

**T.C
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME BİLİM DALI**

**SAĞLIKLI BESLENME KAVRAMI VE EĞİTMENLERİN ALGISI
ÜZERİNE BİR ARŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Nazan Suna ALPURAL**

ANKARA-2009

T.C
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME ANABİLİM DALI
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ BİLİM DALI

SAĞLIKLI BESLENME KAVRAMI VE EĞİTMENLERİN ALGISI ÜZERİNE
BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Nazan Suna ALPURAL

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Melek YAMAN

Ankara-2009

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY SAYFASI

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Nazan Suna ALPURAL'ın “Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Eğitimcilerin Algısı Üzerine Bir Araştırma” başlıklı tezi 07/01/2009 tarihinde, jürimiz tarafından Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalında Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

Üye (Tez Danışmanı): Yrd.Doç.Dr. Melek YAMAN

Üye : Prof.Dr. Pınar ÇAKIROĞLU

Üye : Yrd.Doç.Dr. Yasemin ERSOY

İmza

.....
.....
.....

ÖZET

SAĞLIKLI BESLENME KAVRAMI VE EĞİTMENLERİN ALGISI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Alpural, Nazan Suna
Yüksek Lisans, Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı
Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Melek YAMAN

Ocak-2009

Araştırma; İstanbul İl'i Şile İlçe'sinde görevli öğretmenlerin, sağlıklı beslenme kavramı algısını ve bunu etkileyen faktörlerin incelenmesi amacıyla 97 erkek, 111 kadın olmak üzere toplam 208 eğitimci üzerinde yürütülmüştür.

Bu çalışmada Tesadüfi Örneklem Yöntemi uygulanmış olup araştırma kapsamında, öğretmenler için anket formu kullanılmıştır. Anket formuyla elde edilen verilerin yüzde ve frekans dağılımları alınmış; verilere Ki-Kare testi uygulanmıştır. Öğretmenlerin önem sırasına göre tercihlerini belirginleştirmek için ise her bir faktör için verilen önem puanlarının araştırmaya katılanlar üzerinden ortalaması alınmış ve yorumlama kolaylığı olması açısından en küçük değer en önemsiz faktörü, en büyük değer de en önemli faktörü gösterecek şekilde önem sıraları yeniden düzenlenmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırma sonucunda:

- 1) Öğretmenlerin %95.6 (E: %97.9, K: %93.7) ile büyük bir çoğunluğunun sağlıklı beslenmenin önemli olduğunu %4.4 (E: %2.1, K: %6.3) ile çok küçük bir kısmının ise önemli olmadığını belirttiği görülmüştür.
- 2) Öğretmenlerin besin seçimini etkileyen ilk üç etmenin besinin kalitesi ve tazeliği (1. sırada), besinin lezzeti (2. sırada), vitamin değerinin yüksek olması (3. sırada) olduğu saptanmıştır. Besin seçiminde en az markası, besin sunumu ve paketi, gelenek ve inançlar ve reklâmlar faktörlerine dikkat ettikleri belirlenmiştir.
- 3) Öğretmenlerin sağlıklı beslenme kavramından 1. sırada taze ve doğal besinler, 2. sırada daha fazla sebze ve meyve tüketmeyi, 3. sırada denge ve çeşitliliği algıladıkları tespit edilmiştir.
- 4) Sağlıklı beslenme davranışlarını gerçekleştirmede karşılaşılan engellere bakıldığında; ilk sırada zaman yetersizliği (%62.9) saptanmıştır. Yoğun yaşam tarzı (%57.2) ikinci, bazı besinlerin kokusunu ya da dış görünüşünü beğenmeme (%50.9) üçüncü sırada yer almaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı Beslenme, Besin Seçimi, Algı, Öğretmen

ABSTRACT
A RESEARCH ON HEALTHY NUTRITION AND TEACHERS' PERCEPTION
ON IT

Alpural, Nazan Suna
 Graduate, The Department of Family Economics and Nutritional Science
 Supervisor of the Master's Thesis Assistant Professor Dr. Melek Yaman

January-2009

Research was realized with the aim of investigating the teachers' perception of healthy nutrition concept and the factors it is effected by, which surveys 208 teachers including 97 male and 111 female, who works in Şile in İstanbul.

In this study, Random Sampling Method applied and survey forms were used in the context of research for the teachers. The percentage and the frequency of the distrubution of data which was obtained via the survey form were taken, the ki-square test was applied to the data. In order to make the teachers' preferances clear, the average of the importance point over the teachers' who took part in the survey was taken for each factor and so as to ease the interpretation, the smallest value was rearranged to symbolize the least important factor, while the biggest value represents the most. In the research, signifance level was assessed as .05.

As result of the research:

- 1) It is seen that most of the teachers consider the healthy nutrition is important %95.6 (M: %97.9, F: %93.7) whereas very few of them consider it is not %4.4 (M: %2.1, F: %6.3).
- 2) It is determined that the first three factors those affect the teachers' food selection are the quality and freshness of it(1st place), the taste(2nd place), high vitamin values(3rd place). The factors which the teachers pay attention the least are the brand, the representation and the packaging, customs and beliefs and the advertisement.
- 3) It is established that the teachers perceive the healthy nutrition as first fresh and natural food, second consuming fruit and vegatable more, third stabilisation and diversity.
- 4) While investigating the preventions on healthy nutrition, it is determined that lack of time ranges first(%62.9), intense life style the second(%57.2) and the dislike of some food's smell or appearance ranges third. (%50.9)

Key Words: Healthy Nutrition, Food Selection, Perception, Teacher

İÇİNDEKİLER

ÖZET	ii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR LİSTESİ	v
TABLolar LİSTESİ	vi
TEŞEKKÜR	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Araştırmanın Önemi	4
1.3. Varsayımlar	6
1.4. Sınırlılıklar	6
1.5. Tanımlar	6
2. KONU İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER	7
2.1. Sağlıklı Beslenme	7
2.2. Besin Seçimi	11
2.2.1 Besin Seçimi İşleminde Algı ve Tavrılar	14
2.3. Fiziksel Aktivite	17
3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEM VE ARAÇLARI	27
3.1. Araştırmanın Modeli	27
3.2. Evren ve Örneklem	27
3.3. Veri Toplama Teknikleri	27
3.4. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi	29
3.5. Tez Yazımı	29
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	30
4.1. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Demografik Özellikleri	30
4.2. Araştırmaya Alınan Öğretmenlerin Besin Seçimini Etkileyen Etmenler	34
4.3. Araştırmaya Alınan Öğretmenlerin Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite ile İlgili Değerlendirmeler	58
4.4. Araştırmaya Alınan Öğretmenlerin Sağlıklı Beslenme İle İlgili Tavrı ve İnanışlarına Yönelik Değerlendirmeler	97
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	116
5.1. Sonuç	116
5.2. Öneriler	123
KAYNAKÇA	125

KISALTMALAR LİSTESİ**KISALTMA****ACIKLAMASI****İ.Ö.O:**

İlköğretim Okulu

MEB:

Milli Eğitim Bakanlığı

SPSS:

Statistical Package for Social Sciences

USDA:

United States Department of Agriculture

WHO:

World Health Organization

g:

gram

mmHg:

milimetreciva

p:

önemlilik testi

X²:

ki kare testi

TABLolar LİSTESİ

TABLO

SAYFA

Tablo 1. Eğitimcilerin temel özelliklere göre dağılımı	32
Tablo 2. Eğitimcilerin aylık beslenme için ayırdıkları para miktarını yeterli görme durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı	33
Tablo 3. Eğitimcilerin beslenme konusunda herhangi bir eğitim alma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı	35
Tablo 4. Evli eğitimcilerin alışveriş yapma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımları	38
Tablo 5. Bekar eğitimcilerin alışveriş yapma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımları	40
Tablo 6. Eğitimcilerin beslenme konusunda bilgilerini yeterli bulma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı	42
Tablo 7. Eğitimcilerin öğün atlama durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı	44
Tablo 8. Eğitimcilerin öğün atlama nedenlerinin yaş ve cinsiyete göre dağılımı.....	46
Tablo 9. Eğitimcilerin ilk gördükleri/tattıkları yiyeceğe karşı önyargılı olma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı	48
Tablo 10. Eğitimcilerin sağlıklı beslenmeye karşı önem verme durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı	50
Tablo 11. Eğitimcilerin sağlıklı beslenmeye yönelme nedenlerinin yaş ve cinsiyete göre dağılımı	52
Tablo 12. Eğitimcilerin besin seçimini etkileyen faktörlerin önem sırasına göre dağılımı	55
Tablo 13. Eğitimcilerin sağlıklı beslenme kavramını şekillendiren faktörlerin önem sırasına göre dağılımı	59
Tablo 14. Eğitimcilerin sağlıklı beslenme davranışlarını gerçekleştirmelerinde önlerine çıkan engellerin yaş ve cinsiyete göre dağılımı	64
Tablo 15. Eğitimcilerin sağlıklı beslenme bilgilerini temin etme kaynaklarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı	71
Tablo 16. Eğitimcilerin sağlıklı beslenme hakkında bilgilerinin artmasının besin seçimini etkileme durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı.....	75
Tablo 17. Eğitimcilerin sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi kaynakları doğrultusunda daha önce kullanmadıkları bir besini alma durumlarının.....	77
Tablo 18. Eğitimcilerin sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi kaynakları doğrultusunda daha önce kullanılmayan bir besini alma durumlarında	79
Tablo 19. Eğitimcilerin Türkiye’deki sağlıklı beslenme önerilerini yeterli bulma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı	82
Tablo 20. Eğitimcilerin sağlıklı beslenme önerilerinin geliştirilmesi için önerdikleri yöntemlerin yaş ve cinsiyete göre dağılımı.....	84
Tablo 21. Eğitimcilerin derslerinde öğrencilerine beslenme ile ilgili bilgi verme durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı	87
Tablo 22. Eğitimcilerin mevcut bilgilerini yakın çevreyi sağlıklı beslenme davranışlarına yöneltmek amacı ile kullanma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı	90

Tablo 23. Öğitmenlerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı	92
Tablo 24. Öğitmenlerden fiziksel aktivite yapanların fiziksel aktivite türlerine ilişkin bilgilerin yaş ve cinsiyete göre dağılımı	94
Tablo 25. Öğitmenlerden fiziksel aktivite yapanların fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanın yaş ve cinsiyete göre dağılımı	96
Tablo 26. Öğitmenlerin sağlıklı beslenme ile ilgili tavır ve inanışlarına yönelik değerlendirmelerin yaş ve cinsiyete göre dağılımı.....	98

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında yakın ilgi ve önerileriyle beni yönlendirerek bu çalışmanın ortaya çıkmasında emeği geçen değerli danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Melek YAMAN'a, hayatım boyunca her türlü maddi ve manevi desteğini benden esirgemeyerek bu günlere ulaşmamı sağlayan anneme, çalışmamın başlangıcından sonuna her ihtiyaç duyduğumda hep yanımda olan çok değerli arkadaşım Ceren TÜZE'ye ve tezimin yazım işlerinde bana yardımcı olan kuzenim Mehmet GÜNEŞ'e ve arkadaşım Yunus AYDIN'a, anket formların doldurulmasında yardımcı olan meslektaşlarıma, tezin istatistiksel olarak planlanması ve değerlendirilmesinde yönlendirici olan Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Ekonometri Bölümünde görev yapan Sayın Yrd. Doç. Dr. Murat ATAN'a ve Gazi Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi İstatistik Bölümünde görev yapan Sayın Arş. Gör. Hacı Hasan ÖRKÜ'ye sonsuz saygılarımı sunar ve teşekkürümü bir borç bilirim.

Nazan Suna ALPURAL

Ankara-2009

1.GİRİŞ

Bir ülkenin sosyal ve ekonomik açıdan istenen uygarlık düzeyine ulaşabilmesi; bedensel ve zihinsel açıdan güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır. Bu olgu, teknolojik gelişme yanında insan faktörünün yerini ve önemini açıkça ortaya koymaktadır. Çünkü toplumsal kalkınmada insan gücü temel unsur olarak kabul edilmektedir. İnsan gücünün fiziksel ve mental fonksiyonlar bakımından en üst düzeyde tutulabilmesi, insanın beslenme durumu ile yakından ilgilidir. (Hasipek ve Sürücüoğlu 1994).

Maslow insan ihtiyaçlarını önceliklerine göre sıraladığında yeme, içme, uyku gibi fizyolojik ihtiyaçların ilk sırada yer aldığını ortaya koymuştur. Bu sıralamada beslenme, insan ihtiyaçlarının birinci basamağı olan fizyolojik ihtiyaçlar arasında yer almaktadır (Dölekoğlu ve Yurdakul 2004).

Beslenme; sağlığı korumak geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir (Kutluay ve başk. 2004). Beslenmede amaç; bireyin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda sağlanmasıdır (Baysal 2002).

Beslenme yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. Sağlıklı beslenme deyiminden de sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalık riskini azaltmaya yönelik beslenme biçimi anlaşılır (Baysal 1998).

Sağlık; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali, hastalık ile sakatlıkların olmaması durumudur. Bireylerin sağlık durumları, genetik özellikleri, yaşları, beslenme durumları, yaşam biçimleri (fiziksel aktivite, sigara içme alışkanlığı gibi), çevresel etmenleri (ev koşulları, sanitasyon ve hijyen gibi), stres,

çalışma koşulları ve aile desteği gibi birçok sosyal ve kültürel çevre koşullarının bileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Baysal ve başk. 2002).

Sağlıklı bir yaşam için gerekli olan besin öğelerinin bir veya birkaçı yetersiz alınırsa vücudun büyümesi, gelişmesi ve normal çalışması bozulur. Sağlıklı ve uzun yaşayabilmek için bireylerin doğumdan itibaren yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekmektedir. Yeterli beslenme, genellikle sağlıklı ve üretken olabilmek için organizmaya gerekli olan enerjinin sağlanması anlamına gelir. Dengeli beslenme ise, enerji yanında bütün besin öğelerinin gereksinim kadar sağlanmasıdır. Unutmamalıdır ki iyi beslenme, bebeklikten çocukluğa, çocukluktan erişkinliğe kadar sağlıklı bir yaşantının temel unsurunu oluşturmaktadır (Özdoğan 1991).

Yeterli ve dengeli beslenemeyen bir toplumun sağlıklı ve iş görebilir güçte yaşaması, ekonomik ve sosyal refahının artması mümkün değildir. Yeterli ve dengeli beslenme sadece bireylerin yaşamsal faaliyetleri için değil tüm toplumun gelişmesi için temel koşuldur. Yeterli ve dengeli beslenmenin zihinsel gelişime ve iş verimine olumlu etkileri, beklenen yaşam süresini yükseltmesi, sağlık risklerini azaltması gerçeğinin ortaya konması ile tüketicilerde giderek tüketme yerine doğru ve dengeli tüketme anlayışı gelişmiştir (Dölekoğlu ve Yurdakul 2004).

Bireylerin yetişkinlikte sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi çocuklukta ve gençlikte düzenli bir beslenme alışkanlığı geliştirebilmesi ile mümkündür (Yağmur 1995). Beslenme alışkanlıkları insanların bedensel ve zihinsel sağlıklarını önemli derecede etkilemesi bakımından günümüzde tüm dünya ülkelerinde üzerinde son derece önemle durulan bir konudur. Kişinin öğün sayısı, ana öğünlerde tükettikleri besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek hazırlama, pişirme ve servis gibi ana özelliklerinin yanında kişilerin hızlı veya yavaş yemek yemesi, besinlerin ağızda iyice çiğnenmesi, üzüntülü, neşeli veya yorgunluk durumlarında besin tüketimi, besinleri soğuk ya da sıcak tüketme gibi davranış kalıplarını içeren bir bütünlük teşkil etmektedir. Ayrıca eğitim, gelir ve beslenme bilgi düzeyi, adet ve gelenekler, iklim, çevre, kentte veya kırsal kesimde yaşama gibi faktörlerde beslenme alışkanlıklarına etki etmekte ve yönlendirmektedir. Bu nedenle, bireylerin

beslenme alışkanlıklarını değiştirmek ve yeni bir şekil vermek gerçekten zor bir uğraşıdır (Sürücüoğlu 1999).

Beslenme alışkanlıkları oldukça katı ve stabil olmasına rağmen bir besinin satın alınması veya tüketilmesi, farklı koşullardaki farklı insanlar için farklı anlamlar ifade etmekte ve farklı algılanmaktadır. Bireylerin besin hakkında çeşitli duygular geliştirebilmesi için o besin hakkında bilgi sahibi olması veya besinle ilgili bir deneyiminin bulunması gerekir. Bu yeme deneyimi en az iki bileşenle gerçekleştirilir. İlk olarak; bir besin, bireyin yanıt vereceği veya duyuşsal kalitesi (görünüş, lezzet, koku, doku) hakkında merak uyandıracak fiziksel bir reaksiyon oluşturur. Böylece, besin çekici olarak kabul edilir veya ret edilir. İkinci olarak, bireyler kısmi bir besin maddesi veya üretim işlemine karşı tavır veya inanç geliştirebilirler. Bir besinin kabul edilmesi; bu nedenlerle karmaşık ve dinamik bir işlemdir (McFarlane ve Pliner 1997).

Beslenme alışkanlığının kazanılmasında en etkin çevre aile, okul, medya ve içinde yaşanılan ortamdır (Arlı ve başk. 2002). Bireylerin, ailelerinden sonra sosyal ilişkiler kurdukları ve birbirleriyle etkileşime girdikleri ilk toplumsal birim olan okullar, toplum yapısı içinde en önemli ögeyi oluşturmaktadır. Okulların çok sayıda bireye aynı anda ulaşabilme ve verilen bilgilerin aileye taşınması ile dolaylı olarak toplumun eğitilmesine olanak tanıma açısından önemli bir sağlık eğitimi hedef grubunu görece uzun bir dönem içinde barındırdıkları kabul edilir (Ak ve başk. 2006).

Sağlıklı bir beslenmenin gerçekleştirilebilmesi için anaokullarından başlayarak örgün eğitimin her kademesinde sağlıklı beslenme algısının kazanılması gerekmektedir. Bu da ancak insan sağlığı üzerinde etkili olan, eğiten, yönlendiren kişilerin önce kendilerinin sağlıklı beslenme kavramını doğru algılamaları ve bunu öğrencilerine yansıtabilmeleri ile mümkün olmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, eğitimcilerin sağlıklı beslenme kavramını nasıl algıladığını belirlemek amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar belirlenmiştir:

- Eğitimciler için sağlıklı beslenmek önemli midir?
- Eğitimcilerin sağlıklı beslenmeye yönelme nedenleri nelerdir?
- Eğitimcilerin besin seçimlerini etkileyen faktörler nelerdir?
- Eğitimciler sağlıklı beslenme kavramını nasıl değerlendiriyorlar?
- Eğitimcilerin sağlıklı beslenme davranışlarını gerçekleştirmesinde karşılaştıkları engeller nelerdir?
- Eğitimcilerin sağlıklı beslenme hakkındaki bilgi kaynakları nelerdir ve besin seçimi üzerine etkili midir?
- Eğitimcilerin fiziksel aktivite davranışları nasıldır?
- Eğitimcilerin sağlıklı beslenme algıları cinsiyet ve yaşa göre değişmekte midir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Beslenmenin önemi toplum içinde yaşayan insanlar tarafından tam olarak bilinmemekte ve beslenme davranışları sağlıklı bir beslenmeden öte karın doyurma olarak değerlendirilebilmektedir. Yanlış beslenme bilgi ve alışkanlıklarına sahip olmak, sağlıklı beslenmeyi doğru algılayamamak sağlığı tehdit ettiği gibi sosyal ve ekonomik kayıpların oluşmasına da sebep olmaktadır. Doğru beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenmenin doğru algılanması hem kişinin yaşamdan doyum almasını, kendisini mutlu, huzurlu ve sağlıklı hissetmesini sağlar hem de toplumların kalkınmasında rol oynar.

Ülke kalkınmasında en önemli olan unsurların başında eğitim ve sağlık gelmektedir. Beslenme ile ilgili konularda öğretmenlere büyük sorumluluklar düşmektedir.

Gelecek nesli yetiştirecek olan öğretmenlerin sağlıklı beslenme kavramını nasıl algıladıklarının toplum üzerinde olumlu ya da olumsuz etkilerinin olması kaçınılmazdır. Öğretmenlerin beslenme konusundaki algılarını öğrencilere yansıtacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bilgiler verilirken öğretmenin beslenme ve sağlık ile ilgili bilgilerini kulaktan dolma bilgilerle değil de güvenilir, sağlam kaynaklardan alması hatta beslenme eğitimi görmüş olması gerekmektedir. Çünkü öğretmenler öğrenciler için her konuda olduğu gibi beslenme bilgi ve davranışlarında da örnek teşkil etmektedir.

Öğretmenlerin bu konuda etkili ve başarılı olması için bu konuda iyi yetişmiş olmaları gelecek nesillerin sağlıklı olmasını sağlamada büyük bir öneme sahiptir. Bu da gelecek nesilleri yetiştirmekte görev alan öğretmenlerin doğru beslenme bilgisine sahip olması, doğru beslenme davranışlarını uygulaması ve aynı zamanda etkileşim içinde bulunan diğer bireylere doğru bir şekilde yansıtması ve sağlıklı beslenme kavramını doğru algılaması ile mümkündür.

Öğretmenlerin beslenme konusundaki algılamalarının belirlenerek, bu algılamalarının değerlendirilmesi gerekmektedir. İyi nesillerin yetişmesi ve çağı yakalamamız bilinçli, eğitilmiş bu konulara duyarlı insanların yetişmeleriyle mümkün olacaktır.

Bu araştırma, öğretmenlerin sağlıklı beslenme kavramını nasıl algıladıklarını ortaya çıkaracağı için önemlidir. Ayrıca araştırmamızın yeni araştırmalara ışık tutması beklenmektedir.

