geliştirilmiş, beslenme bilgi anlama, yorumlama yeteneğini değerlendirebilmek için kullanılmıştır.
- Beslenme Okuryazarlık Anketi (Nutrition Literacy Questionnaire-NLQ) : Sağlık okuryazarlığı ve kapsamlı beslenme okuryazarlığı değerlendirmek için farklı bölümlerden oluşmuştur. Fonksiyonel, interaktif, kritik okuryazarlık ele alınarak değerlendirme yapılmaktadır.
- Beslenme Okuryazarlığı Ölçüm Aracı (Nutrition Literacy Assessment Instrument -NLAI) : Uzman görüşü alınarak hazırlanan ölçek beş bölüm içermektedir. Porsiyon büyüklüğü ve miktarı, temel beslenme ve temel matematik bilgisi, besin grupları gibi bilgi ve becerileri değerlendirme amacı oluşturulmuştur.
- Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA) : Literatür taraması sonucunda geliştirilmiş, ülkemizde geçerlilik güvenilirliği yapılmış Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı, toplam 5 bölüm ve 35 sorudan oluşmaktadır (Cesur, 2014).

b. Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA)

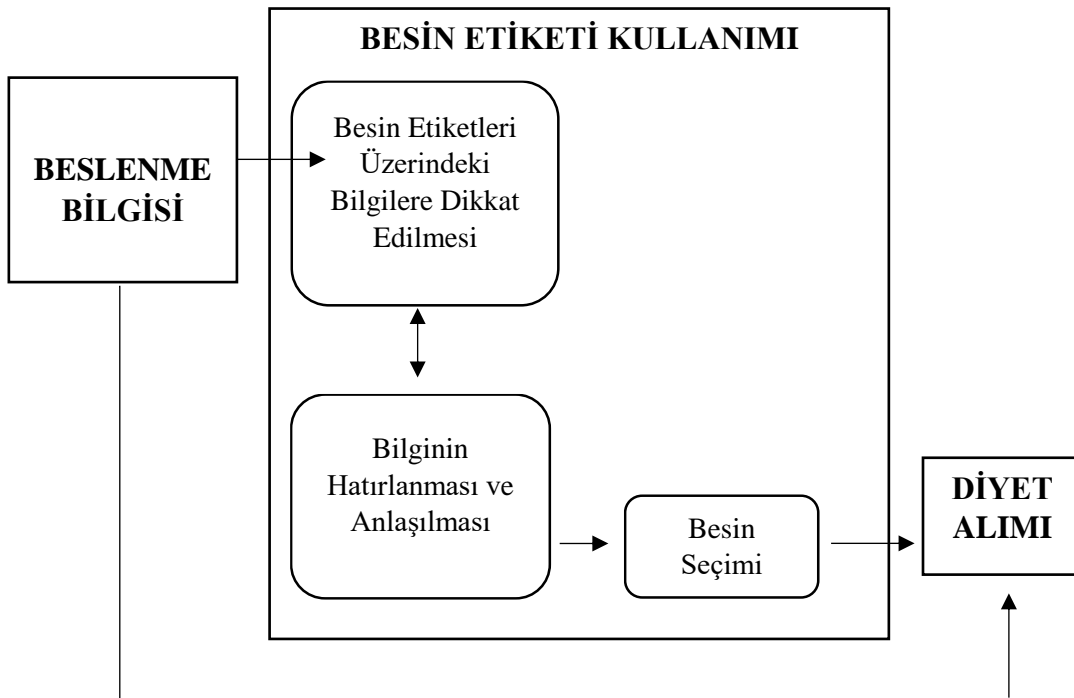
2014 yılında geliştirilen Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA), yetişkin bireylerde beslenme okuryazarlık düzeyini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. İlk haliyle 38 sorudan oluşan araç en son 35 soruluk haline revize edilmiştir. Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı 5 bölüm içermektedir. Genel beslenme bilgisi ile başlayan ilk bölümden sonra, beslenme bilgisini okuma, anlama ve yorumlama kısmı ile ikinci bölümü gelmektedir. Daha sonra besin grupları bilgisi ve porsiyon miktarları, son

bölümde de gıda etiketi okuma ve basit hesap yapabilme yeteneğine ilişkin sorular bulunmaktadır.

Türkiye’de Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı’nın geçerliliği ve güvenilirliği yapılmıştır. Yaşları 18-64 yaş arası ve en az ilkokul mezunu olan yetişkinlerde uygulanabilir. Araçtan toplam 35 puan alınabilmekte ve her doğru cevap 1 puan, her yanlış ve boş bırakılan soru 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Bölümler kendi içindeki puanlara göre; “yetersiz”, “sınırdaki” ve “yeterli” olarak değerlendirilir. Aracın toplam puan üzerinden değerlendirilmesi ise; 0-11 puan arası yetersiz, 12-23 puan arası sınırdaki, 24-35 puan arası yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi olarak değerlendirilmektedir (Cesur, 2014).

B. Besin Etiketleri

Besin etiketlerinde yazan her bir bilgi, tüketiciler için önemli birer beslenme bilgisi içermektedir. Araştırmalar, beslenme bilgi düzeyinin besin etiketlerinin doğru kullanımını büyük ölçüde desteklediğini göstermektedir (Miller ve Cassady, 2015: 207–216).



Şekil 1 Beslenme Bilgisinin Besin Etiketleri ve Besin Seçimine Etki Süreci
Kaynak: Miller, ve Cassady, 2015: 207–216.

Besin etiketi kullanımı ile diyet kalitesi arasında pozitif ilişki vardır. Besin etiket bilgisi düşük olan, besin etiketi kullanmayan tüketicilerin; etiket bilgisi yeterli olan ve

etiket kullanan tüketicilere göre diyet kalitesi, diyetinde besin gruplarını dengeli alması hali daha zayıf bulunmuştur (Cooke ve Papadaki, 2014: 297–303).

1. Besin Etiketleri Kullanım Amaçları ve Tüketicie Sağladığı Yararlar

En temelde besin etiketlerinin amacı besin seçerken tüketicie; beslenme, sağlık ile ilgili bilgiler, besin güvenliği, fiyat bilgilendirmesi gibi bilgileri sunabilmektir (Aygen, 2012a: 171–183). Besin etiketleri aynı zamanda, bireylerin besin seçiminde daha bilinçli seçim yapabilmelerine ve sağlığa faydalı besinlere yönelmelerine olanak sağlar. Besin etiketleri, besinlerin hangi bileşenleri içerdiğini tüketicie doğru şekilde sunulmasında büyük öneme sahiptir (Marcotrigiano vd., 2018: 220–228).

Yanlış beslenmeyle ilişkili hastalıklardan olan obezitede kilo kontrolü için besin etiketi okuyarak seçim yapmak önemlidir. Kalori, besin içerik bilgileri tüketicie gerekli bilgileri vermektedir. Fazla kilolu ve obez bireylerde besin etiket kullanım amacı genelde, düşük enerjili besinleri diyetinde doğru kullanabilmek ve yeterli besin öğelerini alabilmektir (Hee Lee-Kwan vd., 2016: 1127-1135). Besin etiketlerinin amaçlarının bir diğeri de; kronik hastalığa sahip bireyler, gebeler, yaşlılar, besin alerjisi olan bireylerin beslenmesine yardımcı olmaktır. Bu gruptaki tüketiciler için besin etiketi okuyabilmek son derece hassas ve önemli bir konudur. Besin etiketlerinin anlaşılabilir olması, besin hakkında bilgi ve kullanım önerileri sunabilmesi besin etiketi kullanım amaçlarından biridir (Aygen, 2012b: 28–54).

2. Besin Etiketlerinde Zorunlu ve Zorunlu Olmayan Bazı Bilgiler

Ülkemizde besin etiketlenmesi, Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği'ne uygun olarak yapılmaktadır (Dikmen ve Pekcan, 2013: 132-139). Besin etiketleri, besinlerin tanımlayıcı ve bilgilendirici kimlikleridir. Besin etiketlerinde “İçindekiler” kısmında besinlerin bileşenleri üretimde kullanılan miktarlar bakımından çoktan aza doğru sıralanır (TÜBER, 2015).

Etiketler, tüketicilere “Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği” tarafından belirlenmiş bazı zorunlu etiket bilgileri sunmaktadır (TGK, 2020).

Bu zorunlu etiket bilgileri Şekil 2’de gösterildiği gibidir.

Besinin Adı
Besinin İçeriğindeki Bileşenler Listesi
Besindeki Alerjen Bileşenler, Alerjen ve İntoleransa Sebep Olan Yan Bileşenler
Bileşenlerin ya da Bileşen Gruplarının Miktarı
Besinin Net Miktar
Önerilen Son Tüketim Tarihi
Mikrobiyolojik Olarak Kolay Bozulabilecek Besinlerin Son Tüketim Tarihi
Besinler İçin Özel Muhafaza ve/veya Kullanım Koşulları
Gıda İşletmecisinin Adı ya da Ticari Unvanı İle Adresi
Gıda İşletmecisinin İşletme Kayıt Numarası, Onay Numarası veya Tanımlama İşareti
Menşei Ülke
Besinin Kullanım Talimatı
Hacim Olarak %1.2' Den Fazla Alkol İçeren İçecekler İçin Hacim Olarak Gerçek Alkol Miktarı Bilgileri

Şekil 2 Besin Etiketlerinde Bulunması Gereken Zorunlu Etiket Bilgileri

Kaynak: TGK. Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğİ Hakkında Güncel Kılavuz, 2020.

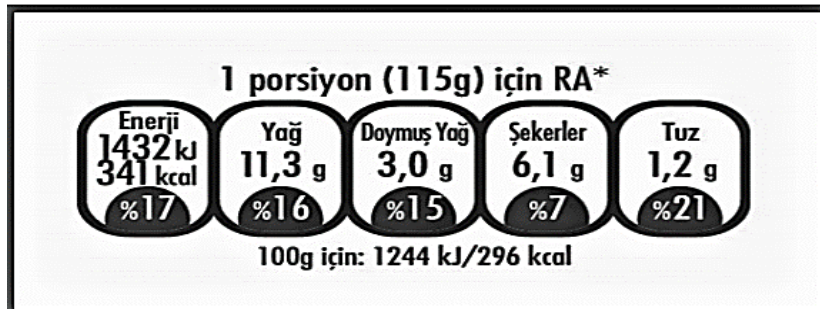
Ülkemizde uygulanan besin etiketleme sistemine göre besinler; etiket bilgileri doğru, anlaşılır, yeterli bir şekilde etiketlenmelidir. Tüketicinin etiketi rahatlıkla okuyabilmesi için yazı stili, boyutu ve rengi anlaşılır ve okunaklı olmalıdır. Özellikle belirtilen bazı zorunlu etiket bilgileri başka bir görselle kapatılıp tüketicinin okumasını

engellememelidir (Dikmen ve Pekcan, 2012: 273–280). Dil Türkçe olmalıdır, ek olarak diğer resmi diller kullanılabilir (TGK, 2020).

Özellikle de besin alerjisi ve intoleransı olan bireyler için besin etiketlemesi ve doğru okunması hayati önem taşımaktadır (Marcotrigiano vd., 2018: 220–228). Alerjen ve yardımcı bileşenler, intolerans olabilecek besin bileşenleri, besin etiketlerinde daha belirgin bir şekilde gösterilir. “süt”/ “süt ürünü içerir” ya da “soya”/ “soya ürünü içerir” gibi alerjen veya intolerans gösterebilecek bileşenlere besin etiketlerinde özellikle yer verilir ve bunlar belirgin bir şekilde gösterilerek tüketicinin dikkatini çekmesine olanak sağlar (TÜBER, 2015).

Beslenme Yönünden Etiketleme: Paket üzerinde, besinin içerisinde bulunan; enerji, karbonhidrat, yağ, protein, lif ve bazı vitamin, mineral miktarlarının etiketlenmesi beslenme yönünden etiketleme olarak tanımlanmıştır (Dikmen ve Pekcan, 2012: 273–280). Ülkemizde bu etiketleme yönteminin esasları, Türk Gıda Kodeksi Gıda Maddelerinin Genel Etiketleme ve Beslenme Yönünden Etiketleme Kuralları Tebliği esaslarına göre belirlenmektedir ve bu esaslara göre uygulanmaktadır (TGK, 2020). Bu etiketleme, beslenme ve sağlık beyanı taşıyan gıdalar dışında zorunlu değildir (TÜBER, 2015).

Besin Etiketlerinde Günlük Karşılama Miktarları (GKM): Besinlerin bir porsiyonundaki enerji, yağ, doymuş yağ, şeker ve tuz değerlerinin “referans alım” miktarları ve bu miktarın “%” olarak oranlarının gösterilmesidir. Bu bilgiler tüketiciye, kendileri için uygun olan besini seçebilmek için önemli bilgiler sunmaktadır (TÜBER, 2015).



Şekil 3 Beslenme Bildirimi ve Referans Alım (RA) Oranı Gösterim Biçimi; enerji, yağ, doymuş yağ, şeker, tuz değerlerinin bildirimini

Kaynak: TGK. Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği Hakkında Güncel Kılavuz, 2020.

3. Besin Etiketlerinin Kullanımını Etkileyen Faktörler

Besin etiketi okuyabilmek gerekli bilgi birikimi ve belirli bir okuryazarlık seviyesi gerektirmektedir. Besin etiketi okuryazarlığı sağlığın geliştirilmesi ve korunmasında sağlık okuryazarlığı ile ilişkilidir. Sağlıklı ve doğru besin seçimi, besin etiketi okuryazarlığının doğru anlaşılıp uygulanması ile mümkündür (Shumba vd., 2013: 4–7). Besin etiketi okuma düzeyi; yaş, eğitim düzeyi, cinsiyet, ırk, ekonomik gelir düzeyinden etkilenmektedir ve kadınlarda, gençlerde, eğitim düzeyi yüksek bireylerde, kronik hastalığa sahip ve sağlık sorunları olan kişilerde, kilo kontrol bilinci olan bireylerde besin etiketi okuma alışkanlığı daha yüksektir (Anastasiou vd., 2019: 280–291; Jay Ollberding vd., 2010: 1233–1237).

Besin etiketi okuma düzeyi, beslenme okuryazarlığı düzeyi ve sosyoekonomik farklardan da etkilenmektedir. Düşük sosyoekonomik düzey ve düşük beslenme bilgisi olan bireyler, besin etiketlerini daha az sıklıkla kullanmaktadır (Hersey vd., 2013: 1–14). Sosyo-demografik etkiler, daha önceki beslenme bilgileri, besinlere karşı tutum, etiket bilgisini okumayı önemli ölçüde etkileyebilirken, daha önce hiç besin etiketi okuma eğitimi almamış olmak da etiket kullanımının daha az okunmasına sebep olabilmektedir (Cha vd., 2014: 331–339).

Besin etiketlemesi, tek başına beslenme sorunlarının önlenmesinin çözümü değildir. Aynı şehrin farklı semtlerinde dahi besin etiketi okuma düzeyi farklılık gösterebilmektedir (Aygen, 2012b). Bölgelerin sosyo-demografik özellikleri değişebileceğinden bölgesel olarak, besin etiketi okuma düzeyi için genelleme yapmak doğru olmamaktadır (Cebeci ve Güneş, 2017: 261–267).

Etiket bilgisinin doğru anlamak için bireyler öncelikle gerekli okuryazarlık seviyesine ve hesaplama düzeyine sahip olmalıdır. Daha sonra cinsiyet, yaş, fiziksel aktivite gibi kişisel durumları doğrultusunda kendilerine uygun besin, uygun kalori ve porsiyon belirleme becerisi ile birlikte besin seçimini en doğru şekilde yapılabilir. Özellikle genç yetişkinlerde, sağlıklı beslenmeyi olabildiğince yaygınlaştırmak ve doğru besin seçimini kolaylaştırmak için sağlık okuryazarlığı, beslenme bilgisi ve besin etiketi okuyup yorumlayabilmek birbirine bağlıdır (Cha vd., 2014: 331–339).

Etiket okuyarak besin seçimini etkileyen başlıca etmenler; etiket okumaya ayrılan zaman, besinin fiyatı, besinin menşei ülkesi, etiketin fazla ve karışık bilgiler içermesi olarak sıralanabilir. Yapılan çalışmalara göre tüketiciler besin satın alırken

etiket üzerinde yazan bilgileri okuyup kavrayabilmek için daha uzun zaman ayırmaları gerektiğini veya etiket okuyabilmek için zamanlarının yeterli olmadığı belirtmişlerdir. Fiyat etiketi tüketicilerin besin satın alırken en çok ilgilendikleri bilgilerden biridir. Besinin satın alınmasında fiyat etiketi, çoğu kez tüketicilerin sosyoekonomik durumuna bağlı olabilmektedir. Tüketicilerin etikette menşei ülkeye de dikkat edebilir. Bunun sebebi ise, besinin kalitesi ve besinin güveniyle ilgilidir ve besin satın almada önemli bir etmen olarak görülmektedir. Ayrıca tüketiciler, etiket bilgisi okurken etikette yazan bilgilerin karmaşıklığı ve fazla bilgi içermesinden olumsuz etkilenip, besin etiketlerinden gerektiği gibi faydalanamayabilirler (Davies vd., 2010).

4. Besin Seçiminde Etkili Olan Faktörler

Bireyler, gün içinde onlarca kez besin seçimi kararı almaktadır. Bu seçimlerde kişisel ve çevresel faktörler etkilidir. Besin seçimi lezzet, fiyat, kültürel özellikler, inançlar, eğitim seviyesi gibi birçok faktörden etkilenir (Birkenhead ve Slater, 2015: 1511–1522). Besin seçiminin en çok beslenme bilgisinden etkilendiği düşünülmektedir (Furst vd., 1996: 247–266).

Bireylerin yıllar içinde değişen besin seçimi, diyet ve beslenme alışkanlıkları bulunmaktadır. Bu değişimdeki en önemli faktörler; sağlıkla ilgili durumlarının değişmesi, çevresel faktörlerin değişmesi ve eğitim düzeyindeki değişimler ile ilgilidir (Offei-Ansah, 2012: 151-72).

a. Cinsiyet faktörü

Besin seçiminde etkili olan faktörlerin başında cinsiyet farklılığı gelmektedir. Kadınlar erkeklere göre, sağlıklı beslenmeye ve kilo kontrolü sağlamaya daha özenli ve isteklidir. Lifli beslenmeye, çok yağlı besinlerden kaçınmaya, meyve tüketimine özen göstermeye ve daha az tuzlu besinler tercih etmeye kadınlar daha çok dikkat etmektedir (Wardle vd., 2004: 107–116). Beslenme ve diyet konusundaki bilgi düzeyinin kadınlarda genellikle daha yüksek olması da besin seçiminde cinsiyet farklılığını açıklayabilir (Westenhofer, 2005: 44-51).

Yüksek veya düşük kalorili besin seçiminde beyin sağ arka superior temporal sulkus, en fazla aktivasyon gösteren bölgedir. Kadın ve erkeklerde besin seçimindeki farklılıkların bir sebebinin de bu bölgedeki farklılıklardan kaynaklandığı varsayılmaktadır (Manippa vd., 2017: 1–9).

Kadınların besin seçiminde bazı dönemsel faktörler de etkilidir. Çalışmalar, kadınlarda depresyon hali veya PMS gibi dönemlerde özellikle yüksek karbonhidratlı, yüksek şeker içerikli ve düşük proteinli besinleri daha çok tercih ettiklerini göstermektedir. Kadınların besin tercihindeki bu durum çoğunlukla psikolojik kaynaklıdır (Kurzer, 1997: 268-276).

b. Yaş faktörü

Besin seçimi, yeme davranışı ve beslenme bilgi ve inançları bireyler için yıllar içinde değişebilen durumlardır (Westenhofer, 2005: 44-51).

Özellikle yaş ilerlemesi ile değişen tat alma reseptörleri yıllar içinde besin seçimi değişikliğinde rol oynamaktadır. Yaş alma ile değişen duyuşal reseptörler açlık-tokluk hissini, besinden alınan hazzı ve diyet seçimini doğrudan etkiler (Westenhofer, 2005: 44-51).

Yapılan bir çalışmada, orta yaşlı ve yaşlı gruptaki kadınlar diyetlerinde fonksiyonel besinlere de yer verdikleri ve besin tercihlerinde sağlığı geliştirici besinlere olumlu bir tutum sergiledikleri görülmüştür (Ares ve Gámbaro, 2007: 148–158). Yaşı çok genç olan bireyler ise daha az sağlıklı olan besinlere yönelebilmektedir (Honkanen ve Frewer, 2009: 363–371). Şekerli ve fast-food tüketiminin oldukça fazla, sebze- meyve tüketiminin çok düşük olduğu genç yetişkinlik dönemi, sağlıklı besin seçimine yönlendirilmek için oldukça önemli bir dönemdir (Rounsefell vd., 2020: 19–40).

Sonuç olarak besin seçimi hayatın her döneminde farklı sebepler içermektedir. Genç yetişkinler için işgücü koşulları, orta yaşlı yetişkinler için maliyete bağlı sebepler, yaşlı yetişkinler için sosyo-ekonomik durum ile beslenme bilgi ve deneyimleri besin seçiminde yaşa bağlı önemli faktörlerdir (Ree vd., 2008: 1255–1262).

c. Eğitim faktörü

Bireylerin bilgi düzeyi, sağlıklı beslenme farkındalığı üzerinde etkilidir. Çalışmalara göre daha yüksek eğitime sahip kadınlar, eğitim seviyesi daha düşük olan kadınlara göre kaliteli diyet tercih etmektedir (Lawrence ve Barker, 2009: 189–194).

Besin seçiminde eğitim ve gelir düzeyleri kıyaslandığında, eğitim seviyesinin bu seçimi daha çok etkilediği görülmüştür. Eğitim seviyesi yüksek bireyler sebze, meyve, süt ve süt ürünleri, balık gibi sağlıklı besinleri daha çok tercih etmektedir (Moreira ve

Padra, 2004: 1–11). Eğitim seviyesi daha düşük kadınlar, eğitim seviyesi yüksek olanlara göre yemek pişirme, hazırlama ve buna zaman ayırma konusunda daha iyi olduğu görülmüştür. Eğitim seviyesi düşük olan kadınlar için çevrimiçi kaynaklar, besin ve beslenme konusunda iyi bir araç olabilir (Tobey vd., 2019).

Sağlıklı beslenme için doğru besin seçimini hayata geçirebilmenin en önemli stratejisi beslenme eğitimidir, bunu besin etiketi bilgisinden faydalanabilme becerisi takip eder (Perez-Cueto, 2019). Beslenme eğitimi özellikle, fazla kilolu ve obez yetişkin bireylerde doğru ve sağlıklı besin seçimi için gerekli bir faktördür (Cha vd., 2014: 331–339).

d. Gelir düzeyi faktörü

Obezite ve fazla kilo sorunları düşük gelirli kadınlarda daha sıklıkla görülmektedir. Sağlıklı besinlere ulaşımın yüksek maliyete sebep olabileceği görüşü obez kadınları daha çok şeker ve sodyum eklenmiş, doymuş yağ içeren düşük maliyetli besinlere yönlendirmektedir (Dressler ve Smith, 2013: 145–152). Bireyler yeterli bilgi düzeyine sahip olsalar bile besinin fiyatına ve tadına, sağlığa olan katkısından daha çok önem verdiklerini belirtmektedirler (French, 2003: 841-843).

Kadınlar sadece bireysel değil, diğer aile bireylerinin beslenmesinde de büyük rol oynar. Düşük gelirli ailelerde besine olan güven ve beslenme bilgisi ile ilgili sorunlar görülür. Sağlıksız besin seçimi sadece obezite için bir risk faktörü olarak kalmamaktadır, aynı zamanda toplum sağlığını yakından ilgilendiren bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Wiig Dammann ve Smith, 2009: 242–253).