1.3. Varsayımlar

1. Öğitmenlerin anket sorularına vermiş olduğu cevaplar doğruyu yansıtmaktadır.
2. Anketi geliştirmek ve olası aksaklıkları önlemek için görüşlerine başvurulmuş uzmanlar alanlarında yeterlidir.
3. Araştırmanın örnekleme evreni temsil niteliği taşımaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırma İstanbul ili Şile ilçesi'nde bulunan eğitim-öğretim kurumlarıyla sınırlıdır.
2. Araştırma örnekleme alınan eğitim-öğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerle sınırlıdır.
3. Araştırma öğretmenlerin vereceği cevaplarla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Diyet: Tedavi ve korunma amacıyla hazırlanıp düzenli olarak tüketilecek olan besinlerin çeşit ve miktarlarının düzenlenmesidir (Kutluay ve başk. 1999).

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization – WHO), Birleşmiş Milletlere bağlı olan ve toplum sağlığıyla ilgili uluslararası çalışmalar yapan örgüttür (Anon. 2008).

2. KONU İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

“Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Öğretmenlerin Algısı” üzerine yapılmış olan bu çalışmanın daha iyi açıklanması ve kavranması düşüncesi ile bu bölümde; “Sağlıklı Beslenme, Besin Seçimi ve Fiziksel Aktivite” konuları ile bu konuda yapılmış bazı araştırma özetleri yer almaktadır.

2.1. Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı yaşam; kişilerin ciddi ve tedavisi zor hastalıklara yakalanmadan, hem bedensel, hem de duygusal ve ruhsal yönlerden üstün durumda uzun yıllar zevk alarak yaşamlarını sürdürmeleri demektir. Birey olarak sağlıklı bir yaşam amaç olmalıdır. Çok küçük yaşlardan başlayarak oluşan beslenme alışkanlıkları kişilerin sağlığını belirleyen en önemli etmenlerden biridir (Kavas 2003).

Sağlıklı beslenme; insanın büyümesi, gelişmesi, sağlığının korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalık riskini azaltmaya yönelik bir beslenme biçimi ile üretken olarak uzun süre yaşaması için besinlerin kullanılmasıdır (Köksal 2001 ve Baysal 1998).

Aşırı ve hatalı beslenmeyle ilgili sağlık sorunları; yağ içeriği yüksek saflaştırılmış besinlerin tüketimindeki artış, hareketsizlik, çevre kirliliği gibi nedenlerden kaynaklanan kronik hastalıklardır. Bu hastalıkların başında kardiyovasküler hastalıklar, kanser, şişmanlık, diyabet, safra kesesi taşları, diş çürükleri ve osteoporoz bulunmaktadır (Yücecan 1998).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), diyetle bağlantılı tüm hastalıkların önlenmesi amacıyla besin öğesi alımlarını düzenleyen bir grup evrensel ilkeler geliştirmiştir. Bu ilkelerde; toplam yağ, doymuş yağ asitleri, çoklu doymamış yağ asitleri, protein, toplam karbonhidratlar, kompleks karbonhidratlar ve rafine şekerlerin dahil olduğu ana besin öğesi grupları için alt ve üst sınırlar belirlenmiştir. Toplam enerji alımının

yüzdesi olarak tanımlanan bu önerilerde; alt sınır, besin ögesi yetersizliği hastalıkları oluşturmayacak en düşük alım miktarlarını, üst sınır ise kronik hastalıkların önlenmesinde aşılmaması gereken en yüksek alım miktarlarını ifade etmektedir (Anon. 2008a).

WHO önerilerine göre Toplam yağ alımı; enerjinin % 15-30' unu karşılayacak şekilde sınırlandırılmalıdır. Toplam yağ alımındaki kısıtlama obezite, koroner kalp hastalıkları ve çeşitli kanser türlerinin önlenmesine katkıda bulunmaktadır. Doymuş yağ asitleri için sınırlar enerjinin % 0-10' u olacak şekilde belirlenmiştir. Doymuş yağ asitleri kan kolesterol düzeylerindeki artışlarla ve dolayısıyla koroner kalp hastalıklarıyla doğrudan ilişkilidir. Doymuş yağ asitleri elzem besin ögeleri değildir ve diyetle dahil edilmeline gerek yoktur. Normal büyüme ve doku fonksiyonu için elzem yağ asitlerini sağlayan çoklu doymamış yağ asitlerinin alım miktarları WHO önerilerine göre enerjinin %3-7' sini karşılamalıdır (Anon. 2008a).

Protein alımını ise; enerji gereksiniminin karşılandığı bir diyetle, hayvansal ve bitkisel kaynaklarla enerjinin % 10-15' ini karşılayacak miktarlarda olmalıdır. Aşırı düzeylerdeki protein alımının herhangi bir yararlı etkisinin olup olmadığı bilinmemektedir. Aksine, aşırı protein alımı vücut kalsiyumundaki kayıpları artırmakta ve yaşlanmayla bağlantılı böbrek fonksiyonlarındaki azalmaları artırmaktadır (Anon. 2008a).

Enerjinin büyük kısmı %50-70' i kompleks karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Kompleks karbonhidrat içeriği yüksek bir diyetin çeşitli kanser türleri insidansını azalttığı, hiperlipidemi oluşumunu sınırlandırdığı, diyabet ve diğer metabolik hastalıkların yönetimine katkıda bulunduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Anon. 2008a).

Rafine şekerler için geliştirilen öneriler ise temelde diş çürükleri oluşumu riskine dayanmaktadır. Rafine şeker alımı enerjinin %0-10' u arasında bulunmalıdır. Rafine şekerler elzem bir besin ögesi değildir ve bu nedenle spesifik bir gereksinimin

karşılanması gereksizdir. Rafine şeker tüketiminin iştah üzerindeki baskılayıcı etkisi enerji kaynağı olarak besin ögesi içeriği yüksek besinlere olan isteği azaltabilir (Anon. 2008a).

Diyet posası için önerilen alt ve üst sınırlar posanın gastrointestinal fonksiyonlar üzerindeki olumlu etkilerini temel almaktadır. WHO, günlük olarak 16-24 g nişasta olmayan polisakkarit olarak tanımlanan diyet posası alımını önermektedir. Üst sınır posa içeriği yüksek bir diyetle özellikle kalsiyum, çinko ve demir emilimini engelleyen fitatlar ile ilgili şüphelere bağlı olarak geliştirilmiştir (Anon. 2008a).

Toplumsal düzeyde, 6 g' dan fazla tuz alımı hipertansiyon insidansı ile önemli derecede ilişkili olması nedeniyle WHO, günlük tuz alımının 6 g' dan fazla olmamasını önermektedir (Anon. 2008a).

WHO, sebze ve meyveler için alt sınır olarak, 30 gramı kurubaklagillerden gelmek üzere günde en az 400 g sebze ve meyve tüketilmesini önermektedir (Anon. 2008a).

Amerikan Tarım Bakanlığı (USDA), bireylerin sağlıkları için gerekli tüm besin öğeleri ve diğer bileşenleri aldıklarından emin olmaları için Sağlıklı Beslenme Piramidi'ni kullanarak sağlıklı bir temel oluşturmalarını önermektedir. Beş ana besin grubundan günlük önerilen miktarlarda tüketilmelidir. Günlük olarak en az 6 porsiyon ve geniş çeşitlilikte tahıl ürünü (kepekli veya beyaz ekmek, makarna, pirinç vb.) tüketilmesi, tahıl ürünlerinin az miktarda doymuş yağ ve az miktarda şeker ile hazırlanması önerilmektedir. Tahıl ürünleri diğer besleyici ve lezzetli besinlerle bir araya getirilebilir. USDA önerilerinde ayrıca günlük olarak en az 2 porsiyon meyve ve 3 porsiyon sebze tüketilmesine yer verilmektedir. Farklı renk ve türlerde sebze ve meyvelerin tüketilmesi çeşitlilik sağlayacaktır (Anon. 2008b).

Doymuş yağ ve kolesterol içeriği düşük, toplam yağ miktarı orta düzeyde bir diyet tüketmek amacıyla tereyağı, katı margarinler gibi katı yağların kullanımının azaltılarak bunların yerine bitkisel sıvı yağların tercih edilmesi önerilmektedir.

Amerikan Kalp Derneği Beslenme Komitesi' nin 2000 yılında hazırlamış olduğu sağlıklı beslenme önerileri 4 temel diyet ilkesine dayanmaktadır (Lauber ve Sheard 2001).

Amerikan Kalp Derneği Beslenme Komitesi' nin genel toplum için önerileri (Lauber ve Sheard. 2001).

Toplum Hedefleri	Temel İlkeler
Sağlıklı Beslenme Düzenleri	- Meyve, sebze, tüm tahıl, düşük yağlı veya yağsız süt ürünleri, balık, kuru baklagiller, tavuk ve yağsız ete önem vererek tüm besin gruplarını içeren bol çeşitli bir diyet tüketiniz. - Yeterli, aşırıya kaçmayan bir alım sağlanacak şekilde porsiyon büyüklüklerini ve sayısını kontrol ediniz.
Uygun Vücut Ağırlığı BKİ ≤ 25	- Enerji alımını enerji gereksinimine eşitleyiniz. - Kilo kaybı isteniyorsa enerji alım ve harcaması üzerinde gerekli değişiklikleri yapınız (fiziksel aktivite). - Şeker içeriği yüksek olan ve yüksek kalori yoğunluklu gıdaları sınırlandırınız.
İstenilen Kolesterol Profili	- Doymuş yağ, trans yağ ve kolesterolden yüksek gıdaları sınırlandırınız. - Onların yerine sebze, balık, kurubaklagil ve yağlı tohumlardan gelen doymamış yağları koyunuz.
İstenilen Kan Basıncı Sistolik < 140 mmHg Diyastolik < 90 mmHg	- Sağlıklı vücut ağırlığınızı koruyunuz. - Sebze, meyve, ve düşük yağlı veya yağsız süt ürünlerine ağırlık veren bol çeşitli bir diyet tüketiniz. - Sodyum alımını sınırlandırınız. - Alkol alımını sınırlandırınız.

Amerikan Kalp Derneği Beslenme Komitesi' nin spesifik diyet önerileri aşağıda gösterilmiştir (Lauber ve Sheard. 2001):

- Toplam yağ alımını toplam kalorinin ≤ 30 'u olacak şekilde sınırlandırınız.
- Doymuş yağları toplam kalorinin $< \%10$ 'u olacak şekilde sınırlandırınız.
- Kolesterolü yükselten yağ asitlerini (doymuş ve trans) toplam kalorinin ≤ 10 'u olacak şekilde sınırlandırınız.
- Kolesterol alımını < 300 mg/gün olacak şekilde sınırlandırınız.
- Kolesterolü yükselten yağ asitlerinin yerine tüm tahıl ve balık, sebze, kurubaklagil ve yağlı tohumlardan gelen doymamış yağ asitleri tüketiniz.
- Sodyum alımını ≤ 2400 mg (≤ 6.0 g/gün tuz) olacak şekilde sınırlandırınız.
- Alkol alınacaksa erkekler için günde 2 kadeh, kadınlar için günde 1 kadeh olacak şekilde sınırlandırınız.
- Haftada en az 2 porsiyon balık tüketiniz.
- Günde 5 porsiyon veya daha fazla sebze ve meyve tüketiniz.
- Günde 6 veya daha fazla porsiyon tahıl ürünü tüketiniz.
- Her gün düşük yağlı veya yağsız süt ürünleri tüketimine önem veriniz.

2.2. Besin Seçimi

Beslenme, tüm canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için vazgeçilmez bir olgudur. Ancak kişilerin yiyeceklerle olan ilişkileri yalnız biyolojik dürtülerle ve açlık duygusuna direkt tepkiler şeklinde açıklanamaz. İnsanların besin seçim ve tüketim kalıplarının fizyolojik olması yanında sosyal ve psikolojik arzularının doyumuna, gelenek-göreneklerine, alışkanlıklarına, eğitimlerine ve ekonomik imkanlarına da bağlıdır (Kılıç ve Şanlıer 2007).

Yiyecek seçimi, karmaşık insan davranışlarının bir örneğidir. Bu davranışın belirteçlerinin anlaşılması; üreticileri, tüketicileri ve tüm toplumun sağlığını önemli derecede etkilemektedir (Conner 1993).

Besin, ekonomi ve toplumla bağlantılı dış faktörler bireydeki duyuşal, fizyolojik ve psikolojik durumları etkileyerek besin seçimi ve besin alımıyla sonuçlanan besin kabulü veya reddi davranışlarını geliştirir. Psikolojik etkiler, duyuşal ve fizyolojik etkilerle beraber sosyo-ekonomik algılarla bütünleşerek besin seçimini ve alımını belirlemektedir (Conner 1993).

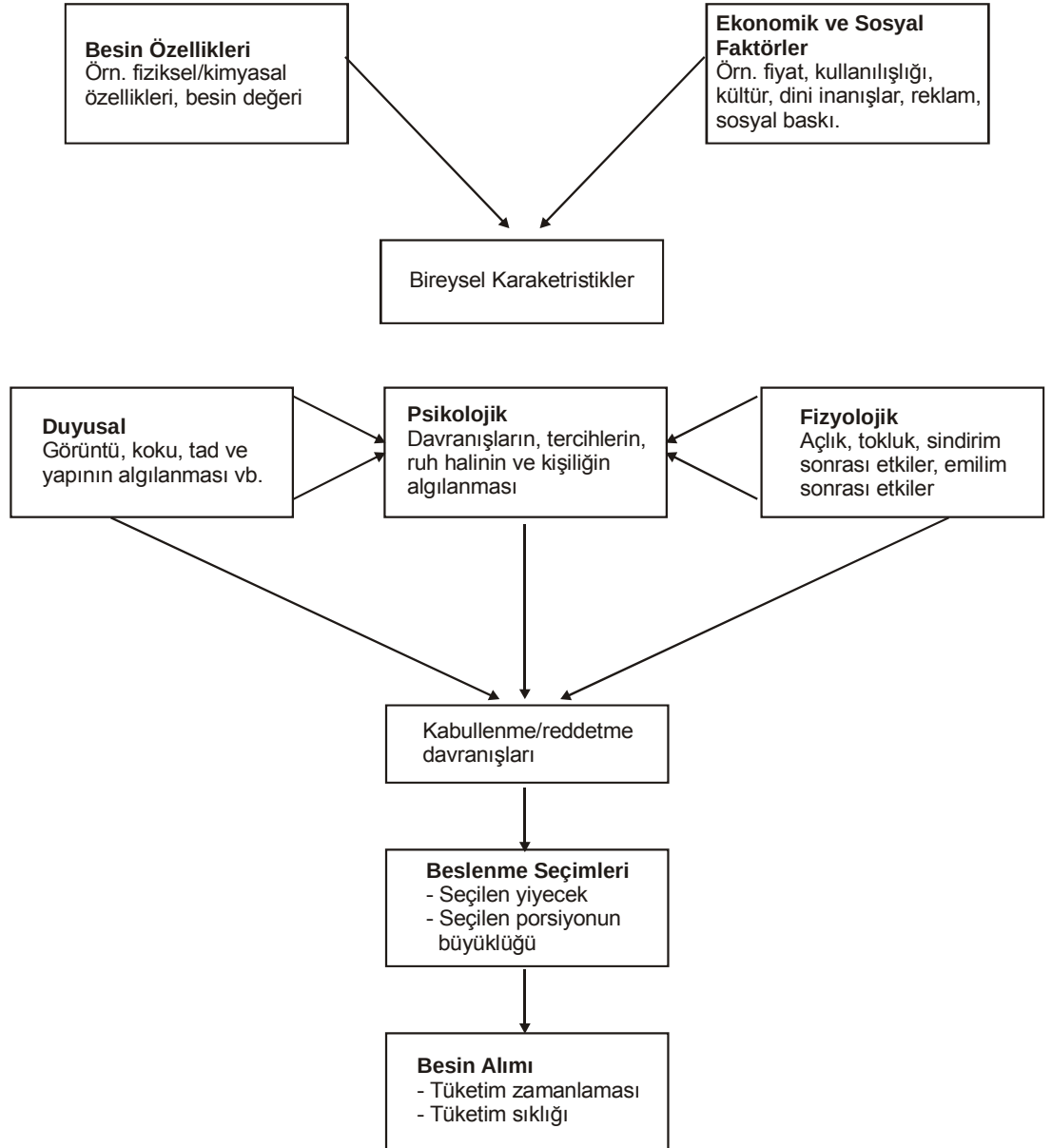
Besin seçiminin belirteçleri hakkında çeşitli farklı modeller önerilmiştir. Erken dönemdeki modeller besin seçimini etkileyen etmenleri üç kategoriye ayırmaktadırlar (Conner 1993).

Bu etmenler sıralanacak olursa;

1. Fiziksel etmenler: Coğrafya, mevsim, ekonomi ve gıda teknolojisi.
2. Sosyal etmenler: Din, sosyal sınıf, beslenme eğitimi ve reklamlar.
3. Fizyolojik etmenler: Kalıtım, alerji, sağlık durumu ve besin ögesi gereksinimi.

Daha sonra yapılan çalışmalar ise yiyecek seçimini etkileyen etmenleri; besinle, bireyle ve çevreyle ilişkili olanlar şeklinde sınıflandırmaktadır (Conner 1993).

Şekil 1. Besin Seçiminde Etkili Olan Belirleyiciler (Conner 1993)



2.2.1 Besin Seçimi İşleminde Algı ve Tavrılar

Algı duyu organlarımızca taşınan duyuşsal verileri (görsel, işitme, koklama, tat) örgütleyip yorumlayarak insanoğlunun çevresindeki nesne ve olaylardan oluşan uyaranlara anlam verme sürecidir (Anon. 2008c). Algısal süreçler, duyuşlarımızın bizde oluşturduğu yaşantıların en ufak parçalarını bile anlamlı, örgütlü bir bütün halinde yorumlanmasını içerir. Algılama ise duyuş organlarını uyaran nesnelerin, niteliklerin veya olayların farkında olunmasıdır. Immanuel Kant' a göre, biz bazı şeyleri olduğu gibi değil, bizim istediğimiz biçimde görürüz. Her birey, çevresindeki faktörler ve baskıları farklı algılar ve farklı yanıtlar verir (Anon. 2008d).

Herhangi bir zamanda algıladıklarımız sadece uyaranın yapısına bağlı değil, aynı zamanda ortama, önceki deneyimlerimize, o andaki duyuşlarımızı, genelde istek, tutum ve amaçlarımıza bağlıdır (Anon. 2008d). İnsanlar günlük seçimlerini yapmak için hayatları boyunca kişisel sistemler geliştirirler. Bu sistemler; stabil düşünceler, inançlar, besin ve aktiviteyle ilgili davranışların toplamıdır ve geçmiş yaşantılar, şu andaki deneyimler, ve gelecekle ilgili beklentiler tarafından şekillendirilir. Bu kişisel sistemler, besin ve aktivite seçimleriyle beraber hayat döngüsünü yönetirler (Wetter ve bask. 2001).

Tavrılar; herhangi bir nesneye karşı birbiriyle tutarlı şekilde olumlu ya da olumsuz davranışlar için öğrenilmiş yargılar şeklinde tanımlanabilir. Bununla beraber tavrı etkileyen bileşenler mevcuttur. Bunlar; herhangi bir besinin tercihi için duyuşsal bileşenler, besin tüketme veya engelleme isteğini belirten davranışsal bileşenler ve besini tüketmenin sonuçlarına olan inancı içeren bireylerin düşünceleri yani bilişsel bileşenlerdir. Sıklıkla bu bileşenlere tavrıların ABC' si denir (Conner 1993).

Yiyecekler hakkındaki tavrıların sadece küçük bir kısmı bireyin doğrudan yiyeceklerle etkileşimiyle sonuçlanır. Örnek olarak, bir yiyeceği tükettikten sonra hastalık hisseden bireyin o yiyeceğe karşı daha dikkatli olması verilebilir. Tercihler, ayrıca kısmen yiyecekten sağlanan fizyolojik yararları da içine almaktadır. Bununla

beraber tavırların çoğu sosyal yolla iletilen bilgilerden kaynaklanmaktadır. Bunlar, hangi yiyeceklerin sağlıklı hangilerinin sağlıksız olduğuna dair inançları da içermektedir. Bu nedenle çeşitli yiyecek seçimleri, açıkça besinin kültürel anlamını temel almaktadır (Anon. 2008e).

Yiyecek, sosyal ve ekonomik çevreyle ilgili olaylar, bireyin yiyecek seçimi ve yiyecek alımını etkilemektedir. Yiyecek seçimi üzerindeki çeşitli etkileri insanları tüketime yöneltten nedenlerle karşılaştırıldığında lezzet kavramı son derece belirleyici olup tolerans ve doygunluk gibi fizyolojik faktörler de önemlidir (Anon. 2008e).

Tavırların duygusal, davranışsal ve bilişsel bileşenleriyle ilişkili çeşitli modeller geliştirilmiş ve “Sosyal Biliş” olarak tanımlanan bu model psikoloji içinde yoğun şekilde uygulanmıştır. Sosyal biliş modellerinin çoğu insanların davranışlarına mantıklı nedenler öne sürmektedir. Davranışlar, karar verme işlemlerini yansıtan bu nedenler çerçevesinde önceden belirlenebilir (Anon. 2008e).

Çoğu araştırmacı; davranışların, subjektif maliyetler ve farklı davranış şekillerinin bireylere sağladığı yararların çok dikkatli bir analizini temel aldığını kabul etmektedir. Bu varsayımın kökleri Beklenti-Değer Teorisi’ ne dayanmaktadır. Buna göre; bireyler kendilerine yararlı olacağına inandığı nesne ve olaylar için olumlu, hedeflerine ulaşmasında engel oluşturan nesne ve olaylar için olumsuz yargılar geliştirmektedirler. Davranışın beklenen sonuçları, bireylerin maliyet ve değer yargılarına göre farklılık göstermesi duygusal ve bilişsel işlemlerin faaliyette bulunduğu bir belirticidir (Anon. 2008e).