Düşük gelirli ve sağlıklı besinlere ulaşmakta zorlanan bireylerde obeziteyi önlemek ve sağlıklı beslenmeye teşvik edebilmek için, besin fiyatlarında iyileştirme çalışmaları önemli olabilir (Larson ve Story, 2009: 56–73).

e. Besin seçimini etkileyen diğer faktörler

Kadınların kişisel besin tercihlerini etkileyen bir başka faktör besinin tadıdır (Dressler ve Smith, 2013: 145–152). Bir besinin tadı besin seçiminde her ne kadar önemli bir faktör olsa da kilo, sağlıklı beslenme ve diyet konusunda bilinçli bireyler sağlıklı ve besin içeriği kaliteli besinlere yönelebilirler (Connors vd., 2001: 189–200). Kronik hastalığa sahip bireyler ya da besin alerjisi veya intoleransı olanlar, besinin tadından daha çok besin içeriğine ve sağlıklı olmasına odaklanmaktadır (Sobal ve Bisogni, 2009; Sommer vd., 2012: 1319–1322).

Besin seçimi yeme alışkanlıklarından, sosyal ilişkilerden, günlük yaşamdan etkilenebilir. Özellikle günümüzün yoğun çalışma hayatı ile daha pratik hazırlanan öğünler veya kolay bulunabilir yiyecekler besin seçimini belirleyebilir (Birkenhead ve Slater, 2015: 1511–1522). Bireyler, besin seçiminde etiketlerin kolay ve anlaşılabilir olmasını da dikkate almaktadır. Genç yetişkin bireyler sağlıklı besinlere kolay ulaşım ve kolay satın alabilmeyi daha çok önemsemektedir (Cha vd., 2014: 331–339). Genç yetişkinlerde besin seçimini etkileyen bir diğer faktör de sosyal medya etkisidir. Özellikle bu gruptaki bireylerin sosyal medyada daha fazla vakit geçirdikleri düşünüldüğünde, beden imajı ve besin seçiminde olumsuz etkilenmeleri söz konusu olabilir (Rounsefell vd., 2020: 19–40).

Dünya üzerindeki farklı kültürler yemek kültürü ve besin seçiminde de farklılıklar oluşturmaktadır. Bazı toplumlarda geleneksel yemekler sağlıklı seçim düşüncesinin önüne geçebilmektedir. Özellikle dini inançlar toplumlarda besin seçiminin belirleyicisi konumunda olabilir (Connors vd., 2001: 189–200; Prescott vd., 2002: 489–495).

C. Beslenme Eğitimi ve Obezite

Beslenme, vücudun sağlıklı çalışabilmesi için gerekli besin öğelerinin yeme-içme eylemiyle vücuda alınması, besinlerin sindirimi, emilimi, metabolizma için kullanılmasını kapsayan bir süreci ifade etmektedir (Baysal, 2012: 9). Besinlerin yeterli enerji, besin grubu, makro ve mikro besin öğeleriyle alınması yeterli beslenmeyi; öğünlerin besin öğeleri bakımından birbiri ile dengede olması ise dengeli beslenmeyi ifade eder (Alphan, 2014: 4). Obezite, dengesiz ve sağlıksız beslenme, yetersiz fiziksel aktivite ve sedanter yaşam biçimi sonucunda vücutta fiziksel ve mental sorunlara yol açan ve vücutta aşırı yağ birikimi olarak kendini gösteren bir enerji metabolizması bozukluğudur (TÜBER, 2015).

Besin seçiminde ekonomik düzey, besinin maliyeti, besinin lezzeti, porsiyonu, çeşidi, sağlıklı olması veya olmaması, besine ulaşım durumu obezite ile yakından ilişkili durumlardır (Mattes ve Foster, 2014: 2459–2461). Besin seçiminde olduğu kadar obezitenin önlenmesinde de besin etiketleri ve beslenme eğitimleri önemli rol oynamaktadır (Amani, 2007: 478–482; Cecchini ve Warin, 2016: 201–210).

Obezitenin sınıflandırılmasında en yaygın kullanılan tanı kriteri, beden kitle indeksi hesabıdır. Bu hesap, kilogram cinsinden ağırlığın metre cinsinden boyun

karesine oranı ile bulunur ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilen, bilim insanları tarafından kabul görmüş genel bir sınıflandırma olarak kullanılmaktadır (Gülcan ve Özkan, 2006: 185–194).

Çizelge 1 Dünya Sağlık Örgütü Beden Kitle İndeksi Obezite Tanı Kriteri

SINIFLANDIRMA	BKİ (kg/m²)
Zayıf	<18,5
Normal	18,5 - 24,9
Hafif Şişman (Kilolu)	25.0 - 29,9
1.Sınıf Obez (Orta)	30.0 - 34,9
2.Sınıf Obez (Şiddetli)	35.0 - 39,9
3.Sınıf Obez (Çok Şiddetli)	>40

Kaynak: WHO. (2000). “Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: report of a WHO Consultation on Obesity”, Geneva. World Health Organization.

Fazla kilo ve obezitenin artmasında çevresel faktörler büyük bir paya sahiptir. Bireylerin fiziksel aktivitesinin azalması, yüksek kalorili ve işlenmiş gıdaların tüketiminin artması ile beraber tabak porsiyonlarının artması, ekran süresinin uzaması ve uyku süresinin kısalması, kilo alımına sebep olabilecek bazı ilaçların kullanımı gibi etkiler fazla kilo ve obeziteye sebep olan çevresel etkilerden bazılarıdır (Upadhyay vd., 2018: 13-33).

Obezite, sosyokültürel, sosyoekonomik, ırk, cinsiyet, yaş, konum fark etmeden tüm dünyada, prevalansı yıllar içinde artmıştır ve artmaya da devam etmektedir. Bu artış genel olarak ileri yaş ve kadınlarda daha sık görülmektedir (Chooi vd., 2019: 6–10).

Ülkemizde yapılan yakın tarihli bir çalışmaya göre; BKİ değeri 30 kg/m² üstünde olan Türk kadınlarının oranı %30, Türk erkeklerinin oranı ise %17 olarak bildirilmiştir. Bu değerler Dünya Sağlık Örgütü’nün bildirdiği, dünya genelindeki kadınlarda %15, erkeklerde %11 olan obezite oranının oldukça üstündedir. Avrupa Kardiyovasküler Hastalık İstatistikleri’nde bildirilen verilere göre ise bu oranlar; Türk

kadınlarında %35.8, Türk erkeklerinde %22.9 olarak tespit edilmiştir. Bu verilere göre 56 Avrupa ülkesi arasında Türkiye, en kilolu ülkeler içinde erkeklerde 15. sırada yer alırken, kadınlarda 1.sırada yer almaktadır (Ural vd., 2018: 577–590).

Obezite, yüksek mortalite ve morbiditeye sahip bir halk sağlığı sorunu olarak nitelendirilmektedir (Michalakis vd., 2013: 1341–1349). Obezitenin en büyük sebeplerinden olan hareketsiz yaşam biçimi, kadınlarda sadece obezite için risk faktörü değildir. Aynı zamanda yağ oranındaki artış ile beraber bazı metabolizma sorunlarını da beraberinde getirir. Kadınlarda özellikle menopoz dönemiyle birlikte yağ miktarındaki artış, hareketsiz yaşam biçimiyle daha da olumsuz bir hal almaktadır (Gel vd., 2020).

Obezitenin en önemli tedavi yöntemi, bireylerde kilo vermeye ve korumaya yönelik bir sağlıklı yaşam biçimi ve beslenme düzeni oluşturmaya yardımcı olmaktır (Kabalak, 2004: 759-780). Bunun için bireylere beslenme eğitimini doğru verebilmek gerekir. Beslenme eğitimi seansları sırasında kişinin uygulayacağı diyet hakkında bilgi vermek, sürdürülebilir beslenme düzeni oluşturabilmek için değerlendirmeler, gerekli yönlendirmeler ve düzenli kontroller yapılmalıdır. Sağlıklı toplum ve sağlıklı bireyler için beslenme uzmanları tarafından etkili, kişiye özel ve doğru bir beslenme eğitimi verilmesi bir gerekliliktir (Merdol, 2008).

III. GEREÇ VE YÖNTEM

A. Araştırma Hipotezleri

- Diyet kliniğine başvuran yetişkin kadınların beslenme okuryazarlığı düzeyi yeterlidir, beslenme okuryazarlığı düzeyi etiket bilgisi okuma düzeyini ve besin seçimini etkiler.
- Yetişkin kadınlarda beslenme okuryazarlığı ile etiket bilgisi okuma durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Yetişkin kadınlarda beslenme okuryazarlığı düzeyi ile besin seçimi etkileyen alt faktörler arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Etiket bilgisi okuma durumunun besin seçimine etkisi vardır.

B. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Yer: Diyetisyen Tuğçe Sert Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezi

Araştırmanın Zamanı: Aralık 2020- Haziran 2021

Veri Toplama Zamanı: Ocak 2021- Şubat 2021

C. Araştırmanın Evren Örnekleme

Araştırmanın evrenini, 2 ay boyunca özel bir diyet kliniğine (Diyetisyen Tuğçe Sert Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezi'ne) başvuran 21-55 yaş aralığındaki kadın bireyler oluşturmaktadır. Örneklem seçim yöntemi; basit rastgele örneklem seçim yöntemidir. Evren örnekleme G-POWER programı kullanılarak bulunmuştur. Evren sayısı ile yüzde ölçüm değerleri baz alınarak 0,3 etki büyüklüğü, % 80 güç ve 0,05 hata payı ile G-POWER programı kullanılarak bulunan toplam örneklem büyüklüğü n=38'dir. Çalışmamızda veri toplama süresi boyunca kriterlere uyan 55 gönüllü kadın ile çalışılmıştır.

D. Araştırmaya Alınma ve Dışlanma Ölçütleri

Alınma Ölçütleri: Araştırmaya 21-55 yaş arasında Diyetisyen Tuğçe Sert Beslenme ve Diyet Kliniği'ne başvuran, sağlıklı, kronik rahatsızlığı olmayan, en az ilkokul mezunu, gönüllü kadın bireyler dâhil edilmiştir.

Dışlanma ölçütleri: Hamile, emziren kadınlar, kronik rahatsızlığı olan, en az ilkokul mezunu olmayan, belirtilen yaş aralığı dışında olan, anket çalışmasına gönüllü olarak katılmak istemeyen bireyler çalışma dışında bırakılmıştır.

E. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada; istatistiksel analiz, anket ve ölçek, belgesel yayınlar yoluyla (literatür analizi) veri toplama teknikleri kullanılmıştır. Yüz yüze görüşme ile genel bilgiler anketi, Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA), Etiket Bilgisi Okuma Anketi, Besin Seçim Anketi (FCQ) ile veriler toplanmıştır.

Genel Bilgiler Anketi: Bireylere uygulanan anketin genel bilgiler kısmında; yaş bilgisi, boy, kilo ve beden kitle indeksi (BKI), eğitim durumu, medeni hali, maddi durum sorgusu, çalışma bilgisi, sigara ve alkol kullanımı bilgisi alınmıştır. Bireylerin beslenme ile ilgili bilgileri nereden edindiği, fiziksel aktivite durumu, mutfak alışverişini nereden yaptığı gibi çalışmada gerekli olan genel bilgiler sorgulanmıştır.

Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA): Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığı değerlendirme aracı literatür taraması doğrultusunda gerçekleştirilen, toplam 35 sorudan oluşan, en az ilkokul mezunu ve 18-64 yaş arası yetişkinlerde uygulanabilen bir beslenme okuryazarlığı değerlendirme aracıdır. Araç toplam 5 bölümden oluşur. Doğru yanıtlanan her sorudan 1 puan toplanır. Yanlış ve boş bırakılan sorular 0 puan niteliğindedir. Tüm sorulardan toplam 35 puan toplanabilir. Bölüm puanlandırılması şu şekildedir;

1.bölüm: Genel beslenme bilgisi ile ilgili 10 soru içerir. 0-3 puan: yetersiz, 4-7 puan: sınırdadır, 8-10 puan: yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi olarak değerlendirilir. 2.bölüm: Okuduğunu anlama ve yorumlama ile ilgili 6 soru içerir. 0-2 puan: yetersiz, 3-4 puan: sınırdadır, 5-6 puan: yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi olarak değerlendirilir. 3.bölüm: Besin grupları ile ilgili 10 soru içerir. 0-3 puan: yetersiz, 4-7 puan: sınırdadır, 8-10 puan: yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi olarak değerlendirilir.

4.bölüm: Porsiyon miktarları ile ilgili 3 soru içerir. 0-1 puan: yetersiz, 2 puan: sınırdan, 3 puan: yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi olarak değerlendirilir. 5.bölüm: Gıda etiketi okuma ve temel matematik ile ilgili 6 soru içerir. 0-2 puan: yetersiz, 3-4 puan: sınırdan, 5-6 puan: yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi olarak değerlendirilir (Cesur, 2014).

Etiket Bilgisi Okuma Anketi: 2019 yılında yapılan bir araştırma için Pala ve ekibi tarafından, uzman görüşleri alınarak geliştirilen bu anket öncelikle 10 kişide pilot çalışma yapılmıştır, daha sonra o araştırmada kullanılmış ve literatürde yerini almıştır.

Etiket sorularını içeren 4 bölümden oluşmaktadır. Anketin 1.bölümünde; besin etiketlerinin okunma sıklığı, 2.bölümünde; besin etiketleriyle ilgili genel memnuniyetsizlikler, 3.bölümünde; sağlıklı beslenme ve gıda etiketi bilgilerine ilişkin tutumları, 4.bölümde; etiket bilgilerinin kullanılmama sebepleri sorgulanmaktadır. Değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (frekans) ve niteliksel verilerin karşılaştırılmasında da frekans dağılımı, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmaktadır (Pala, 2019).

Besin Seçim Anketi (FCQ) : FCQ, besin seçiminin altında yatan faktörleri belirlemek amacıyla ilk olarak 1995 yılında geliştirilmiştir (Stephoe vd., 1995: 267–284). Besin seçiminde en çok tercih edilen ve ülkemizde de kullanılan ölçek “Food Choice Questionnaire (Besin Seçim Anketi /FCQ)” dir. Besin seçimi anketi, bireylerin besin seçerken hangi etmenlere dikkat ettiklerini belirlemek için kullanılan güvenilir bir araçtır. Bu araç oluşturulurken gerekli analizler yapılmış ve bunun sonucunda besin seçimini etkileyen önemli 9 alt faktör olduğu belirtilmiştir. Ölçek orijinali 36 soru içermektedir.

Çizelge 2 Besin Seçimini Etkileyen Alt Faktörler

Alt Faktörler

Sağlık

Duygudurum (Pozitif ve negatif duygular)

Uygunluk (Hazırlama ve kullanılabilirlikte kolaylık)

Çizelge 2 Besin Seçimini Etkileyen Alt Faktörler (Devam)

Alt Faktörler

Duyusal Özellik

Doğal İçerik (Besin içeriği)

Fiyat

Ağırlık Kontrolü (Enerji ve yağ miktarının düşük olması)

Aşinalık

Etik Kaygılar (Resmi onaylı ülke, çevre dostu paketleme)

Kaynak: Dikmen, D., Inan-Eroğlu, E., Göktaş, Z., Barut-Uyar, B., ve Karabulut, E. Validation of a Turkish version of the food choice questionnaire, 2016: 81–86.

Ölçekte bulunan 36 soru bireyler tarafından, dört ölçekli likert skala ile derecelendirilir. Derecelendirme, “1: çok önemli değil, 2: biraz önemli, 3: orta derecede önemli, 4: çok önemli” şeklinde sıralanır ve her bir soru için uygun olan derece seçilir.

Ülkemizde geçerlilik güvenirlik çalışması yapılarak, besin seçim davranışında önemli olan faktörlerin uygun olduğu saptanmıştır. Toplumumuzda besin seçim davranışında en önemli faktörlerin duyuşsal özellik, fiyat faktörü ve besin içeriği olduğu görülmüştür (Dikmen vd., 2016: 81–86).

F. Verilerin İstatistiksel Analizi

İstatistiksel analizler için NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2007 (Kaysville, Utah, USA) programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Ortalama, Standart Sapma, Medyan, Frekans, Oran, Minimum, Maksimum) yanı sıra verilerin dağılımı Shapiro-Wilk Testi ile değerlendirilmiştir.

Niceliksel verilerin normal dağılım göstermeyen üç ve üzeri grubun karşılaştırmasında Kruskal-Wallis testi; normal dağılım göstermeyen iki grup karşılaştırmasında Mann-Whitney U Testi kullanıldı. Nicel veriler arasındaki ilişkiyi

belirlemek amacıyla ise Spearman's korelasyon analizi kullanıldı. Anlamlılık $p < 0.01$ ve $p < 0.05$ düzeylerinde değerlendirildi.

IV. BULGULAR

Çalışmamıza, araştırmaya alınma kriterine uyan toplam 55 yetişkin kadın dahil edilmiştir.

Katılımcıların yaş değeri 21 ile 52 arasında değişmekte olup ortalama $32,47\pm 8,05$ bulunmuştur. Boy değeri 150 ile 178 arasında değişmekte olup ortalama $163,76\pm 5,03$ bulunmuştur. Kilo değeri 54 ile 112 arasında değişmekte olup ortalama $71,36\pm 13,36$ bulunmuştur. Beden kitle indeksi değeri 19,1 ile 41,1 arasında değişmekte olup ortalama $26,68\pm 5,27$ bulunmuştur.

Çizelge 3 Katılımcıların Demografik Bilgileri

Demografik Bilgiler	Ort±Ss	Min-Max (Median)
Yaş	$32,47\pm 8,05$	21-52 (32)
Boy	$163,76\pm 5,03$	150-178 (164)
Kilo	$71,36\pm 13,36$	54-112 (68)
Beden Kitle İndeksi	$26,68\pm 5,27$	19,1-41,1 (25,1)

Katılımcıların beslenme okuryazarlığı aracına göre, genel beslenme bilgisi değeri 5 ile 10 arasında değişmekte olup ortalama $8,89\pm 1,01$ “yeterli” bulunmuştur. Okuduğunu anlama değeri 3 ile 6 arasında değişmekte olup ortalama $5,35\pm 0,8$ “yeterli” bulunmuştur. Besin grupları değeri 4 ile 10 arasında değişmekte olup ortalama $9,16\pm 1,23$ “yeterli” bulunmuştur. Porsiyon miktarı değeri 0 ile 3 arasında değişmekte olup ortalama $1,87\pm 0,82$ “sınırdan” bulunmuştur. Sayısal okuryazarlık değeri 0 ile 6 arasında değişmekte olup ortalama $3,64\pm 1,6$ “sınırdan” bulunmuştur. Beslenme okuryazarlığı değeri 22 ile 34 arasında değişmekte olup ortalama $28,91\pm 2,98$ bulunmuştur.

Katılımcıların beslenme okuryazarlığı puanları Çizelge 4’te gösterilmiştir.

Çizelge 4 Katılımcıların Beslenme Okuryazarlık Puanları

Beslenme Okuryazarlık Bölümleri	Ort±Ss	Min-Max (Median)
Genel Beslenme Bilgisi	8,89±1,01	5-10 (9)
Okuduğunu Anlama	5,35±0,8	3-6 (6)
Besin Grupları	9,16±1,23	4-10 (10)
Porsiyon Miktarı	1,87±0,82	0-3 (2)
Sayısal Okuryazarlık	3,64±1,6	0-6 (4)
Beslenme Okuryazarlığı	28,91±2,98	22-34 (29)

Çalışmada, kadınların %5,5'i (n=3) sınırdaki okuryazarlık bilgisi var iken, (n=52) ise yeterli okuryazarlığa sahiptir. Çalışmaya katılan kadınların hiç biri yetersiz beslenme okuryazarlık düzeyinde değildir. Çalışmaya katılan kadınların beslenme okuryazarlık grubu Çizelge 5'te sunulmuştur.

Çizelge 5 Katılımcıların Beslenme Okuryazarlık Düzeyleri

Beslenme Okuryazarlık Düzeyi	%
Sınırdaki Okuryazarlık	5,5
Yeterli Okuryazarlık	94,5

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Katılımcıların besin seçim testine göre, sağlık değeri 1 ile 4 arasında değişmekte olup ortalama 3,08±0,88 bulunmuştur.

Duygu durum değeri 1,17 ile 4 arasında değişmekte olup ortalama 2,84±0,84 bulunmuştur.

Uygunluk değeri 1 ile 4 arasında değişmekte olup ortalama 2,93±0,82 bulunmuştur. Duygusal görünüm değeri 1 ile 4 arasında değişmekte olup ortalama 2,84±0,88 bulunmuştur.

Doğal içerik değeri 1 ile 4 arasında değişmekte olup ortalama $3,13\pm0,86$ bulunmuştur.

Fiyat değeri 1 ile 4 arasında değişmekte olup ortalama $2,59\pm0,84$ bulunmuştur.

Ağırlık kontrolü değeri 1 ile 4 arasında değişmekte olup ortalama $3,11\pm0,76$ bulunmuştur.

Aşinalık değeri 1 ile 4 arasında değişmekte olup ortalama $2,59\pm0,85$ bulunmuştur.

Etik kaygılar değeri 1 ile 4 arasında değişmekte olup ortalama $2,43\pm0,84$ bulunmuştur.

Besin seçim testi değeri 1,13 ile 4 arasında değişmekte olup ortalama $2,84\pm0,62$ bulunmuştur.

Kadınların besin seçim testi alt faktör değerlendirmeleri Çizelge 6'da sunulmuştur.

Çizelge 6 Katılımcıların Besin Seçim Testi Alt Faktör Değerlendirmeleri

Besin Seçimi Testi Alt Faktörleri	Ort±Ss	Min-Max (Median)
Sağlık	$3,08\pm0,88$	1-4 (3,33)
Duygu Durum	$2,84\pm0,84$	1,17-4 (2,83)
Uygunluk	$2,93\pm0,82$	1-4 (3)
Duygusal Görünüm	$2,84\pm0,88$	1-4 (3)
Doğal İçerik	$3,13\pm0,86$	1-4 (3,33)
Fiyat	$2,59\pm0,84$	1-4 (2,67)
Ağırlık Kontrolü	$3,11\pm0,76$	1-4 (3,33)
Aşinalık	$2,59\pm0,85$	1-4 (2,67)
Etik Kaygılar	$2,43\pm0,84$	1-4 (2,33)
Besin Seçim Testi	$2,84\pm0,62$	1,13-4 (2,89)

Katılımcıların, %1,8'i (n=1) ilkokul mezunu, %16,4'ü (n=9) lise mezun, %72,7'si (n=40) üniversite mezunu, %7,3 'ü (n=4) yüksek lisans mezunu ve %1,8'i (n=1) doktora mezunudur. Kadınların eğitim seviyesine göre ölçeklerin karşılaştırması Çizelge 4'te sunulmuştur.

Çalışmamıza katılan kadınların %60'ının (n=33) evli ve %40'ının (n=22) bekar olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların %3,6'sı (n=2) maddi durumunun ortalama altı olduğunu söylerken, %81,8'i (n=45) ortalamaya uyduğunu ve %14,5'i (n=8) ortalama üstü olduğunu söylemiştir. Kadınların gelir durumu Çizelge 5' te gösterilmiştir.

Katılımcıların %52,7'si (n=29) çalıştığını söylerken, %47,3'ü (n=26) çalışmadığını söylemiştir.

Katılımcıların %18,2'si (n=10) sigara kullandığını söylerken, %81,8'i (n=45) kullanmadığını %31,5'i (n=17) alkol kullandığını söylerken, %68,5'i (n=37) kullanmadığını söylemiştir.