Planlı Davranış Teorisi, bir davranışın en iyi şekilde bireyin davranışı gerçekleştirme amaçlarıyla belirlenebileceğini; davranışsal amaçların ise 3 faktöre bağlı olduğunu belirtmektedir. Bunlardan birincisi davranışın önündeki tavırlardır. Tavır, burada, mevcut bir duruma karşı verilen duygusal reaksiyon olarak tanımlanmıştır ve ölçümü tüm pozitif/negatif anlam farklılıklarına bağlıdır. Bireyin

inançlarını temel alan tüm tavırlar hemen hemen davranışın öne çıkan tüm sonuçlarının nedenidir. Bu tür sonuçlar; davranışsal sonuçlar (örnek: bir yiyeceğin fiyatı), duygusal sonuçlar (örnek: yiyeceğin tadının güzel olması) ve potansiyel riskleri (örnek: bu yiyeceğin, bireyin koroner kalp hastalığı riskini artırması) içinde bulundurmaktadır (Anon. 2008e).

Amaçların ikinci bileşeni subjektif normlar veya davranışı gerçekleştirmek için algılanan sosyal baskıdır. Subjektif normlar, bir davranışı gerçekleştirmek için amaçların sosyo-psikolojik değerlendirmesini yansıtmaktadır. Bu amaç üzerinde bireyin kendi tavırları olduğu kadar başkalarının o bireyden beklentileri de etkilidir. Subjektif normların, bireyin davranışı gerçekleştirmesine inanan bireyler veya öne çıkan grupların normatif inançlarının toplamı olduğu varsayılmaktadır (Anon. 2008e).

Üçüncü bileşen ise bireyin davranışı üzerinde algıladığı kontrol düzeyidir. Kontrol bileşeninin diğer iki bileşeni de belirlediğine; davranışı üzerinde kontrolü olduğunu algılayan bireylerin davranışlarını da kontrol ettiğine inanılmaktadır. Bu teoriye göre bireyler kendileri için pozitif değere sahip sonuçlar oluşturacağına inandıkları besinleri seçme ve tüketme eğilimindedirler. Bu teori, her üç faktörü de bir araya getirmektedir. Bu yöntemle, yiyecek seçimi ve tavırlar arasında güçlü ilişkiler gösterilmiştir. Yiyecek seçimi üzerindeki değişimleri; sonuçlar, normatif baskılar veya kontrol faktörleri hakkındaki inançları etkileyerek oluşturmaktadır (Anon. 2008e).

Sağlık inanç modellerinde algılanan kontrol düzeyi; davranışın performansını kolaylaştıran veya baskılayan faktörlerin oluşma sıklığına göre derecelendirilerek değerlendirilmektedir (Anon. 2008e). Bu faktörler, iç kontrol (bilgi, kişisel yetersizlikler, yetenekler, duygular) ve dış kontrol (fırsatlar, başkalarına bağlılık, engeller) faktörlerini içinde bulundurmaktadır. Bazı bireyler davranışlarının sağlıkla ilgili sonuçlarının temel sorumluluğunu kendilerinde görürken (iç kontrol merkezi), diğer bazı bireyler ise bu sorumluluğu kontrol edemedikleri için dış faktörlere

yüklenmektedirler (dış kontrol merkezi) İç kontrol hayata aktif bir yaklaşım sağlar. İç kontrol merkezine sahip bireyler sağlık destekleyici davranışlara aktif katılımları sayesinde sağlıklarından daha çok zevk almaktadırlar. Sağlıkları üzerinde kontrolü bulunduğu düşünüen insanlar sağlık destekleyici davranışları uygularlar ve hastalık riskini artıran davranışları engelleyerek sağlıkla ilgili sonuçları tamamen şansa bağlayan insanlardan daha iyi sağlık durumuna sahip olurlar (Ergün 2003).

Hemen her durumda yiyecek seçimi hakkındaki kararlar basitleştirilmiş bazı kurallara dayanır. Çeşitli kurallar tanımlanmış olup bu kuralların varlığı, karar verme aşamasında kolay ve kabul edilebilir kavramları belirtmektedir. Kabul edilebilir kavramlar bireylere göre farklılık göstermektedir ve bir olasılıkla farklı durumların üzerindedir. Örneğin diyet yapan bir birey için en kolay ve kabul edilebilir kavram besinin kalorik değeridir. Yüksek oranda kalori içeren besinler reddedilir, daha düşük kalorili besinler ise kabul edilir. Diğer bireyler için yiyecekte hoşlanma durumu veya yiyeceğe karşı daha önceki davranışlar belirleyicidir. Hoşlanılan veya tanıdık yiyecekler kabul edilirken hoşlanılmayan veya yabancı yiyecekler reddedilir. Sıklıkla tekrarlanan bu tür davranışlar için belirtilen kolay ve kabul edilebilir kavramlar önemli bir belirteçtir (Anon. 2008e).

Besin seçimi, yeme zevkine katkıda bulunan besinin duysal özelliklerinden büyük ölçüde etkilenmektedir. Benzer şekilde, bir aktiviteden hoşlanma, egzersize katılmak için güçlü bir belirteçtir. Bir uyaran veya davranış için hoş gitme cevabı, o davranışın gerçekleştirilebilmesi için bir destekleyicidir (Wetter ve bask. 2001).

2.3. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji tüketimi ile sonuçlanan her türlü vücut hareketi olarak tanımlanır (Anon. 2008f). Yürümek, bisiklete binmek, oyun oynamak, paten kaymak, ev temizlemek, dans etmek ya da merdiven çıkmak gibi fiziksel aktiviteler de spor kapsamında ele alınabilir. Bu nedenle spor günlük hayatın ayrılmaz bir parçasıdır (Arslan ve başk. 2003).

Düzenli fiziksel aktivite; haftanın hemen her günü tercih edilen bir fiziksel aktivitede bulunmak veya haftanın 5 veya daha fazla günü, günde en az 30 dakika aktivitede bulunmak veya haftanın 3 veya daha fazla günü, günde kesintisiz olarak en az 20–60 dakika şiddetli aktivitede bulunmak olarak kabul edilmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin, kardiyovasküler hastalıkların gelişme riskini düşürdüğü, hipertansiyonda kan basıncının kontrol altına alınmasına ve ideal vücut ağırlığının korunmasına yardım ettiği, depresyon, anksiyete ve stres görülme sıklığını azalttığı, sağlıklı kemik, kas ve bağ yapısının oluşmasına yardımcı olduğu çok iyi bilinmektedir (Anon. 2008g).

Düzenli idman, çocukluk ve ergenlik döneminde; kas gücünü ve dayanıklılığını artırır, şişmanlık riskini azaltır, yaralanma riskini azaltır, yetişkin ve yaşlılıkta oluşabilecek kemik bozuklukları ve koroner kalp hastalıkları riskini azaltır, belirli hastalıkların iyileşmesinde yardımcı olur. Orta yaş döneminde; koroner kalp hastalığı ve diğer kronik hastalıkların riskini azaltır, belirli hastalıkların iyileşmesinde yarar sağlar. Yaşlılık döneminde; kardiyovasküler uyumu, kas gücünü ve koordinasyonu artırarak tek başına yaşama yeteneğini artırır, osteoporozis gibi kemik bozukluklarının oluşumunu azaltır, diğer bazı kronik hastalıkların riskini azaltır, bazı hastalıkların iyileşmesinde yardımcı olur (Baysal 1989).

Araştırma verilerine göre, 20-29 yaş kadınların %50.0'sinin aktivitesi çok hafif ve hafif, %45.0'inin orta ve ancak %5'inin aktivite düzeyi orta üzeri bulunmuştur. Çok hafif ve hafif, orta ve orta üzeri aktivitesi olan 40-49 yaş kadınlar sırasıyla %65.0, %30.0 ve %2.0, 60-69 yaş kadınlar sırasıyla %90.0, %10.0 olup orta üzeri aktivitesi olana rastlanmamıştır. Erkeklerin fiziksel aktivitesi daha fazla ise de aktivite düzeyi yaş ilerledikçe azalmaktadır. Egzersiz yapma bir yaşam biçimi haline dönüştürülmelidir (Pekcan 2001).

Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında orta düzeyde yapılan fiziksel aktivite bireylerin ve toplumun daha sağlıklı olmasını sağlayabilir. Fiziksel aktivitenin artırılması her yaş düzeyi için gereklidir. Ancak her bireyin fiziksel aktivite düzeyi ve modeli farklıdır. Aktivite modelleri günden güne farklılık

gösterebilir. Fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki araştırmalarda sadece gün veya hafta boyunca toplam enerji tüketimi değil, uzun bir süre boyunca fiziksel aktivite alışkanlığının belirlenmesi konusu üzerinde durulmaktadır (Anon. 2008h).

2.4. İlgili Araştırmalar

Kaya ve başk. (2008), tarafından 301 öğretim elemanı üzerinde, öğretim elemanlarının sağlığı geliştirme davranışlarını ve etkileyen etmenlerin incelendiği araştırmada; öğretim elemanlarının %79.7'sinin sağlık durumunu iyi, %15.6'sının çok iyi, %4.7'sinin kötü algıladığı belirlenmiştir. Öğretim elemanlarının sağlığı geliştirme ile ilgili sağlık davranışlarının genel anlamda iyi olduğu fakat en az uyguladıkları sağlık davranışlarının egzersiz olduğu görülmüştür.

Topuzoğlu ve başk. (2007). Tüketicilerin gıda ürünleri ile ilgili bilgi düzeyleri ve sağlık risklerine karşı tutumlarını belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada; katılımcılara gıda tüketimi konusundaki tutumları sorulmuş ve katılımcılar tarafından en çok onaylanan tutumlar; katkı maddesi kullanılmamasını önemseme (%77.2), besleyiciliği önemseme (%71.9), hormonsuz ürünlere fazla ödeme yapmaya razı olma (%67.1) ortaya çıkmıştır. Katılımcılar tarafından yetersiz onaylanan tutumlar ise doğaya zararlı ürünleri almamaya çalışma (%56.9), markalı ürünlerin kaliteli olduğuna inanma (%55.7), besin değeri iyi olan gıdaların daha pahalı olduğuna inanma (%55.1) yönündeki tutum özellikleridir.

Tokuç ve Berberoğlu (2007). Edirne merkez ilçe ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlerde sağlığı geliştirici davranışları değerlendirmeye yönelik olarak 410 öğretmen üzerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği uygulanmış ve öğretmenlerin sağlığı geliştirici davranışlarının genel olarak iyi düzeyde olduğu, en yüksek puan ortalamasının beslenme, en düşük puan ortalamasının ise egzersiz olduğu bulunmuştur.

Ak ve başk. (2006), Ankara merkez ilçeler ilköğretim okulları çalışanlarının sağlık davranışlarını belirlemek için yapılmış olan çalışmada araştırma grubunun düzenli egzersiz yapma durumlarına göre dağılımı incelendiğinde, grubun yalnızca %14.1'inin düzenli egzersiz yaptığı, %85.9'unun ise düzenli olarak egzersiz yapmadıkları tespit edilmiştir.

Budak ve başk. (2005), Kayseri ilinde tüketicilerin besin alışverişine yönelik davranışlarını tespit etmek amacıyla planlanıp yürütülen çalışmada; tüketicilerin genel olarak besin seçiminde %88.3'ü fiyatına, %87.0'si son kullanma tarihine ve %80.8'i paketne dikkat ettiğini ifade etmişlerdir. Bununla beraber, %76.8'i diyet ürünü olmasının, %71.5'i başkası tarafından önerilmesinin önemli olmadığını belirtmişlerdir. Kadın ve erkeklerin besin seçiminde dikkat ettikleri unsurlara göre dağılımı arasındaki fark istatistiksel olarak önemsiz bulunmuştur ($p>.05$).

Çongar ve Özdemir (2004), Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeylerini ölçmek amacıyla yaptıkları araştırmada; çalışmaya alınan 100 öğretmenin 99'u beslenme dersi aldığını, 96'sı beslenme konusundaki bilgilerini yeterli bulduğunu ve 91'i beslenme konusunda eğitim almak istediğini bildirmiştir. Çalışmada alınan sonuçlar değerlendirildiğinde ise öğretmenlerin bilgi düzeyinin yetersiz olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin çoğunluğu beslenme konusunda kendilerini kitap okumak, araştırma yapmak, makale ve dergileri takip etmek gibi faaliyetlerle taze tuttuğunu bildirmişlerdir.

Gürel ve başk. (2004), bir grup ilköğretim öğretmenin beslenme hakkında bilgi düzeyleri, bilgi kaynakları ve fiziksel aktivite durumlarını tespit etmek amacıyla 15 farklı il ve 143 öğretmen üzerinde yapmış olduğu çalışmada, öğretmenlerin sağlıklı beslenme konusunda eğitime ihtiyaç duydukları sonucu çıkmıştır. Beslenme bilgi düzeyi olarak öğretmenlerin %80.9'u yetersiz ve %19.1'i ise yeterli olarak

bulunmuştur. Beslenme bilgileri daha çok medya kaynaklıdır. Fizik aktivite durumu olarak fizik aktivite düzeyleri yetersiz olanların oranı %77.9 olarak bulunmuştur. Ayrıca bu araştırma sonucunda öğretmenlerin bilgilerini arttırmak için hizmet içi eğitim programları ve eğitim fakültelerinin müfredatlarına sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili eğitim programlarının konulmasının uygun olacağı belirtilmiştir.

Arslan ve başk. (2003), üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkiyi araştırmak için Fırat Üniversitesi'nde görev yapan 28-64 yaşları arasında 232 öğretim üyesi üzerinde yaptığı çalışmada; öğretim üyelerinin, fiziksel aktivitelere katılım oranının çok düşük düzeyde olduğu ve en fazla katıldıkları yürüyüş aktivitesine dahi %48.3 oranında katılım gösterdikleri saptanmıştır.

Sabbağ (2003), ilköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada; erkek öğretmenlerin %76.56'sının, kadın öğretmenlerin %69.57'sinin beslenme konusunda herhangi bir ders almadıkları ve erkek öğretmenlerin %74.22'sinin, kadın öğretmenlerin ise %69.69'sinin yeterli beslenme bilgisine sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Ergün (2003), tarafından 25 yaş ve üzeri 494 kişi üzerinde yapılan araştırmada; bireylerin %91.9' u sağlıklı beslenme deyiminden taze ve doğal besinler tüketmeyi, % 82.6'sı denge ve çeşitliliği, %81.2'i sebze ve meyvenin çok tüketilmesini, %77.1'i az yağlı yemeyi, %75.5'i ise fazla su içmeyi algıladıklarını belirtmişlerdir.

Biloukha ve Utermohlen'in (2001) tarafından Ukraynalı bireylerin besin seçimlerini etkileyen temel etmenlerin incelendiği araştırmada; bireylerin %53.0'ünün beslenme düzenlerini sağlıklı olarak nitelendirdiklerini belirtmişlerdir.

Maliyet (%65.0), zaman yetersizliği (%55.0), kişisel kontrol (%54.0), seçim etkisi (%41.0), bilgi yetersizliği (%32.0), çekici olmayan besinler (%30.0) ve değişime direnç'i (%30.0) sağlıksız beslenme nedenleri olarak göstermişlerdir.

Boutelle ve başk. (2001)' nın erişkinler ve ergenlerin aile yemek zamanı ortamı konusundaki algılarının anlaşılma düzeyini ve ergen yemek zamanı davranışları hakkında, erişkin ve ergen aile üyelerinin düşüncelerini belirlemek amacıyla telefon görüşmeleri ile yaptıkları araştırmada, aynı evde yaşayan erişkin ve ergenlerin aile yemek zamanı ortamı ve erişkin yeme örüntüleri hakkında farklı algılara sahip olduklarını saptamışlardır.

Günel ve Günel (2001), Fırat Üniversitesi'nde çalışan 192'si akademik olmak üzere 400 personelin davranışsal risk faktörlerini incelemişler ve çalışmada akademik personelin idari personele göre her gün daha az sigara içme (%38), meyve (67.7), beyaz et tüketimi (%9.4), ağırlıklı olarak sıvı yağ tüketimi (%41.7), düzenli olarak egzersiz yapma (%31.2) gibi olumlu sağlık davranışlarında bulunduğunu saptamışlardır. Akademik personelin çok miktarlarda kahve içimi, sıklıkla kırmızı et tüketimi, düzenli kahvaltı yapmama gibi olumsuz sağlık davranışlarını da sergiledikleri tespit edilmiş ve iki grup arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu bulmuşlardır.

Derrickson ve başk. (2001), besin güvenlik durumunun değerlendirilmesinde kullanılan "dengeli beslenme" terimine getirilen farklı yorumları belirlemek amacıyla Hawaii şehrinde 77 kişiyle yiyecek alışkanlıkları konusunda, telefon görüşmeleri yapmışlardır. Katılımcılar, öncelikle dengeli bir şekilde beslenip beslenmediklerine cevap vermişler, daha sonra "dengeli beslenme" teriminin ne anlama geldiğini cevaplamışlardır. Bu sorulardan elde edilen sonuçlar ortak temalar içerisinde sınıflandırılmıştır. Buna göre katılımcıların %53.0'ünün dengeli beslenmenin en az üç besin grubundan oluştuğunu söylerken, % 6.0'sı dengeli beslenme konusunda bir şey bilmediklerini belirtmişlerdir.

Paisley ve başk. (2001), Kuzey Amerika’da yaşayan yetişkin çiftlerin meyve ve sebze tüketim düzeylerini belirlemek amacıyla 10 evli çiftle ayrı ayrı 1,5 saat süreli mülakatlarda, her eşten çocukluğundan başlayarak bu güne kadar meyve ve sebze yemeleriyle ilgili tecrübelerini anlatmaları istenmiştir. Yapılan görüşmeler daha sonra değerlendirildiğinde; teknolojik, tarımsal, sosyal ve kültürel değişimlerin meyve ve sebze seçeneklerinin çeşitliliğini arttırdığı, çiftlerin birbirlerinin yiyecek seçimlerine etkilerinin olduğu belirlenmiştir.

Croll ve başk. (2001), "sağlıklı" ve “sağlıksız" beslenmenin anlamını ve ergenlik çağındaki gençler için sağlıklı beslenmenin önemini araştırmak amacıyla Minerota'daki devlet okullarında 7 - 12 . sınıflarda okuyan ergenlik çağındaki 138 kız ve 65 erkek öğrenciden oluşan 25 odak grup üzerinde çalışmışlardır . Araştırma sonucunda öğrencilerin sağlıklı beslenme ile ilgili önemli ölçüde bilgiye sahip oldukları ve sağlıklı beslenmenin kararlılık , yeterli ve dengeliliği içine aldığını bildikleri ortaya çıkmıştır . Aynı zamanda öğrencilerin sağlıklı beslenmenin ne olduğunu bilmelerine rağmen sağlıklı beslenme ile ilgili tavsiyelere uymakta zorlandıkları ve sık sık sağlıksız olduğunu bildikleri besinleri tükettikleri saptanmıştır . Sağlıklı beslenememelerinin nedenlerinin ise zamanın yetersizliği , okulda sağlıklı besinlerin sınırlı olması ve sağlıklı beslenme ile ilgili tavsiyelere uymada genel bilgi eksikliğinden kaynaklandığı tespit edilmiştir .

Sağlam ve başk. (1999), tüketicilerin besin satın alımına ilişkin tutum ve davranışlarının değerlendirildiği araştırmada; tüketicilerin büyük çoğunluğunun (%92.0) besin seçiminde, ürünlerin fiyat ve sağlığa yararlı olmasına ilk sırada dikkat ettikleri görülmüştür.

Sarvela ve başk. (1998), tarafından kırsal bölgelerde ve küçük şehirlerdeki ilköğretim öğrencilerinin sağlık davranışlarının tanımlanması amacıyla yürütülen bir çalışmada sağlık davranışları, beslenme, genel hijyen, madde kullanımı ve güvenlik

olmak üzere dört genel anlamda incelenmiştir. Çalışma sonunda bu bölgelerdeki çocukların sağlık davranışları, “2000 yılında herkes için sağlık” hedeflerine ulaşmak açısından yetersiz bulunmuş ve öğrencilerin olumlu sağlık davranışlarını önleyen program ve politikalar için okul sağlık ekibi ve okul yönetim kurulu üyelerinin birlikte çalışmalarının gerekliliği vurgulanmıştır.

Çakır (1997), yaptığı bir çalışmada, ilkokul öğretmenlerine sağlık konusunda verilen hizmet içi eğitimin öğrencilerin sağlık bilgisi düzeyine etkisi incelenmiştir. Sınıf öğretmeni sağlık konusunda eğitim almış öğrencilerin bilgi düzeylerinin, sağlık konusunda eğitim almamış öğretmenlerin öğrencilerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada öğretmenlerin sağlık eğitimi çalışmalarında öğrencileri yüksek oranda etkileme gücüne sahip oldukları ve bu nedenle uygulamalarında etkin işlev üstlenmeleri gerekliliği bildirilmiştir.

Margetts ve başk. (1996), AB üyesi ülkelerde 15 yaş ve üzeri toplam 14331 kişi üzerinde anket yöntemiyle bireylerin sağlıklı beslenme hakkındaki algılarını inceledikleri çalışmalarında; katılımcıların %49.0’unun az yağlı yemeyi, %42.0’sinin daha fazla sebze ve meyve tüketmeyi ve %41.0’inin diyet örüntüsünde denge ve çeşitliliğin olmasını algıladıklarını belirtmişlerdir.

Buttriss (1992), İngiltere’de gerçekleştirdiği çalışmasında sağlıklı bir diyetle ilişkili faktörleri önem sırasına göre sıralamış ve tüketicilerin ilk sırada daha fazla posa tüketmek (%63.0), daha az şeker tüketmek (%62.0), daha az yağ tüketmek (%61.0), pişirme yöntemlerini değiştirmek (%59.0), daha az tuz kullanmak (%45.0) ve daha fazla nişastalı besinler tüketmek (%16.0) şeklinde izlediğini saptamıştır.