Katılımcıların, %3,6'sı (n=2) beslenme ile ilgili bilgileri diyetisyen dışında ailesinden edindiğini, %23,6'sı (n=13) sağlık dergilerinden edindiğini, %67,3'ü (n=37) sosyal medyadan edindiğini ve %5,5'i (n=3) televizyon programlarından edindiğini söylemiştir.

Katılımcıların %3,6'sı (n=2) beslenme ile ilgili konularda doktora güvendiğini söylerken, %96,4'ü (n=53) diyetisyene güvendiğini söylemiştir.

Katılımcıların %20'si (n=11) daha önce beslenme ile ilgili seminere katıldığını söylerken, %80'i (n=44) katılmadığını söylemiştir.

Katılımcıların %48,1'i (n=26) düzenli fiziksel aktivite yaptığını söylerken, %51,9'u (n=28) düzenli fiziksel aktivite yapmadığını söylemiştir.

Katılımcıların %12,7'si (n=7) mutfak alışverişini internette yaptığını söylerken, %70,9'u (n=39) süpermarkette yaptığını ve %16,4'ü (n=9) pazardan yaptığını söylemiştir.

A. Ölçümlerin İstatistiksel Karşılaştırılması

Kadınların medeni durumlarına göre beslenme okuryazarlık alt bölümleri ve besin seçimi alt bölümleri karşılaştırması Çizelge 7' de verilmiştir.

Çizelge 7 Medeni Duruma Göre Beslenme Okuryazarlık Alt Bölümleri ve Besin Seçimi Alt Bölümleri Karşılaştırılması (n=55)

		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Genel Beslenme Bilgisi	Evli	33	9,15±0,83	7-10 (9)	0,017*
	Bekar	22	8,5±1,14	5-10 (9)	
Okuduğunu Anlama	Evli	33	5,55±0,56	4-6 (6)	0,066
	Bekar	22	5,05±1	3-6 (5)	
Besin Grupları	Evli	33	8,76±1,41	4-10 (9)	0,001**
	Bekar	22	9,77±0,43	9-10 (10)	
Porsiyon Miktarları	Evli	33	1,79±0,86	0-3 (2)	0,352
	Bekar	22	2±0,76	1-3 (2)	
Sayısal Okuryazarlık	Evli	33	3,64±1,37	1-6 (4)	0,807
	Bekar	22	3,64±1,94	0-6 (4)	
Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği	Evli	33	28,88±2,84	23-34 (29)	0,499
	Bekar	22	28,95±3,26	22-34 (30)	
Sağlık	Evli	33	3,1±0,85	1,17-4 (3,33)	0,952
	Bekar	22	3,05±0,93	1-4 (3,33)	
Duygu Durum	Evli	33	2,88±0,83	1,5-4 (2,83)	0,679
	Bekar	22	2,78±0,88	1,17-4 (2,83)	
Uygunluk	Evli	33	2,99±0,77	1,6-4 (3)	0,569
	Bekar	22	2,84±0,91	1-4 (3)	
Duygusal Görünüm	Evli	33	2,93±0,84	1,25-4 (3)	0,324
	Bekar	22	2,69±0,94	1-4 (2,75)	

Çizelge 7 Medeni Duruma Göre Beslenme Okuryazarlık Alt Bölümleri ve Besin Seçimi Alt Bölümleri Karşılaştırılması (Devam)

		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Doğal İçerik	Evli	33	3,12±0,86	1-4 (3,33)	0,916
	Bekar	22	3,14±0,88	1-4 (3,33)	
Fiyat	Evli	33	2,63±0,95	1-4 (2,67)	0,696
	Bekar	22	2,53±0,67	1-4 (2,67)	
Ağırlık Kontrolü	Evli	33	3,03±0,75	1-4 (3,33)	0,216
	Bekar	22	3,23±0,79	1,33-4 (3,67)	
Aşinalık	Evli	33	2,81±0,84	1,33-4 (3)	0,028*
	Bekar	22	2,27±0,78	1-3,67 (2,33)	
Etik Kaygılar	Evli	33	2,55±0,9	1-4 (2,67)	0,287
	Bekar	22	2,26±0,71	1-3,67 (2,33)	
Besin Seçim Testi	Evli	33	2,89±0,58	1,45-4 (2,89)	0,797
	Bekar	22	2,75±0,67	1,13-3,65 (2,9)	

Mann Whitney U Testi *p<0,05 **p<0,01

Evli olan grubun genel beslenme bilgi değerinin bekarlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,017$; $p<0,05$). Medeni duruma göre okuduğunu anlama değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Evli olan grubun besin grupları değeri bekarlara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). Medeni duruma göre porsiyon miktarları değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Medeni duruma göre sayısal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlığı ölçek değeri, sağlık değeri, duyu durumu değeri, uygunluk değeri, duygusal görünüm değeri, doğal içerik değeri, fiyat değeri, ağırlık kontrolü değeri, etik kaygılar değeri, besin seçim testi değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Kadınların çalışma durumlarına göre beslenme okuryazarlık alt bölümleri ve besin seçimi alt bölümleri karşılaştırması Çizelge 8’de verilmiştir.

Çizelge 8 Çalışma Duruma Göre Beslenme Okuryazarlık Alt Bölümleri ve Besin Seçimi Alt Bölümleri Karşılaştırılması (n=55)

Alt Bölümlerin Karşılaştırılması		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Genel Beslenme Bilgisi	Evet	29	8,79±1,15	5-10 (9)	0,691
	Hayır	26	9±0,85	7-10 (9)	
Okuduğunu Anlama	Evet	29	5,1±0,86	3-6 (5)	0,013*
	Hayır	26	5,62±0,64	4-6 (6)	
Besin Grupları	Evet	29	8,93±1,49	4-10 (9)	0,295
	Hayır	26	9,42±0,81	7-10 (10)	
Porsiyon Miktarları	Evet	29	1,79±0,82	1-3 (2)	0,366
	Hayır	26	1,96±0,82	0-3 (2)	
Sayısal Okuryazarlık	Evet	29	3,59±1,8	0-6 (4)	0,898
	Hayır	26	3,69±1,38	1-6 (4)	
Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği	Evet	29	28,21±3,17	22-34 (28)	0,074
	Hayır	26	29,69±2,6	23-34 (30)	
Sağlık	Evet	29	3,2±0,81	1,33-4 (3,5)	0,279
	Hayır	26	2,94±0,94	1-4 (3,08)	
Duygu Durum	Evet	29	3,07±0,76	1,17-4 (3,17)	0,033*
	Hayır	26	2,58±0,86	1,17-4 (2,58)	
Uygunluk	Evet	29	3,17±0,72	1,6-4 (3,4)	0,024*
	Hayır	26	2,65±0,86	1-4 (2,6)	
Duygusal Görünüm	Evet	29	3,04±0,83	1,25-4 (3)	0,068
	Hayır	26	2,61±0,89	1-4 (2,63)	

Çizelge 8 Çalışma Duruma Göre Beslenme Okuryazarlık Alt Bölümleri ve Besin Seçimi Alt Bölümleri Karşılaştırılması (Devam)

Alt Bölümlerin Karşılaştırılması		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Doğal İçerik	Evet	29	3,29±0,71	1,33-4 (3,33)	0,233
	Hayır	26	2,95±0,99	1-4 (3,33)	
Fiyat	Evet	29	2,77±0,72	1-4 (2,67)	0,044*
	Hayır	26	2,38±0,93	1-4 (2,33)	
Ağırlık Kontrolü	Evet	29	3,25±0,8	1-4 (3,33)	0,065
	Hayır	26	2,95±0,71	1,67-4 (3)	
Aşınalık	Evet	29	2,8±0,84	1,33-4 (2,67)	0,065
	Hayır	26	2,36±0,82	1-4 (2,33)	
Etik Kaygılar	Evet	29	2,45±0,84	1-4 (2,33)	0,832
	Hayır	26	2,41±0,84	1-4 (2,33)	
Besin Seçim Testi	Evet	29	3,01±0,54	1,47-4 (2,97)	0,030*
	Hayır	26	2,65±0,65	1,13-3,9 (2,69)	

Mann Whitney U Testi *p<0,05 **p<0,01

Kadınların çalışma durumuna göre, genel beslenme bilgi değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Çalışan grubun okuduğunu anlama değerinin çalışmayan gruba göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,013$; $p<0,05$). Çalışma durumuna göre besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sayısal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlığı ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Kadınların çalışma durumuna göre, besin seçim testinde sağlık değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Çalışan grubun duygu durumu değerinin çalışmayan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,033$; $p<0,05$). Çalışan grubun uygunluk değerinin çalışmayan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,024$; $p<0,05$). Kadınların çalışma durumuna göre duygusal görünüm değeri ve doğal içerik değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Çalışan grubun fiyat

değerine dikkat etme durumunun, çalışmayan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,044$; $p<0,05$). Çalışma durumuna göre ağırlık kontrol değeri, aşinalık değeri, etik kaygılar değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Çalışan grubun besin seçim test değerinin çalışmayan gruba göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,03$; $p<0,05$).

Kadınların, sigara kullanımına göre genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu anlama değeri, besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Kadınların sigara kullanımına göre besin seçim testinde, sağlık değeri, duygu durum değeri, uygunluk değeri, duygusal görünüm değeri, doğal içerik değeri, fiyat değeri, ağırlık kontrol değeri, aşinalık değeri, etik kaygılar değeri, besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Kadınların, alkol kullanımına göre genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu anlama değeri, besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Kadınların alkol kullanımına göre besin seçim testinde, sağlık değeri, duygu durum değeri, uygunluk değeri, duygusal görünüm değeri, doğal içerik değeri, fiyat değeri, ağırlık kontrol değeri, aşinalık değeri, etik kaygılar değeri, besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Kadınlar beslenme konusunda diyetisyen veya doktora güvendiklerini belirtmişlerdir. Kadınların beslenme konusunda güvenilen kişiye göre genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu anlama değeri, besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Kadınların besin seçim testinde sağlık değeri, duygu durum değeri, uygunluk değeri, duygusal görünüm değeri, doğal içerik değeri, fiyat değeri, ağırlık kontrol değeri, aşinalık değeri, etik kaygılar değeri, besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Kadınların, sağlıklı beslenme hakkında seminere katılma durumuna göre genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu anlama değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Sağlıklı beslenme hakkında seminere katılan grubun besin grupları değerinin katılmayan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,005$; $p<0,01$). Sağlıklı beslenme hakkında seminere katılma durumuna göre porsiyon miktarları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme

okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Besin seçim testinde, sağlıklı beslenme hakkında seminere katılan grubun sağlık değerinin katılmayan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,009$; $p<0,01$). Sağlıklı beslenme hakkında seminere katılan grubun duygu durum değerinin katılmayan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,019$; $p<0,05$). Sağlıklı beslenme hakkında seminere katılma durumuna göre uygunluk değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) Sağlıklı beslenme hakkında seminere katılan grubun duygusal görünüm değerinin katılmayan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,006$; $p<0,01$). Sağlıklı beslenme hakkında seminere katılan grubun doğal içerik değerinin katılmayan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,020$; $p<0,05$). Sağlıklı beslenme hakkında seminere katılma durumuna göre fiyat değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Sağlıklı beslenme hakkında seminere katılan grubun ağırlık kontrolü değerinin katılmayan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,009$; $p<0,01$). Sağlıklı beslenme hakkında seminere katılma durumuna göre aşinalık değeri ve etik kaygılar değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Sağlıklı beslenme hakkında seminere katılan grubun besin seçim testi değerinin katılmayan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,014$; $p<0,05$).

Kadınlarda, düzenli fiziksel aktivite yapmaya göre genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu anlama değeri, besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Besin seçim testinde, düzenli fiziksel aktivite yapmaya göre sağlık değeri, duygu durum değeri, uygunluk değeri, duygusal görünüm değeri, doğal içerik değeri, fiyat değeri, ağırlık kontrol değeri, aşinalık değeri, etik kaygılar değeri, besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Kadınlarda, eğitim durumuna göre genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu anlama değeri, besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Besin seçim testinde, eğitim durumuna göre sağlık değeri, duygu durum değeri, uygunluk değeri, duygusal görünüm değeri, doğal içerik değeri, fiyat değeri, ağırlık kontrolü değeri, aşinalık değeri, etik kaygılar değeri, besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Kadınların gelir durumuna göre beslenme okuryazarlık alt bölümleri ve besin seçimi alt bölümleri karşılaştırması Çizelge 9'da verilmiştir.

Çizelge 9 Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Beslenme Okuryazarlık Alt Bölümleri ve Besin Seçimi Alt Bölümleri Karşılaştırılması (n=55)

Alt Bölümlerin Karşılaştırılması		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Genel Beslenme Bilgisi	Ortalama Altı	2	8,5±0,71	8-9 (8,5)	0,089
	Ortalama	45	9,07±0,81	7-10 (9)	
	Ortalama Üstü	8	8±1,6	5-10 (8,5)	
Okuduğunu Anlama	Ortalama Altı	2	5±1,41	4-6 (5)	0,276
	Ortalama	45	5,47±0,63	4-6 (6)	
	Ortalama Üstü	8	4,75±1,28	3-6 (5)	
Besin Grupları	Ortalama Altı	2	9±0	9-9 (9)	0,604
	Ortalama	45	9,13±1,31	4-10 (10)	
	Ortalama Üstü	8	9,38±0,92	8-10 (10)	
Porsiyon Miktarları	Ortalama Altı	2	2±1,41	1-3 (2)	0,595
	Ortalama	45	1,82±0,83	0-3 (2)	
	Ortalama Üstü	8	2,13±0,64	1-3 (2)	
Sayısal Okuryazarlık	Ortalama Altı	2	3,5±2,12	2-5 (3,5)	0,956
	Ortalama	45	3,71±1,47	1-6 (4)	
	Ortalama Üstü	8	3,25±2,31	0-6 (4)	
Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği	Ortalama Altı	2	28±2,83	26-30 (28)	0,558
	Ortalama	45	29,2±2,78	23-34 (29)	
	Ortalama Üstü	8	27,5±4	22-33 (28,5)	

Çizelge 9 Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Beslenme Okuryazarlık Alt Bölümleri ve Besin Seçimi Alt Bölümleri Karşılaştırılması (Devam)

Alt Bölümlerin Karşılaştırılması		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Sağlık	Ortalama Altı	2	1,75±1,06	1-2,5 (1,75)	0,166
	Ortalama	45	3,1±0,9	1,17-4 (3,5)	
	Ortalama Üstü	8	3,25±0,41	2,67-3,83 (3,33)	
Duygu Durum	Ortalama Altı	2	1,75±0,82	1,17-2,33 (1,75)	0,239
	Ortalama	45	2,88±0,86	1,17-4 (2,83)	
	Ortalama Üstü	8	2,9±0,56	2,17-4 (2,75)	
Uygunluk	Ortalama Altı	2	2,2±1,7	1-3,4 (2,2)	0,013*
	Ortalama	45	2,83±0,78	1,2-4 (2,8)	
	Ortalama Üstü	8	3,65±0,44	2,8-4 (3,8)	
Duyusal Görünüm	Ortalama Altı	2	2±1,41	1-3 (2)	0,094
	Ortalama	45	2,98±0,79	1,25-4 (3)	
	Ortalama Üstü	8	2,25±1,03	1,25-4 (2)	
Doğal İçerik	Ortalama Altı	2	1,83±1,18	1-2,67 (1,83)	0,198
	Ortalama	45	3,19±0,85	1-4 (3,33)	
	Ortalama Üstü	8	3,08±0,66	2,33-4 (3)	
Fiyat	Ortalama Altı	2	2±1,41	1-3 (2)	0,535
	Ortalama	45	2,58±0,88	1-4 (2,67)	
	Ortalama Üstü	8	2,79±0,4	2,33-3,33 (2,67)	
Ağırlık Kontrolü	Ortalama Altı	2	2,67±0,94	2-3,33 (2,67)	0,544
	Ortalama	45	3,12±0,82	1-4 (3,33)	
	Ortalama Üstü	8	3,17±0,31	2,67-3,67 (3,17)	
Aşinalık	Ortalama Altı	2	2±1,41	1-3 (2)	0,754
	Ortalama	45	2,62±0,86	1,33-4 (2,67)	
	Ortalama Üstü	8	2,58±0,77	1,67-4 (2,5)	

Çizelge 9 Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Beslenme Okuryazarlık Alt Bölümleri ve Besin Seçimi Alt Bölümleri Karşılaştırılması (Devam)

Alt Bölümlerin Karşılaştırılması		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Etik Kaygılar	Ortalama Altı	2	1±0	1-1 (1)	
	Ortalama	45	2,42±0,8	1-4 (2,33)	0,030*
	Ortalama Üstü	8	2,83±0,76	2-4 (2,83)	
Besin Seçim Testi	Ortalama Altı	2	1,91±1,11	1,13-2,69 (1,91)	
	Ortalama	45	2,86±0,61	1,45-4 (2,95)	0,304
	Ortalama Üstü	8	2,94±0,39	2,53-3,79 (2,86)	

Kruskall Wallis Testi *p<0,05 **p<0,01

Kadınlarda gelir durumuna göre genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu anlama değeri, besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Besin seçim testinde, gelir durumuna göre sağlık değeri, duygu durum değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Gelir durumuna göre uygunluk değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,013; p<0,05) Gelir durumu ortalama olan grubun uygunluk değerinin ortalama üstü olan gruba göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,01).

Gelir durumuna göre duygusal görünüm değeri, doğal içerik değeri, fiyat değeri, ağırlık kontrol değeri, aşinalık değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Gelir durumuna göre etik kaygılar değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,03; p<0,05). Gelir durumu ortalama altı olan grubun etik kaygılar değerinin diğer gruplara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,01). Gelir durumuna göre besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Kadınlarda, beslenme bilgisinin alındığı yere göre genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu anlama değeri, besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sosyal

okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Besin seçim testinde, beslenme bilgisinin alındığı yere göre sağlık değeri, duygu durum değeri, uygunluk değeri, duygusal görünüm değeri, doğal içerik değeri, fiyat değeri, ağırlık kontrol değeri, aşinalık değeri, etik kaygılar değeri, besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Kadınların mutfak alışverişi yaptıkları yere göre beslenme okuryazarlık alt bölümleri ve besin seçimi alt bölümleri karşılaştırması Çizelge 10'da verilmiştir.

Çizelge 10 Besin Alışverişi Yapılan Yere Göre Beslenme Okuryazarlık Alt Bölümleri ve Besin Seçimi Alt Bölümleri Karşılaştırılması (n=55)

Alt Bölümlerin Karşılaştırılması		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Genel Beslenme Bilgisi	İnternet	7	9,29±0,95	8-10 (10)	0,438
	Süpermarket	39	8,79±1,06	5-10 (9)	
	Pazar	9	9±0,87	7-10 (9)	
Okuduğunu Anlama	İnternet	7	5,43±0,79	4-6 (6)	0,152
	Süpermarket	39	5,23±0,84	3-6 (5)	
	Pazar	9	5,78±0,44	5-6 (6)	
Besin Grupları	İnternet	7	9,57±0,53	9-10 (10)	0,372
	Süpermarket	39	9,21±1,28	4-10 (10)	
	Pazar	9	8,67±1,32	7-10 (8)	
Porsiyon Miktarları	İnternet	7	1,86±0,9	1-3 (2)	0,417
	Süpermarket	39	1,95±0,86	0-3 (2)	
	Pazar	9	1,56±0,53	1-2 (2)	
Sayısal Okuryazarlık	İnternet	7	4,71±0,95	4-6 (4)	0,145
	Süpermarket	39	3,44±1,68	0-6 (4)	
	Pazar	9	3,67±1,41	2-6 (3)	
Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği	İnternet	7	30,86±1,95	29-34 (30)	0,184
	Süpermarket	39	28,62±3,06	22-34 (29)	
	Pazar	9	28,67±3	25-34 (29)	
Sağlık	İnternet	7	2,95±0,55	2-3,67 (3)	0,452
	Süpermarket	39	3,07±0,93	1-4 (3,33)	
	Pazar	9	3,19±0,92	1,83-4 (3,5)	

Çizelge 10 Besin Alışverişi Yapılan Yere Göre Beslenme Okuryazarlık Alt Bölümleri ve Besin Seçimi Alt Bölümleri Karşılaştırılması (Devam)

Alt Bölümlerin Karşılaştırılması		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Duygu Durum	İnternet	7	2,52±0,42	1,67-2,83 (2,67)	
	Süpermarket	39	2,88±0,91	1,17-4 (3)	0,598
	Pazar	9	2,91±0,8	2-4 (2,67)	
Uygunluk	İnternet	7	2,66±0,6	2-3,4 (2,4)	
	Süpermarket	39	2,89±0,85	1-4 (2,8)	0,197
	Pazar	9	3,29±0,83	2,2-4 (3,8)	
Duygusal görünüm	İnternet	7	2,82±0,31	2,5-3,25 (3)	
	Süpermarket	39	2,84±0,95	1-4 (3)	0,950
	Pazar	9	2,83±0,96	1,5-4 (2,75)	
Doğal İçerik	İnternet	7	2,71±0,83	2-4 (2,67)	
	Süpermarket	39	3,03±0,88	1-4 (3,33)	0,008**
	Pazar	9	3,85±0,18	3,67-4 (4)	
Fiyat	İnternet	7	2,19±0,6	1,67-3 (2)	
	Süpermarket	39	2,51±0,84	1-4 (2,67)	0,054
	Pazar	9	3,22±0,76	2,33-4 (3)	
Ağırlık Kontrolü	İnternet	7	2,52±0,5	1,67-3 (2,33)	
	Süpermarket	39	3,09±0,8	1-4 (3,33)	0,006**
	Pazar	9	3,63±0,31	3,33-4 (3,67)	
Aşinalık	İnternet	7	2,71±0,36	2,33-3 (3)	
	Süpermarket	39	2,62±0,92	1-4 (2,67)	0,661
	Pazar	9	2,41±0,88	1,33-4 (2,33)	
Etik Kaygılar	İnternet	7	2,48±0,66	1,67-3,33 (2,33)	
	Süpermarket	39	2,32±0,83	1-4 (2,33)	0,212
	Pazar	9	2,85±0,91	1,33-4 (3)	
Besin Seçim Testi	İnternet	7	2,62±0,23	2,3-2,97 (2,54)	
	Süpermarket	39	2,81±0,66	1,13-3,9 (2,91)	0,151
	Pazar	9	3,13±0,53	2,43-4 (3,28)	

Kruskal Wallis Testi *p<0,05 **p<0,01

Kadınlarda, mutfak alışverişi yapılan yere göre genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu anlama değeri, besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Besin seçim testinde, mutfak alışverişi yapılan yere göre sağlık değeri, duygu durum değeri, uygunluk değeri, duygusal görünüm değeri, fiyat değeri, aşinalık değeri, etik kaygılar değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Mutfak alışveriş yerine göre doğal içerik değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,008$; $p<0,01$). Pazar grubunun doğal içerik değerinin diğer gruplara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). Mutfak alışveriş yerine göre ağırlık kontrol değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,006$; $p<0,01$). İnternet grubunun ağırlık kontrol değerinin diğer gruplara göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). Mutfak alışverişi yapılan yere göre besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

B. Korelasyon Ölçüm Sonuçları

Yaş ile boy, beden ağırlığı, beden kitle indeksi, genel beslenme bilgisi, okuduğunu anlama, besin grupları, porsiyon miktarı, sayısal okuryazarlık, beslenme okuryazarlığı, sağlık, duygu durum, uygunluk, duygusal görünüm, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık, etik kaygılar ve besin seçim testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Beden ağırlığı ile beden kitle indeksi arasında pozitif yönde ve çok yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=,927$, $p<0,01$). Beden ağırlığı ile okuduğunu anlama değeri arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-,278$, $p<0,05$). Beden ağırlığı ile sayısal okuryazarlık değeri arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-,588$, $p<0,01$). Beden ağırlığı ile beslenme okuryazarlığı değeri arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-,461$, $p<0,01$). Beden ağırlığı ile genel beslenme bilgisi, besin grupları, porsiyon miktarı, sağlık, duygu durum, uygunluk, duygusal görünüm, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık, etik kaygılar ve besin seçim testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Beden kitle indeksi ile okuduğunu anlama değeri arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-,280$, $p<0,05$). Beden kitle indeksi ile sayısal okuryazarlık değeri arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-,663$, $p<0,01$). Beden kitle indeksi ile beslenme okuryazarlığı

değeri arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-,507, p<0,01$). Beden kitle indeksi ile genel beslenme bilgisi, besin grupları, porsiyon miktarı, sağlık, duygu durum, uygunluk, duygusal görünüm, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık, etik kaygılar ve besin seçim testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Çalışmamızda genel beslenme okuryazarlığı ile sağlık, duygu durum, uygunluk, duygusal görünüm, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık, etik kaygılar ve besin seçim testi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Besine olan aşinalık ile besin seçim testi değeri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=,598, p<0,01$). Etik kaygılar ile besin seçim testi değeri arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=,718, p<0,01$).