Yurttagül (1991), Ankara’da farklı sosyoekonomik düzeylerdeki 523 tüketicinin gıda katkı maddeleri ile ilgili bilgilerini araştırdığı çalışmasında; bireylerin yiyecek satın alırken dikkat ettikleri noktaların başında %33.2 ile tazelik,

%22.8 ile fiyat, %17.6 ile son kullanma tarihinin bulunduğunu tespit etmiştir. Bunları paketleme (%7.6), besin değeri (%7.3), kullanma talimatı (%5.4) ve katkılı olup olmadığı (%3.3) gibi özellikler izlemektedir. Tüketicilerin %66.3'ü besin etiketini okumamakta, %12.0'si gıda katkı maddelerinin kullanım amacını bilmemekte, %44.0'ü gıda katkı maddelerinin hepsinin, %41.1' i ise bir kısmının sağlığa zararlı olduğunu düşünmektedir.

Taşdemir (1990), ilkokul öğretmen ve öğrencileri ile birinci basamak sağlık hizmetlerinde görevli ebelerin; beslenme konusunda bilgi tutum ve davranışlarını belirlemek için 272 öğrenci, 56 öğretmen ve 56 ebe üzerinde yaptığı bir çalışmada: öğretmenlerle ebelerin bilgi düzeylerinin çok farklı olmadığı sonucuna varmıştır. Hizmet yılı 11-20 yıl arası olan öğretmenlerin beslenme tutumunun en iyi olduğu, hizmet yılı 10 yılın altında ve 21 yıldan fazla olan öğretmenlerin beslenme tutumu olumlu olanların azaldığı belirlenmiştir. Öğretmen, ebe ve öğrencilerin kitle iletişim araçlarındaki besinlerle ilgili reklamlardan önemli ölçüde etkilendiği ve buna göre, öğrencilerin %73.0'ünün, öğretmenlerin %55.0'inin, ebelerin %55.0'inin reklamlardan etkilenecek beslenmelerinde değişiklik yaptıkları saptanmıştır.

Köksal ve Kırılı (1988)'nin, ilkokul öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ve eğitim durumlarını araştırmak amacıyla yaptıkları bir araştırmada; öğretmenlerin %94.0'ünün beslenme bilgilerinin yetersiz olduğu, %82.0'sinin beslenme ile ilgili hizmet içi eğitim, seminer ya da kurs görmedikleri ve beslenme ile ilgili bilgilerinin de yetersiz olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Hasipek ve Örmeci (1988), Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi idari kadrosunda çalışan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamalarını saptamak amacı ile yaptıkları bir çalışmada kadınların %60'ının beslenme bilgilerinin “yeterli”, %31.67'sinin “iyi”, %8.33'ünün ise “yetersiz” olduğunu belirlemişler, çok iyi beslenme bilgisine sahip kadına rastlamamışlardır. Kadınların %40.0'ının radyo ve televizyondan, %36.67'sinin gazete ve dergilerden beslenme konusundaki bilgileri izlediklerini belirlemişlerdir.

Tekgöl ve başk. (1986)'nın Ankara ilinde altı ilkokulda öğretmenlerin ve öğrencilerinin beslenme bilgileri ve uygulamaları üzerine yaptıkları bir araştırmada; öğrencilerin genellikle, harçlıklarını meşrubat, bisküvi ve çikolata olarak harcadıkları ve buna bağlı olarak diş çürüklüğü sıklığının yüksek olduğunu saptamışlardır. Altı ilkokuldan ikisinde bulunan öğretmenlerin ve öğrencilerin ise beslenme bilgilerinin iyi düzeyde olduğu, öğretmenlerin kendi bilgilerini öğrencilere aktarabilmeleri ve uygulamaları arasındaki ilişkinin de önemli olduğunu belirlemişlerdir ($p<.01$).

Bu konu ile ilgili olarak yapılan literatür taramasında çeşitli çalışmalara rastlanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde eğitimci ve sağlıklı beslenme algısı ile ilgili kapsam bakımından bazı yetersizlikler gözlenmektedir. Görüldüğü gibi bu konu araştırılması gereken bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEM VE ARAÇLARI

Araştırmanın bu bölümü “Araştırmanın Modeli”, “Evren ve Örneklem”, “Veri Toplama Teknikleri”, “Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi” ve “Tez Yazımı” başlıkları altında verilen bilgileri içermektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın yürütülmesinde tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma ile öğretmenlerin sağlıklı beslenme kavramına ilişkin algıları ve bazı kişisel özellikleriyle sağlıklı beslenme kavramı arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmaktadır. Bu belirlemeler, öğretmenlerin algılarına dayalı olması nedeniyle araştırma betimsel ve durum saptayıcı niteliktedir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma İstanbul İl'i, Şile İlçe'sinde bulunan 13 okul ve 1 üniversite üzerinde yürütülmüştür. Çalışma, Tesadüfî Örneklem Yöntemi ile seçilen Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmenler ile Işık Üniversitesi Şile Kampüsü'nde görev yapan akademisyenler olmak üzere 20-59 yaş arası 111 kadın ve 97 erkek toplam 208 öğretmen üzerinde uygulanmıştır. Araştırmacının daha kolay çalışabilmesi, ikamet ettiği ve o anda öğretmenlik görevini yaptığı ilçe olmasından dolayı daha güvenilir bilgiler elde etmek amacıyla İstanbul İl'i, Şile İlçe'sinde yapılmıştır.

3.3. Veri Toplama Teknikleri

Veriler 10.10.2007 tarihinde İstanbul Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü, 21.10.2007 tarihinde Işık Üniversitesi Rektörlüğü tarafından verilen gerekli izin ve onaylar alınarak (Ek-2) seçilen eğitim ve öğretim kurumlarından araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında konuyla ilgili bilimsel

kaynaklardan ve Biloukha, O ve Utermohlen, V. (2001), Buttris, J. (1997) ve Ergün, C. (2003)'ün kullandığı ölçeklerden yararlanılarak ve uzman görüşü alınarak hazırlanmış, Ek-1'de verilen anket formu kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında uygulanan anket formunun ilk bölümünde demografik özelliklerin belirlenmesine yönelik sorular bulunmaktadır. İkinci bölümde ise öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye yönelme nedenleri, besin seçimlerini etkileyen faktörler, sağlıklı beslenme kavramının değerlendirilmesi, sağlıklı beslenme davranışlarının gerçekleştirilmesinde öğretmenlerin önüne çıkan zorluklar, sağlıklı beslenme hakkındaki bilgi kaynakları ve bilgi kaynakları doğrultusunda elde edilen bilgilerin besin seçimi üzerine etkilerinin değerlendirildiği sorular bulunmaktadır. Ayrıca öğretmenlerin Türkiye'deki sağlıklı beslenme eğitim programlarıyla ilgili görüşleri değerlendirilmiş, bu önerileri yeterli bulmayan öğretmenlerin sağlıklı beslenme eğitim programlarının geliştirilmesine yönelik önerileri incelenmiştir. Bu çalışmada, sağlıklı bir yaşam tarzının ayrılmaz bir parçası olan fiziksel aktivite yapma durumuyla ilgili sorular yer almaktadır. Öğretmenlerin düzenli olarak fiziksel aktivite yapıp yapmadıkları; eğer düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyorlarsa aktivite türü ve aktivite için haftada ayrılan süreler incelenmiştir. Anket formunun son bölümünde ise, öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilgili tavır ve inanışları ile ilgili yargılar bulunmaktadır. Öğretmenlerden “Katılıyorum”, “Katılmıyorum”, “Fikrim Yok”tan oluşan 3 maddelik bir ölçekte bu yargıları değerlendirmeleri istenmiştir.

Veri toplama aracı olarak geliştirilen anket formunun, 30 kişilik bir grup üzerinde ön denemesi yapılmış ve uygulamadaki aksaklıklar kontrol edilerek giderilmiş; işlemeyen ya da araştırılmak istenen davranışı açıklamayan sorular düzeltilmiştir.

3.4. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Araştırma sonucunda anket formlarından elde edilen veriler SPSS 11.0 (Statistical Package for Social Sciences) for Windows paket programından yararlanılarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve gerekli istatistik çözümler yapılmıştır.

Anılan paket programdan yararlanılarak;

Eğitmenlerin kişisel özellikleri ile sağlıklı beslenme kavramına ilişkin algı ve görüşlerinin belirlenmesinde cinsiyet ve yaş gruplarına göre frekans (f) ve yüzde (%) kullanılmıştır.

Eğitmenlerin besin seçimini etkileyen faktörlerin önem sıralamaları oluşturulurken, her bir faktör için verilen önem puanlarının araştırmaya katılanlar üzerinden ortalaması alınmıştır. Verilen puanlarda en küçük değer en önemliyi, en büyük değer de en önemsiz faktörü göstermektedir. Yorumlama kolaylığı olması açısından en küçük değer en önemsiz faktörü, en büyük değer de en önemli faktörü gösterecek şekilde önem sıraları yeniden düzenlenmiştir. Buna göre en çok tercih edilen faktörler ilk sıraları alacak şekilde Tablo 12 ve 13 oluşturulmuştur.

Eğitmenlerin sağlıklı beslenme kavramını algılamaları ile; cinsiyet ve yaş grupları açısından aralarında fark olup olmadığının belirlenmesinde ki kare (X^2) testi kullanılmıştır. Farklılıkların test edilmesi için .05 anlamlılık düzeyi alınmıştır.

3.5. Tez Yazımı

Bu araştırmanın yazımında Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tarafından hazırlanan 2006 tarihli Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği ve Tez Yazım ve Basım Yönergesi esas alınmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde, “eğitmenlerin demografik özellikleri”, “besin seçimini etkileyen etmenler” , “sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite ile ilgili değerlendirmeler”, ve “eğitmenlerin sağlıklı beslenmeyle ilgili tavır ve inanışları” ile ilgili sorulara ilişkin bulgular verilmiş ve tartışmaları yapılmıştır.

4.1. Araştırmaya Katılan Eğitmenlerin Demografik Özellikleri

Bu bölümde; araştırma kapsamındaki eğitmenleri tanıtıcı bilgiler yer almaktadır. Katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları, eğitim durumları, meslek yılları, görev yaptıkları yerleşim yeri ve meslek grupları tablo 1’de ve aylık beslenme için ayırdıkları para miktarını yeterli görme durumları tablo 2’de gösterilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan katılımcıların %46.6’sı erkek, %53.4’ü ise kadındır. Eğitmenlerin %40.4’ü 20–29, %40.9’u 30–39, %12.0’si 40–49, %6.7’si ise 50 ve üzeri yaş grubuna dahil olup katılımcıların %80.0’inden fazlasının 40 yaşın altında olduğu yani genç yaş kategorisinde olduğu görülmektedir.

Örnekleme oluşturan eğitmenlerin %59.13’ü evli, %40.87’si ise bekaardır.

Katılımcı eğitmenlerin %1.0’i öğretmen lisesi, %6.7’si iki yıllık yüksek öğretim, %71.2’si üniversite, %17.3’ü yüksek lisans ve %3.8’i ise doktora mezunudur. Üniversite, yüksek lisans ve doktora mezunları beraber düşünüldüğünde, eğitmenlerin yaklaşık olarak %93.0’ünün üniversite ve daha üst düzeyde eğitim aldığı görülmektedir.

Araştırmaya alınan eğitimcilerin %38.9' u 1-5, %26.4'ü 6-10, %13.9'u 11-15, %7.7'si 16-20, %5.3'ü 21-25, %4.8'i 26-30 yıl, %2.9'u ise 30 ve üzeri yıldır görev yapan eğitimcilerdir. Eğitimcilerin yaklaşık olarak %65.0'inin 10 ve daha az yıldır görev yapan eğitimciler olduğu, 20 ve daha fazla yıldır görev yapan eğitimcilerin de %12.0 civarında olduğu söylenebilir.

Örnekleme dahil olan eğitimcilerin %65.4'ü ilçe merkezinde, %34.6'sı ise köyde görev yapmaktadır. Eğitimcilerin %81.8'i öğretmen, %18.2'si akademisyendir.

Tablo 1. Öğretmenlerin temel özelliklere göre dağılımı

(n:208)

Demografik Bilgiler	f	%
Cinsiyet		
Erkek	97	46.6
Kadın	111	53.4
Yaş		
20–29	84	40.4
30–39	85	40.9
40–49	25	12.0
50 ve üzeri	14	6.7
Medeni Durum		
Evli	123	59.1
Bekâr	85	40.9
Eğitim Durumu		
Öğretmen Lisesi	2	1.0
İki yıllık yüksek öğrenim	14	6.7
Üniversite	148	71.2
Yüksek Lisans	36	17.3
Doktora	8	3.8
Meslek Yılı		
1–5	81	38.9
6–10	55	26.4
11–15	29	13.9
16–20	16	7.7
21–25	11	5.3
26–30	10	4.8
30 ve üzeri	6	2.9
Görev Yeri		
İlçe Merkezi	136	65.4
Köy	72	34.6
Meslek Grubu		
Öğretmen	170	81.8
Akademisyen	38	18.2

Tablo 2. Öğitmenlerin aylık beslenme için ayırdıkları para miktarını yeterli görme durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı

(n:208)

Aylık Beslenme İçin Ayrılan Para Miktarını Yeterli Görme Durumu	Cinsiyet																İstatistikler			
	Erkek								Kadın								Cinsiyet		Yaş	
	Yaş								Yaş								X ²	P	X ²	P
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%				
Yeterli	24	68.6	26	68.4	3	23.1	9	81.8	43	87.8	38	80.9	9	75.0	2	66.7	13.26	.001*	15.27	.018*
Yetersiz	5	14.3	6	15.8	6	46.2	2	18.2	1	2.0	2	4.3	1	8.3	1	33.3				
Kısmen Yeterli	6	17.1	6	15.8	4	30.8	0	0.0	5	10.2	7	14.9	2	16.7	0	0.0				
Toplam	35	100.0	38	100.0	13	100.0	11	100.0	49	100.0	47	100.0	12	100.0	3	100.0				

*p<.05

Tablo 2’den anlaşılabacağı gibi 20-29 yaş grubu erkeklerin %68.6’sı, 30-39 yaş grubunun %68.4’ü ve 50 ve üzeri yaş grubunun %81.8’i aylık beslenme için ayırdıkları paranın yeterli olduğunu, 40-49 yaş grubundaki erkeklerin ise %46.2’si yeterli olmadığını belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan 20-29 yaş grubu kadınların %87.8’i, 30-39 yaş grubunun %80.9’u, 40-49 yaş grubunun %75.0’i ve 50 ve üzeri yaş grubunun %66.7’si aylık beslenme için ayırdıkları paranın yeterli olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmaya alınan kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre aylık beslenme için ayırdıkları para miktarını daha yeterli gördükleri belirlenmiştir. Aylık beslenme için ayrılan paranın yeterliliği ile cinsiyet beraber değerlendirildiğinde, istatistiksel bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır ($p<.05$).

Katılımcıların yaş grubu yükseldikçe aylık beslenme için ayırdıkları para miktarının yeterliliğine katılma durumları düşmektedir. 50 ve üzeri yaş grubunda erkeklerin kadınlara göre ayırdıkları para miktarını daha yeterli görmeleri ise dikkat çekici olmakla birlikte yaş grupları arasındaki bu fark anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).

4.2. Araştırmaya Alınan Öğitmenlerin Besin Seçimini Etkileyen Etmenler

Bu bölüm; öğretmenlerin daha önce beslenme konusunda herhangi bir eğitim alıp almadıkları, alışverişi genelde evde kimin yaptığı, beslenme konusunda bilgilerini yeterli bulup bulmadıkları, öğün atlama durumları ve bunların nedenleri, ilk gördükleri/tattıkları yiyeceğe karşı önyargılı davranıp davranmadıkları, sağlıklı beslenmeye önem verip vermedikleri, sağlıklı beslenmeye yönelme nedenleri ve besin seçimini etkileyen faktörler şeklinde sorulardan oluşmaktadır.

Tablo 3. Eğitimcilerin beslenme konusunda herhangi bir eğitim alma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı.

(n:208)

Beslenme Konusunda Eğitim Alma Durumu	Cinsiyet																İstatistikler			
	Erkek								Kadın								Cinsiyet		Yaş	
	Yaş								Yaş								X ²	P	X ²	P
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	.672	.267	7.962	.047*
Aldı	8	22.9	7	18.4	2	15.4	3	27.3	12	24.5	4	8.5	0	0.0	2	66.7				
Almadı	27	77.1	31	81.6	11	84.6	8	72.7	37	75.5	43	91.5	12	100.0	1	33.3				
Toplam	35	100.0	38	100.0	13	100.0	11	100.0	49	100.0	47	100.0	12	100.0	3	100.0				

p<.05

Tablo 3'ten eğitimcilerin beslenme konusunda eğitim alma durumlarına bakıldığında; 20-29 yaş grubu erkeklerin %77.1'inin, 30-39 yaş grubunun %81.6'sının, 40-49 yaş grubunun %84.6'sının ve 50 ve üzeri yaş grubunun %72.7'sinin beslenme konusunda herhangi bir eğitim almadıkları görülmüştür.

Kadın eğitimcilerle bakıldığında ise 20-29 yaş grubu kadınların %75.5'inin, 30-39 yaş grubunun %91.5'inin, 40-49 yaş grubunun %100.0'ünün beslenme konusunda herhangi bir eğitim almadıkları ve 50 ve üzeri yaş grubunun %66.7'sinin eğitim aldıkları belirlenmiştir.

Buna göre, araştırmaya katılan eğitimcilerin büyük çoğunluğu beslenme konusunda eğitilmiş değildir. Katılımcılarda yaş grubu düştükçe beslenme üzerine alınan eğitimin arttığı görülmektedir. Elde edilen veriler değerlendirildiğinde, ülkemizin gelişmişlik düzeyinin artmasına paralel olarak genç nüfusun bilinçlenme düzeyinin arttığı söylenebilir.

Eğitimcilerin beslenme konusunda herhangi bir eğitim alma durumları ile cinsiyet arasındaki fark anlamsız bulunurken ($p>.05$), yaş grupları arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).

Sabbağ (2003), yaptığı bir çalışmada; erkek öğretmenlerin %76.56'sının, kadın öğretmenlerin %69.57'sinin beslenme konusunda herhangi bir ders almadıklarını bulmuştur. Öğretmenlerin beslenme konularında ders alma dağılımları arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<.01$).

Kızıltan (2000), beslenme eğitiminden önce öğrencilerin %72.7'sinin beslenme bilgi düzeyinin zayıf düzeyde, %27.3'ünün orta düzeyde olduğu; beslenme eğitiminden sonra öğrencilerin %77.3'ünün beslenme bilgi düzeyinin orta düzeyde, %22.7'sinin iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Bulduk ve Oktar (1997), tarafından yapılan bir çalışmada öğrencilere beslenme eğitimi verildiğinde %72.8'inin tükettikleri besinlerde olumlu yönde değişiklikler olduğunu belirlemişlerdir.

Çakır (1997), yaptığı bir çalışmada, ilkokul öğretmenlerine sağlık konusunda verilen hizmet içi eğitimin öğrencilerin sağlık bilgisi düzeyine etkisi incelenmiştir. Sınıf öğretmeni sağlık konusunda eğitim almış öğrencilerin bilgi düzeylerinin, sağlık konusunda eğitim almamış öğretmenlerin öğrencilerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada öğretmenlerin sağlık eğitimi çalışmalarında öğrencileri yüksek oranda etkileme gücüne sahip oldukları ve bu nedenle uygulamalarında etkin işlev üstlenmeleri gerekliliği bildirilmiştir.

Köksal ve Kırılı (1988)'nin, ilkokul öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ve eğitim durumlarını araştırmak amacıyla yaptıkları bir çalışmada; öğretmenlerin %94.0'ünün beslenme bilgilerinin yetersiz olduğu, %82.0'sinin beslenme ile ilgili hizmet içi eğitim, seminer ya da kurs görmedikleri ve beslenme ile ilgili bilgilerinin de yetersiz olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Başoğlu ve Baysal (1987), beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi ve davranışları üzerindeki etkisi üzerine yaptıkları araştırma sonucunda; beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini yükselttiği ve olumlu sonuçlar sergilediklerini bildirmişlerdir.

Yapılan tüm bu araştırmalar bulgularımızla benzerlik göstermekle birlikte öğretmenlerin beslenme eğitimine ihtiyaç duydukları sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 4. Evli eğitimcilerin alışveriş yapma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımları

(n:123)

Alışverişi Yapan Kişi veya Kişiler	Cinsiyet															
	Erkek								Kadın							
	Yaş								Yaş							
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Kendim	1	7.7	4	15.4	1	7.7	0	0.0	1	5.0	8	25.8	3	37.5	1	33.3
Eşim ve ben birlikte	12	92.3	17	65.4	11	84.6	6	66.7	18	90.0	15	48.4	3	37.5	2	66.7
Eşim, ben ve çocuklar birlikte	0	0.0	4	15.4	1	7.7	3	33.3	1	5.0	8	25.8	2	25.0	0	0.0
Eşim	0	0.0	1	3.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Toplam	13	100.0	26	100.0	13	100.0	9	100.0	20	100.0	31	100.0	8	100.0	3	100.0

Çalışmaya katılan evli 20-29 yaş grubu erkeklerin %92.3'ü, 30-39 yaş grubunun %65.4'ü, 40-49 yaş grubunun %84.6'sı ve 50 ve üzeri yaş grubunun %66.7'si alışverişi genelde eşi ile birlikte yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Evli kadın öğretmenlerden toplanan veriler incelendiğinde 20-29 yaş grubu kadınların %90.0'ının, 30-39 yaş grubunun %48.4'ünün, 40-49 yaş grubunun %37.5'inin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %66.7'sinin alışverişi genelde eşi ile birlikte yaptıkları saptanmıştır.

Buna göre, araştırmaya katılan evli öğretmenlerin çok büyük çoğunluğu alışverişi eşi ile veya eşi ve çocukları ile beraber yapmaktadır. Tek başına alışveriş yapma oranı ise düşüktür. Evli katılımcılarda eşlerin birlikte alışveriş yapmasının nedeni alışverişi bir ortak paylaşım alanı olarak algılamalarından kaynaklanabilir.

Altıkat (2003) Ankara ilinin farklı sosyo-ekonomik bölgelerindeki ailelerin mal ve hizmetleri satın alma esnasında ve sonrasında tutum ve davranışlarını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, araştırma kapsamına alınan ailelere anket tekniği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, satın alınan mal ve hizmetlere göre ailede çoğunlukla karar veren kişilerin dağılımları şu şekildedir; gıda maddeleri %45.7'si kadın, giyim eşyaları %58.7'si eşler birlikte, dayanıklı tüketim malları %50.4'ü eşler birlikte, genel temizlik maddeleri %71.3'ü kadın, kişisel bakım malzemeleri %51.7'si kadın, tamir vb. hizmetler %43.6'sı erkek olarak saptanmıştır.

Tablo 5. Bekar eğitimcilerin alışveriş yapma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımları

(n:85)

Alışverişi Yapan Kişi veya Kişiler	Cinsiyet															
	Erkek								Kadın							
	Yaş								Yaş							
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Kendim	14	63.6	11	91.7	0	0.0	2	100.0	16	55.2	10	62.5	4	100.0	0	0.0
Annem	3	13.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	6.9	3	18.8	0	0.0	0	0.0
Babam	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Anne baba birlikte	1	4.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	6.9	1	6.3	0	0.0	0	0.0
Ailemle birlikte	2	9.1	1	8.3	0	0.0	0	0.0	5	17.2	2	12.5	0	0.0	0	0.0
Arkadaşlarımla birlikte	2	9.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	10.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Toplam	22	100.0	12	100.0	0	0.0	2	100.0	29	100.0	16	100.0	4	100.0	0	0.0

Bekar katılımcılarda 20-29 yaş grubu erkeklerin %63.6'sının, 30-39 yaş grubunun %91.7'sinin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0'ünün alışverişi genelde evde kendilerinin yaptıkları görülmektedir.

Katılımcı kadın eğitimciler ele alındığında 20-29 yaş grubu kadınların %55.2'sinin, 30-39 yaş grubunun %62.5'inin ve 40-49 yaş grubunun %100.0'ünün alışverişi genelde evde kendilerinin yaptıkları belirlenmiştir.

Tablo 5'ten anlaşılağı üzere, araştırmaya katılan bekâr eğitimcilerin çok büyük çoğunluğu alışverişi kendi yapmaktadır. Bekar katılımcılarda bu oranın yaş grubu yükseldikçe artmasının nedeni; kişinin mutfaktaki ağırlığı ve evdeki beslenme sorumluluğunun artmasına bağlanabilir.

Tablo 6. Öğretmenlerin beslenme konusunda bilgilerini yeterli bulma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı

(n:208)

Beslenme Bilgilerini Yeterli Bulma Durumu	Cinsiyet															
	Erkek								Kadın							
	Yaş								Yaş							
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Çok yeterli	4	11.4	3	7.9	1	7.7	3	27.3	2	4.1	4	8.5	2	16.7	1	33.3
Yeterli	23	65.7	24	63.2	7	53.8	5	45.5	39	79.6	34	72.3	8	66.7	2	66.7
Yetersiz	8	22.9	11	28.9	5	38.5	3	27.3	8	16.3	9	19.1	2	16.7	0	0.0
Toplam	35	100.0	38	100.0	13	100.0	11	100.0	49	100.0	47	100.0	12	100.0	3	100.0

Tablo 6'nın incelenmesinden de anlaşılabileceği gibi 20-29 yaş grubu erkeklerin %65.7'si, 30-39 yaş grubunun %63.2'si, 40-49 yaş grubunun %53.8'i ve 50 ve üzeri yaş grubunun %45.5'i beslenme konusundaki bilgilerini yeterli bulduklarını belirtmişlerdir.

Aynı tablodan kadın öğretmenlerin durumları incelendiğinde 20-29 yaş grubu kadınların %79.6'sının, 30-39 yaş grubunun %72.3'ünün, 40-49 yaş grubunun ve 50 ve üzeri yaş grubunun %66.7'sinin beslenme konusundaki bilgilerinin yeterli buldukları saptanmıştır.

Buna göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin büyük çoğunluğu beslenme konusundaki bilgilerinin yeterli olduğunu düşünmektedir. Bu bulgular Tablo 3'te belirtilen öğretmenlerin beslenme konusunda eğitim alma durumları ile paralellik göstermektedir. Beslenme konusunda eğitim aldıklarını düşünenler bilgilerini de yeterli bulduklarını ifade etmişlerdir. Erkek ve kadın öğretmenlerde yaş grubu düştükçe beslenme konusunda bilgilerini yeterli bulma durumları artmaktadır. Ülkemizin gelişmişlik düzeyine paralel olarak bilinçlenme düzeyi genç nesille beraber artmakta; dolayısıyla genç nüfus bilgilerini daha yeterli bulmaktadır.

Gürel ve başk. (2004), bir grup ilköğretim öğretmenin beslenme hakkında bilgi düzeyleri, bilgi kaynakları ve fiziksel aktivite durumlarını tespit etmek amacıyla 15 farklı il ve 143 öğretmen üzerinde yapmış olduğu çalışmada, öğretmenlerin sağlıklı beslenme konusunda eğitime ihtiyaç duydukları sonucu çıkmıştır. Beslenme bilgi düzeyi olarak öğretmenlerin %80.9'u yetersiz ve %19.1'i ise yeterli olarak bulunmuştur.

Tablo 7. Öğitmenlerin öğün atlama durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı

(n:208)

Öğün Atlama Durumu	Cinsiyet																İstatistikler			
	Erkek								Kadın								Cinsiyet		Yaş	
	Yaş								Yaş								X ²	P	X ²	P
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	4.751	.093	14.332	.026*
Atlar	17	48.6	18	47.4	1	7.7	6	54.5	24	49.0	11	23.4	2	16.7	1	33.3				
Atlamaz	8	22.9	8	21.1	8	61.5	3	27.3	15	30.6	24	51.1	7	58.3	1	33.3				
Bazen Atlar	10	28.6	12	31.6	4	30.8	2	18.2	10	20.4	12	25.5	3	25.0	1	33.3				
Toplam	35	100.0	38	100.0	13	100.0	11	100.0	49	100.0	47	100.0	12	100.0	3	100.0				

*p<.05

Tablo 7’den eğitimcilerin öğün atlama durumlarına bakıldığında; 20-29 yaş grubu erkeklerin %48.6’sı, 30-39 yaş grubunun %47.4’ü, ve 50 ve üzeri yaş grubunun %54.5’i öğün atladıklarını, 40-49 yaş grubunun %61.5’i öğün atlamadıklarını belirtmişlerdir. Kadın eğitimcilerle bakıldığında ise 30-39 yaş grubunun %51.1’i, 40-49 yaş grubunun %58.3’ü ve 50 ve üzeri yaş grubunun %33.3’ü öğün atlamadıklarını, 20-29 yaş grubu kadınların %49.0’u öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Buna göre, araştırmaya alınan eğitimciler için öğün atlayan ve atlamayanların oranının birbirinden önemli derecede farklı olmadığı söylenebilir. Erkek ve kadın eğitimcilerin öğün atlama durumları benzer olmakla birlikte eğitimcilerin öğün atlama durumları ile cinsiyet arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

Eğitimcilerin yaş grupları farklılaştıkça öğün atlama durumları konusunda görüşleri de farklılaşmaktadır. Eğitimcilerin öğün atlama durumları ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır ($p<.05$). Tablo 7’de görüldüğü gibi 50 ve üzeri yaş grubu hariç diğer yaş gruplarında, yaş grubu yükseldikçe öğün atlama durumları azalmaktadır. 50 ve üzeri yaş grubunda diğer yaş gruplarına göre öğün atlama durumlarının artmasının nedeni geçmişten gelen düzensiz bir beslenme alışkanlıkları olmasına bağlanabilir.

Sağlıklı beslenmede öğünlerin düzenli tüketilmesinin önemi büyüktür (Eser ve başk. 2000).

Sabbağ (2003), öğretmenlerin günlük öğün sayısını incelediğinde; öğretmenlerin %54.33’ünün günde üç öğün, %37.27’sinin iki öğün, %6.56’sının dört öğün, %1.84’ünün beş öğün ve daha fazla yemek yediklerini belirlemiştir. Öğretmenlerin günlük öğün sayılarına göre farklılıkları önemli değildir ($p>.05$).

Taşdemir (1990),’in ilköğretim, öğrenci ve ebeler üzerinde yaptığı bir araştırmada, öğrencilerin %11’inin günde sadece iki öğün besin aldığı, öğretmenlerin de %12.5’inin öğle yemeğini yemediklerini saptamıştır.

Tablo 8. Öğitmenlerin öğün atlama nedenlerinin yaş ve cinsiyete göre dağılımı**(n:208)**

Öğün Atlama Nedenleri**	Cinsiyet															
	Erkek								Kadın							
	Yaş								Yaş							
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Canım istemiyor	11	40.7	10	32.3	1	20.0	0	0.0	13	40.6	5	23.8	0	0.0	1	50.0
Zayıflamak istiyorum	1	3.7	0	0.0	0	0.0	1	12.5	1	3.1	1	4.8	0	0.0	0	0.0
Formda kalmaya çalışıyorum	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	9.4	1	4.8	0	0.0	0	0.0
Öğle saatlerinde çalışıyorum	4	14.8	8	25.8	0	0.0	3	37.5	6	18.8	3	14.3	2	40.0	0	0.0
Vakit bulamıyorum	10	37.0	13	41.9	0	0.0	3	37.5	13	40.6	7	33.3	3	60.0	1	50.0
Okulda çıkan yemeği beğenmiyorum ve yemiyorum	1	3.7	4	12.9	0	0.0	0	0.0	6	18.8	2	9.5	0	0.0	0	0.0
Kantinde bulunan besinleri hijyenik ve sağlığa yararlı bulmuyorum	1	3.7	2	6.5	0	0.0	1	12.5	3	9.4	1	4.8	1	20.0	0	0.0
Bir öğünü geç yaptığımda diğer öğüne ihtiyaç duymuyorum	9	33.3	5	16.1	2	40.0	2	25.0	14	43.8	8	38.1	0	0.0	2	100.0
Gereksiz görüyorum	1	3.7	1	3.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.8	0	0.0	0	0.0
Ekonomik nedenler	1	3.7	0	0.0	2	40.0	0	0.0	0	0.0	2	9.5	0	0.0	0	0.0
Unutuyorum	6	22.2	5	16.1	0	0.0	2	25.0	4	12.9	5	23.8	0	0.0	0	0.0
Dışarıda olduğumda yemek yiyemiyorum	3	11.1	1	3.2	1	20.0	2	25.0	5	15.6	2	9.5	0	0.0	0	0.0

**Birden fazla seçenek işaretlenmiştir, n sayısı üzerinden % alınmıştır.

Tablo 8’den eğitimcilerin öğün atlama nedenlerine bakıldığında 20-29 yaş grubu erkeklerin %40.7’si canı istemediğinden, 40-49 yaş grubunun %40.0’u bir öğünü geç yaptıklarında diğer öğüne ihtiyaç duymadıklarından, 30-39 yaş grubunun %41.9’u ve 50 ve üzeri yaş grubunun %37.5’i vakit bulamadıklarından dolayı öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

Örnekleme katılan 20-29 yaş grubu kadınların %40.6’sı, 30-39 yaş grubunun %38.1’i, 40-49 yaş grubunun %60.0’ı vakit bulamadığından ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0’ü bir öğünü geç yaptıklarında diğer öğüne ihtiyaç duymadıklarından dolayı öğün atladıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 8’de görüldüğü gibi öğün atlama sebebi olarak, en fazla “vakit bulamıyorum”, “bir öğünü geç yaptığımda diğer öğüne ihtiyaç duymuyorum” ve “canım istemiyor” cevapları, en az ise “zayıflamak istiyorum”, “formda kalmaya çalışıyorum”, “gereksiz görüyorum”, cevapları verilmiştir.

Yardımcı (2005), kadınların öğün atlama nedenleri arasında %52.5 oranında sabah geç kahvaltı yapmasının yer aldığını ve bunu %18.0 oranında iştahsızlık, %12.4 oranında vakit olmaması gibi nedenlerin takip ettiğini bildirmiştir. Bu konuda yapılan çeşitli araştırmalarda; zayıflama, canı isememe, fırsat bulamama gibi nedenlerle öğün atlanıldığı belirlenilmiştir (Arslan ve başk. 1993; Özçelik 2000, Rakıcıoğlu ve başk. 2003).

Sabbağ (2003), öğretmenlerin öğün atlama nedenlerini incelediğinde, öğretmenlerin sabah kahvaltısını (Erkek %51.4, Kadın %62.3) ve öğle yemeğini (Erkek %74.6, Kadın %82.8) vakitsizlik; akşam yemeğini de iştahsızlık nedeniyle atladıkları bulunmuştur.

Haines ve başk. (1996), öğün atlama nedenlerini araştırdıkları araştırmada, öğün atlamanın metabolik düzene verdiği zararın yanı sıra öğün aralarında çay, simit ve büsküvi gibi ucuz besin seçmelerinin bir nedeni beslenme bilgilerinin yetersiz olmasından kaynaklandığını bulmuştur.

Tablo 9. Öğretmenlerin ilk gördükleri/tattıkları yiyeceğe karşı önyargılı olma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı

(n:208)

Önyargılı Olma Durumu	Cinsiyet																İstatistikler				
	Erkek								Kadın								Cinsiyet		Yaş		
	Yaş								Yaş								X ²	P	X ²	P	
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri						
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	.069	.968	4.521	.606	
Olurum		10	28.6	8	21.1	2	15.4	2	18.2	11	22.4	9	19.1	4	33.3	1					33.3
Olmam		14	40.0	13	34.2	6	46.2	6	54.5	17	34.7	18	38.3	7	58.3	1					33.3
Bazen Olurum		11	31.4	17	44.7	5	38.5	3	27.3	21	42.9	20	42.6	1	8.3	1					33.3
Toplam		35	100.0	38	100.0	13	100.0	11	100.0	49	100.0	47	100.0	12	100.0	3					100.0

Araştırmaya alınan eğitimdenlerden elde edilen veriler incelendiğinde 20-29 yaş grubu erkeklerin %40.0'unun, 40-49 yaş grubunun %46.2'sinin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %54.5'inin ilk gördükleri/tattıkları yiyeceğe karşı önyargılı davranmadıklarını, 30-39 yaş grubunun %44.7'sinin ise bazen önyargılı davrandıklarını belirttikleri gözlenmiştir.

Örnekleme katılan 20-29 yaş grubu kadınların %42.9'unun, 30-39 yaş grubunun %42.6'sının ve 50 ve üzeri yaş grubunun %33.3'ünün ilk gördükleri/tattıkları yiyeceğe karşı bazen önyargılı davrandıkları, 40-49 yaş grubunun %58.3'ünün önyargılı davranmadıkları tespit edilmiştir.

Tablo cinsiyete ve yaşa göre istatistiksel açıdan incelendiğinde; eğitimdenlerin ilk gördükleri yiyeceğe karşı ön yargılı olma durumları önemsiz bulunmuştur ($p>.05$).

Buna göre, araştırmaya katılan eğitimdenler için ilk görülen yiyeceğe karşı önyargılı olmayan eğitimdenlerin oranının önyargılı eğitimdenlere göre daha fazla olduğu söylenebilir. Bu durum beklenen bir durumdur; çünkü eğitimdenlerin mesleklerinin zorunlu bir niteliği olarak yeniliklere açık olma özelliği düşünüldüğünde, yeni olanlara karşı önyargılı olmamaları gerekmektedir. Bununla beraber, önyargılı eğitimdenlerin oranının anımsanamayacak bir oranda olması da dikkat çekicidir.

Tablo 10. Öğitmenlerin sağlıklı beslenmeye karşı önem verme durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı**(n:208)**

Sağlıklı Beslenmeye Önem Verme Durumu	Cinsiyet																İstatistikler			
	Erkek								Kadın								Cinsiyet		Yaş	
	Yaş								Yaş								X²	P	X²	P
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	2.253	.129	2.942	.401
Veririm	34	97.1	37	97.4	13	100.0	11	100.0	48	98.0	42	89.4	11	91.7	3	100.0				
Vermem	1	2.9	1	2.6	0	0.0	0	0.0	1	2.0	5	10.6	1	8.3	0	0.0				
Toplam	35	100.0	38	100.0	13	100.0	11	100.0	49	100.0	47	100.0	12	100.0	3	100.0				

Tablo 10’da görüldüğü gibi 20-29 yaş grubu erkeklerin %97.1’i, 30-39 yaş grubunun %97.4’ü, 40-49 yaş grubu ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0’ü sağlıklı beslenmenin kendileri için önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırma kapsamına alınan 20-29 yaş grubu kadınların %98.0’i, 30-39 yaş grubunun %89.4’ü, 40-49 yaş grubunun %91.7’si ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100’ü sağlıklı beslenmenin kendileri için önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Eğitmenlerin sağlıklı beslenmeye verdikleri önem ile cinsiyet arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($p>.05$). Verilen cevaplar incelendiğinde hem erkek hem de kadın eğitmenler sağlıklı beslenmeye önem vermektedir.

Tablo yaşa göre istatistiksel açıdan incelendiğinde; bütün yaş gruplarındaki eğitmenler sağlıklı yaşamaya önem vermekte ve yaş grupları arasındaki ilişkinin anlamsız olduğu görülmektedir ($p>.05$).

Eğitmenlerin %95.6 ile büyük bir çoğunluğunun kendileri için sağlıklı beslenmenin önemli olduğunu %4.4 ile çok küçük bir kısmının önemli olmadığını ifade etmesi, sağlıklı beslenmeye gösterdikleri bu duyarlılığın çok yüksek olması beklenen bir durumdur. Ülkemizde gerek görsel gerek yazılı basında sağlıklı beslenme üzerine sürekli olarak bilgilendirme yapılması, günceli oluşturan her konuda olduğu gibi beslenme konusunda da toplumda örnek teşkil eden eğitmenlerin duyarsız kalmamasını gerektirmektedir.

Tablo 11. Öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye yönelme nedenlerinin yaş ve cinsiyete göre dağılımı**(n:208)**

Sağlıklı Beslenmeye Yönelme Nedenleri**	Cinsiyet															
	Erkek								Kadın							
	Yaş								Yaş							
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Sağlıklı bir şekilde uzun süre yaşamak	22	64.7	30	78.9	9	69.2	7	63.6	33	67.3	30	66.7	8	72.7	2	66.7
Yaşam kalitesini yükseltmek	17	50.0	20	52.6	9	69.2	4	36.4	34	69.4	33	73.3	7	63.6	3	100.0
Beslenmeyle ilgili kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmak	19	55.9	19	50.0	11	84.6	7	63.6	28	57.1	30	66.7	7	63.6	3	100.0
Formda kalmak	12	35.3	15	39.5	3	23.1	0	0.0	21	42.9	22	48.9	6	54.5	3	100.0

Ağırlık kontrolü	9	26.5	9	23.7	2	15.4	4	36.4	10	20.4	6	13.3	2	18.2	1	33.3
Bedenen ve ruhen sağlıklı bir yapıya sahip olmak için	20	58.8	17	44.7	8	61.5	2	18.2	33	67.3	23	51.1	7	63.6	3	100.0
Genç ve güzel görünmek	5	14.7	5	13.2	2	15.4	1	9.1	20	40.8	15	33.3	3	27.3	2	66.7
Vücudumun deforme olmasını engellemek	9	26.5	9	23.7	2	15.4	0	0.0	18	36.7	12	26.7	4	36.4	2	66.7
Selülit, vücut çatlağı v.b. sorunlarla karşılaşmamak	1	2.9	0	0.0	2	15.4	0	0.0	9	18.4	11	24.4	2	18.2	1	33.3
Daha aktif olmak	10	29.4	12	31.6	4	30.8	0	0.0	18	36.7	16	35.6	7	63.6	2	66.7
Sportif bir vucuda sahip olmak	12	35.3	8	21.1	2	15.4	2	18.2	8	16.3	10	22.2	1	9.1	1	33.3

** Birden fazla seçenek işaretlenmiştir, n sayısı üzerinden % alınmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre 20-29 yaş grubu erkeklerin %64.7'sinin, 30-39 yaş grubunun %78.9'unun ve 50 ve üzeri yaş grubunun %63.6'sının sağlıklı beslenmeye yönelmelerinin nedeninin sağlıklı bir şekilde uzun süre yaşamaya, 40-49 yaş grubunun %84.6'sının beslenmeyle ilgili kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmaya bağladıkları görülmektedir.

Kadın eğitimcilerin sağlıklı beslenmeye yönelme nedenleri incelendiğinde 20-29 yaş grubu kadınların %69.4'ünün, 30-39 yaş grubunun %73.3'ünün ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0'ünün yaşam kalitesini yükseltmek, 40-49 yaş grubunun %72.7'sinin sağlıklı bir şekilde uzun süre yaşamak amacıyla olduğu karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 11'e göre en fazla sağlıklı bir şekilde uzun süre yaşamak, yaşam kalitesini yükseltmek, beslenmeyle ilgili kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmak, tüm cinsiyet ve yaş grupları için sağlıklı beslenmeye yönelme nedenleri arasında ilk üç sırayı almaktadır. Beklenildiği üzere sağlıklı yaşam üzerine verilen cevaplar büyük çoğunluktadır. Cinsiyet ve yaş gruplarına bakıldığında ağırlık kontrolü, selülit, vücut çatlağı gibi sorunlarla karşılaşmamak gibi nedenler en az düzeyde önem arz etmektedir.