C. Etiket Bilgisi Ölçüm Analizi

Çalışmaya katılan kadınların etiket okuma anketine ait bulguları şu şekildedir:
Çizelge 11 İçindeki Maddeler Etiket Okunma Sıklığı (n=55)

İçindeki Maddeler Etiket Okunma Sıklığı	%
Her Zaman	23.6
Çoğu Zaman	34.5
Bazen	30.9
Nadiren	9.1
Hiçbir Zaman	1.8

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %23,6'sı (n=13) içindeki maddeler etiketini her zaman okuduğunu söylerken, %34,5'i (n=19) çoğu zaman okuduğunu, %30,9'u (n=17) bazen okuduğunu, %9,1'i (n=5) nadiren okuduğunu söylemiştir ve %1,8'i (n=1) hiçbir zaman okumadığını söylemiştir.

Kadınların, %14,5'i (n=8) içindeki maddelerin miktarları etiketini her zaman okuduğunu söylerken, %20'si (n=11) çoğu zaman okuduğunu, %38,2'si (n=21) bazen

okuduğunu, %16,4'ü (n=9) nadiren okuduğunu söylemiştir ve %10,9'u (n=6) hiçbir zaman okumadığını söylemiştir.

Kadınların, %29,1'i (n=16) net ağırlık etiketini her zaman okuduğunu söylerken, %25,5'i (n=14) çoğu zaman okuduğunu, %29,1'i (n=16) bazen okuduğunu, %12,7'si (n=7) nadiren okuduğunu söylemiştir ve %3,6'sı (n=2) hiçbir zaman okumadığını söylemiştir.

Kadınların, %67,3'ü (n=37) üretim tarihi etiketini her zaman okuduğunu söylerken, %18,2'si (n=10) çoğu zaman okuduğunu, %9,1'i (n=5) bazen okuduğunu ve %5,5'i (n=3) nadiren okuduğunu söylemiştir.

Çizelge 12 Son Kullanma Tarihi Etiket Okunma Sıklığı (n=55)

Son Kullanma Tarihi Etiket Okuma Sıklığı	%
Her Zaman	90.9
Çoğu Zaman	7.3
Bazen	1.8

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %90,9'u (n=50) son kullanma tarihi etiketini her zaman okuduğunu söylerken, %7,3'ü (n=4) çoğu zaman okuduğunu ve %1,8'i (n=1) bazen okuduğunu söylemiştir.

Kadınların, %20'si (n=11) üretildiği yer etiketini her zaman okuduğunu söylerken, %20'si (n=11) çoğu zaman okuduğunu, %27,3'ü (n=15) bazen okuduğunu, %23,6'sı (n=13) nadiren okuduğunu söylemiştir, %3,6'sı (n=3) hiçbir zaman okumadığını söylemiştir ve %5,5'i (n=3) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 13 Kullanılan Katkı Maddeleri Etiketini Okunma Sıklığı (n=55)

Kullanılan Katkı Maddeleri Etiketini Okunma Sıklığı	%
Her Zaman	34.5
Çoğu Zaman	18.2
Bazen	23.6
Nadiren	18.2
Hiçbir Zaman	3.6
Bilmiyorum	1.8

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %34,5'i (n=19) kullanılan katkı maddeleri etiketini her zaman okuduğunu söylerken, %18,2'si (n=10) çoğu zaman okuduğunu, %23,6'sı (n=13) bazen okuduğunu, %18,2'si (n=10) nadiren okuduğunu söylemiştir, %3,6'sı (n=2) hiçbir zaman okumadığını söylemiştir ve %1,8'i (n=1) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Kadınların, %89,1'i (n=49) ürün adı/markasını her zaman okuduğunu söylerken, %7,3'ü (n=4) çoğu zaman okuduğunu ve %3,6'sı (n=2) bazen okuduğunu söylemiştir.

Çizelge 14 Kalori Değeri Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55)

Kalori Değeri Bilgilerini Okuma Sıklığı	%
Her Zaman	30.9
Çoğu Zaman	29.1
Bazen	21.8
Nadiren	12.7
Hiçbir Zaman	5.5

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %30,9'u (n=17) kalori değeri bilgilerini her zaman okuduğunu söylerken, %29,1'i (n=16) çoğu zaman okuduğunu, %21,8'i (n=12) bazen okuduğunu, %12,7'si (n=7) nadiren okuduğunu söylemiştir ve %5,5'i (n=3) hiçbir zaman okumadığını söylemiştir.

Çizelge 15 Protein İçeriği Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55)

Protein İçeriği Bilgilerini Okuma Sıklığı	%
Her Zaman	25.5
Çoğu Zaman	12.7
Bazen	36.4
Nadiren	14.5
Hiçbir Zaman	7.3
Bilmiyorum	3.6

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %25,5'i (n=14) protein içeriği bilgilerini her zaman okuduğunu söylerken, %12,7'si (n=7) çoğu zaman okuduğunu, %36,4'ü (n=20) bazen okuduğunu, %14,5'i (n=8) nadiren okuduğunu, %7,3'ü (n=4) hiçbir zaman okumadığını ve %3,6'sı (n=2) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 16 Toplam Yağ Miktarı Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55)

Toplam Yağ Miktarı Bilgilerini Okuma Sıklığı	%
Her Zaman	27.3
Çoğu Zaman	16.4
Bazen	27.3
Nadiren	18.2
Hiçbir Zaman	9.1
Bilmiyorum	1.8

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %27,3'ü (n=15) toplam yağ miktarı bilgilerini her zaman okuduğunu söylerken, %16,4'ü (n=9) çoğu zaman okuduğunu, %27,3'ü (n=15) bazen okuduğunu, %18,2'si (n=10) nadiren okuduğunu, %9,1'i (n=5) hiçbir zaman okumadığını ve %1,8'i (n=1) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 17 Kolesterol Miktarı Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55)

Kolesterol Miktarı Bilgilerini Okuma Sıklığı	%
Her Zaman	21.8
Çoğu Zaman	10.9
Bazen	27.3
Nadiren	25.5
Hiçbir Zaman	12.7
Bilmiyorum	1.8

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %21,8'i (n=12) kolesterol miktarı bilgilerini her zaman okuduğunu söylerken, %10,9'u (n=6) çoğu zaman okuduğunu, %27,3'ü (n=15) bazen okuduğunu, %25,5'i (n=14) nadiren okuduğunu, %12,7'si (n=7) hiçbir zaman okumadığını ve %1,8'i (n=1) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 18 Karbonhidrat Oranı Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55)

Karbonhidrat Oranı Bilgilerini Okuma Sıklığı	%
Her Zaman	29.1
Çoğu Zaman	7.3
Bazen	30.9
Nadiren	21.8
Hiçbir Zaman	9.1
Bilmiyorum	1.8

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %29,1'i (n=16) karbonhidrat oranı bilgilerini her zaman okuduğunu söylerken, %7,3'ü (n=4) çoğu zaman okuduğunu, %30,9'u (n=17) bazen okuduğunu, %21,8'i (n=12) nadiren okuduğunu, %9,1'i (n=5) hiçbir zaman okumadığını ve %1,8'i (n=1) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 19 Lif Miktarı Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55)

Lif Miktarı Bilgilerini Okuma Sıklığı	%
Her Zaman	18.2
Çoğu Zaman	12.7
Bazen	34.5
Nadiren	18.2
Hiçbir Zaman	14.5
Bilmiyorum	1.8

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %18,2'si (n=10) lif miktarı bilgilerini her zaman okuduğunu söylerken, %12,7'si (n=7) çoğu zaman okuduğunu, %34,5'i (n=19) bazen okuduğunu, %18,2'si (n=10) nadiren okuduğunu, %14,5'i (n=8) hiçbir zaman okumadığını ve %1,8'i (n=1) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Kadınların, %18,2'si (n=10) içerdiği vitaminler bilgilerini her zaman okuduğunu söylerken, %21,8'i (n=12) çoğu zaman okuduğunu, %30,9'u (n=17) bazen okuduğunu, %18,2'si (n=10) nadiren okuduğunu, %9,1'i (n=5) hiçbir zaman okumadığını ve %1,8'i (n=1) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 20 Sodyum/Tuz Oranı Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55)

Sodyum/Tuz Oranı Bilgilerini Okuma Sıklığı	%
Her Zaman	16.4
Çoğu Zaman	12.7
Bazen	27.3
Nadiren	27.3
Hiçbir Zaman	14.5
Bilmiyorum	1.8

n: Birey Sayısı, %: Yüzde

Kadınların, %16,4'ü (n=9) sodyum/tuz oranı bilgilerini her zaman okuduğunu söylerken, %12,7'si (n=7) çoğu zaman okuduğunu, %27,3'ü (n=15) bazen okuduğunu, %27,3'ü (n=15) nadiren okuduğunu, %14,5'i (n=8) hiçbir zaman okumadığını ve %1,8'i (n=1) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 21 Az Yağlı, Light, İyi Posa Kaynağı Gibi Bilgilerini Okunma Sıklığı (n=55)

Az Yağlı, Light İyi Posa Kaynağı Gibi Bilgilerini Okuma Sıklığı	%
Her Zaman	30.9
Çoğu Zaman	27.3
Bazen	21.8
Nadiren	16.4
Hiçbir Zaman	3.6

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %30,9'u (n=17) az yağlı, light, iyi posa kaynağı gibi bilgilerini her zaman okuduğunu söylerken, %27,3'ü (n=15) çoğu zaman okuduğunu, %21,8'i (n=12) bazen okuduğunu, %16,4'ü (n=9) nadiren okuduğunu ve %3,6'sı (n=2) hiçbir zaman okumadığını söylemiştir.

Çizelge 22 Satın Alınan Gıdaların Sağlıklı Olması ya da Besin Değeri İle İlgilenme Durumu (n=55)

Satın Alınan Gıdaların Sağlıklı Olması ya da Besin Değeri İle İlgilenme Durumu	n	%
Kesinlikle Katılıyorum	2	3.6
Katılıyorum	2	3.6
Katılmıyorum	27	49.1
Kesinlikle Katılmıyorum	24	43.6

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %3,6'sı (n=2) satın alınan gıdaların sağlıklı olması durumu ya da besin değeriyle ilgilenmeme fikrine kesinlikle katıldığını söylerken, %3,6'sı (n=2) katıldığını, %49,1'i (n=27) katılmadığını, %43,6'sı (n=24) kesinlikle katılmadığını

söylemiştir. Kadınların, %3,6'sı (n=2) satın alınan gıdaların sağlıklı olması durumu ya da besin değeriyle ilgili endişe etme, fikrine kesinlikle katıldığını söylerken, %5,5'i (n=3) katıldığını, %58,2'si (n=32) katılmadığını, %32,7'si (n=18) kesinlikle katılmadığını söylemiştir.

Çizelge 23 Etiket Üzerindeki Besin Değeri Bilgilerinin Çok Faydalı Olması Düşüncesi (n=55)

Etiket Üzerindeki Besin Değeri Bilgilerinin Çok Faydalı Olması Düşüncesi	n	%
Kesinlikle Katılıyorum	22	40.0
Katılıyorum	25	45.5
Katılmıyorum	4	7.3
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1.8
Bilmiyorum	3	5.5

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %40'ı (n=22) etiket üzerindeki besin değeri bilgilerinin çok faydalı olması düşüncesine kesinlikle katıldığını söylerken, %45,5'i (n=25) katıldığını, %7,3'ü (n=4) katılmadığını, %1,8'i (n=1) kesinlikle katılmadığını ve %5,5'i (n=3) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 24 Gıda Etiketleri Kullanıldığında Yiyecek Seçimini Daha İyi Yapma Durumu (n=55)

Gıda Etiketleri Kullanıldığında Yiyecek Seçimini Daha İyi Yapma Durumu	n	%
Kesinlikle Katılıyorum	23	41.8
Katılıyorum	25	45.5
Katılmıyorum	4	7.3
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1.8
Bilmiyorum	2	3.6

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %41,8'i (n=23) gıda etiketleri kullanıldığında yiyecek seçiminin daha iyi yapıldığı düşüncesine kesinlikle katıldığını söylerken, %45,5'i (n=25) katıldığını, %7,3'ü (n=4) katılmadığını, %1,8'i (n=1) kesinlikle katılmadığını ve %3,6'sı (n=2) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 25 Gıda Seçerken Kendi Bilgileri Yerine Yiyecek Etiketlerine Bakmayı Tercih Etme Durumu (n=55)

Gıda Seçerken Kendi Bilgileri Yerine Yiyecek Etiketlerine Bakmayı Tercih Etme Durumu	n	%
Kesinlikle Katılıyorum	14	25.5
Katılıyorum	29	52.7
Katılmıyorum	6	10.9
Kesinlikle Katılmıyorum	4	7.3
Bilmiyorum	2	3.6

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %25,5'i (n=14) gıda seçerken kendi bilgileri yerine yiyecek etiketlerine bakmayı tercih etme fikrine kesinlikle katıldığını söylerken, %52,7'si (n=29) katıldığını, %10,9'u (n=6) katılmadığını, %7,3'ü (n=4) kesinlikle katılmadığını ve %3,6'sı (n=2) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 26 Besin Değeri Bilgilerini Yorumlamanın Zor Olması Durumu (n=55)

Besin Değeri Bilgilerini Yorumlamanın Zor Olması Durumu	n	%
Kesinlikle Katılıyorum	12	21.8
Katılıyorum	25	45.5
Katılmıyorum	13	23.6
Kesinlikle Katılmıyorum	3	5.5
Bilmiyorum	2	3.6

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %21,8'i (n=12) besin değeri bilgilerini yorumlamanın zor olduğu fikrine kesinlikle katıldığını söylerken, %45,5'i (n=25) katıldığını, %23,6'sı (n=13) katılmadığını, %5,5'i (n=3) kesinlikle katılmadığını ve %3,6'sı (n=2) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 27 Gıda Etiketlerinin Okumak İçin Kişinin Ayıracağından Daha Fazla Zaman Gerekmesi Durumu (n=55)

Gıda Etiketlerini Okumak İçin Kişinin Ayıracağından Daha Fazla Zaman Gerekmesi Durumu	n	%
Kesinlikle Katılıyorum	10	18.2
Katılıyorum	22	40.0
Katılmıyorum	18	32.7
Kesinlikle Katılmıyorum	4	7.3
Bilmiyorum	1	1.8

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %18,2'si (n=10) gıda etiketlerini okumak için kişinin ayracağından daha fazla zaman gerektiği düşüncesine kesinlikle katıldığını söylerken, %40'ı (n=22) katıldığını, %32,7'si (n=18) katılmadığını, %7,3'ü (n=4) kesinlikle katılmadığını ve %1,8'i (n=1) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Kadınların, %34,5'i (n=19) sağlıklı olmak önemli olduğundan mutlaka gıda etiketlerini okurum, fikrine kesinlikle katıldığını söylerken, %47,3'ü (n=26) katıldığını, %14,5'i (n=8) katılmadığını, %1,8'i (n=1) kesinlikle katılmadığını ve %1,8'i (n=1) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Kadınların, %43,6'sı (n=24) besleyici bir diyet için gıda etiketlerini daha iyi bilmek isterdim, fikrine kesinlikle katıldığını söylerken, %49,1'i (n=27) katıldığını, %3,6'sı (n=2) katılmadığını, %1,8'i (n=1) kesinlikle katılmadığını ve %1,8'i (n=1) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 28 Gıda Üzerindeki Bilgiler Nedeniyle Yeni Yiyecekler Deneme Durumu (n=55)

Gıda Üzerindeki Bilgiler Nedeniyle Yeni Yiyecekler Deneme Durumu	n	%
Kesinlikle Katılıyorum	17	30.9
Katılıyorum	27	49.1
Katılmıyorum	8	14.5
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1.8
Bilmiyorum	2	3.6

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %30,9'u (n=17) gıda üzerindeki bilgiler nedeniyle bazen yeni yiyecekler denerim, fikrine kesinlikle katıldığımı söylerken, %49,1'i (n=27) katıldığımı, %14,5'i (n=8) katılmadığımı, %1,8'i (n=1) kesinlikle katılmadığımı ve %3,6'sı (n=2) bilgisi olmadığını söylemiştir. Kadınların, %41,8'i (n=23) gıda alternatifinin varsa sağlıklı alternatifini seçerim, fikrine kesinlikle katıldığımı söylerken, %47,3'ü (n=26) katıldığımı, %7,3'ü (n=4) katılmadığımı, %1,8'i (n=1) kesinlikle katılmadığımı ve %1,8'i (n=1) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 29 Fazla Yağlı, Tuzlu ve Şekerli Beslenme Uzun Vadede Hastalıklara Yol Açar Düşüncesi (n=55)

Fazla Yağlı, Tuzlu Ve Şekerli Beslenme Uzun Vadede Hastalıklara Yol Açar Düşüncesi	n	%
Kesinlikle Katılıyorum	37	67.3
Katılıyorum	14	25.5
Katılmıyorum	2	3.6
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1.8
Bilmiyorum	1	1.8

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %67,3'ü (n=37) fazla yağlı, tuzlu ve şekerli beslenme uzun vadede hastalıklara yol açar, fikrine kesinlikle katıldığını söylerken, %25,5'i (n=14) katıldığını, %3,6'sı (n=2) katılmadığını, %1,8'i (n=1) kesinlikle katılmadığını ve %1,8'i (n=1) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 30 Genel Olarak Sağlık ve Beslenme Konularında Bilgili Olma Durumu (n=55)

Genel Olarak Sağlık Ve Beslenme Konularında Bilgili Olma Durumu	n	%
Kesinlikle Katılıyorum	9	16.4
Katılıyorum	35	63.6
Katılmıyorum	9	16.4
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1.8
Bilmiyorum	1	1.8

n: Birey Sayısı, **%:** Yüzde

Kadınların, %16,4'ü (n=9) genel olarak sağlık ve beslenme konularında bilgiliyim, fikrine kesinlikle katıldığını söylerken, %63,6'sı (n=35) katıldığını, %16,4'ü (n=9) katılmadığını, %1,8'i (n=1) kesinlikle katılmadığını ve %1,8'i (n=1) bilgisi olmadığını söylemiştir.

Çizelge 31 Etiketle İçindeki Maddeler Okuma Durumu (n=55)

		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Genel Beslenme Bilgisi	Her Zaman	13	8,92±0,76	7-10 (9)	
	Çoğu Zaman	19	8,89±0,99	7-10 (9)	
	Bazen	17	8,71±1,26	5-10 (9)	0,656
	Nadiren	5	9,2±0,84	8-10 (9)	
	Hiçbir Zaman	1	10±0	10-10 (10)	

Çizelge 31 Etiketle İçindeki Maddeler Okuma Durumu (Devam)

		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Okuduğunu Anlama	Her Zaman	13	5,54±0,66	4-6 (6)	0,797
	Çoğu Zaman	19	5,21±0,92	3-6 (5)	
	Bazen	17	5,41±0,71	4-6 (6)	
	Nadiren	5	5,2±1,1	4-6 (6)	
	Hiçbir Zaman	1	5±0	5-5 (5)	
Besin Grupları	Her Zaman	13	9,38±0,65	8-10 (9)	0,380
	Çoğu Zaman	19	9,05±1,18	7-10 (10)	
	Bazen	17	9,24±1,56	4-10 (10)	
	Nadiren	5	9,4±0,55	9-10 (9)	
	Hiçbir Zaman	1	6±0	6-6 (6)	
Porsiyon Miktarları	Her Zaman	13	1,69±0,75	1-3 (2)	0,586
	Çoğu Zaman	19	1,95±0,71	1-3 (2)	
	Bazen	17	1,88±0,93	0-3 (2)	
	Nadiren	5	1,8±1,1	1-3 (1)	
	Hiçbir Zaman	1	3±0	3-3 (3)	
Sayısal Okuryazarlık	Her Zaman	13	3,54±1,2	2-6 (4)	0,704
	Çoğu Zaman	19	3,95±1,9	0-6 (5)	
	Bazen	17	3,53±1,62	1-6 (4)	
	Nadiren	5	3,2±1,64	1-5 (4)	
	Hiçbir Zaman	1	3±0	3-3 (3)	

Çizelge 31 Etiketle İçindeki Maddeler Okuma Durumu (Devam)

		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği	Her Zaman	13	29,08±1,98	25-32 (29)	0,942
	Çoğu Zaman	19	29,05±4,01	22-34 (30)	
	Bazen	17	28,76±2,84	23-34 (29)	
	Nadiren	5	28,8±1,64	26-30 (29)	
	Hiçbir Zaman	1	27±0	27-27 (27)	
Sağlık	Her Zaman	13	3,44±0,85	1,33-4 (3,83)	0,008**
	Çoğu Zaman	19	2,99±0,82	1,17-4 (3,33)	
	Bazen	17	3,32±0,55	2,5-4 (3,33)	
	Nadiren	5	1,97±0,96	1-3 (1,5)	
	Hiçbir Zaman	1	1,33±0	1,33-1,33 (1,33)	
Duygu Durum	Her Zaman	13	3,19±0,84	1,5-4 (3,33)	0,021*
	Çoğu Zaman	19	2,54±0,71	1,5-4 (2,33)	
	Bazen	17	3,13±0,73	1,67-4 (3,33)	
	Nadiren	5	1,93±0,85	1,17-2,83 (1,67)	
	Hiçbir Zaman	1	3,5±0	3,5-3,5 (3,5)	
Uygunluk	Her Zaman	13	2,74±0,74	1,6-3,8 (2,6)	0,005**
	Çoğu Zaman	19	3,08±0,87	1,6-4 (3,4)	
	Bazen	17	3,21±0,48	2,4-4 (3,2)	
	Nadiren	5	1,64±0,55	1-2,2 (1,6)	
	Hiçbir Zaman	1	4±0	4-4 (4)	

Çizelge 31 Etiketle İçindeki Maddeler Okuma Durumu (Devam)

		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Duygusal Görünüm	Her Zaman	13	3,29±0,86	1,5-4 (3,5)	
	Çoğu Zaman	19	2,45±0,93	1,25-4 (2,5)	
	Bazen	17	3,16±0,52	2,5-4 (3)	0,005**
	Nadiren	5	1,95±0,67	1-2,5 (2,25)	
	Hiçbir Zaman	1	3,25±0	3,25-3,25 (3,25)	
Doğal İçerik	Her Zaman	13	3,41±0,73	2-4 (3,67)	
	Çoğu Zaman	19	3,3±0,82	1-4 (3,67)	
	Bazen	17	3,22±0,66	2,33-4 (3)	0,007**
	Nadiren	5	1,8±0,51	1-2,33 (2)	
	Hiçbir Zaman	1	1,33±0	1,33-1,33 (1,33)	
Fiyat	Her Zaman	13	2,59±0,9	1-4 (2,67)	
	Çoğu Zaman	19	2,47±0,8	1,33-4 (2,67)	
	Bazen	17	2,88±0,72	1,67-4 (3)	0,036*
	Nadiren	5	1,73±0,6	1-2,67 (1,67)	
	Hiçbir Zaman	1	4±0	4-4 (4)	
Ağırlık Kontrolü	Her Zaman	13	3,38±0,68	1,67-4 (3,67)	
	Çoğu Zaman	19	3,19±0,6	1,67-4 (3,33)	
	Bazen	17	3,25±0,65	2-4 (3,67)	0,008**
	Nadiren	5	2±0,41	1,33-2,33 (2)	
	Hiçbir Zaman	1	1±0	1-1 (1)	

Çizelge 31 Etiketle İçindeki Maddeler Okuma Durumu (Devam)

		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Aşinalık	Her Zaman	13	2,38±0,96	1,33-4 (2,33)	
	Çoğu Zaman	19	2,37±0,68	1,33-3,67 (2,33)	
	Bazen	17	3,16±0,68	2-4 (3)	0,016*
	Nadiren	5	2±0,94	1-3 (1,67)	
	Hiçbir Zaman	1	3±0	3-3 (3)	
Etik Kaygılar	Her Zaman	13	2,77±0,88	1,67-4 (2,33)	
	Çoğu Zaman	19	2,28±0,7	1,33-3,33 (2,33)	
	Bazen	17	2,47±0,79	1-4 (2)	0,318
	Nadiren	5	2,27±1,19	1-3,33 (2,67)	
	Hiçbir Zaman	1	1±0	1-1 (1)	
Besin Seçim Testi	Her Zaman	13	3,02±0,59	1,89-3,9 (3,08)	
	Çoğu Zaman	19	2,74±0,57	1,45-3,65 (2,71)	
	Bazen	17	3,09±0,42	2,3-4 (3,13)	0,015*
	Nadiren	5	1,92±0,63	1,13-2,54 (1,92)	
	Hiçbir Zaman	1	2,49±0	2,49-2,49 (2,49)	

Kruskall Wallis Testi *p<0,05 **p<0,01

Kadınların, içindeki madde okuma durumuna göre göre genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu, anlama değeri, besin grupları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Besin seçim testinde; içindeki madde okuma durumuna göre sağlık değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,008; p<0,01). İçindeki maddeleri her zaman okuyan grubun sağlık değerinin çoğu zaman ve nadiren okuyan

gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). İçindeki maddeyi çoğu zaman ve bazen okuyan grubun sağlık değeri nadiren okuyan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). İçindeki madde okuma durumuna göre duygu durum değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,021$; $p<0,05$). İçindeki maddeleri her zaman okuyan grubun duygu durum değerinin çoğu zaman ve nadiren okuyan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). İçindeki maddeleri çoğu zaman okuyan grubun duygu durum değerinin bazen okuyan gruba göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). İçindeki maddeleri bazen okuyan grubun duygu durum değerinin nadiren okuyan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$).