Ergün (2003), yapmış olduğu çalışmasında sağlıklı beslendiğini düşünen bireylerin sağlıklı beslenmeye yönelme nedenleri arasında özellikle kronik hastalık riskini azaltmak (%64.9), sağlıklı yaşamak (%45.2) ve ağırlık kontrolü (%44.6) amacıyla sağlıklı beslenmek istedikleri anlaşılmaktadır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, diğer tüketici gruplarında olduğu gibi eğitimcilerde de benzer nitelik göstermekte ve araştırmamızın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Tablo 12. Öğitmenlerin besin seçimini etkileyen faktörlerin önem sırasına göre dağılımı

(n:208)

BESİN SEÇİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER	Önem tercihi ortalaması	Önem sırası
Besinin kalitesi ve tazeliği	13.0	1
Besinin lezzeti	10.9	2
Vitamin değerinin yüksek olması	10.2	3
Son kullanma tarihi	7.7	4
Doyurucu olması	7.3	5
Daha sağlıklı ve dengeli diyet tüketme isteği	6.4	6
Görünüşünün güzel olması	6.2	7
Besinin fiyatı	6.1	8
Alışkanlık	5.9	9
Ailemin veya eşimin tercihi	5.9	10
Katkı maddeleri, renklendiriciler ve koruyucu miktarı	5.7	11
TSE damgası olup olmadığı	5.5	12
Besin hazırlama işlemindeki kolaylık	4.6	13
Kalorisi	4.4	14
Markası	4.4	15
Besinin sunumu ve paketi	2.8	16
Gelenek ve inançlar	1.7	17
Reklâmlar	0.2	18

Tablo 12’de görüldüğü gibi bu araştırmada öğretmenlerin besin seçimini etkileyen ilk üç etmenin besinin kalitesi ve tazeliği (1. sırada), besinin lezzeti (2. sırada), vitamin değerinin yüksek olması (3. sırada) olduğu saptanmıştır. Besin seçiminde en az markası, besin sunumu ve paketi, gelenek ve inançlar ve reklâmlar faktörlerine dikkat ettikleri görülmektedir.

Görsel basında yayınlanan reklamlar besin seçimlerimiz üzerinde önemli rol oynamakta ve tüketim davranışlarımızı yönlendirmektedir. Fakat araştırmamızda eğitmenlerin bilinçli satın alma davranışını gerçekleştirerek reklamlara son sırada önem vermesi, beklenen bir durumdur.

Besin seçiminde bilinci ortaya koyan, önemli noktalardan birisi olan son kullanma tarihini kontrol etme, eğitmenler tarafından önemli bir faktör görülerek dördüncü sırada yer almaktadır.

Doyuruculuk, çalışmamızda beşinci sırada belirleyici bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Gelişmekte olan ülkelerde doyuruculuk ve besin faktörünün besleyiciliği arasında negatif bir ilişki mevcuttur. Doyuruculuğu önemsemek zorunda kalanlar için kaliteli gıda pahalı ve daha ulaşılmazdır. Öte yandan kaliteli gıdaya ulaşmak her zaman yüksek maliyetleri gerektirmemektedir (Dölekoğlu ve başk. 2004).

Araştırmamızda doyuruculuk besinin fiyatından önce gelmekle birlikte, daha sağlıklı ve dengeli diyet tüketme isteği doyuruculuktan sonra gelmektedir. Çalışmamızda eğitmenlerden beklenen daha sağlıklı ve dengeli diyet tüketme isteğinin, besinin doyurucu özelliğinden sonra gelmemesidir. Bu durum beslenme bilgisini gerektiren bir tutumdur.

Topuzoğlu ve başk. (2007), tüketicilerin gıda ürünleri ile ilgili bilgi düzeyleri ve sağlık risklerine karşı tutumlarını incelediğinde; gıda maddesinin alımında ürün ambalajının sağlamlığına dikkat etme, katılımcılar tarafından en çok önemsenen tutum olmuştur (92.8). Bunu satış yeri hijyen koşullarını önemseme (92.2), gıdanın lezzetini önemseme (85.5), üretim yeri hijyenini önemseme (%84.4) izlemektedir. Tüketicilerin en fazla onayladıkları tutum arasında yer alan lezzet faktörü çalışmamız ile uyumlu görülmektedir.

Sormaz (2006), öğrencilerin çeşitli yazılı ve görsel basında çıkan besin reklamlarının öğrencilerin beslenme düzenine etkisinin incelendiği çalışmada; öğrencilerin %41.1'inin hiç etkilenmediği, %36.1'inin etkilenip aldığı, %10.5'inin etkilenip alıp denediği, %10.3'ünün etkilendiği ama reklamı yapılan ürünü almadığı tespit edilmiştir.

Ergün (2003), çalışmada, tüketicilerin besin seçimini etkileyen etmenleri incelediğinde ilk iki etmenin kalite ve tazelik (%95.3) olduğunu tespit etmiştir. Bu yönüyle tüm tüketiciler ile eğitimcilerin besin seçimini etkileyen bu faktörler benzerlik göstermektedir. Eğitimcilerde ikinci önemli faktör olan lezzet (%0.8) Ergün'ün yaptığı çalışmada en az etkiye sahip etmen olarak karşımıza çıkmakta ve farklılık göstermektedir.

Sabbağ (2003), öğretmenlerin reklamlardan etkilenme durumlarını incelediğinde; öğretmenlerin %18.90'ının yiyecek reklamlarından etkilendiğini, %34.38'inin bazen etkilendiğini tespit etmiştir. Öğretmenlerin reklamlardan etkilenme durumları çalışmamız ile örtüşmektedir.

Biloukha ve Utermohlen (2001), Ukrayna'lı bireylerin besin seçimlerini etkileyen etmenleri inceledikleri çalışmalarında; bireylerin besin seçimlerini etkileyen etmenlerin kalite/tazelik (%80.0), fiyat (%58.0) ve lezzet (%47.0) olduğunu saptamışlardır.

Sağlam ve başk. (1999), tüketicilerin besin satın alımına ilişkin tutum ve davranışları üzerine yapmış oldukları araştırmasında bireylerin büyük çoğunluğunun besin seçiminde fiyat (%92.0) ve sağlığa yararlı olmasına (%92.0) ilk sırada dikkat ettiklerini rapor etmişlerdir.

Kearny ve başk. (1999). İrlanda'da yaptıkları sağlıklı beslenme tutumu araştırmasında kalite, tazelik ve lezzetin ön planda ortaya çıkan gıda tüketimi tutumları olduklarını belirtmişlerdir.

4.3. Araştırmaya Alınan Eğitimcilerin Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite ile İlgili Değerlendirmeler

Bu bölüm; eğitimcilerin sağlıklı beslenme kavramını nasıl algıladıkları, sağlıklı beslenme davranışlarının gerçekleştirilmesinde önlerine çıkan zorluklar, sağlıklı beslenme bilgilerini hangi kaynaklardan edindikleri, sağlıklı beslenme hakkında bilgilerinin artmasının besin seçimini etkileyip etkilemediği, sağlıklı beslenmeyle ilgili bilgi kaynakları doğrultusunda daha önce kullanmadıkları bir besini alma durumları ve alındı ise nasıl bir değişim olduğu, Türkiye'deki sağlıklı beslenme önerilerini yeterli bulma durumları eğer bulunmuyorsa sağlıklı beslenme önerilerinin geliştirilmesi için getirdikleri öneriler, derslerde öğrencilerine beslenme ile ilgili bilgi verip vermedikleri, mevcut bilgilerini yakın çevresini sağlıklı beslenme davranışlarına yöneltmek amacıyla kullanıp kullanmadığı, düzenli fiziksel aktivite yapma durumları, yapıyorsa türü ve fiziksel aktivitelerine haftada ne kadar zaman ayırdığına yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Tablo 13. Eğitimcilerin sağlıklı beslenme kavramını şekillendiren faktörlerin önem sırasına göre dağılımı

(n:208)

SAĞLIKLI BESLENME KAVRAMINI ŞEKİLLENDİREN FAKTÖRLER	Önem tercihi ortalaması	Önem sırası
Taze ve doğal besinler	14.9	1
Daha fazla sebze ve meyve	13.8	2
Denge ve çeşitlilik	13.6	3
Daha az yağ ve daha az yağlı ürünler	11.6	4
Daha fazla kepekli tahıl ürünleri	8.3	5
Daha az kırmızı et ve ürünleri	7.9	6
Daha az şeker	7.7	7
Daha fazla balık	7.6	8
Daha fazla buharda, fırında ve ızgarada pişirilen yemekler	7.3	9
Daha fazla ev yapımı ürünler	7.1	10
Besinleri mevsiminde tüketmek	6.8	11
Daha az tuz	6.8	12
Daha az katkı maddesi içeren besinler	6.7	13
Margarin yada tere yağ yerine sıvı yağ yada zeytinyağı tüketmek	4.8	14
Daha az fast food	4.7	15
Daha fazla su	4.7	16
Daha az asitli içecekler	4.3	17
Daha fazla kurubaklagil	4.0	18
Daha az unlu mamuller	3.6	19
Günlük alınması gereken kalori miktarını geçmemek	3.2	20
Daha az kafein, çay	1.7	21
Daha az sakatat	1.7	22
Daha az dondurulmuş ürün	1.7	23

Tablo 13’de çalışmada yer alan eğitimcilerin sağlıklı beslenme kavramını nasıl algıladıklarına bakılmıştır. En çok taze ve doğal besinler, daha fazla sebze ve meyve, denge ve çeşitlilik, daha az yağ ve daha az yağlı ürünler ve daha fazla kepekli tahıl ürünlerinin öne çıktığı görülmektedir, En az ise günlük alınması gereken kalori miktarını geçmemek, daha az kafein, çay, daha az sakatat ve daha az dondurulmuş ürün faktörleri izlenmektedir.

Araştırma sonunda elde edilen veriler incelendiğinde eğitimcilerin 1. sırada sağlıklı beslenme kavramından taze ve doğal besinler tüketmeyi algıladıkları ortaya çıkmıştır. Bu sonuç Tablo 12’de gösterildiği gibi besin seçimini birinci sırada etkileyen kalite/tazelik etmeniyle örtüşmektedir.

Çalışmaya katılan eğitimcilerin 2. sırada sağlıklı beslenme deyiminden sebze ve meyvenin çok tüketilmesini algıladıkları görülmektedir.

Zive ve başk. (1996), sebze ve meyve grubunda yer alan yiyeceklerin C vitaminin (%35), A vitaminin (%21) ve folik asitin (%20) en büyük kaynaklarından biri olduğunu açıklamıştır.

Demory-Luce ve başk. (2004), çocukluktan genç yetişkinliğe kadar yiyecek gruplarındaki değişikliği inceledikleri çalışmada, hem çocuklukta hem de genç yetişkinlik döneminde en fazla tüketilmeyen besin grubu meyve olarak belirlenmiştir.

Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003), Erciyes Üniversitesi’nde 3 ve 4. Sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörleri araştırdıkları çalışmada öğrencilerin %36.4’ünün her gün düzenli, %18.5’inin gün aşırı, %41.6’sının ara sıra ve %3.5’unun hiç meyve tüketmediğini saptamıştır.

Günel ve Günel (2001), Fırat Üniversitesi çalışanlarında yaptıkları araştırma sonucunda her gün meyve tüketen akademik personel oranı %67.7, 2-3 günde bir tüketen oranı %24.5, haftada bir tüketen oranı ise %7.8’dir.

Sağlıklı beslenmek için günde en az 5 porsiyon (600 gr) sebze ve meyve tüketilmelidir. Son yapılan çalışmalar genç yetişkinlerin önerilen sebze ve meyve miktarını tüketemediğini bildirmektedir. Nicklas ve başk (1995), çocuk ve genç yetişkinlerde diyet posası alımını inceledikleri çalışmada, 18 yaş ve üzeri genç yetişkinlerin %77'sinin önerilen 5 porsiyon sebze ve meyveyi bile tüketemediklerini ortaya koymuştur.

Bu araştırmada eğitimcilerin 3. sırada denge ve çeşitliliği sağlıklı beslenmenin bir parçası olarak değerlendirdiği görülmektedir. Çeşitlilik sağlıklı beslenmenin temelidir. Hiçbir besin tek başına vücudun gereksinimi olan besin öğelerini içermez. Besinlerin her birinde ayrı özellikte ve vücut çalışmasında ayrı işlevi olan değişik türde besin öğeleri vardır. Bu besin öğelerinin diyetteki oranları, birbirlerinin emilim, metabolizma ve gereksinimlerini etkiler. Vücudun gereksinimi olan bu öğeleri yeterli miktarda almak için her öğünde dört ana besin grubundan (süt ve ürünleri, et-yumurta-kurubaklagil, sebze ve meyveler, tahıllar) önerilen düzeylerde tüketmek gerekir. Çeşitliliğin sağladığı diğer kazançlar ise; farklı yiyeceklerin oluşturduğu tat, doku, renk çeşitliliği sonucu ana ve ara öğünlerde en üst düzeyde zevk alınmasını sağlamasıdır (Baysal 2002).

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; eğitimcilerin 4. sırada sağlıklı beslenme kavramından daha az yağ ve daha az yağlı ürünler yemeyi algılamaktadır. WHO önerilerine göre günlük enerjinin yağdan gelen oranı %15-30 olarak önerilmektedir ve toplam yağ alımı enerjinin %30'unu geçmemelidir (Anon 2008). Çünkü yüksek yağ alımı şişmanlık riskini artırmakta; vücut yağ dokusunun artması ise insülin direnci ve hiperinsülinemiye neden olmaktadır (Yücecan1998). Ayrıca aşırı yağ tüketiminin meme, prostat, testis, rahim, yumurtalık ve kolon-rektum kanserlerinin oluşum riskini de artırdığı ve sebze-meyve, tavuk, balık, az yağlı süt, alkollü içecekler, C vitamini, karbonhidrat, folat, diyet posası ve A vitamini alımının enerji yüzdelerinin azalmasına neden olduğu belirtilmiştir (Subar ve başk. 1994).

Bu araştırmada eğitmenler 5. sırada sağlıklı beslenme kavramından daha fazla kepekli tahıl ürünleri tüketmenin yer aldığını belirtmişlerdir. Tahıllar Türk toplumunun temel besin grubudur. Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir. Tahıllar B₁₂ dışındaki B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B₁ vitaminin (tiamin) en iyi kaynağıdır. Bu vitaminler tahıl tanelerinin çoğunlukla kabuk ve özünde bulunur. Kabuk ve öz kısmı ayrılmamış tahıllardan yapılan yiyecekler, vitaminler, mineraller ve diyet posası (diyet lifi) yönünden zengindir. Lif içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi barsak hareketlerinin düzgün olmasını sağlar. Ayrıca tam tahıl ürünlerinin kalori değerleri de düşüktür. Tahıllar protein de içerir. Bu proteinin kalitesi düşük olmakla birlikte kurubaklagiller ya da et, süt, yumurta gibi besinlerle bir arada tüketildiklerinde protein kalitesi arttırabilir (Kutluay ve başk. 2004). Ancak çalışmamızda kurubaklagil tüketmenin sağlıklı beslenmede yeri olduğuna son sıralarda inanıldığı görölmektedir.

Çalışmaya katılan eğitmenler 6. sırada sağlıklı beslenme kavramından daha az kırmızı et ve ürünlerini tüketmeyi algıladıklarını belirtmişlerdir. Bütün kırmızı et çeşitleri çok iyi B grubu vitaminleri (B₂, B₆, B₁₂ ve niasin), fosfor, bakır, demir, çinko ve protein kaynağıdırlar. Kırmızı etlerde yağ çoğunlukla doymuş yağ asitlerinden oluşmuştur. Bu etler kolesterolden de zengindir. Diyetle doymuş yağ asitleri, kolesterol, trans yağ asitleri ve hayvansal yağların artması patojenik etki gösterirken, çoklu doymamış yağ asitlerini içeren bitkisel yağlar ve balık yağı, tekli doymamış yağ asitlerini içeren zeytinyağı, fındık, ceviz gibi besinlerin yağı antioksidan vitaminleri içeren başta narenciye, domates ve yeşil yapraklılar olmak üzere taze sebze ve meyve, posayı çok içeren kurubaklagil ve tahılların fazla alınması koruyucu olarak bilinmektedir (Baysal 1997).

Hücrelerin yaşamsal faaliyetleri ve bu sayede vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesi vücutun su dengesinin korunması ile mümkündür. Bu dengenin korunmasına hidrasyon denir. Bu nedenle yetişkinlerin günlük 2500-3000 ml su tüketmesi gerekmektedir (Kutluay 2004). Ancak araştırma sonucuna göre

eğitmenlerin sağlıklı beslenmede su içmenin son sıralarda önemli olduğuna inandığı saptanmıştır.

Ergün (2003), çalışmasında bireylerin sağlıklı beslenme deyiminden % 91.9'unun taze ve doğal besinleri tüketmeyi, %82.6'sının denge ve çeşitliliği, %81.2'sinin sebze ve meyvenin çok tüketilmesini, %77.1'inin az yağlı yemeyi algıladıklarını tespit etmiştir bu yönüyle araştırma sonuçları benzer nitelik göstermektedir, fakat yine aynı çalışmada bireylerin %75.5'inin fazla su içmeyi algıladıkları görülürken, bizim çalışmamızda ise su son sıralarda yer almaktadır.

Monneuse ve başk. (1997), Fransız yetişkinlerin beslenme davranışları ve besinle ilişkili çeşitli tavır, inanç ve bilgilerini değerlendirdikleri araştırmalarında, kadın bireylerin, erkek bireylerden daha yüksek derecelendirdikleri sağlıklı beslenme davranışları arasında aşırı şeker tüketimini engellemek (sırasıyla %6.67 ve %5.42), hayvansal yağ tüketmemek (sırasıyla %6.57 ve %5.38), daha fazla diyet posası tüketmek (sırasıyla %6.21 ve %5.15), katkı maddesi içeren besinlerin tüketimini azıltmak (sırasıyla %5.14 ve %4.70) olduğunu saptamıştır.

Buttriss (1992), İngiltere'de gerçekleştirdiği çalışmasında sağlıklı bir diyetle ilişkili faktörleri önem sırasına göre sıralamış ve tüketicilerin ilk sırada daha fazla posa tüketmek (%63.0), daha az şeker tüketmek (%62.0), daha az yağ tüketmek (%61.0), pişirme yöntemlerini değiştirmek (%59.0), daha az tuz kullanmak (%45.0) ve daha fazla nişastalı besinler tüketmek (%16.0) şeklinde izlediğini saptamıştır.

Tablo 14. Öğretmenlerin sağlıklı beslenme davranışlarını gerçekleştirmelerinde önlerine çıkan engellerin yaş ve cinsiyete göre dağılımı

(n:208)

Sağlıklı Beslenmenin Gerçekleştirilmesinde Engeller	Cinsiyet																İstatistikler			
	Erkek								Kadın								Cinsiyet		Yaş	
	Yaş								Yaş								X²	P	X²	P
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%				
Zaman yetersizliği	22	62.9	24	63.2	6	46.2	5	45.5	35	71.4	29	61.7	8	66.7	2	66.7	1.387	.239	2.405	.493
Düzensiz çalışma saatleri	18	51.4	18	47.4	6	46.2	3	27.3	19	38.8	22	48.9	5	41.7	1	33.3	.344	.557	1.669	.644
Yoğun yaşam tarzı	22	62.9	21	55.3	6	46.2	7	63.6	25	51.0	27	57.4	8	66.7	3	100.0	.020	.887	1.244	.742
Hoşlandığım severek yediğim bir besinden zararlarını öğrenmeme rağmen vazgeçememem	15	45.5	15	40.5	3	23.1	1	9.1	32	65.3	21	46.7	5	41.7	2	66.7	7.547	.006*	9.152	.027*
İrade gücünün zayıflığı	11	31.4	12	31.6	3	23.1	4	36.4	20	40.8	19	40.4	3	25.0	2	66.7	1.714	.190	1.880	.598
Sağlıklı beslenmek istediğim halde sağlıklı yaşam gibi bir hedefimin olmaması	13	37.1	8	21.6	4	30.8	2	18.2	10	20.4	10	21.3	3	25.0	0	0.0	1.435	.231	1.839	.606
Mevcut diyetimde çok büyük değişiklik yapmam gerekli	4	11.4	8	21.1	4	30.8	1	9.1	7	14.3	9	19.1	1	9.1	2	66.7	.006	.938	1.765	.623

Beslenme alışkanlığımı değiştirmek istemiyorum	16	45.7	11	28.9	2	15.4	4	36.4	8	16.3	12	25.5	6	50.0	1	33.3	2.371	.124	.578	.901
Sağlıklı besinin fiyatının yüksek olması	13	37.1	9	23.7	6	46.2	9	81.8	9	18.4	9	23.7	3	25.0	0	0.0	9.515	.002*	12.07	.007*
Besinde bir çekiciliğin bulunmaması	10	28.6	12	31.6	5	38.5	4	36.4	1	22.4	10	21.3	2	18.2	1	33.3	2.844	.092	.754	.861
Bazı besinlerin tadını kokusunu ya da dış görünüşünü beğenmemem	25	71.4	16	42.1	9	69.2	5	45.5	25	51.0	18	38.3	7	58.3	1	33.3	2.396	.122	8.620	.035*
Yabancı veya alışık olmadığım besinler	20	57.1	18	47.4	5	38.5	4	36.4	16	32.7	13	27.7	5	41.7	1	33.3	6.207	.013*	.809	.847
Piştirme yöntemlerinin geleneksel yöntemlerden farklı olması	17	48.6	12	31.6	4	30.8	5	45.5	13	26.5	10	21.3	3	25.0	0	0.0	6.029	.014*	2.168	.538
Sağlıklı besinlerin çabuk bozulması	10	28.6	10	26.3	4	30.8	3	27.3	12	24.5	9	19.1	4	33.3	0	0.0	.779	.337	1.130	.770
Hazırlama süresinin uzunluğu	16	45.7	14	36.8	5	38.5	4	36.4	20	40.8	13	27.7	3	25.0	0	0.0	1.357	.244	2.883	.410
Sağlıklı besini depolama şartlarının sınırlı olması	13	37.1	17	44.7	7	53.8	5	45.5	18	36.7	16	34.0	6	50.0	0	0.0	1.143	.285	1.972	.578
Ailemin ve arkadaşlarımanın lezzet tercihleri	11	31.4	14	36.8	5	38.5	5	45.5	21	42.9	16	34.0	5	41.7	3	100.0	.435	.510	2.454	.484

Diğer insanlar arasında göze batma hissi	3	8.6	4	10.5	3	23.1	1	9.1	4	8.2	5	10.6	3	23.1	0	0.0	.015	.903	5.129	.163
Sağlıklı beslenme hakkında yeterli bilgi sahibi olamamak	7	20.0	12	31.6	3	23.1	6	54.5	8	16.3	11	23.4	3	25.0	0	0.0	2.320	.128	4.898	.179
Uzmanların kafa karıştırması	10	28.6	17	44.7	8	61.5	6	54.5	17	34.7	15	31.9	3	25.0	1	33.3	2.148	.143	2.405	.493
Dışarıda yediğimde seçme olanağının sınırlı olması	13	37.1	18	47.4	5	38.5	6	54.5	28	57.1	19	40.4	8	66.7	2	66.7	1.346	.246	1.319	.725
Kantin veya evde sağlıklı tercihlerin bulunmaması	15	42.9	16	42.1	7	53.8	8	72.7	24	49.0	17	36.2	7	58.3	2	66.7	.118	.731	6.414	.093
Sağlıklı besinin dükkandan eve taşınmasındaki sıkıntılar	8	22.9	8	21.1	1	7.7	4	36.4	9	18.4	3	6.4	3	25.0	0	0.0	2.394	.122	2.907	.406
Açlığımı bastıracak kadar besinin bulunmaması	2	5.7	3	7.9	2	15.4	0	0.0	7	14.3	4	8.5	3	25.0	0	0.0	1.661	.198	4.633	.201
Evde yemek pişirecek kişinin olmaması	14	40.0	12	31.6	2	15.4	2	18.2	9	18.4	11	23.4	2	16.7	2	14.3	3.406	.065	2.383	.592
Psikolojik nedenler	3	8.6	5	13.2	3	23.1	2	18.2	14	28.6	7	14.9	3	25.0	0	0.0	2.391	.122	1.905	.592

*p<.05

Tablo 14'ten eğitimcilerin sağlıklı beslenme davranışlarını gerçekleştirmelerinde önlerine çıkan zorluklar ele alınıp incelendiğinde; en çok zaman yetersizliği, yoğun yaşam tarzı, bazı besinlerin tadını, kokusunu ya da dış görünüşünü beğenmeme faktörleri engel olarak görünürken, en az olarak ise açlığını bastırarak kadar besinin bulunmaması, diğer insanlar arasında göze batma hissi faktörleri görülmektedir.

Zaman yetersizliği, erkeklerde 20-29 yaş grubunun %62.9'unda ve 30-39 yaş grubunun %63.2'sinde, kadınlarda ise 20-29 yaş grubunun %71.4'ünde, 30-39 yaş grubunun %61.7'ünde, 40-49 yaş grubunun %66.7'sinde en önemli engel olarak nitelendirilmiştir.

Zaman yetersizliği ile cinsiyet arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur ($p>.05$).

Croll ve başk. (2001), "sağlıklı" ve "sağlıksız" beslenmenin anlamını ve ergenlik çağındaki gençler için sağlıklı beslenmenin önemini araştırmak amacıyla Minerota'daki devlet okullarında 7 - 12 . sınıflarda okuyan ergenlik çağındaki 138 kız ve 65 erkek öğrenciden oluşan 25 odak grup üzerinde yapmış oldukları çalışmada; sağlıklı beslenememelerinin nedenlerinin zamanın yetersizliği, okulda sağlıklı besinlerin sınırlı olması ve sağlıklı beslenme ile ilgili tavsiyelere uymada genel bilgi eksikliğinden kaynaklandığı tespit edilmiştir .

Lappalainen (1997), 15 yaş ve üzeri 14331 kişi üzerinde sağlıksız beslenme nedenlerini araştırdıkları çalışmalarında; zaman yetersizliği (%33.0) ve kişisel kontrol (%33.0)'ün sağlıksız beslenme nedenleri arasında öne çıktığını saptamışlardır.

Bazı besinlerin tadını, kokusunu ya da dış görünüşünü beğenmeme 40-49 yaş grubu erkeklerin %69.2'sinde sağlıklı beslenme davranışını gerçekleştirememede en büyük neden olarak görülmektedir. Bazı besinlerin tadını, kokusunu ya da dış görünüşünü beğenmeme ile yaş grupları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).

Rakıcıoğlu ve başk. (2002), öğrencilerde sebze ve meyvelerin tüketimine etki eden etmenleri saptamak amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada; bazı sebzelerin sevilme nedenleri arasında tat ve kokusunun beğenilmemesi (%81.5), bazı meyvelerin sevilme nedeni olarak ise yine tadının beğenilmemesinin (%39.0) ilk sırada yer aldığını belirtmişlerdir.

Araştırma sonucuna göre 50 ve üzeri yaş grubuna ait erkeklerin %81.8'i sağlıklı besinin fiyatının yüksek olmasının önlerinde bir engel oluşturduğunu ifade ederken 50 ve üzeri yaş grubu kadınların %100.0'ü yoğun yaşam tarzının engel oluşturduğunu belirtmişlerdir. Sağlıklı besinin fiyatını yüksek bulma durumları ile cinsiyet arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<.05$).

Yücecan ve Güneyli (1987) Ankara'nın Farklı Sosyo Ekonomik semtlerindeki Ailelerin Gelir Düzeyine Göre Besin Harcama Payları'nı araştırdıkları çalışmalarında; besin harcamalarının ortalama gelirdeki payının düşük, orta, yüksek sosyo-ekonomik semtlerde sırasıyla; %53.1, %47.5 ve %31.8 olduğunu göstermektedir. Diğer bir bakışla, aylık gelirlerinden yarıdan fazlasını beslenmeleri için ayıran ailelerin oranı düşük, orta, yüksek sosyo-ekonomik bölgelerde sırasıyla; %29.0, %22.0 ve %18.0'dir. Özellikle et-süt ve ürünleri gibi hayvansal yiyecekler için harcanan para oranının sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan gruplarda sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan gruplara kıyasla oldukça az olduğu tespit edilmiştir.

Shahar ve başk. (2005), İsrail'de farklı sosyo-ekonomik statüye sahip grupların yemek alışkanlıkları ve diyet içeriği farkının değerlendirilmesi amacıyla yaptıkları araştırmalarına üç düşük ve üç yüksek sosyo-ekonomik bölgedeki adayları seçmişler ve beslenme ve enerji alımlarını karşılaştırmışlardır. Düşük sosyo-ekonomik gruptakilerde diyet alımı, doymamış yağlarda, proteinlerde birçok vitamin ve minerallerde (tiamin, riboflavin, niasin, C vitamini, kalsiyum, magnezyum, demir) belirgin olarak azdır. Düşük sosyo-ekonomik grubunda, enerji girdisi için ana yiyecekler, ekmek, yağ ve şekerdir. Sıvı yağ, katı yağ ve asitli meyveler, diyet ürünleri, tahıllar ve kurubaklagillerin yüksek sosyo-ekonomik gruplardaki kişiler

tarafından daha az tüketilmesinin aksine, düşük sosyo-ekonomik gruplarda daha fazla tüketildiğini saptamışlardır.

Küçükkömürler ve Birer (1987) Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesinde çalışmakta olan farklı gelir düzeyine sahip 250 akademik ve idari personelin, yiyecek satın alma davranışlarından, mevsimlerden ve yiyecek fiyatlarındaki değişmelerden nasıl ve ne ölçüde etkilendiklerini saptamak amacı ile yaptıkları çalışmalarında; aileleri gelir düzeylerine göre, yüksek gelirli (I), orta gelirli (II) ve düşük gelirli (III) olmak üzere üç sosyo-ekonomik gruba ayırmış ve I. gruptaki ailelerin 1. derecede kaliteye, II. ve III. gruptaki ailelerin ise, fiyata önem verdiklerini saptamıştır. Fiyat artışlarına paralel olarak I. ve II. grubun satın aldığı süt ürünleri miktarı değişmezken, III. grubun satın aldığı miktarlarda azalma olduğunu, I. ve III. gruptaki ailelerin %90.0'ı et satın alabilirken, III. gruptakilerden ise %35.0'i alabildiğini tespit etmişlerdir. Sağlıklı beslenmenin gerçekleştirilmesinde besinin fiyatlarındaki artışların, toplumun yeterli ve dengeli beslenmesini olumsuz yönde etkilediği açıktır.

Örnekleme alınan öğretmenlerden elde edilen veriler incelendiğinde; kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere kıyasla hoşlandıkları, severek yedikleri bir besinden vazgeçmek istemedikleri ve neden olarak irade gücünün zayıflığını ileri sürdükleri görülmektedir.

Eğitmenlerin hoşlandıkları, severek yedikleri bir besinden vazgeçememeleri ile cinsiyet arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).

Eğitmenlerde yaş grubu düştükçe hoşlandığı severek yediği bir besinden vazgeçemeyenlerin oranı yükselmektedir. Bu durum yıllar geçtikçe insanların daha çok tecrübeli oluşu ve iradelerini kontrol etme yetisini kazanmasına bağlanabilir.

Yaşa göre fark istatistiksel açıdan incelendiğinde, hoşlanılan, severek yenilen bir besinden vazgeçememe durumları anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).

Çalışma kapsamındaki erkek öğretmenler ile kadın öğretmenler kıyaslandıklarında erkeklerin kadınlara göre yabancı ve alışık olmadığı besinleri daha çok engel olarak gördükleri tespit edilmiştir. Çalışmamızda erkeklerin kadınlara göre daha önyargılı oldukları gözlenmektedir.

Cinsiyete göre fark istatistiksel açıdan incelendiğinde; yabancı ve alışık olunmayan besinleri engel olarak görme durumları anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).

Piştirme yöntemlerinin geleneksel yöntemlerden farklı olması ve besin hazırlamak için ayrılan zaman kadın ve erkek öğretmenlerde farklılık göstermektedir. Cinsiyete göre fark istatistiksel açıdan incelendiğinde aradaki fark önemli bulunmuştur ($p<.05$).

Bulduk ve Güneyli (1985), Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesinde çalışan personelin hazır ve yarı hazır besinleri tüketme durumlarını inceledikleri çalışmalarında; katılımcıların yemek yapmaya pek zaman bulamadıklarından hazır ve yarı hazır besinleri tüketmeye yöneldikleri belirlenmiştir.

Örnekleme katılan erkek öğretmenlerin, kadın öğretmenlere kıyasla sağlıklı beslenme konusunda yeterli düzeyde bilgi sahibi olmadıkları için sağlıksız beslendiklerini öne sürdükleri görülmektedir.

Sağlıklı beslenme konusunda yeterli bilgi sahibi olmama durumları ile cinsiyet arasındaki fark anlamsız bulunmuştur ($p>.05$).

Elde edilen veriler incelendiğinde; diğer insanlar arasında göze batma hissinin öğretmenlerde enaz derecede önemli olmasının sebebi, öğretmenlerin toplum karşısında hitabet etme gereklerinin bir getirisi olarak kendilerine duydukları özgüvenden kaynaklanabilir.

Tablo 15. Öğretmenlerin sağlıklı beslenme bilgilerini temin etme kaynaklarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı**(n:208)**

Sağlıklı Beslenme Bilgilerini Temin Etme Kaynakları**	Cinsiyet															
	Erkek								Kadın							
	Yaş								Yaş							
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Radio ve televizyondan	19	55.9	26	68.4	3	23.1	8	72.7	39	79.6	28	59.6	6	50.0	3	100.0
Gazete ve dergiden	20	58.8	24	63.2	5	38.5	9	81.8	41	83.7	29	61.7	8	66.7	3	100.0
Kitaplardan	11	32.4	12	31.6	6	46.2	4	36.4	25	51.0	21	44.7	8	66.7	2	66.7
Diyetisyenlerden	4	11.8	7	18.4	6	46.2	4	36.4	10	20.4	14	29.8	5	41.7	3	100.0
Arkadaş çevresinden	13	38.2	15	39.5	2	15.4	3	27.3	19	38.8	13	27.7	2	16.7	0	0.0

Aile büyüklerinden	9	26.5	13	34.2	4	30.8	3	27.3	11	22.4	13	27.7	1	8.3	0	0.0
Broşürlerden	9	26.5	4	10.5	4	30.8	1	9.1	8	16.3	8	17.0	0	0.0	1	33.3
Ürün etiket bilgilerinden	5	14.7	10	26.3	4	30.8	3	27.3	12	24.5	13	27.7	4	33.3	0	0.0
Zayıflama merkezlerinden	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	6.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Magazinlerden	0	0.0	1	2.6	0	0.0	1	9.1	4	8.2	2	4.3	0	0.0	0	0.0
İnternette	20	58.8	17	44.7	4	30.8	4	36.4	28	57.1	30	63.8	4	33.3	2	66.7
Doktordan	8	23.5	11	28.9	3	23.1	6	54.5	16	32.7	22	46.8	2	16.7	1	33.3
Eğitim sürecinde	9	26.5	20	52.6	7	53.8	4	36.4	14	28.6	14	29.8	5	41.7	3	100.0

** Birden fazla seçenek işaretlenmiştir, n sayısı üzerinden % alınmıştır.

Tablo 15’te görüldüğü gibi sağlıklı beslenme bilgi kaynakları arasından, en fazla “gazete ve dergi”, “radyo ve televizyon”, “internet” ve “kitap” cevapları verilmiştir. Sağlıklı beslenme bilgi kaynaklarının temin edilmesinde en fazla gazete dergi, radyo, televizyon, internet ve kitap gibi görsel kaynakların kullanılmasının nedeni diğer kitle iletişim araçlarına göre daha yaygın olması ve kolayca ulaşılabilmesinden olabilir. Araştırma sonucuna göre en az ise “özel seminer” ve “zayıflama merkezleri” cevapları verilmiştir.

Erkek öğretmenlerin sağlıklı beslenme bilgilerini edinme kaynaklarına bakıldığında; 20-29 yaş grubu erkeklerin %58.8’i ve 50 ve üzeri yaş grubunun %81.8’i gazete ve dergiden, 30-39 yaş grubunun %68.4’ü radyo ve televizyondan, 40-49 yaş grubunun %53.8’i eğitim sürecinde edindiklerini belirtmişlerdir.

Kadın öğretmenler ise; 20-29 yaş grubu kadınların %83.7’si, 40-49 yaş grubunun %66.7’si ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0’ü gazete ve dergiden, 30-39 yaş grubunun %63.8’i internetten edindiklerini ifade etmişlerdir.

Sağlıklı beslenme konusunda en geniş ve doğru bilgi kaynağına sahip olan diyetisyenlere başvuru ise sınırlı olmakla birlikte 50 ve üzeri yaş grubu hariç erkek öğretmenlerde ve kadın öğretmenlerde yaş grubu yükseldikçe diyetisyene başvuru oranı da yükselmektedir. Kadın öğretmenlerde 50 ve üzeri yaş grubunda bu oranın 100.0’e çıkması ise ilgi çekicidir. Bu durum kadınlarda yaş ilerledikçe diyetisyenlere olan güvenin artmasına, erkeklerde ise görsel basına olan güvenin artmasına bağlanabilir.

Sabbağ (2003), öğretmenlerin beslenme ile ilgili haberleri yazılı ve görsel basından izleme durumlarını incelediği çalışmasında öğretmenlerin %18.90’ının yiyecek reklamlarından etkilendiğini, %34.8’inin bazen etkilendiğini, %46.72’sinin hiç etkilenmediğini bulmuştur.

Sağlıklı beslenme hakkındaki bilginin kaynaklarından biri olan ürünün etiket bilgilerine başvuru 40-49 yaş grubunda daha çok görülmekle birlikte yaş grubu arttıkça ürünün etiket bilgisine başvurma oranı da artmaktadır. Öğretmenlerden

beklenen ürünün etiket bilgisinin mümkün olduğunca okunulması ve bilgilenilmesidir.

Liefeld'e (1983) göre, etiket üzerindeki beslenme bilgisi tüketiciye daha besleyici gıdaların ve marka seçiminde, dengeli menü ve diyet planlanmasında, daha az harcama ile daha besleyici gıda seçimi konusunda, özel diyetler için gıda tercihinde ve reklamlarda gıdaların besinsel içerikleri ile ilgili iddiaların araştırılmasında yardımcı olabilmektedir.

Sabbağ (2003) ilköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri üzerine yapmış olduğu çalışmasında öğretmenlerin %81.10'unun ürünlerdeki etiket bilgilerini okuduğu, %16.54'ünün bazen okuduğu, %2.36'sının ise okumadığı saptanmıştır.

Çelebi ve başk. (1991), tüketicilerin besin etiketleri ile ilgili bilgi ve görüşlerini ve bazı gıda maddeleri üzerindeki besin etiketinde verilen bilgilerin deneysel sonuçlarla uygunluğunu belirlemek amacıyla yapılan çalışmanın sonunda, ankete katılan 200 tüketicinin %57.5'inin orta düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğunu, %30'unun paketlenmiş gıda maddelerini satın alırken marka ismi, kalite ve etiket üzerindeki bilgilere önem verdiklerini ve %92.5'inin gıda maddelerinin paketleri üzerinde besin etiketini görmek istediklerini tespit etmişlerdir.

Tablo 16. Öğitmenlerin sağlıklı beslenme hakkında bilgilerinin artmasının besin seçimini etkileme durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı

(n:208)

Sağlıklı Beslenme Hakkında Bilgilerin Artmasının Besin Seçimini Etkileme Durumu	Cinsiyet																İstatistikler			
	Erkek								Kadın								Cinsiyet		Yaş	
	Yaş								Yaş								X ²	P	X ²	P
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%				
Etkiler	25	71.4	30	78.9	10	76.9	8	72.7	45	91.8	40	85.1	9	75.0	3	100.0	.024	.019*	.810	.847
Etkilemez	10	28.6	8	21.1	3	23.1	3	27.3	4	8.2	7	14.9	3	25.0	0	0.0				
Toplam	35	100.0	38	100.0	13	100.0	11	100.0	49	100.0	47	100.0	12	100.0	3	100.0				

P<.05

Tablo 16' dan da görüldüğü gibi 20-29 yaş grubu erkeklerin %71.4'ü, 30-39 yaş grubunun %78.9'u, 40-49 yaş grubunun %76.9'u ve 50 ve üzeri yaş grubunun %72.7'si sağlıklı beslenme hakkındaki bilgilerinin artmasının besin seçimlerini etkilediğini belirtmişlerdir.

Araştırmaya dahil olan 20-29 yaş grubu kadınların %91.8'i, 30-39 yaş grubunun %85.1'i, 40-49 yaş grubunun %75.0'i ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0'ü sağlıklı beslenme hakkındaki bilgilerinin artmasının besin seçimlerini etkilediğini ifade etmişlerdir.

Elde edilen verilere göre, bilgilerin artması besin seçimini büyük oranda etkilemektedir. Bu durum yaş gruplarına göre farklılık göstermekte ancak bu fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamaktadır ($p>.05$).

Tablo cinsiyete göre istatistiksel açıdan incelendiğinde; sağlıklı beslenme hakkında bilgilerinin artmasının besin seçimini etkileme durumu arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Erkeklerin %75.3'ünde sağlıklı beslenme hakkında bilgilerinin artması besin seçimini etkilemekte, kadınlarda ise %87.4'ünün seçimini etkilemektedir.

Ergün (2003), sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi düzeyinin besin seçimi üzerine etkisini incelediği çalışmasında, erkeklerin %84.7'sinde ve kadınların %80.0'inde bilgi düzeylerinin besin seçimini etkilediğini tespit etmiştir.

Uğur (2001), Ankara İlinde farklı sosyo-ekonomik düzeylerde yaşayan çalışan ve çalışmayan ev kadınlarının yemek planlama konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarını değerlendirdiği araştırmasında, kadınların %11.1'inin bilgi kaynakları doğrultusunda yemek planını değiştirdiğini, %35.8'inin yemek planında herhangi bir değişiklik yapmadığını, %53.1'inin bazen değişiklik yaptığını tespit etmiştir.

Tablo 17. Öğretmenlerin sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi kaynakları doğrultusunda daha önce kullanmadıkları bir besini alma durumlarının**(n:208)**

Sağlıklı Beslenme İle İlgili Bilgi Kaynakları Doğrultusunda Daha Önce Kullanılmayan Bir Besinin Alınma Durumu	Cinsiyet															
	Erkek								Kadın							
	Yaş								Yaş							
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Alırım	20	57.1	19	50.0	9	69.2	5	45.5	31	63.3	34	72.3	8	66.7	2	66.7
Almam	15	42.9	19	50.0	4	30.8	6	54.5	18	36.7	13	27.7	4	33.3	1	33.3
Toplam	35	100.0	38	100.0	13	100.0	11	100.0	49	100.0	47	100.0	12	100.0	3	100.0

Örnekleme katılan 20-29 yaş grubu erkeklerin %57.1'i, 30-39 yaş grubunun %50.0'si ve 40-49 yaş grubunun %69.2'si sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi kaynakları doğrultusunda daha önce kullanmadıkları bir besin aldıklarını, 50 ve üzeri yaş grubunun %54.5'i almadıklarını ifade etmişlerdir.

Araştırmaya dahil olan 20-29 yaş grubu kadınların %63.3'ü, 30-39 yaş grubunun %72.3'ü, 40-49 yaş grubunun %66.7'si ve 50 ve üzeri yaş grubunun %66.7'si sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi kaynakları doğrultusunda daha önce kullanmadıkları bir besin aldıklarını belirtmişlerdir.

Yapılan bu çalışmada; sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi kaynakları doğrultusunda daha önce kullanılmayan bir besinin kullanma oranı kullanmamaya göre daha yüksek olmakla birlikte kadın eğitimciler arasında yeni besinler aldığını belirtenlerin oranı erkek eğitimcilerden daha yüksektir.

Ergün (2003), sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi kaynakları doğrultusunda yeni besinler satın aldığını belirten bireyleri incelediği çalışmasında, bu bireylerin oranını %48.2 bulmuştur ve alışveriş yaparken sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerini ön planda tutan ve bu doğrultuda besin satın alan bireylerin genellikle 20-49 yaş grubundaki kadın bireyler %51.9 olduğunu saptamıştır.