İçindeki madde okuma durumuna göre uygunluk değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,005$; $p<0,01$). İçindeki maddeleri nadiren okuyan grubun uygunluk değerinin her zaman, çoğu zaman ve bazen okuyan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). İçindeki madde okuma durumuna göre duygusal görünüm değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,005$; $p<0,01$). İçindeki maddeleri her zaman okuyan grubun duygusal görünüm değerinin her çoğu zaman ve nadiren okuyan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). İçindeki maddeleri çoğu zaman okuyan grubun duygusal görünüm değerinin bazen okuyan gruba göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). İçindeki maddeleri bazen okuyan grubun duygusal görünüm değerinin nadiren okuyan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$).

İçindeki madde okuma durumuna göre doğal içerik değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,007$; $p<0,01$). İçindeki maddeleri nadiren okuyan grubun doğal içerik değerinin her zaman, çoğu zaman ve bazen okuyan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). İçindeki madde okuma durumuna göre fiyat değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,036$; $p<0,05$). İçindeki maddeleri bazen okuyan grubun fiyat değerinin nadiren okuyan gruba göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). İçindeki madde okuma durumuna göre ağırlık kontrolü değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,008$; $p<0,01$).

İçindeki maddeleri nadiren okuyan grubun ağırlık kontrolü değerinin her zaman, çoğu zaman ve bazen okuyan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). İçindeki madde okuma durumuna göre aşinalık değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,016$; $p<0,05$). İçindeki maddeleri nadiren okuyan grubun aşinalık değerinin her zaman, çoğu zaman ve bazen okuyan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). İçindeki madde okuma durumuna göre etik kaygılar değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). İçindeki madde okuma durumuna göre besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,015$; $p<0,05$). İçindeki maddeleri nadiren okuyan grubun besin seçim test değerinin her zaman, çoğu zaman ve bazen okuyan gruba göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$).

Kadınların son kullanma tarihi okumaya göre genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu anlama değeri, besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Besin seçim testinde, son kullanma tarihi okumaya göre sağlık değeri, duygu durum değeri, uygunluk değeri, duygusal görünüm değeri, doğal içerik değeri, fiyat değeri, ağırlık kontrol değeri, aşinalık değeri, etik kaygılar değeri, besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Kadınların, etikette kullanılan katkı maddelerini okumaya göre genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu anlama değeri, besin grupları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Besin seçim testinde, etikette kullanılan katkı maddelerini okumaya göre duygu durum değeri, uygunluk değeri, duygusal görünüm değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Besin seçim testinde, etikete kullanılan katkı maddelerini okumaya göre doğal içerik değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,023$; $p<0,05$). Kullanılan katkı maddelerini her zaman okuyan grubun doğal içerik değerinin bazen ve hiçbir zaman gruplarına göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$).

Besin seçim testinde, etikette kullanılan katkı maddelerini okumaya göre fiyat değeri, ağırlık kontrol değeri, aşinalık değeri, etik kaygılar değeri, besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Kadınların, besin değerlerinden kaloriyi okumaya göre genel beslenme bilgi değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Besin değerlerinden kaloriyi okumaya göre, okuduğunu anlama değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,008$; $p<0,01$). Besin değerlerinden kaloriyi bazen okuyan grubun, okuduğunu anlama değeri, her zaman, çoğu zaman ve hiçbir zaman okumayan gruba göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$).

Besin değerlerinden kaloriyi okumaya göre besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Besin seçim testinde, besin değerlerinden kaloriyi okumaya göre, sağlık değeri, duygu durum değeri, uygunluk değeri, duygusal görünüm değeri, doğal içerik değeri, fiyat değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Besin değerlerinden kaloriyi okumaya göre ağırlık kontrolü değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,008$; $p<0,01$). Besin değerlerinden kaloriyi her zaman okuyan grubun, ağırlık kontrolü değerini bazen ve nadiren okuyana göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). Besin değerlerinden kaloriyi çoğu zaman okuyan grubun, ağırlık kontrolü değerinin nadiren okuyana göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$).

Besin değerlerinden kaloriyi okumaya göre etik kaygılar değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,019$; $p<0,05$). Besin değerlerinden kaloriyi çoğu zaman okuyan grubun ağırlık kontrolü değerinin her zaman ve hiçbir zaman okumayan gruplarına göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). Besin değerlerinden kaloriyi bazen okuyan grubun ağırlık kontrolü değerinin, hiçbir zamana okumayan gruba göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$).

Besin değerlerinden kaloriyi okumaya göre aşinalık değeri ve besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Çizelge 32 Etikette Sodyum/Tuz Oranı Okunma Durumu (n=55)

		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Genel Beslenme Bilgisi	Her Zaman	9	8,89±0,93	7-10 (9)	0,372
	Çoğu Zaman	7	9,14±0,38	9-10 (9)	
	Bazen	15	8,6±0,91	7-10 (9)	
	Nadiren	15	9,2±0,77	8-10 (9)	
	Hiçbir Zaman	8	8,5±1,77	5-10 (9)	
	Bilmiyorum	1	10±0	10-10 (10)	
Okuduğunu Anlama	Her Zaman	9	5,78±0,44	5-6 (6)	0,052
	Çoğu Zaman	7	5,29±0,76	4-6 (5)	
	Bazen	15	4,93±0,88	3-6 (5)	
	Nadiren	15	5,6±0,83	4-6 (6)	
	Hiçbir Zaman	8	5,25±0,71	4-6 (5)	
	Bilmiyorum	1	5±0	5-5 (5)	
Besin Grupları	Her Zaman	9	9,56±0,73	8-10 (10)	0,223
	Çoğu Zaman	7	9±1	8-10 (9)	
	Bazen	15	9,27±1,03	7-10 (10)	
	Nadiren	15	9,53±0,83	7-10 (10)	
	Hiçbir Zaman	8	8±2,14	4-10 (9)	
	Bilmiyorum	1	9±0	9-9 (9)	
Porsiyon Miktarları	Her Zaman	9	1,89±0,78	1-3 (2)	0,416
	Çoğu Zaman	7	1,86±0,9	1-3 (2)	
	Bazen	15	1,6±0,51	1-2 (2)	
	Nadiren	15	2±1	0-3 (2)	
	Hiçbir Zaman	8	2,25±0,89	1-3 (2,5)	
	Bilmiyorum	1	1±0	1-1 (1)	

Çizelge 32 Etiketle Sodyum/Tuz Oranı Okunma Durumu (Devam)

		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Sayısal Okuryazarlık	Her Zaman	9	3,67±1,12	2-5 (4)	0,490
	Çoğu Zaman	7	4±1,41	2-6 (4)	
	Bazen	15	2,87±2,03	0-6 (3)	
	Nadiren	15	4,07±1,67	1-6 (5)	
	Hiçbir Zaman	8	3,88±0,99	3-6 (4)	
	Bilmiyorum	1	4±0	4-4 (4)	
Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği	Her Zaman	9	29,78±2,33	26-34 (30)	0,077
	Çoğu Zaman	7	29,29±2,21	25-32 (30)	
	Bazen	15	27,27±3,28	22-34 (27)	
	Nadiren	15	30,4±3,18	23-34 (30)	
	Hiçbir Zaman	8	27,88±1,89	26-30 (27,5)	
	Bilmiyorum	1	29±0	29-29 (29)	
Sağlık	Her Zaman	9	3,89±0,14	3,67-4 (4)	0,001**
	Çoğu Zaman	7	3,67±0,17	3,5-3,83 (3,67)	
	Bazen	15	2,63±0,93	1,17-4 (2,5)	
	Nadiren	15	2,71±0,85	1-4 (3)	
	Hiçbir Zaman	8	3,1±0,86	1,33-4 (3,08)	
	Bilmiyorum	1	3,5±0	3,5-3,5 (3,5)	
Duygu Durum	Her Zaman	9	3,46±0,58	2,67-4 (3,83)	0,01**
	Çoğu Zaman	7	2,95±0,48	2,33-3,5 (2,67)	
	Bazen	15	2,7±0,82	1,5-4 (2,5)	
	Nadiren	15	2,31±0,9	1,17-3,83 (2,17)	
	Hiçbir Zaman	8	3,15±0,68	2,17-4 (3,08)	
	Bilmiyorum	1	4±0	4-4 (4)	

Çizelge 32 Etikette Sodyum/Tuz Oranı Okunma Durumu (Devam)

		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	P
Uygunluk	Her Zaman	9	3,07±0,66	2-3,8 (3)	0,351
	Çoğu Zaman	7	3,31±0,54	2,6-4 (3,2)	
	Bazen	15	2,87±0,89	1,6-4 (3)	
	Nadiren	15	2,68±0,91	1-4 (2,8)	
	Hiçbir Zaman	8	3,18±0,77	2,2-4 (3,2)	
	Bilmiyorum	1	1,6±0	1,6-1,6 (1,6)	
Duygusal Görünüm	Her Zaman	9	3,5±0,57	2,5-4 (3,75)	0,055
	Çoğu Zaman	7	2,64±0,81	1,5-3,5 (3)	
	Bazen	15	2,58±1,04	1,25-4 (2,5)	
	Nadiren	15	2,55±0,79	1-4 (2,75)	
	Hiçbir Zaman	8	3,13±0,65	2,5-4 (3)	
	Bilmiyorum	1	4±0	4-4 (4)	
Doğal İçerik	Her Zaman	9	3,85±0,18	3,67-4 (4)	0,026*
	Çoğu Zaman	7	3,62±0,3	3,33-4 (3,67)	
	Bazen	15	2,8±0,88	1-4 (3)	
	Nadiren	15	2,93±0,9	1-4 (2,67)	
	Hiçbir Zaman	8	2,92±1,07	1,33-4 (3)	
	Bilmiyorum	1	2,67±0	2,67-2,67 (2,67)	
Fiyat	Her Zaman	9	2,81±0,93	1,67-4 (2,67)	0,491
	Çoğu Zaman	7	2,52±0,26	2,33-3 (2,33)	
	Bazen	15	2,51±0,62	1,33-3,33 (2,67)	
	Nadiren	15	2,49±1	1-4 (2,67)	
	Hiçbir Zaman	8	2,92±1,05	1,67-4 (3)	
	Bilmiyorum	1	1±0	1-1 (1)	

Çizelge 32 Etiketle Sodyum/Tuz Oranı Okunma Durumu (Devam)

		n	Ort±Ss	Min-Max (Median)	p
Ağırlık Kontrolü	Her Zaman	9	3,67±0,29	3-4 (3,67)	0,024*
	Çoğu Zaman	7	3,52±0,26	3,33-4 (3,33)	
	Bazen	15	2,76±0,73	1,67-4 (3)	
	Nadiren	15	3,02±0,82	1,33-4 (3)	
	Hiçbir Zaman	8	2,88±0,99	1-4 (3)	
	Bilmiyorum	1	3,67±0	3,67-3,67 (3,67)	
Aşinalık	Her Zaman	9	2,52±0,96	1,33-4 (2,33)	0,280
	Çoğu Zaman	7	2,48±0,69	1,67-3,67 (2,67)	
	Bazen	15	2,67±0,94	1,33-4 (2,33)	
	Nadiren	15	2,42±0,8	1-3,67 (2,33)	
	Hiçbir Zaman	8	3,13±0,67	2-4 (3)	
	Bilmiyorum	1	1,33±0	1,33-1,33 (1,33)	
Etik Kaygılar	Her Zaman	9	2,89±0,69	2,33-4 (2,67)	0,074
	Çoğu Zaman	7	2,81±0,66	2-3,67 (2,67)	
	Bazen	15	2,11±0,76	1,33-3,33 (1,67)	
	Nadiren	15	2,13±0,76	1-3,33 (2)	
	Hiçbir Zaman	8	2,79±1,07	1-4 (3)	
	Bilmiyorum	1	2±0	2-2 (2)	
Besin Seçim Testi	Her Zaman	9	3,3±0,35	2,88-3,9 (3,12)	0,055
	Çoğu Zaman	7	3,06±0,22	2,89-3,49 (2,97)	
	Bazen	15	2,63±0,63	1,45-3,75 (2,69)	
	Nadiren	15	2,58±0,69	1,13-3,51 (2,69)	
	Hiçbir Zaman	8	3,02±0,63	2,49-4 (2,66)	
	Bilmiyorum	1	2,64±0	2,64-2,64 (2,64)	

Kruskall Wallis Testi *p<0,05 **p<0,01

Kadınların, besin değerlerinden sodyum/tuz okumaya göre genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu anlama değeri, besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Besin seçim testinde, besin değerlerinden sodyum/tuz değerinin okunmasına göre sağlık değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,01$). Besin değerlerinden sodyum/tuz değerini her zaman okuyan grubun sağlık değerinin çoğu zaman, bazen, nadiren ve hiçbir zaman okuyan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). Besin değerlerinden sodyum/tuz değerini çoğu zaman okuyan grubun sağlık değerinin bazen ve nadiren okuyanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$).

Besin değerlerinden sodyum/tuz değerinin okunmasına göre duygu durumu değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,01$; $p<0,01$). Besin değerlerinden sodyum/tuz değerini her zaman okuyan grubun duygu durumu değerinin, bazen ve nadiren okuyanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). Besin değerlerinden sodyum/tuz değerini hiçbir zaman okumayan grubun duygu durumu değerinin nadiren okuyanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$).

Besin değerlerinden sodyum/tuz değerinin okunmasına göre uygunluk değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Besin değerlerinden sodyum/tuz değeri okumaya göre duygusal görünüm değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Besin değerlerinden sodyum/tuz değerinin okunmasına göre doğal içerik değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,026$; $p<0,05$). Besin değerlerinden sodyum/tuz değerini her zaman okuyan grubun doğal içerik değerinin bazen ve nadiren okuyanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). Besin değerlerinden sodyum/tuz değerini çoğu zaman okuyan grubun doğal içerik değerinin bazen okuyanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$).

Besin değerlerinden sodyum/tuz değerinin okunmasına göre fiyat değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Besin değerlerinden sodyum/tuz değerinin okunmasına göre ağırlık kontrolü değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,024$; $p<0,05$). Besin değerlerinden sodyum/tuz değeri her zaman ve çoğu zaman okuyan grupların ağırlık kontrolü değerinin bazen okuyanlara göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$).

Besin değerlerinden sodyum/tuz değerinin okunmasına göre aşınalık değeri, etik kaygılar değeri, besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Kadınların, genel memnuniyetsizliklerden bilgilerin anlaşılır olmamasına göre, genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu anlama değeri, besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Besin seçim testinde, genel memnuniyetsizliklerden bilgilerin anlaşılır olmamasına göre sağlık değeri, duygu durum değeri, uygunluk değeri, duygusal görünüm değeri, doğal içerik değeri, fiyat değeri, ağırlık kontrol değeri, aşınalık değeri, etik kaygılar değeri, besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Etiket üzerindeki besin değeri bilgilerinin faydasına göre; besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Besin seçim testinde, etiket üzerindeki besin değeri bilgilerinin faydasına göre sağlık değeri, duygu durum değeri, uygunluk değeri, duygusal görünüm değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Etiket üzerindeki besin değeri bilgilerinin faydasına göre doğal içerik değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,025$; $p<0,05$). Etiket üzerindeki besin değeri bilgilerinin faydalı olduğuna kesinlikle katılan grubun, doğal içerik değerinin faydalı olduğuna katılan gruba göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$).

Etiket üzerindeki besin değeri bilgilerinin faydasına göre fiyat değeri, ağırlık kontrol değeri, aşınalık değeri, etik kaygılar değeri, besin seçim test değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

V. TARTIŞMA

Çalışmamızda, beslenme danışmanlığı alan yetişkin kadınların beslenme okuryazarlığı düzeyinin, besin seçimine ve etiket okumaya etkisi incelenmiştir. Beslenme danışmanlığı alan kadınların beslenme okuryazarlık düzeyleri yeterli olacağı düşünülerek, doğru etiket okuma ve besin seçiminde etkili olabileceği görülmüş ve bu eylemlerinde dikkat ettikleri noktalar incelenmiştir. Beslenme okuryazarlığı aracının alt bölümleri, besin seçimi testinin alt faktörleri ve etiket anketinin bölümleri birbirleri ile karşılaştırılmıştır.

Genel beslenme bilgisi değeri 5 ile 10 arasında değişmekte olup ortalama $8,89\pm 1,01$ olarak “yeterli” bulunmuştur.

Okuduğunu anlama değeri 3 ile 6 arasında değişmekte olup ortalama $5,35\pm 0,8$ olarak “yeterli” bulunmuştur.

Besin grupları değeri 4 ile 10 arasında değişmekte olup ortalama $9,16\pm 1,23$ “yeterli” bulunmuştur.

Porsiyon miktarı değeri 0 ile 3 arasında değişmekte olup ortalama $1,87\pm 0,82$ olarak “sınırdan” bulunmuştur.

Sayısal okuryazarlık değeri 0 ile 6 arasında değişmekte olup ortalama $3,64\pm 1,6$ olarak “sınırdan” bulunmuştur.

Beslenme okuryazarlığı değeri 22 ile 34 arasında değişmekte olup ortalama $28,91\pm 2,98$ bulunmuştur.

Özdenk’in YBOYDA kullanarak yaptığı bir çalışmaya göre; katılımcıların %47.6’sının yeterli genel beslenme bilgisi vardır. Katılımcıların %71’inin yeterli okuduğunu anlama ve yorumlama yetisine sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların %58.2’sinin yeterli besin grupları bilgisi vardır. Aynı çalışmadaki katılımcıların %7,3’ünün yeterli porsiyon miktarları bilgisi mevcuttur (Demir Özdenk ve Özcebe, 2018: 178–189).

Çalışmamızdaki katılımcıların %5,5'i sınırdaki okuryazarlık bilgisi var iken, %94,5'i ise yeterli okuryazarlığa sahiptir. Sadece kadınlarda YBOYDA ile yapılan bir çalışmaya göre; katılımcıların %8.9'u yetersiz beslenme okuryazarlığı seviyesine sahiptir. Aynı çalışmada, %38.7 oranla sınırdaki beslenme okuryazarlığı düzeyi ve %52.4 oranla yeterli beslenme okuryazarlığı seviyesinde olduğu tespit edilmiştir (Pınarlı, 2019). Çalışmamızda beslenme danışmanlığı alan kadınların hiç birinde "yetersiz" beslenme okuryazarlık düzeyine rastlanmamıştır. Bu sonuç, çalışmamızdaki katılımcıların büyük çoğunluğunun yüksek eğitim düzeyine sahip olmasından kaynaklanabilir.

476 yetişkin birey ile yapılan Özdenk'in söz konusu çalışmasında, beslenme okuryazarlığı aracı ile yapılan çalışmada, katılımcıların %32.1'inin beslenme okuryazarlığı düzeyi "yeterli" seviyede olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada yaş ile beslenme okuryazarlığı düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmazken, eğitim seviyesi düşüldükçe beslenme okuryazarlığı yetersizliği artmıştır (Demir Özdenk ve Özcebe, 2018: 178–189). Bu çalışmada ise kadınlarda, eğitim durumuna göre genel beslenme bilgi değeri, okuduğunu anlama değeri, besin grupları değeri, porsiyon miktarları değeri, sosyal okuryazarlık değeri, beslenme okuryazarlık ölçek değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Aynı şekilde çalışmamızda, yaş ile genel beslenme bilgisi, okuduğunu anlama, besin grupları, porsiyon miktarı, sayısal okuryazarlık, beslenme okuryazarlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Türkiye'de 498 birey ile yapılmış bir başka çalışmada da yaş ile diyet kalitesi ve besin seçimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür (Erçim ve Pekcan, 2014: 91–98).

Çalışmamızda, beslenme okuryazarlığı ölçeği ile besin seçimini etkileyen başlıca faktörler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Özdenk'in çalışmasında da benzer şekilde beslenme okuryazarlığı düzeyinin, besin seçimini ve beslenme alışkanlıklarını etkilemediği tespit edilmiştir (Demir Özdenk ve Özcebe, 2018: 178–189).

Çalışmamızda yaş ile boy, kilo, beden kitle indeksi, beslenme okuryazarlığı, besin seçim testi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$), beslenme bilgisi ve besin seçiminde yaş önemli bir etken olarak karşımıza çıkmamaktadır. İstanbul Üniversitesi merkez kampüste çalışan yetişkin 168 bireyde

yapılan bir çalışmaya göre beslenme bilgi ve alışkanlıklar, çalışmamızla benzer şekilde yaş faktöründen etkilenmemektedir (Yurtseven vd., 2014: 20–26). Daha önce 581 kadın ile yapılan bir çalışmada kilo kontrolünü önemseyen hem obez hem de normal kilolu kadınlar besin seçerken, duygu durumdan etkilendiklerini ve besinde duyuşal görünüm değerine önem verdiklerini belirtmişlerdir (Chang vd., 2005: 269-77). Bizim çalışmamızda ise kilo ve beden kitle indeksi, duygu durum ve besinin duyuşal değeri ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemiştir ($p>0,05$).

Aynı çalışmada bireylerin eğitim durumu ve alkol kullanımı beslenme alışkanlıklarını etkilemezken, sigara kullanımı beslenme alışkanlık ve besin seçimini önemli derecede etkileyebileceği ortaya çıkmıştır (Yurtseven vd., 2014: 20–26). Çalışmamızda kadınların sigara, alkol kullanımı ve eğitim durumunun beslenme okuryazarlığını ve besin seçimini etkilemediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Yapılan bir çalışmaya göre uzun süre eğitim gören bireylerin beslenme okuryazarlığı seviyesinin de yüksek olduğu görülmüştür (Patel vd., 2013: 894–897). Çalışmamıza katılan katılımcıların eğitim seviyeleri birbirine yakın olduğundan, besin seçiminde büyük farklılıklar gözlenirse de, sağlıklı beslenme hakkında seminere katılan kadınlarda bazı farklılıklar görülmüştür. Bu seminere katılan kadınların besin seçiminde sağlık değerine, doğal içerik değerine, besini ağırlık kontrolüne etkisine ve genel olarak besin seçimine seminere katılmayan kişilerden daha fazla dikkat ettikleri tespit edilmiştir.

Obezitenin ve kilo artışının düşük eğitim seviyesi ile ilişkili olduğu bilinen bir gerçektir (An, 2015: 637-642). Daha önce 1010 katılımcı ile yapılan bir çalışma, yüksek eğitim düzeyine sahip kadınların daha az kilo artışı ve obezite prevalansına sahip olduğunu göstermiştir (Woo vd., 1999: 461-467). Eğitim besin seçimi ve obezitenin önlenmesinde her ne kadar etkili olsa da, okuryazar olmayan bir grup bireyde de obezite prevalansının düşük olabileceği görülmüştür (Amani, 2007: 478-482). Çalışmamıza katılan kadınlarda beden kitle indeksi ile beslenme okuryazarlığı arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-,507$, $p<0,01$). Kadınlarda kilo ve beslenme okuryazarlığı arasında da negatif yönde ve zayıf düzeyde ($r=-,461$, $p<0,01$) anlamlı bir ilişkiye rastlanırken, kilo ile besin seçimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Toplam 83 kadın ile yapılan bir çalışmada obez olmayan, zayıf veya normal kiloda olan bireyler besin seçiminde sağlık faktörüne dikkat ettiklerini belirtmişlerdir

(Dressler ve Smith, 2013: 145-152). Çalışmamıza katılan kadınlar için beden ağırlığı ile sağlık faktörü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Söz konusu çalışmada sağlıklı besin seçimini etkileyen başka bir faktörün fiyat faktörü olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların çoğu fiyat yüzünden sağlıklı besinlere ulaşma konusunda zorluk yaşadıklarını belirtmişlerdir. Obez veya fazla kilolu kadınlar, sağlıklı besin seçiminde fiyat faktörünü engel olarak görebilmektedirler (Dressler ve Smith, 2013: 145-152). Çalışmamıza katılan kadınların beden kitle indeksi ile besinlerin fiyat faktörü ve besin seçimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Besinin fiyatı, erişilebilirliği ve besini hazırlamak için harcanan süre obez veya fazla kilolu kadınlar için daha önemli ve daha etkili olacağı düşünülmektedir (Chang vd., 2005: 269-77). Ball ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmaya göre düşük gelirli kadınlarda yüksek gelirli kadınlara göre daha fazla kilo artışı ve obezite görülmektedir (Ball ve Crawford, 2005: 1987–2010).

Kapsamlı bir çalışmada, besin seçiminde cinsiyet, yaş, yaşanan coğrafi bölge, sağlık sebepleri gibi faktörler etkili olsa da sosyoekonomik durum sağlıklı yaşamı en çok etkileyen unsur olarak belirlenmiştir (Petrovic vd., 2018: 15-31).

Çalışmamızdaki kadınların %3,6'sı gelir durumunun ortalama altında olduğunu söylerken, %81,8'i ortalamaya uyduğunu ve %14,5'i ortalamanın üstünde olduğunu söylemiştir. Gelir durumu besin seçiminde uygunluk değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p=0,013$; $p<0,05$). Gelir durumu ortalama olan grubun uygunluk değerinin ortalama üstü olan gruba göre düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). Yine gelir durumu besin seçiminde etik kaygıları anlamlı olarak etkilemiştir ($p=0,03$; $p<0,05$). Gelir durumu ortalama altı olan kadınlar, etik kaygıları diğer gruplara göre daha az önemsediklerini belirtmişlerdir ($p=0,001$; $p<0,01$). Genel besin seçiminde ise gelir durumu anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Yapılan bir çalışmaya göre yetişkinlerde çalışan grup ile çalışmayan grup arasında sağlık davranışları arasından bazı farklılıklar görülmüştür. Bu sağlık davranışları beslenme durum ve besin seçiminde de etkili olmuştur. Çalışan grup mesleki pozisyonu gereği, çalışmayan gruba göre daha sağlıklı tercihlere yönelmiştir (Chaix vd., 2010: 769-775). Bizim çalışmamıza katılan katılımcılarda ise çalışma

durumuna göre beslenme okuryazarlığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmezken ($p>0,05$), besin seçiminde çalışan grubun çalışmayan gruba göre daha az önem vermesi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,03$; $p<0,05$). Bunun sebebinin, çalışan grubun daha çok hazır gıdalara yönelimi ve kolay besine ulaşımın daha cazip gelmesi düşünülebilir.

Medeni durumun diyet, beslenme davranışı ve besin seçimine etki edebileceği düşünülmüştür. Bu etkiyi araştırmak için yapılan bir çalışmada bekarlar evlilere göre daha sık fast-food gibi sağlıksız yiyecekler tercih etmişlerdir. Evli bireyler ise baklagil, sağlıklı yağlı yemişler, balık gibi sağlıklı besinleri daha çok tercih ettiklerinin belirtmişlerdir (Yannakoulia vd., 2008: 2230-2239). Çalışmamızda, evli kadınların genel beslenme bilgisi bekarlara göre daha yüksek bulunmuştur ($p=0,017$; $p<0,05$). Medeni duruma göre beslenme okuryazarlığı ve besin seçim testinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0,05$).

Çalışmamızda mutfak alışverişi yapılma yer pazar olan kadınlar, doğal içeriğe süpermarket ve internetten alışveriş yapanlara göre daha fazla dikkat etmektedir ($p=0,001$; $p<0,01$). Kadınların çoğunlukta olduğu başka bir çalışmada katılımcılar, mutfak alışverişinin süpermarketten yapmanın daha güvenilir olduğunu belirtmişlerdir (Topuzoğlu vd., 2007: 253-258).

Beslenme kaynaklı ilişkili sağlık problemleri ile besin etiket bilgisi okuma yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Coşkun ve Kayışoğlu'nun etiket bilgisi okuma üzerine yaptığı bir çalışmada kadınların %42,2'sinin etiket bilgilerini doğru kullandığı tespit edilmiştir. Doğru etiket bilgisi kullanımına sahip kadınlar besin seçiminde kendilerini güvende hissettiklerini belirtmişlerdir (Coşkun ve Kayışoğlu, 2018: 422-430). Çalışmamıza katılan kadınların %16,4'ü "genel olarak sağlık ve beslenme konularında bilgiliyim" fikrine kesinlikle katıldığını söylerken, %63,6'sı katıldığını, %16,4'ü katılmadığını, %1,8'i kesinlikle katılmadığını ve %1,8'i bilgisi olmadığını söylemiştir. Bu doğrultuda çalışmamızdaki kadınların, %41,8'i gıda etiketleri kullanıldığında yiyecek seçiminin daha iyi yapıldığı düşüncesine kesinlikle katıldığını söylerken, %45,5'i katıldığını, %7,3'ü katılmadığını, %1,8'i kesinlikle katılmadığını ve %3,6'sı bilgisi olmadığını söylemiştir.

Yapılan bir çalışmada, obez veya fazla kilolu kadınlar besin seçiminde kalori değerine daha fazla dikkat ettiklerini belirtmişlerdir. Yüksek beden kitle indeksine

sahip kadınlar sıklıkla diyet yapma eğiliminde oldukları için etikette en çok kalori değerine dikkat ettikleri tespit edilmiştir (Anderson vd., 2002: 390–396). Bizim çalışmamıza katılan kadınlarda, etiket üzerinde kaloriyi okumaya göre ağırlık kontrolü değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p=0,008$; $p<0,01$). Etiketle kaloriyi her zaman okuyan grupların ağırlık kontrolü değerinin bazen ve nadiren okuyana göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,01$). Ülkemizde yapılan bir çalışmada beslenme danışmanlığı alan bireyler, etikette en çok kalori değerine dikkat ettiklerini söylemişlerdir (Kulcu, 2019).

Çalışmamızda etiket bilgilerinden kalori (enerji) değerinin okunması ile besinin fiyat değeri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$). 837 yetişkin ile yapılan bir çalışmada sosyoekonomik durumların besin seçimini ciddi boyutta kısıtladığını göstermiştir. Bireyler, fiyatı düşük fakat kalorisi yüksek besinleri daha fazla tercih ettiklerini söylemişlerdir (Drewnowski ve Darmon, 2005: 900–904).

2019 yılında yapılan bir çalışmada besin seçiminde en çok dikkat edilen unsurlar belirlenmiştir. Bireyler besin satın alırken etiket bilgilerinden en çok son kullanım tarihine, raf ömrüne ve içindeki bilgilere dikkat ettiklerini belirtmişlerdir (İstanbulgil ve Gürbüz, 2019: 85–90). Çalışmamıza katılan kadınların, %90,9'u son kullanma tarihi etiketini her zaman okuduğunu söylerken, %7,3'ü çoğu zaman okuduğunu ve %1,8'i bazen okuduğunu söylemiştir. Beslenme okuryazarlık düzeyi ve besin seçiminde ise, son kullanım tarihi ve içindeki bilgiler arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir ($p>0,05$).

Besin etiketi bilgilerinden son kullanma tarihi, fiyat, porsiyon veya net miktarı gibi bilgiler önemli olsa da, son yıllarda bu bilgilerin kullanımında azalma tespit edilmiştir. Son zamanların en çok okunan etiket bilgileri ise; besinin üretim yeri (menşei), üreten firma ve besin içerik bilgileri olduğu tespit edilmiştir (Özgül ve Aksulu, 2006: 1-10). Besine olan güven ve besinin kalitesi açısından üretim yeri önemli bir unsur olabilir. Çalışmamızda katılımcıların sadece %20'si etiket bilgilerinden üretim yerine dikkat ettiklerini söylemişlerdir.

418 katılımcı ile yapılan bir çalışmada bireyler, besin etiketinde bulunması gereken en önemli maddenin doğallık ve tazelik olduğunu söylemişlerdir. Bu beklentilerini besin öğelerinde mineral ve vitamin takip etmiştir. Son olarak besin etiketlerinde en çok koruyucu- katkı maddelerinin önemli olduğunu belirtmiş ve besin

seçiminde bunlara dikkat ettiklerini söylemişlerdir (Aksulu, 2001). Çalışmamızda kadınların, %34,5'i (n=19) kullanılan katkı maddeleri etiketini her zaman okuduğunu söylemişlerdir. Besin seçim testinde, etikete kullanılan katkı maddelerini okumaya göre doğal içerik değeri istatistiksel olarak anlamlı ilişki göstermektedir (p=0,023; p<0,05). Kullanılan katkı maddelerini her zaman okuyan grubun doğal içerik değerinin bazen ve hiçbir zaman gruplarına göre yüksek bulunmuştur(p=0,001; p<0,01).

Avrupa'da yapılan bir araştırmada Türk katılımcılar etikette çoğunlukla "az yağlı/light" ibaresine dikkat ettiklerini söylemişlerdir (Grunert ve Wills, 2007: 385–399). Türkiye'de etiket okuma alışkanlığı üzerine yapılan bir çalışmada, etiket okuyan bireylerin %16,8'i posa/lif ibaresine dikkat ettiklerini söylemişlerdir (Tüyben, 2018). Çalışmamıza katılan kadınların %30,9'u az yağlı, light, iyi posa kaynağı gibi bilgilerini her zaman okuduğunu söylerken, %27,3'ü çoğu zaman okuduğunu, %21,8'i bazen okuduğunu, %16,4'ü nadiren okuduğunu ve %3,6'sı hiçbir zaman okumadığını söylemiştir.

2018 yılında yapılan bir çalışmada, katılımcıların %33,2'si etiketteki sodyum/tuz oranını okuduklarını ve besin satın alırken tuz içeriğine dikkat ettiklerini söylemişlerdir (Tüyben, 2018). Çalışmamızda kadınların, %16,4'ü sodyum/tuz oranı bilgilerini her zaman okuduğunu söylerken, %12,7'si çoğu zaman okuduğunu, %27,3'ü bazen okuduğunu söylemiştir. Katılımcıların etiket üzerindeki sodyum/tuz oranını %27,3'ü nadiren okuduğunu, %14,5'i hiçbir zaman okumadığını ve %1,8'i bilgisi olmadığını söylemiştir. Çalışmamızda ağırlık (kilo) kontrolünü önemseyen kadınlarda sodyum/tuz oranının okunması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,024; p<0,05). Her zaman ve çoğu zaman sodyum/tuz oranını okuyan kadınlar ağırlık kontrolüne, bazen okuyan kadınlara göre daha dikkat ettiklerini söylemişlerdir (p=0,001; p<0,01).

Bireylerin eğitim düzeyleri besin etiketi okuma durumunu pozitif yönde etkilemektedir. Eğitim arttıkça etiket bilgilerinden yararlanma durumu da doğru orantılı olarak artmıştır (Kulcu, 2019).

Çalışmamıza göre, etiket üzerindeki içindeki maddeler, son kullanma tarihi, katkı maddeleri, kalori (enerji) değeri, sodyum/tuz miktarı" ibareleri ile beslenme okuryazarlığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (p>0,05). Yapılan

çalışmalara göre beslenme bilgi düzeyi etiket üzerinde yazan bilgilerle ilişkilidir ve etiket kullanımını etkilemektedir (Grunert ve Wills, 2007: 385–399).

Besin etiketleri bireylerin besin seçiminde ve sağlıklı bir beslenme planında önemli bir yere sahiptir. Etiket okuma bilincine sahip bireyler doğru besin seçimi yapmaya daha yatkındır. Etiketlerin okunabilmesi ve anlaşılabilir olması tüketici için önemlidir. Pratik, kolay, anlaşılır, basit bir anlatımda olması etiket okuma bilincini artırabilir (Coşkun ve Kayışoğlu, 2018: 422–430). Çalışmamıza katılan kadınların %34,5'i “etiketlerin üzerinde çok fazla bilgi var okursam aklım karışıyor” derken,%65,5'i yani büyük bir çoğunluğu bu şekilde düşünmediğini söylemiştir. 410 gönüllü ile yapılan bir çalışmada, katılımcıların %51.6'sı etiket bilgilerinin yeterli olmadığını söylemiştir. Bunun altında yatan temel sebebinin ise besin etiket bilgilerinin açık ve anlaşılır olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Gül ve Dikmen, 2018).

Katılımcıların, %41,8'i “yapılan seçimin doğru olduğunu düşünüyorum okumaya gerek yok” düşüncesini benimsediğini söylerken ,%58,2'si bu şekilde düşünmediğini söylemiştir. 2019 yılında İstanbul'da yapılan bir araştırmada yetişkin katılımcıların %30'u besin seçiminin doğru olduğunu ve bu sebepten dolayı okumaya gerek duymadıklarını söylerden, %70'i bu düşünceye katılmadığını belirtmiştir (Pala, 2019). Bu düşünceye katılmayan bireyler bizim çalışmamızla yakın oranda olduğu söylenebilir.

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

A. Sonuçlar

Bu çalışmada, özel bir diyet kliniğine başvuran ve beslenme danışmanlığı alan yetişkin kadınlarda (n=55) beslenme okuryazarlığı düzeyinin, besin seçimi ve besin etiketi okuma durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmamızdaki değerlendirmeler neticesince aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- 1) Yaş değeri 21 ile 52 arasında değişmekte olup ortalama $32,47 \pm 8,05$ yıldır. Kadınların kilo değeri 54 kg ile 112 kg arasında değişmekte olup ortalama $71,36 \pm 13,36$ kg olarak bulunmuştur. Kadınların beden kitle indeksi değeri $19,1 \text{ kg/m}^2$ ile $41,1 \text{ kg/m}^2$ arasında değişmekte olup ortalama $26,68 \pm 5,27 \text{ kg/m}^2$ 'dir.
- 2) Kadınların %1,8'i ilkokul mezunu, %16,4'ü lise mezun, %72,7'si üniversite mezunu, %7,3 'ü yüksek lisans mezunu ve %1,8'i doktora mezunudur.
- 3) Kadınların %60'ı evli ve %40'ı bekar. Medeni durumu evli olanların bekar olanlara göre, genel beslenme bilgi değeri yüksek bulunmuştur. Fakat beslenme okuryazarlığı ve besin seçim testi değeri iki grupta da farklılık göstermemiştir.
- 4) Çalışmaya dahil olan kadınların %3,6'sı maddi durumunun ortalama altı olduğunu söylerken, %81,8'i ortalamaya uyduğunu ve %14,5'i ortalama üstü olduğunu; kadınların %52,7'si çalıştığını söylerken, %47,3'ü çalışmadığını söylemiştir.
- 5) Çalışan kadınların uygunluk ve besin fiyatı değerine, çalışmayan gruba göre daha çok dikkat ettiği bulunmuştur. Fakat çalışan grubun besin seçim testi değeri daha düşüktür. Çalışma durumu ile beslenme okuryazarlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- 6) Kadın katılımcılardan %18,2'si sigara kullandığını, %81,8'i kullanmadığını; %31,5'i alkol kullandığını, %68,5'i kullanmadığını söylemiştir.
- 7) Kadınların %20'si daha önce beslenme ile ilgili seminere katıldığını, %80'i katılmadığını söylemiştir. Sağlıklı beslenme seminerine katılan kadınlar besin gruplarına, besin seçimine, doğal içerik değerine ve ağırlık kontrolüne daha çok dikkat

ettikleri bulunmuştur. Kadınların eğitim seviyeleri ise beslenme okuryazarlığı seviyesini ve besin seçimini etkilememiştir.

8) Kadınların %48,1'i düzenli fiziksel aktivite yaptığını, %51,9'u düzenli fiziksel aktivite yapmadığını söylemiştir.

9) Katılımcıların %12,7'si mutfak alışverişini internetten yaptığını söylerken, %70,9'u süpermarketten yaptığını ve %16,4'ü pazardan yaptığını söylemiştir. Mutfak alışverişinin yapılma yerine göre; pazardan alışveriş yapan kadınların doğal içeriğe daha çok önem verdikleri görülmüştür. İnternette alışveriş yapanların ise ağırlık kontrol değeri diğer gruplara göre düşük bulunmuştur.

10) Diyet kliniğine başvuran çalışmamızdaki kadınların “yetersiz” beslenme okuryazarlık düzeyi bulunmamakla birlikte, %5,5'inin “sınırdan” okuryazarlık bilgisi var iken, %94,5'i “yeterli” okuryazarlığa sahiptir.

11) Çalışmamıza göre kadınlarda yaş ile beslenme okuryazarlığı, besin seçimi, kilo ve beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

12) Beden ağırlığı ile beslenme okuryazarlığı arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülürken beden ağırlığı ile besin seçim testi arasında bir ilişki görülmemiştir.

13) Kadınların beden kitle indeksi ile beslenme okuryazarlığı arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkiye rastlanmış fakat besin seçim testi ile anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

14) Çalışmamıza dahil olan kadınların beslenme okuryazarlığı düzeyi ile besin seçim testi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

15) Besine olan aşinalık ile besin seçimi arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki görülmüştür.

16) Kadınlarda etik kaygı değeri ile besin seçimi arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişkiye rastlanmıştır.

17) Kadınların, %23,6'sı etiket bilgilerinden içindeki maddeler etiketini; %67,3'ü üretim tarihi etiketini; %90,9'u son kullanma tarihi etiketini; %34,5'i kullanılan katkı maddeleri etiketini her zaman okuduğunu söylemiştir.

18) Kadınların %30,9'u kalori değeri bilgilerini, %16,4'ü sodyum/tuz oranı bilgilerini, %30,9'u az yağlı, light, iyi posa kaynağı gibi bilgilerini her zaman okuduğunu söylemiştir.

19) Etiket bilgilerinden, içindeki maddeleri okuma durumuna göre besin seçimi değişebilmektedir. Son kullanma tarihi ise besin seçimini etkilememektedir.

- 20) Etiket bilgilerinde katkı maddeleri değerini her zaman okuyan kadınlar, besin seçiminde doğal içeriğe daha çok önem vermektedir.
- 21) Etiket bilgilerinden kalori değerini her zaman okuyan kadınlar, ağırlık kontrolüne daha çok dikkat etmektedir.
- 22) Etiket bilgilerinden sodyum/tuz değerini okuyan kadınlar; besin seçerken sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolüne daha çok dikkat etmektedir.
- 23) Çalışmamızda, toplam YBOYDA değeri ile etiket okuma anketi sonuçları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

B. Öneriler ve Çalışmadaki Sınırlılıklar

Bu çalışma, beslenme eğitimi almak veya kilo vermek amacıyla özel bir diyet kliniğine başvuran kadınların, beslenme okuryazarlığının besin seçimi ve etiket bilgisine etkisini incelemek için yapılmıştır. Sadece kadınlar üzerinde yapılmış olmasından dolayı beslenme okuryazarlığının ve besin seçiminin cinsiyet farklılığından kaynaklanan etkileri incelenememiştir.

Beslenme danışmanlığı alan bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin yüksek olması beklenen bir durumdur. Bu sebeple besin seçimindeki etkilere bakmak için daha fazla sayıda bir örneklem ile çalışılabilir.

Çalışmamızdaki eğitim düzeyinin etkisinin besin seçimini etkilememiş olması, çalışmaya katılan kadınların beslenme okuryazarlığı seviyelerinin %94.5 oranla “yeterli” olmasından ve çoğu katılımcının yaklaşık aynı eğitim seviyesinde olmasından dolayı farklı sonuçlar göstermediği düşünülebilir. Bu farkı daha iyi anlayabilmek için farklı eğitim seviyeleri içeren gruplar ile çalışılması önerilebilir.

Çalışmamızda besin seçimini etkileyen farklı kültür, coğrafya, sosyoekonomik durumu inceleyemediğimiz için sınırlılıklar görülebilir. Farklı coğrafyalarda yapılacak beslenme okuryazarlığı ve besin seçimi etkileşimini inceleyecek çalışmalara ihtiyaç duyulabilir.

Çalışmamızda kullanılan etiket bilgisi okuma anketi, daha önce bir çalışmada kullanılmış olmasına rağmen bizim çalışmamızda bazı sınırlılıklar getirmiştir. Etiket bilgisi okuma anketi için daha kapsamlı anketler geliştirilebilir.

Etiket bilgisi kullanımında beslenme okuryazarlığının ne kadar etkili olduğunu araştıran daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

VII.KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ALPHAN E. (2014). “**Hastalıklarda Beslenme Tedavisi**”, Ankara, Hatipoğlu Yayınları Beslenme ve Diyetetik Dizisi, 2. Baskı.

BAYSAL, A. (2012). “**Beslenme**”, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara. Hatipoğlu Yayınları, 14. Baskı.

KABALAK, T., YILMAZ, C., ve TÜZÜN, M. (2004). “**Endokrinoloji El Kitabı 4. Basım**”, İzmir.

MAKALELER

ABEL, T., ve MCQUEEN, D. (2020). “Critical health literacy and the COVID-19 crisis”, **Health Promotion International**, cilt 35, sayı 6, ss.1612–1613.

AKSULU, İ. (2001). “Tüketicide Sağlığını Koruma Bilinci ve Satın Alma Noktasında Tüketici Tutumları (Ambalajlı Gıda Ürünleri Üzerine Bir Araştırma)”, **Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, Cilt 16, Sayı 1.

AMANI, R. (2007). “Comparison between bioelectrical impedance analysis and body mass index methods in determination of obesity prevalence in Ahvazi women”, **European Journal of Clinical Nutrition**, cilt 61, sayı 4, ss.478–482.

AN, R. (2015). “Educational disparity in obesity among U.S. adults, 1984-2013”, **Annals of Epidemiology**, cilt 25, sayı 9, ss.637-642.

ANASTASIOU, K., MILLER, M., ve DICKINSON, K. (2019). “The relationship between food label use and dietary intake in adults : A systematic review” , **Appetite**, cilt 138, ss.280–291.

ANDERSON, L. A., EYLER, A. A., GALUSKA, D. A., BROWN, D. R., ve BROWNSON, R. C. (2002). “Relationship of satisfaction with body size and trying to lose weight in a national survey of overweight and obese women aged 40 and older, United States”, **Preventive Medicine**, cilt 35, sayı 4, ss.390–396.

- ARES, G., ve GÁMBARO, A. (2007). “Influence of Gender, Age And Motives Underlying Food Choice on Perceived Healthiness And Willingness to Try Functional Foods”, **Appetite**, cilt 49, sayı 1, ss.148–158.
- ARSENAULT, J. E. (2010). “Can Nutrition Labeling Affect Obesity?”, **Choices: The Magazine of Food, Farm and Resource Issues**, cilt 25, sayı 3, ss.27–30.
- AUSTİN, E. W., AUSTİN, B. W., FRENCH, B. F., ve COHEN, M. A. (2018). “The Effects of a Nutrition Media Literacy Intervention on Parents’ and Youths’ Communication about Food”, **Journal of Health Communication**, cilt 23, sayı 2, ss.190–199.
- AYGEN, F. G. (2012a). “Turkish Consumers’ Understanding and Use of Nutrition Labels on Packaged Food Products”, **International Journal of Business and Social Science**, cilt 3, sayı 6, ss.171–183.
- AYGEN, F. G. (2012b). “Tüketicilerin Besin Etiketleri İncelenmesi Konusundaki Tutum ve Davranışları”, **İşletme Araştırmaları Dergisi**, cilt 4, sayı 3, ss.28–54.
- AZEVEDO PERRY, E., THOMAS, H., RUBY SAMRA, H., EDMONSTONE, S., DAVIDSON, L., FAULKNER, A., PETERMANN, L., MANAFÒ, E., ve KIRKPATRICK, S. I. (2017). “Identifying Attributes of Food Literacy: A Scoping Review”, **Public Health Nutrition**, cilt 20, sayı 13.
- BAHAR, M. (2021). “Gıda Okuryazarlığı: Bileşenlerin Tespiti ve Tanımlanması”, **International Journal of Social Sciences and Education Research**, cilt 7, sayı 1, ss 38 - 62
- BALL, K., ve CRAWFORD, D. (2005). “Socioeconomic status and weight change in adults: A review”, **Social Science and Medicine**, cilt 60, sayı 9, ss.1987–2010.
- BERKMAN, N. D., DAVIS, T. C., ve MCCORMACK, L. (2010). “Health literacy: What is it?”, **Journal of Health Communication**, cilt 15, sayı 2, ss.9–19.
- BIRKENHEAD, K. L., ve SLATER, G. (2015). “A Review of Factors Influencing Athletes’ Food Choices”, **Sports Medicine**, cilt 45, sayı 11, ss.1511–1522.
- CEBECİ, A., ve GÜNEŞ, F. E. (2017). “Türkiye ve Avrupa’daki Tüketicilerin Gıda Etiketleri Okuma Tutumlarını Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi”, **Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, cilt 6, sayı 4, ss.261–267.

- CECCHINI, M., ve WARIN, L. (2016). “Impact of Food Labelling Systems on Food Choices and Eating Behaviours: A Systematic Review and Meta-Analysis Of Randomized Studies”, **Obesity Reviews**, cilt 17, sayı 3, ss.201–210.
- CHA, E., R., KIM, K. H., A., KATZ, J. M., LERNER, H. M., DAWKINS, C. R., R., BELLO, M. K., B., UMPIERREZ, G., ve DUNBAR, S. B., F. (2014). “Health Literacy, Self-efficacy, Food Label Use, and Diet in Young Adults”, **Am J Health Behav**, cilt 38, sayı 3, ss.331–339.
- CHAIX, B., BEAN, K., LEAL, C., THOMAS, F., HAVARD, S., EVANS, D., JÉGO, B., ve PANNIER, B. (2010). “Individual/Neighborhood Social Factors And Blood Pressure in The Record Cohort Study: Which Risk Factors Explain The Associations?”, **Hypertension**, cilt 55, sayı 3, ss.769–775.
- CHANG MW., BAUMANN L.C., NITZKE S., ve BROWN R. L. (2005). “Predictors of Fat Intake Behavior Differ Between Normal-Weight and Obese WIC Mothers”, **Am J Health Promot**; cilt 19, sayı 4, ss.269-77.
- CHOOI, Y. C., DING, C., ve MAGKOS, F. (2019). “The Epidemiology of Obesity”, **Metabolism: Clinical and Experimental**, cilt 92, 6–10.
- CONNORS, M., BISOGNI, C. A., SOBAL, J., ve DEVINE, C. M. (2001). “Managing Values in Personal Food Systems”, **Appetite**, cilt 36, sayı 3, ss.189–200.
- COOKE, R., ve PAPADAKI, A. (2014). “Nutrition Label Use Mediates The Positive Relationship Between Nutrition Knowledge and Attitudes Towards Healthy Eating with Dietary Quality Among University Students in The UK”, **Appetite**, cilt 83, ss.297–303.
- COŞKUN, F., ve KAYIŞOĞLU, S. (2018). “Besin Etiket Okuma Alışkanlıklarına ve Etiket Okumanın Satın Alma Tercihlerine Cinsiyetin Etkisi: Tekirdağ İli Örneği”, **Akademik Gıda**, cilt 16, sayı 4, ss.422–430.
- CROLL, J. K., NEUMARK-SZTAİNER, D., STORY, M., WALL, M., PERRY, C., ve HARNACK, L. (2006). “Adolescents Involved in Weight-Related and Power Team Sports Have Better Eating Patterns and Nutrient Intakes than Non-Sport-Involved Adolescents”, **Journal of the American Dietetic Association**, cilt 106, sayı 5, ss.709–717.

- ÇINAR, R., ve SAĞLIK, E. (2006). “Perakende Gıda Ürünlerinde Etiketinin Önemi, Tüketiciler Üzerindeki Etkileri ve Bir Alan Araştırması”, **Pazarlama Dünyası Dergisi**, cilt 20, sayı 4, ss.32-41.
- DAVIES, P., MACPHERSON, K., ve FROUD, E. (2010). “Public Attitudes Towards, and Use Of , General Food Labelling”, **Oxford Evidentia Social Science Research Unit**, January.
- DEMİR ÖZDENK, G., ve ÖZCEBE, L. H. (2018). “Nutrition Literacy, Dietary Behaviours And Related Factors Among University Personnel”, **Turk J Public Health**, cilt 16, sayı 3, ss.178–189.
- DİKMEN, D., ve PEKCAN, G. (2012). “Besin Etiketlemede Yeni Yaklaşımlar: Besin Ögesi Örüntü Profilleri”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, cilt 40, sayı 3, ss.273–280.
- DİKMEN, D., ve PEKCAN, G. (2013). “Türkiye’de Besin Etiketlerinin Etiketleme Yönetmeliği’ne Uygunluğunun Değerlendirilmesi”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, cilt 41, sayı 2, ss.132-139.
- DİKMEN, D., INAN-EROĞLU, E., GÖKTAŞ, Z., BARUT-UYAR, B., ve KARABULUT, E. (2016). “Validation of A Turkish Version of The Food Choice Questionnaire”, **Food Quality and Preference**, cilt 52, ss.81–86.
- DRESSLER, H., ve SMİTH, C. (2013). “Food Choice, Eating Behavior and Food Liking Differs Between Lean/Normal And Overweight/Obese, Low-Income Women”, **Appetite**, cilt 65, ss.145–152.
- DREWNOWSKI, A., ve DARMON, N. (2005). “Symposium : Modifying the Food Environment : Energy Density , Food Costs , and Portion Size Food Choices and Diet Costs : an Economic Analysis 1 , 2”, **The Journal of Nutrition**, cilt 135, sayı 4, ss.900–904.
- ERÇİM, R. E., ve PEKCAN, G. (2014). “Genç Yetişkinlerin Beslenme Durumunun Sağlıklı Yeme İndeksi-2005 İle Değerlendirilmesi”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, cilt 42, sayı 2, ss.91–98.
- FRENCH, S. A. (2003). “Symposium : Sugar And Fat — From Genes To Culture Pricing Effects On Food Hoice”, **The Journal of Nutrition**, cilt 133, sayı 12, ss.841-843.

- FURST, T., CONNORS, M., BISOGNI, C. A., SOBAL, J., VE FALK, L. W. (1996). “Food choice: A conceptual model of the process”, **Appetite**, cilt 26, sayı 3, ss.247–266.
- GIBBS, H. D., ELLERBECK, ; EDWARD F, GAJEWSKI, B., ZHANG, C., ve SULLIVAN, D. K. (2018). “The Nutrition Literacy Assessment Instrument is a Valid and Reliable Measure of Nutrition Literacy in Adults with Chronic Disease”, **J Nutr Educ Behav**, cilt 50, ss.247–257.
- GIBBS, H., ve CHAPMAN-NOVAKOFSKI, K. (2012). “Exploring Nutrition Literacy: Attention to Assessment and The Skills Clients Need”, **Health**, cilt 04, sayı 03, ss.120–124.
- GRUNERT, K. G., ve WILLS, J. M. (2007). “A Review Of European Research on Consumer Response To Nutrition Information On Food Labels”, **Journal of Public Health**, cilt 15, sayı 5, ss.385–399.
- GÜLCAN, E., ve ÖZKAN, A. (2006). “Obezite”, **Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi**, cilt 010, ss.185–194.
- GÜNEŞ, F. (2019). “Okuryazarlık Yaklaşımları”, **Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi**, cilt 4, sayı 3, ss.224-246
- HEE LEE-KWAN, S., PAN, L., MAYNARD, L. M., MCGUIRE, L. C., ve PARK, S. (2016). “Factors Associated with Self-Reported Menu-Labeling Usage among US Adults”, **J Acad Nutr Diet**, cilt 116, sayı 7, ss.1127-1135
- HERSEY, J. C., WOHLGENANT, K. C., ARSENAULT, J. E., KOSA, K. M., ve MUTH, M. K. (2013). “Effects Of Front-Of-Package And Shelf Nutrition Labeling Systems On Consumers”, **Nutrition Reviews**, cilt 71, sayı 1, ss.1–14.
- HONKANEN, P., ve FREWER, L. (2009). “Russian Consumers’ Motives For Food Choice”, **Appetite**, cilt 52, sayı 2, ss.363–371.
- İSTANBULLUGİL, F. R., ve GÜRBÜZ, Ü. (2019). “Üniversite Öğrencilerinin Gıda Güvenliği Bilinç Düzeyinin Belirlenmesi; Bişkek Örneği”, **Manas Journal of Agriculture Veterinary and Life Sciences**, cilt 9, sayı 2, ss.85–90.

- JAY OLLBERDING, N., WOLF, R. L., ve CONTENTO, I. (2010). “Food Label Use and Its Relation to Dietary Intake among US Adults”, **J Am Diet Assoc**, cilt 110, ss.1233–1237.
- KADIÖĞLU, B. U. (2019). “Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı Ölçeklerin İncelenmesi”, **Investigation of Scales for Food and Nutrition Literacy**, cilt 1, sayı 1, ss.0–2.
- KAHRAMAN, M., GÜRİZ, S., ve ÖZDEL, K. (2014). “Yetişkinlerde Obezite: Biyolojik ve Psikolojik Tedaviler için Genel Bir Gözden Geçirme”, **Klinik Psikiyatri Dergisi**, cilt 17, sayfa 1.
- KRAUSE, C., SOMMERHALDER, K., BEER-BORST, S., ve ABEL, T. (2016). “Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy”, **Health Promotion International**, cilt 33, sayı 3, ss.378–389.
- KURZER, M. S. (1997). “Women, Food, and Mood”, **Special Article**, cilt 3, sayı 4, ss.268-276.
- LARSON, N., ve STORY, M. (2009). “A Review of Environmental Influences on Food Choices”, **Annals of Behavioral Medicine**, cilt 38, sayı 1, ss.56–73.
- LAWRENCE, W., ve BARKER, M. (2009). “A Review of Factors Affecting The Food Choices of Disadvantaged Women”, **Proceedings of the Nutrition Society**, cilt 68, sayı 2, ss.189–194.
- MADALI, B., DİKMEN, D., ve PİYAL, B. (2017). “Beslenme Bilgi Düzeyinin Değerlendirilmesinde Sağlık Okuryazarlığı Yeterli mi?”, **Beslenme Ve Diyet Dergisi**, cilt 45, sayı 2, ss.153–160.
- MANIPPA, V., PADULO, C., VAN DER LAAN, L. N., ve BRANCUCCI, A. (2017). “Gender Differences in Food Choice: Effects of Superior Temporal Sulcus Stimulation”, **Frontiers in Human Neuroscience**, cilt 11, ss.1–9.
- MARCOTRIGIANO, V., LANZİLOTTI, C., RONDINONE, D., DE GİGLIO, O., CAGGIANO, G., DIELLA, G., ORSÌ, G. B., MONTAGNA, M. T., ve NAPOLÌ, C. (2018). “Food Labelling: Regulations and Public Health Implications”, **Annali Di Igiene**, cilt 30, sayı 3, ss.220–228.

- MATTES, R., ve FOSTER, G. D. (2014). “Food Environment and Obesity”, **Obesity**, cilt 22, sayı 12, ss.2459–2461.
- MICHALAKIS, K., GOULIS, D. G., VAZAIYOU, A., MINTZIORI, G., POLYMERIS, A., ve ABRAHAMIAN-MICHALAKIS, A. (2013). “Obesity in The Ageing Man”, **Metabolism: Clinical and Experimental**, cilt 62, sayı 10, ss.1341–1349.
- MILLER, L. M. S., ve CASSADY, D. L. (2015). “The Effects of Nutrition Knowledge on Food Label Use. A Review of The Literature”, **Appetite**, cilt 92, ss.207–216.
- MİLOŠEVIĆ, J., ŽEŽELJ, I., GORTON, M., ve BARJOLLE, D. (2012). “Understanding The Motives for Food Choice in Western Balkan Countries”, **Appetite**, cilt 58, sayı 1, ss.205-214.
- MOREIRA, P. A., ve PADRA, P. D. (2004). “Educational and Economic Determinants of Food Intake in Portuguese Adults: A cross-sectional survey”, **BMC Public Health**, cilt 4, ss.1–11.
- NUTBEAM, D. (2000). “Health Literacy as A Public Health Goal: A Challenge for Contemporary Health Education and Communication Strategies into The 21st Century”, **Health Promotion International**, cilt 15, sayı 3, ss.259–267.
- OFFEI-ANSAH C. (2012). “Food Habits and Preferences as A Factor in The Choice of Meals By Students in The University of Cape Coast”, **Nutr Health**, cilt 21, sayı 3, ss.151-72.
- ÖNAL, İ. (2010). “Tarihsel Değişim Sürecinde Yaşam Boyu Öğrenme ve Okuryazarlık: Türkiye Deneyimi”, **Bilgi Dünyası**, cilt 11, sayı 1, ss.101–121.
- ÖZGÜL, E., ve AKSULU, İ. (2006). “Ambalajlı Gıda Ürünlerinde Tüketicilerin Etiket Duyarlılığındaki Değişimler”, **Ege Akademik Bakış**, cilt 6, sayı 1, ss.1-10.
- PAASCHE-ORLOW, M. K., PARKER, R. M., GAZMARARIAN, J. A., NIELSEN-BOHLMAN, L. T., ve RUDD, R. R. (2005). “The Prevalence of Limited Health Literacy”, **J Gen Intern Med**, cilt 20, ss.175–184.

- PATEL, P., PANAICH, S., STEINBERG, J., ZALAWADIYA, S., KUMAR, A., ARANHA, A., ve CARDOZO, L. (2013). “Use Of Nutrition Literacy Scale in Elderly Minority Population”, **Journal of Nutrition, Health and Aging**, cilt 17, sayı 10, ss.894–897.
- PEREZ-CUETO, F. J. A. (2019). “An Umbrella Review of Systematic Reviews on Food Choice And Nutrition Published Between 2017 and-2019”, **Nutrients**, cilt 11, sayı 10.
- PETROVIĆ, D., DE MESTRAL, C., BOCHUD, M., BARTLEY, M., KIVIMÄKI, M., VINEIS, P., MACKENBACH, J., ve STRINGHINI, S. (2018). “The Contribution of Health Behaviors to Socioeconomic Inequalities in Health: A Systematic Review”, **Preventive Medicine**, cilt 113, ss.15–31.
- POELMAN, M. P., DIJKSTRA, S. C., SPONSELEE, H., KAMPHUIS, C. B. M., BATTJES-FRİES, M. C. E., GİLLEBAART, M., ve SEIDELL, J. C. (2018). “Towards The Measurement of Food Literacy With Respect to Healthy Eating: The Development and Validation of The Self Perceived Food Literacy Scale Among An Adult Sample In The Netherlands”, **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, cilt 15, sayı 1, ss.1–12.
- POTTER, W. J. (2010). “The State of Media literacy. Journal of Broadcasting and Electronic Media”, **Journal of Broadcasting & Electronic Media**, cilt 54, sayı 4, ss.675–696.
- PRESCOTT, J., YOUNG, O., O’NEILL, L., YAU, N. J. N., ve STEVENS, R. (2002). “Motives for Food Choice: A Comparison of Consumers From Japan, Taiwan, Malaysia and New Zealand”, **Food Quality and Preference**, cilt 13, sayı 7-8, ss.489–495.
- REE, M., RIEDIGER, N., ve MOGHADASIAN, M. H. (2008). “Factors Affecting Food Selection in Canadian Population”, **European Journal of Clinical Nutrition**, cilt 62, sayı 11, ss.1255–1262.
- ROUNSEFELL, K., GIBSON, S., MCLEAN, S., BLAIR, M., MOLENAAR, A., BRENNAN, L., TRUBY, H., ve MCCAFFREY, T. A. (2020). “Social Media, Body Image and Food Choices in Healthy Young Adults: A Mixed Methods Systematic Review.”, **Nutrition and Dietetics**, cilt 77, sayı 1, ss.19–40.

- SHUMBA, C., ATUKUNDA, R., IMAKIT, R., ve MEMIAH, P. (2013). “Are Food Labels Effective as A Means of Health Prevention?”, **Journal of Public Health in Africa**, cilt 4, ss.4-7.
- SITUATION, T. (2019). “Digital Health Literacy: How New Skills Can Help Improve Health, Equity and Sustainability”, **Policy Précis**, ss.1-5.
- SOBAL, J., ve BISOGNI, C. A. (2009). “Constructing Food Choice Decisions”, **Annals of Behavioral Medicine**, cilt 38, sayı 1, ss.37-46.
- SOMMER, I., MACKENZIE, H., VENTER, C., ve DEAN, T. (2012). “Factors Influencing Food Choices of Food-Allergic Consumers: Findings From Focus Groups”, **Allergy: European Journal of Allergy and Clinical Immunology**, cilt 67, sayı 10, ss.1319–1322.
- STEPTOE, A., POLLARD, T. M., ve WARDLE, J. (1995). “Development of A Measure of The Motives Underlying The Selection of Food : The Food Choice Questionnaire Department of Psychology”, St George ’ s Hospital Medical School , London. **Appetite**, cilt 25, ss.267–284.
- SZUCS, T. D., ve STOFFEL, A. W. (2016). “Nutrition and Health-Why Payors Should Get Involved in Nutrition”, **Nutrition**, cilt 32, sayı 5,ss.615-616
- TOBEY, L. N., MOUZONG, C., ANGULO, J. S., BOWMAN, S., ve MANORE, M. M. (2019). “How Low-Income Mothers Select and Adapt Recipes and Implications For Promoting Healthy Recipes Online”, **Nutrients**, cilt 11, sayı 2.
- TOPUZOĞLU, A., HIDIROĞLU, S., AY, P., ÖNSÜZ, F., ve İKİŞİK, H. (2007). “Tüketicilerin Gıda Ürünleri ile İlgili Bilgi Düzeyleri ve Sağlık Risklerine Karşı Tutumları”, **TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni**, cilt 6, sayı 4, ss.253–258.
- TRUMAN, E., BİSCHOFF, M., ve ELLIOTT, C. (2020). “Which Literacy For Health Promotion: Health, Food, Nutrition or Media?”, **Health Promotion International**, cilt 35, sayfa 2, ss.432–444.
- UPADHYAY, J., FARR, O., PERAKAKİS, N., GHALY, W., ve MANTZOROS, C. (2018). “Obesity as A Disease”, **The Medical Clinics of North America**, cilt 102, sayı 1, ss.13-33

- URAL, D., KILIÇKAP, M., GÖKSÜLÜK, H., KARAASLAN, D., KAYIKÇIOĞLU, M., ÖZER, N., BARÇIN, C., YILMAZ, M. B., ABACI, A., ŞENGÜL, Ş., ARINSOY, T., ERDEM, Y., SANISOĞLU, Y., ŞAHİN, M., ve TOKGÖZOĞLU, L. (2018). “Data on Prevalence of Obesity and Waist Circumference in Turkey: Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression of Epidemiological Studies on Cardiovascular Risk Factors”, **Türk Kardiyoloji Derneği Arsivi**, cilt 46, sayı 7, ss.577–590.
- VELARDO, S. (2015). The Nuances of Health Literacy, Nutrition Literacy, and Food Literacy”, **Journal of Nutrition Education and Behavior**, cilt 47, sayı 4, ss.385-389.
- VETTORI, V., LORINI, C., MİLANI, C., ve BONACCORSI, G. (2019). “Towards The Implementation of A Conceptual Framework of Food and Nutrition Literacy: Providing Healthy Eating For The Population”, **International Journal of Environmental Research and Public Health**, cilt 16, sayı 24, ss.5041.
- VLİSMAS, K., STAVRİNOS, V., ve PANAGİOTAKOS, D. (2009). “Socio-economic Status, Dietary Habits And Health Related Outcomes in Various Parts of The World: A Review”, **Cent Eur J Public Health**; cilt 17, sayı 2, ss.55-63.
- WARDLE, J., HAASE, A. M., STEPTOE, A., NİLLAPUN, M., JONWUTİWES, K., ve BELLİSLE, F. (2004). “Gender Differences in Food Choice: The Contribution of Health Beliefs and Dieting”, **Annals of Behavioral Medicine**, cilt 27, sayı 2, ss.107–116.
- WESTENHOEFER J. (2005). “Age and Gender Dependent Profile of Food Choice. Diet Diversification and Health Promotion”, **Forum Nutrition**, cilt 57, ss.44-51.
- WIIG DAMMANN, K., ve SMITH, C. (2009). “Factors Affecting Low-income Women’s Food Choices and The Perceived Impact of Dietary Intake and Socioeconomic Status on Their Health and Weight”, **Journal of Nutrition Education and Behavior**, cilt 41, sayı 4, ss.242–253.

- WOLF, M. S., SERPER, M., OPSASNICK, L., O'CONNOR, R. M., CURTIS, L., BENAVENTE, J. Y., WISMER, G., BATÍO, S., EIFLER, M., ZHENG, P., RUSSELL, A., ARVANITIS, M., LADNER, D., KWASNY, M., PERSELL, S. D., ROWE, T., LINDER, J. A., ve BAILEY, S. C. (2020). "Awareness, Attitudes, and Actions Related to COVID-19 Among Adults with Chronic Conditions at The Onset of The U.S. Outbreak: A Cross-Sectional Survey", **Annals of Internal Medicine**, cilt 173, sayı 2, ss.100–109
- WOO, J., LEUNG, S. S. F., HO, S. C., SHAM, A., LAM, T. H., VE JANUS, E. D. (1999). "Influence of Educational Level and Marital Status on Dietary Intake, Obesity and Other Cardiovascular Risk Factors in A Hong Kong Chinese Population", **European Journal of Clinical Nutrition**, cilt 53, sayı 6, ss.461–467.
- YANNAKOULÍA, M., PANAGİOTAKOS, D., PİTSAVOS, C., SKOUMAS, Y., ve STAFANADİS, C. (2008). "Eating Patterns May Mediate The Association Between Marital Status, Body Mass Index, and Blood Cholesterol Levels in Apparently Healthy Men and Women From The Attica Study", **Social Science and Medicine**, cilt 66, sayı 11, ss.2230–2239.
- YILDIZ, M., ATEŞ, S., YILDIRIM, K., ve RASİNSKİ, T. (2011). "Okumaz Yazmaz Türk Kadınların Perspektifinden Okuryazarlık Ve Okumaz Yazmazlık : Fenomonolojik Bir Çalışma", **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**, cilt 8, sayı 1.
- YURTSEVEN, E., EREN, F., VEHİD, S., KÖKSAL, S., ERGİNÖZ, E., ve SARPER ERDOĞAN, M. (2014). "Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Investigation of Nutritional Habits in White Collar Employees", **Kocatepe Tıp Dergisi Kocatepe Medical Journal**, cilt 15, sayı 1, ss.20–26.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

- TGK, (2020). "Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği Hakkında Kılavuz".

<https://kms.kaysis.gov.tr/Home/Goster/160822> (Erişim Tarihi: 02 Mayıs 2021)

TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI KURUMU. (2014). “Obezite nedir?” (Online).

<http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr-vepage=38>, (Erişim Tarihi: 19 Nisan 2021)

TEZLER

CESUR, B. (2014). “Sivas İl Merkezi Yetişkin Nüfusta Beslenme Okuryazarlığı Durumu ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi” (Doktora Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cumhuriyet Üniversitesi.

GEL, S., HAREKET, D., ANTRENMAN, V. E., YAKALI, M., ve DAN, T. (2020). “Fonksiyonel Egzersizin 25 - 45 Yaş Aralığında Sedarter Kadınların Bazı Fiziksel Parametreleri Üzerindeki Etkisi”, (Yüksek Lisans Tezi). İGÜ Akademik Birimleri, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

KULCU, A. E. U. (2019). “Bireylerin Beslenme Danışmanlığı Hizmeti Alma Durumlarına Göre Besin Etiketlerine Yönelik Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Selçuk Üniversitesi.

PALA, M., ve ERDAŞ, F.N. (2019). “Bireylerin Besin Etiketleri İncelemesi Konusundaki Tutum ve Davranışları İle Etiket Bilgisinin Besin Seçimine Etkisinin Araştırılması” (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Haliç Üniversitesi.

TÜYBEN, E. E. (2018). “Tüketicilerin Gıda Güvenilirliği Yönünden Etiket Okuma Alışkanlığı ve Algısının Değerlendirilmesi” (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Toplu Beslenme Sistemleri Programı, Hacettepe Üniversitesi.

DİĞER KAYNAKLAR

MERDOL T.K. (2008). “Beslenme Eğitimi Ve Danışmanlığı” Hacettepe Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Şubat -2008 Ankara.

TÜBER. (2015). “Türkiye Besin Rehberi (TÜBER)”. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Ankara.

UNESCO. (2004). “La Pluralité De L’alphabétisation Et Ses Implications En Termes De Politiques Et Programmes”, UNESCO, Paris, 2004.

WHO. (2000). “Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic: report of A WHO Consultation on Obesity”, World Health Organization, Geneva, 2000.

EKLER

Ek-1: Bilgilendirilmiş Onay Formu

Ek-2: Genel Bilgiler Anketi

Ek-3: Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA)

Ek-4: Etiket Bilgisi Okuma Anketi

Ek-5: Besin Seçim Testi

Ek-6: Etik Kurul Onay Formu

Ek-7: Kurum İzni

Ek-2: Genel Bilgiler Anketi

Anket Tarihi:

1.Adınız Soyadınız:

2.Yaşınız:

3.Boyunuz:

4.Kilonuz:

5.Beden Kitle İndeksi (BKI) (kg / boy²) :

6.Eğitim Durumunuz:

a)İlkokul b)Lise c)Üniversite (Ön Lisans / Lisans) d)Yüksek Lisans e)Doktora

7.Medeniz Haliniz:

a) Evli b)Bekar

8.Maddi durumunuzu nasıl tanımlarsınız ?

a) Ortalamanın altında b) Ortalama seviyede c) Ortalamanın üstünde

9. Çalışıyor musunuz ?

a)Evet b)Hayır

10. Sigara kullanıyor musunuz ?

a)Evet b)Hayır

11.Alkol kullanıyor musunuz ?

a)Evet b)Hayır

12.Beslenmeyle ilgili bilgileri diyetisyeniniz dışında nereden öğrenirsiniz ?

a) Televizyon programlarından

b) Sosyal medya sayfalarından

c) Sağlık dergi ve kitaplarından

d) Aile /yakın çevre / arkadaşlarımdan

13.Beslenme konusuyla ilgili bilgilerde daha çok kime güvenirsiniz ?

a)Doktor b)Diyetisyen (Beslenme Uzmanı) c)Gıda mühendisi

14. Daha önce sağlıklı beslenme konusuyla ilgili herhangi bir eğitim veya seminere katıldınız mı?

a)Evet b)Hayır

15.Düzenli fiziksel aktivite yapar mısınız ? (örn: düzenli olarak haftada en az 150 dk yürüyüş veya günde en az 10.000 adım gibi..)

a)Evet b) Hayır

16.Mutfak alışverişlerinizi çoğunlukla nereden yapıyorsunuz ?

a)Pazar b)Süpermarket c)İnternet Üzerinden

Ek-3: Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA)

1. Bölüm Genel Beslenme Bilgisi

1. Sağlık açısından en yararlı tahıl ürünü aşağıdakilerden hangisidir?

- a.Makarna b.Pirinç pilavı c. Mısır unu d.Tam buğday ekmeği

2. Hangisi en sağlıklı yağ kaynağıdır?

- a.Margarin b.Kuyrukyağı c.Mısır özü yağı d.Zeytinyağı

3. Diş sağlığı için hangisi gereklidir?

- a.Demir b. İyot c. Sodyum d. Flor

4. Hangisi yüksek oranda tuz içeren bir besin değildir?

- a.Sucuk b. Turşu c. Zeytin d. Taze bezelye

5. Kemik sağlığı için gereklidir.

- a.Kalsiyum b.Magnezyum c.Potasyum d.İyot

6. Yetişkinler her gün su içmelidir.

- a.Bir – iki bardak
b. Üç- dört bardak
c. Sekiz –on bardak
d.Susadıkça

7. Yemekle birlikte gibi içeceklerin tüketilmesi, vücudunuzun demirden yararlanmasını azaltır.

- a.Portakal suyu b. Limonata c. Ihlamur d. Çay

8. grip, nezle gibi hastalıklara karşı korur, diş etlerimizin daha sağlıklı olmasını sağlar.

- a. C vitamini b. B vitamini c. A vitamini d. D vitamini

Ayşe Hanım, market alışverişinde balık, ekmeğe, kutu süt, konserve, yumurta, domates alıyor. Yapması gereken diğer işlerini tamamlıyor ve iki buçuk saat sonra eve dönüyor. Eve gelir gelmez sütü ve dondurulmuş balığı buzdolabına koyuyor.

9. Ayşe Hanım'ın aldığı yiyeceklerden en erken bozulabilecek olan hangisidir?

- a. Balık
- b. Süt
- c. Domates
- d. Yumurta

10 . Balığın en geç kaç saat içinde buzdolabına konması gerekir?

- a. 2 saat
- b. 3 saat
- c. 4 saat
- d. 5 saat

2. Bölüm (Okuduğunu Anlama)

Doğumdan itibaren büyüme ve gelişme, sağlıklı ve uzun bir yaşam için vücudumuza gerekli olan bütün maddeleri besinlerle alırız. Her öğünde aynı içeriğe sahip yiyeceklerle beslenirsek eksik ve tek yönlü beslenmiş oluruz. Bu tür beslenme sağlıklı değildir. Sağlıklı beslenmek için, her gün sebze, meyve, et, süt ve tahıl ürünleri gibi değişik besin gruplarından yeterince tüketilmesi, doymuş yağ, trans yağ, kolesterol, tuz ve şeker içeren besinlerin ise az tüketilmesi gerekir. Besin gruplarından herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında ya da yağ, kolesterol, tuz, şeker oranı yüksek besinler fazla tüketildiğinde büyüme ve gelişme engellenir ve sağlık bozulur. Günümüzde insanların beslenme alışkanlıklarının değişmesi ile birlikte hareketsiz bir yaşam sürdürmesi sonucunda kalp-damar hastalıkları, pek çok kanser türü, kansızlık, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kemik erimesi, şişmanlık gibi sağlık sorunlarının temelinde beslenme alışkanlıkları önemli bir rol oynamaktadır. Gıdaların sağlığı olumsuz yönde etkilememesi için besinlerin taze ve temiz olması da önemlidir. Bu nedenle satın alınacak ürünlerin üretim tarihi, son kullanma tarihi, bakanlıktan izin yazısı gibi etiket bilgileri incelendikten sonra alınmalıdır.

1. Sağlıklı beslenmek için et, süt gibi besinlertketilmelidir.

a. Fazla

b. Yeterince

c. Az

d. Nadir

2. Olumsuz beslenme alışkanlıkları olan insanlarda gibi hastalıklar gelişebilir.

a. AIDS

b. Hepatit B

c. Yüksek tansiyon

d. Kızamık

3.....gibi bazı besinler sağlıklı beslenme için sınırlı alınmalıdır.

a. Sebze

b. Tuz

c. Süt

d. Tahıl rnleri

4. Her gnde içeriğe sahip besinlerle beslenirsek sağlıklı beslenmiş oluruz.

a. Aynı

b. Çeşitli

c. Benzer

d. Az

5. Sizden sağlıklı bir besin seçmeniz istense aşağıdaki fotoğraflarda yer alan yiyeceklerden hangisini tercih edersiniz?

- a. Hamburger menü b. Salata ve balık c. Kızarmış patates d. Domates soslu makarna

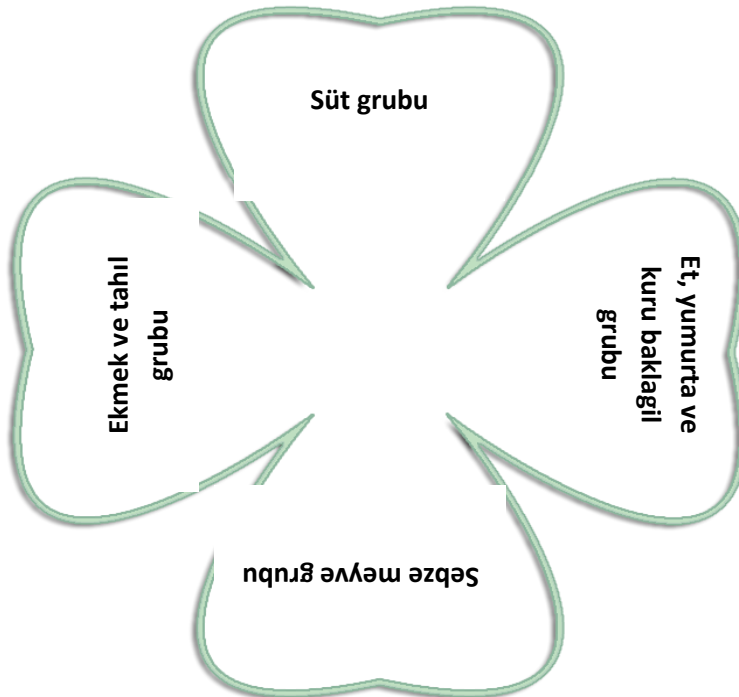


6. Aldığımız ürünün son kullanma tarihinin geçmiş olduğunu fark ettiğinizde ne yaparsınız?

- a. Tarihi çok geçmemişse kullanırım
b. Üründe renk değişimi, kötü koku vb. yoksa kullanırım
c. İade ederim ve satıcıyı uyarırım
d. Kullanmam, çöpe atarım

3. Bölüm (Besin Grupları)

Resimlerle gösterilen besinlerin üzerindeki harfleri şekilde yer alan uygun besin grupları bölümüne yazınız.



A



B



C



D



E



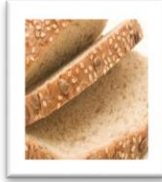
F



G



H



J



K



4. Bölüm (Porsiyon Miktarları)

Not: Besinlerin bir porsiyon miktarları soruların yanındaki kutucuklarda belirtilmiştir.

1. Süt grubu besinler günde tüketilmelidir.

- a. Bir porsiyon
- b. İki porsiyon
- c. Dört porsiyon
- d. Beş porsiyon

Süt bir su bardağı (200g)
2 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (60 g)

2. Et, yumurta, kurubaklagil grubundan günde tüketilmelidir.

- a. Bir porsiyon
- b. İki porsiyon
- c. Dört porsiyon
- d. Beş porsiyon

Kurubaklagil bir çay bardağı (90 g)
Et, tavuk, balık vb. 50-60 g(iki ızgara köfte kadar)
2 yumurta

3. Sağlıklı yaşam için hergün kuruyemiş yenmelidir.

- a. Sıfır
- b. Bir avuç
- c. İki avuç
- d. Üç avuç

Ceviz, fındık badem vb. bir avuç (30 g)

5.Bölüm (Sayısal Okuryazarlık ve Gıda Etiketi Okuma)

Beden Kitle İndeksi: $\frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy uzunluğunun karesi(m}^2\text{)}}$

- a. Zayıf: <20 b. Normal: 20.0-24.9 c. Kilolu: 25.0-29.9 d. Şişman: 30.0-Üstü

1.BKİ:

2. Değerlendirme:

İçindekiler: Buğday unu, bitkisel yağ, glikoz şurubu, aroma verici, tuz, şeker, peynir altı suyu tozu, domates salçası, patates unu, kabartıcılar (sodyum ve hidrojen amonyum karbonat)

Parti-Seri no: 100003335-5444 Üretim Yeri: Sivas Türk Malı Net: 90 g

Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın 2013 tarih ve 10002 sayılı izni ile

üretilmiştir.



Besin Öğeleri	100 g	1 paket (90 g)
Enerji(kcal)	456	410
Protein(g)	7.2	6.5
Karbonhidrat (g)	63.3	57.0
Yağ (g)	19.3	17.3
Sodyum (mg)	907	816

3. Bu yiyecekte üç paket yediğinizde kaç kalorilik enerji almış olursunuz?

- a. 1230
b. 1368
c. 410
d. 820

4. Ürünün 100 gramındaki yağ miktarının enerji değeri kaç kaloridir? (1g yağ 9 kcal)

a.36.6 kcal

b.155.7 kcal

c. 456 kcal

d.173.7 kcal

5. Hangi hastalığı olanlar bu yiyeceği dikkatli tüketmelidir/fazla tüketmemelidir?

a. Kansızlık

b. Yüksek tansiyon

c. Kanser

d. Kemik erimesi

6. Gıda etiketi üzerinde zorunlu olarak bulunması gereken bilgilerden hangisi yukarıdaki gıda etiketinde bulunmamaktadır?

a. Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının izni

b. Türk Standartları Enstitüsü'nün logosu

c. Son kullanma tarihi

d. Gıdanın üretildiği ülke

Ek-4: Etiket Bilgisi Okuma Anketi

1.Gıda Etiketlerinin Okunma Sıklığı

ETİKET BİLGİLERİ	HER ZAMAN	ÇOĞU ZAMAN	BAZEN	NADİREN	HİÇBİR ZAMAN	BILMIYORUM
İçindeki maddeler						
İçindeki maddelerin miktarları						
Net ağırlığı						
Üretim tarihi						
Son kullanma tarihi						
Üretildiği yer						
Kullanılan katkı maddeleri						
Ürünün adı, markası						

BESİN DEĞERİ BİLGİLERİ	HER ZAMAN	ÇOĞU ZAMAN	BAZEN	NADİREN	HİÇBİR ZAMAN	BILMIYORUM
Enerji (kalori)						
Protein içeriği						
Toplam yağ miktarı						

Kolesterol miktarı						
Karbonhidrat oranı						
Lif (posa) miktarı						
İçerdiği vitaminler						
Sodyum/tuz oranı						
Az yağlı, ‘light’, iyi posa kaynağı gibi ibareler						

2.Gıda Etiketi İle İlgili Genel Memnuniyetsizlikler

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	BİLMİYORUM/ FIKRİM YOK
Üretim ve son kullanma tarihinin kolay bulunur olmaması					
Ne şekilde kullanılacağı hakkında yeterli bilginin olmaması					
Bilgilerin silik yazılması					
Bilgilerin okunamayacak kadar küçük olması					

Ürün içeriği hakkındaki bilgilerin eksik olması					
Çok fazla bilgi olması					
Bilgilerin anlaşılır olmaması					
Besin değeri bilgilerinin olmaması					

3.Sağlıklı Beslenme Ve Gıda Etiketi Bilgilerine İlişkin Tutumlar

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	BİLMİYORUM / FİKRİM YOK
Satın aldığım gıdaların sağlıklı olması ya da besin değeri beni ilgilendirmez.					
Aldığım gıdaların sağlık ya da besin değerleri hususunda genellikle endişe etmem.					
Gıda etiketi üzerindeki besin değeri (enerji ve besin öğeleri) bilgileri benim için çok faydalı					
Gıda etiketlerini kullandığım zaman yiyecek seçimini daha iyi yaparım.					

Gıda seçerken kendi bilgilerine güvenmektense, içlerinde ne olduğunu belirten yiyecek etiketlerine bakmayı tercih ederim.					
Besin değeri (enerji ve besin öğeleri) bilgilerini yorumlamak zor					
Gıda etiketlerinin okumak için benim ayırabileceğimden daha çok zaman harcamak gerekiyor.					
Sağlıklı olmak benim için önemli olduğundan gıda etiketlerini mutlaka okurum.					
Besleyici bir diyet seçmek için gıda etiketlerini nasıl kullanacağımı daha çok bilmeyi isterdim.					
Gıda etiketleri üzerindeki bilgiler nedeniyle bazen yeni yiyecekler denerim.					
Gıda maddelerinin eğer varsa sağlıklı alternatifini seçerim.					
Çok yağlı, tuzu, şekerli gıdalarla beslenmek uzun vadede yüksek tansiyon, kalp krizi, kanser gibi rahatsızlıklara yol açabilir.					
Genel olarak, sağlık ve beslenme konularında bilgiliyim.					

4. Etiket Bilgilerinin Kullanılmama Sebepleri

	EVET	HAYIR
Alışkanlıklarıma, geçmiş olumlu deneyimlerime göre alışveriş ederek hep aynı markaları satın alıyorum; okumama gerek yok.		
Yaptığım seçimin sağlıklı olduğunu düşünüyorum, o yüzden okumama gerek yok.		
Çok meşgulüm, okumaya zamanım yok.		
Herhangi bir sağlık problemim yok, okumasam da olur.		
Etiketlerin üzerinde çok fazla bilgi var; okursam aklım karışıyor.		
Kaygı duymuyorum; benimle alakalı değil, okumama gerek yok.		
Satın alma kararımı etkileyen tek şey ürünün fiyatıdır.		
Aldığım ürünün sağlıksız olduğunu biliyorum, o yüzden okumama gerek yok.		

Ek-5: Besin Seçimi Testi

Lütfen her bir soruyu dikkatle okuyunuz ve size uygun olan kutucuğa X işareti koyunuz.

<i>Herhangi bir günde yediğim besinle ilgili benim için önemli olan;</i>		<i>Çok önemli değil</i> (1)	<i>Biraz önemli</i> (2)	<i>Orta derecede önemli</i> (3)	<i>Çok önemli</i> (4)
1	...kolay hazırlanmasıdır				
2	...katkı maddesi içermemesidir				
3	...kalorisinin düşük olmasıdır				
4	...tadının iyi olmasıdır				
5	...doğal bileşenler içermesidir				
6	...pahalı olmamasıdır				
7	...yağ içeriğinin düşük olmasıdır				
8	...bildiğim bir besin olmasıdır				
9	...yüksek posalı olmasıdır				
10	...besin değerinin yüksek olmasıdır				
11	...süpermarketlerden ve dükkanlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır				
12	...parasına değmesidir				
13	...beni neşelendirmesidir				
14	...güzel kokmasıdır				
15	...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır				
16	...stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır				

17	...vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır				
18	... dokusunun memnun edici olmasıdır				
19	...çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır				
20	...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır				
21	...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır				
22	...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır				
23	...yapay bileşen içermemiş olmasıdır				
24	...beni uyanık ve hazır tutmasıdır				
25	...güzel görünmesidir				
26	...rahatlamama yardımcı olmasıdır				
27	...yüksek protein içermesidir				
28	...hazırlamak için zaman almamasıdır				
29	...beni sağlıklı tutmasıdır				
30	...deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir				
31	...iyi hissetmemi sağlamasıdır				
32	...orijin ülkesinin açık bir biçimde belirtilmiş olmasıdır				
33	...genellikle yediğim besin olmasıdır				
34	...hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır				

35	...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır				
36	...ucuz olmasıdır				

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Ebru ÇAĞIL

ÖĞRENİM DURUMU:

Lisans: 2013-2017, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Yüksek Lisans: 2019-Halen, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

MESLEKİ DENEYİM:

2018- 2018- HealthFit Paket Diyet Yemekleri Firması

2018-2021- Diyetisyen Tuğçe Sert Beslenme ve Diyet Danışmanlığı Kliniği

DİĞER YAYINLAR

Çağıl E., Kalkan İ., 2021. Covid 19 Pandemi Döneminde Obezite ve Beslenmenin Bağımsızlık ile İlişkisi. 5. Uluslararası Sağlıklı Yaşam Kongresi, Nisan 2021, İstanbul/Türkiye (Tam Metin Sözel Sunum).