Tablo 18. Öğitmenlerin sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi kaynakları doğrultusunda daha önce kullanılmayan bir besini alma durumlarında**(n:208)**

Meydana Gelen Değişimler**	Cinsiyet															
	Erkek								Kadın							
	Yaş								Yaş							
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Daha az yağlı ürünler tercih etmeye başladım	10	50.0	13	65.0	6	50.0	5	71.4	19	57.6	20	57.1	4	44.4	2	100.0
Yağsız süt ve ürünleri tercih etmeye başladım	1	5.0	5	25.0	1	8.3	1	14.3	2	6.1	5	14.3	2	22.2	0	0.0
Kırmızı et yerine beyaz et tercih etmeye başladım	5	25.0	12	60.0	8	66.7	6	85.7	11	33.3	17	48.6	4	44.4	2	100.0
Daha fazla sebze meyve, daha az et ürünleri yemeğe başladım	12	60.0	13	65.0	9	75.0	4	57.1	19	57.6	20	57.1	8	88.9	1	50.0
Doymuş ürünler yerine doymamış ürünler tercih etmeye başladım	4	20.0	8	40.0	6	50.0	7	100.0	24	72.7	23	65.7	7	77.8	2	100.0

Beyaz şeker yerine esmer şeker tüketmeye başladım	0	0.0	0	0.0	1	8.3	0	0.0	5	15.2	6	17.1	1	11.1	0	0.0
Soya ve soyalı ürünler tüketmeye başladım	0	0.0	1	5.0	1	8.3	1	14.3	2	6.1	7	20.0	1	11.1	0	0.0
Antioksidan özelliği olan sebze ve meyveler tüketmeye başladım	8	40.0	12	60.0	5	41.7	5	71.4	22	66.7	22	62.9	7	77.8	2	100.0
Kayvaltlık tahılları çok tüketmeye başladım	1	5.0	6	30.0	0	0.0	0	0.0	5	15.2	6	17.1	2	22.2	0	0.0
Kepekli ürünleri tercih etmeye başladım	4	20.0	7	35.0	6	50.0	2	28.6	19	57.6	15	42.9	2	22.2	1	50.0
Çeşitli otları denemeye başladım	7	35.0	3	15.0	3	25.0	0	0.0	16	48.5	10	28.6	2	22.2	0	0.0
Zayıflamak için limon suyu sirke soğan suyu kullanmaya başladım	0	0.0	3	15.0	1	8.3	0	0.0	5	15.2	6	17.1	0	0.0	0	0.0
Çeşitli cips ve şekerlemeleri tüketmemeye başladım	7	35.0	8	40.0	1	8.3	3	42.9	18	54.5	18	51.4	2	22.2	1	50.0

** Birden fazla seçenek işaretlenmiştir, n sayısı üzerinden % alınmıştır.

Tablo 18'ten de anlaşılacağı gibi sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi kaynakları doğrultusunda daha önce kullanılmayan bir besini alanların sağlıklarında meydana gelen değişimler arasında, tüm katılımcıların daha fazla sebze meyve, daha az et ürünleri ve antioksidan özelliği olan sebze ve meyveler tüketmeye başladıkları tespit edilmiştir. Dikkat çeken diğer bir unsur ise doymuş yağ ürünleri yerine doymamış yağ ürünleri tercihinde kadınların erkeklere göre daha yüksek oranda tercih etmeleridir. Beklenildiği üzere daha çok sağlıklı ürünlerin tüketilmesi yönünde değişim yaşanmaktadır.

Eğitmenlerden toplanan veriler incelendiğinde araştırmaya katılan 20-29 yaş grubu erkeklerin %60.0'nın, 30-39 yaş grubunun %65.0'inin ve 40-49 yaş grubunun %75.0'inin daha fazla sebze/meyve, daha az et ürünleri yemeğe başladığı, 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0'ünün doymuş ürünler yerine doymamış ürünler tercih etmeye başladığı görülmektedir.

Örnekleme dahil olan 20-29 yaş grubu kadınların %72.7'sinin, 30-39 yaş grubunun %65.7'sinin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0'ünün doymuş ürünler yerine doymamış ürünler, 40-49 yaş grubunun %88.9'unun daha fazla sebze/meyve, daha az et ürünleri yemeğe başlayarak değişim gösterdikleri tespit edilmiştir.

Liu ve başk. (2000), 39876 kadının meyve ve sebze tüketim düzeylerini belirleyerek 1993 yılından itibaren 5 yıl süre ile kardiyovasküler hastalık yönünden izlemişlerdir. Yaş, tıbbi bakım ve sigara içimine göre uyarlama yapıldıktan sonra meyve ve sebze tüketimi ile hastalık arasında ters bir ilişki olduğunu saptamışlar ve yüksek düzeyde sebze ve tüketiminin kardiyovasküler hastalıklar riskini azalttığı sonucuna varmışlardır. Ancak bu sonucun günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmesi durumunda geçerli olacağını belirtmişlerdir.

Tablo 19. Öğretmenlerin Türkiye’deki sağlıklı beslenme önerilerini yeterli bulma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı

(n:208)

Türkiye’deki Sağlıklı Beslenme Önerilerini Yeterli Bulma Durumları	Cinsiyet																İstatistikler			
	Erkek								Kadın								Cinsiyet		Yaş	
	Yaş								Yaş								X ²	P	X ²	P
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	1.008	.604	22.890	.001*
Yeterli	1	2.9	3	7.9	5	38.5	4	36.4	6	12.2	7	14.9	6	50.0	0	0.0				
Yetersiz	28	80.0	29	76.3	8	61.5	5	45.5	39	79.6	33	70.2	5	41.7	3	100.0				
Fikrim yok	6	17.1	6	15.8	0	0.0	2	18.2	4	8.2	7	14.9	1	8.3	0	0.0				
Toplam	35	100.0	38	100.0	13	100.0	11	100.0	49	100.0	47	100.0	12	100.0	3	100.0				

*p<.05

Tablo 19'dan eğitimcilerin Türkiye'deki sağlıklı beslenme önerilerini yeterli bulma durumları incelendiğinde; örnekleme oluşturan 20-29 yaş grubu erkeklerin %80.0'inin, 30-39 yaş grubunun %76.3'ünün, 40-49 yaş grubunun %61.5'inin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %45.5'inin Türkiye'deki sağlıklı beslenme önerilerini yeterli bulmadıkları görülmüştür.

Araştırmaya katılan kadın eğitimcilere bakıldığında ise 20-29 yaş grubu kadınların %79.6'sının, 30-39 yaş grubunun %70.2'sinin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0'ünün Türkiye'deki sağlıklı beslenme önerilerinin yeterli bulmadıkları, 40-49 yaş grubunun %50.0'sinin ise yeterli buldukları gözlenmektedir.

Türkiye'deki sağlıklı beslenme önerilerini yeterli bulma durumları ile cinsiyet arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

Buna göre, eğitimcilerin kadın ve erkek arasında fark olmaksızın Türkiye'deki sağlıklı beslenme önerilerini yeterli bulmadıkları söylenebilir. Yeterli bulmayanların oranı yaş grubu düştükçe yükselmektedir. Bu durum Tablo 6'da gösterilen eğitimcilerin beslenme konusunda bilgilerini yeterli bulma durumları ile farklılık göstermektedir. Eğitimcilerin sağlıklı beslenme konusunda bilgilerini yeterli bulma durumları ise yaş grubu düştükçe yükselmektedir. Bu iki gözlem beraber değerlendirildiğinde, bilgilerini yeterli bulanların beslenme önerilerini yeterli bulmadıkları sonucu karşımıza çıkmaktadır.

Tablo yaş grubuna göre istatistiksel açıdan incelendiğinde; Türkiye'deki sağlıklı beslenme önerilerini yeterli bulma durumları anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).

Sabbağ (2003), öğretmenlerin beslenme ile ilgili programları yeterli bulma durumlarını incelediği çalışmasında, erkek öğretmenlerin %69.97'sinin, kadın öğretmenlerin %70.36'sının beslenme ile ilgili programları yeterli bulmadıklarını tespit etmiştir. Araştırma bulgularımız bu yönüyle benzerlik taşımaktadır.

Tablo 20. Öğretmenlerin sağlıklı beslenme önerilerinin geliştirilmesi için önerdikleri yöntemlerin yaş ve cinsiyete göre dağılımı**(n:208)**

Sağlıklı Beslenme Önerilerinin Geliştirilmesi İçin Öneriler**	Cinsiyet															
	Erkek								Kadın							
	Yaş								Yaş							
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Medyada sağlıklı beslenme hakkında programlar hazırlanabilir	21	75.0	20	64.5	6	60.0	3	42.9	32	78.0	22	62.9	3	75.0	2	66.7
Hükümet bu konuyla ilgili birorganizasyon kurabilir	12	42.9	9	29.0	1	10.0	2	28.6	11	26.8	9	25.7	0	0.0	2	66.7
Eğitim kurumlarında beslenme dersi okutulabilir	22	78.6	21	67.7	8	80.0	5	71.4	30	73.2	27	77.1	4	100.0	3	100.0

VCD paket eğitim programlar şeklinde eğitmenlere ulaştırılabilir	8	28.6	6	19.4	3	30.0	1	14.3	16	39.0	9	25.7	1	25.0	1	33.3
Sağlık ve beslenme hakkında ücretsiz broşurler dağıtılabilir	8	28.6	11	35.5	3	30.0	1	14.3	26	63.4	14	40.0	3	75.0	1	33.3
Beslenme ve sağlık uzmanları konferans ya da eğitim verebilir	11	39.3	12	38.7	3	30.0	3	42.9	23	56.1	18	51.4	3	75.0	1	33.3
Eğitim programları yapılabilir	6	21.4	9	29.0	1	10.0	3	42.9	9	22.0	10	28.6	1	25.0	1	33.3

** Birden fazla seçenek işaretlenmiştir, n sayısı üzerinden % alınmıştır.

Tablo 20 incelendiğinde; örnekleme dahil olan 20-29 yaş grubu erkeklerin %78.6'sının, 30-39 yaş grubunun %67.7'sinin, 40-49 yaş grubunun %80.0'inin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %71.4'ünün sağlıklı beslenme önerilerinin geliştirilmesi için en etkili yöntem olarak eğitim kurumlarında beslenme dersi okutulması gerektiğini belirttiği görülmektedir.

Katılımcı kadın eğitimciler ele alındığında; 30-39 yaş grubunun %77.1'i, 40-49 yaş grubunun %100.0'ü ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0'ü sağlıklı beslenme önerilerinin geliştirilmesi için en etkili yöntem olarak eğitim kurumlarında beslenme dersi okutulabileceğini, 20-29 yaş grubu kadınların %78.0'i ise medyada sağlıklı beslenme hakkında programlar hazırlanabileceğini belirtmişlerdir.

Araştırma sonucuna göre; Türkiye'deki sağlıklı beslenme önerilerini yeterli görmeyenlerin önerdikleri yöntemlere ilişkin öneriler arasında en fazla eğitim kurumlarında beslenme dersi okutulması gerektiği ilk sırada yer almaktadır. Bu durum eğitimcilerden beklenen bir durumdur. Araştırma kapsamındaki sağlıklı beslenme bilgilerinin hangi kaynaklardan edinildiğini gösteren Tablo 15'in verilerine göre; eğitimcilerin bilgi edinmede kaynak olarak en fazla radyo ve televizyon gibi görsel basın araçlarını, eğitim sürecinde elde edinilen bilgiyi ise düşük düzeylerde gösterdikleri saptanmıştır. Bu iki gözlem beraber değerlendirildiğinde, yapılan önerilerin ihtiyaçlar doğrultusunda belirlendiği gözlenmektedir.

Ergün (2003), tüketicilerin Türkiye'deki sağlıklı beslenme önerilerini yeterli bulma durumlarını incelediği çalışmasında bireylerin %75.7'sinin sağlıklı beslenmeye yönelik önerileri yetersiz bulunduğunu tespit etmiştir. Bireylerin sağlıklı beslenmeye yönelik önerileri arasında; halk eğitim programlarının gerçekleştirilmesi (%60.4), medyada bilgilendirici programlar hazırlanması (%59.1), eğitim kurumlarında beslenme dersinin konulması (%53.5), ücretsiz broşürlerin hazırlanıp dağıtılması (%38.9) ve hükümet organizasyonlarının kurulması (%15.5) yer almaktadır.

Tablo 21. Öğitmenlerin derslerinde öğrencilerine beslenme ile ilgili bilgi verme durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı**(n:208)**

Derslerde Öğrencilere Beslenme İle İlgili Bilgi Verme Durumu	Cinsiyet																İstatistikler			
	Erkek								Kadın								Cinsiyet		Yaş	
	Yaş								Yaş								X ²	P	X ²	P
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	.317	.854	2.716	.844
Veririm	14	40.0	18	47.4	4	30.8	7	63.6	18	36.7	19	40.4	7	58.3	1	33.3				
Vermem	13	37.1	7	18.4	2	15.4	2	18.2	12	24.5	14	29.8	3	25.0	1	33.3				
Bazen Veririm	8	22.9	13	34.2	7	53.8	2	18.2	19	38.8	14	29.8	2	16.7	1	33.3				
Toplam	35	100.0	38	100.0	13	100.0	11	100.0	49	100.0	47	100.0	12	100.0	3	100.0				

Katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde; 20-29 yaş grubu erkeklerin %40.0'ı, 30-39 yaş grubunun %47.4'ü ve 50 ve üzeri yaş grubunun %63.6'sı öğrencilerine beslenme ile ilgili dersler verdiklerini, 40-49 yaş grubunun %53.8'i ise bazen verdiklerini belirtmişlerdir.

Öğretmenlerin yaş grupları ile öğrencilerine beslenme ile ilgili ders verme durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>.05$).

Kadın eğitmenlere bakıldığında ise 30-39 yaş grubu kadınların %40.4'ü, 40-49 yaş grubunun %58.3'ü ve 50 ve üzeri yaş grubunun %33.3'ü öğrencilerine beslenme ile ilgili dersler verdiklerini, 20-29 yaş grubu kadınların %38.8'i ise bazen verdiklerini ifade etmişlerdir.

Öğretmenlerin cinsiyetleri ile öğrencilerine beslenme ile ilgili ders verme durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 21'den anlaşılabacağı gibi araştırmaya katılanların yaklaşık olarak yarısı derslerinde beslenme ile ilgili bilgiler vermektedir. Fakat bu durum beklenen seviyeden düşüktür. Öğrencilerin eğitmenlerine duydukları güven göz önünde bulundurularak eğitmenlerin verdikleri mesajlar dikkate alındığında, eğitmenlerinin öğrettiklerini önemli bulan öğrenciler açısından değerlendirildiğinde, yüksek sayıda öğrenciye ulaşabilme olanağına sahip eğitmenlerin daha fazla bilgi vermesi gerektiği sonucuna varılabilir. Bu nedenle de eğitmenlerin bu konudaki bilgilerini yeterli düzeyde yenilemesi ve canlı tutması gerekmektedir.

Ayvaz (2008) ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin diyet uygulamaları ve beslenme davranışları üzerine yaptığı araştırmada; %56.4'ünün beslenme dersi almadığı, %12.5'inin ise beslenme dersi aldığı görülmüştür.

Çongar ve Özdemir (2004) tarafından yapılan bir çalışmada öğretmenlerin %97.02'si öğrencilerine beslenme eğitimi konusunda yardımcı olurken, %3.0'ü yardımcı olmamaktadır ve öğretmenlerin çoğunluğu beslenme konusunda kendilerini

kitap okumak, araştırma yapmak, makale ve dergileri takip etmek gibi faaliyetlerle taze tutmaya çalışmaktadır.

Güler (2003) tarafından ilköğretim ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme durumu, bilgisi ve alışkanlıklarına etkisi üzerinde yaptığı çalışmada; öğrencilerin %22.5'inin kısmen beslenme eğitimi aldığı, %49.2'sinin hiç almadığı, beslenme eğitimi alanların beslenme bilgilerini %4.2'sinin kitaplardan, 20.8'i okuldan aldıklarını ifade etmişlerdir.

Kızıltan (2000), beslenme eğitiminden önce öğrencilerin %72.7'sinin beslenme bilgi düzeyinin zayıf düzeyde, %27.3'ünün orta düzeyde olduğu; beslenme eğitiminden sonra öğrencilerin %77.3'ünün beslenme bilgi düzeyinin orta düzeyde, %22.7'sinin iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Bulduk ve Oktar (1997) yapmış oldukları çalışmada öğrencilere beslenme eğitimi verildiğinde %72.8'inin tükettikleri besinlerde olumlu yönde değişiklikler olduğunu saptamışlardır.

Tekgül ve başk. (1986)'nın Ankara ilinde altı ilkokulda öğretmenlerin ve öğrencilerinin beslenme bilgileri ve uygulamaları üzerine yaptıkları bir çalışmada; öğrencilerin genellikle, harçlıklarını meşrubat, bisküvi ve çikolata olarak harcadıkları ve buna bağlı olarak diş çürüklüğü sıklığının yüksek olduğunu saptamışlardır. Altı ilkokuldan ikisinde bulunan öğretmenlerin ve öğrencilerin ise beslenme bilgilerinin iyi düzeyde olduğu, öğretmenlerin kendi bilgilerini öğrencilere aktarabilmeleri ve uygulamaları arasındaki ilişkinin de önemli olduğunu belirlemişlerdir ($p<.01$).

Yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi öğrencilerin beslenme dersi aldıklarında olumlu yönde değişiklikler olduğu belirlenmiştir. Bu eğitim süreci içinde programı yürütecek kişilerin beslenme bilgilerinin yeterli düzeyde olması ve bunu aktarabilmesi önem taşımaktadır.

Tablo 22. Öğitmenlerin mevcut bilgilerini yakın çevreyi sağlıklı beslenme davranışlarına yöneltmek amacı ile kullanma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı

(n:208)

Mevcut Bilgileri Yakın Çevreyi Sağlıklı Beslenme Davranışlarına Yöneltmek Amacı İle Kullanma Durumu	Cinsiyet																İstatistikler			
	Erkek								Kadın								Cinsiyet		Yaş	
	Yaş								Yaş								X ²	P	X ²	P
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	7.648	.022*	5.619	.467
Kullanırım	18	51.4	18	47.4	6	46.2	9	81.8	33	67.3	33	70.2	11	91.7	2	66.7				
Kullanmam	5	14.3	6	15.8	0	0.0	0	0.0	4	8.2	4	8.5	0	0.0	0	0.0				
Bazen Kullanırım	12	34.3	14	36.8	7	53.8	2	18.2	12	24.5	10	21.3	1	8.3	1	33.3				
Toplam	35	100.0	38	100.0	13	100.0	11	100.0	49	100.0	47	100.0	12	100.0	3	100.0				

*p<.05

Tablo 22’de eğitimcilerin mevcut bilgilerini yakın çevresini sağlıklı beslenme davranışlarına yöneltmek amacı ile kullanma durumlarının dağılımları gösterilmektedir. Buna göre; 20-29 yaş grubu erkeklerin %51.4’ü, 30-39 yaş grubunun %47.4’ü, ve 50 ve üzeri yaş grubunun %81.8’i mevcut bilgilerini, yakın çevrelerini sağlıklı beslenme davranışlarına yöneltmek amacı ile kullandıklarını 40-49 yaş grubunun %53.8’i ise bazen kullandıklarını ifade etmişlerdir. Kadın katılımcılarda 20-29 yaş grubu kadınların %67.3’ü, 30-39 yaş grubunun %70.2’si ve 40-49 yaş grubunun %91.7’si ve 50 ve üzeri yaş grubunun %66.7’si mevcut bilgilerini, yakın çevrelerini sağlıklı beslenme davranışlarına yöneltmek amacı ile kullandıklarını belirtmişlerdir.

Eğitmenlerin mevcut bilgilerini yakın çevresini sağlıklı beslenme davranışlarına yöneltmek amacı ile kullanma durumları ile yaş grupları arasındaki fark istatistiksel açıdan önemsiz bulunmuştur ($p>.05$).

Araştırmaya alınan erkeklerde 50 ve üzeri yaş grubunun, kadınlarda ise 40-49 yaş grubunun bilgilerini çevreleriyle daha fazla paylaşmasının nedeni yaşlarının artmasına paralel olarak tecrübelerinin de arttığına olan inançlarından kaynaklanabilir.

Araştırma sonucuna göre; araştırmaya alınan kadınların erkeklere kıyasla daha fazla mevcut bilgileriyle yakın çevresini sağlıklı beslenme davranışlarına yönelttiği görülmektedir. Eğitimcilerin mevcut bilgilerini yakın çevresini sağlıklı beslenme davranışlarına yöneltmek amacı ile kullanma durumları ile cinsiyet arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 23. Öğretmenlerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı**(n:208)**

Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	Cinsiyet																İstatistikler			
	Erkek								Kadın								Cinsiyet		Yaş	
	Yaş								Yaş								X ²	P	X ²	P
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	1.797	.180	3.336	.343
Yaparım	17	48.6	17	44.7	6	46.2	2	18.2	17	34.7	12	25.5	7	58.3	2	66.7				
Yapmam	18	51.4	21	55.3	7	53.8	9	81.8	32	65.3	35	74.5	5	41.7	1	33.3				
Toplam	35	100.0	38	100.0	13	100.0	11	100.0	49	100.0	47	100.0	12	100.0	3	100.0				

Tablo 23'e göre araştırmaya katılan 20-29 yaş grubu erkeklerin %51.4'ünün, 30-39 yaş grubunun %55.3'ünün, 40-49 yaş grubunun %53.8'inin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %81.8'inin düzenli fiziksel aktivite yapmadıkları görülürken, kadın öğretmenlerin 20-29 yaş grubunun %65.3'ünün ve 30-39 yaş grubunun %74.5'inin düzenli fiziksel aktivite yaptıkları, 40-49 yaş grubunun %58.3'ünün ve 50 ve üzeri yaş grubunun %66.7'sinin yapmadıkları belirlenmiştir.

Erkek katılımcıların fiziksel aktivite yapma oranlarının, yaş grupları yükseldikçe azaldığı ve kadın katılımcıların fiziksel aktivite yapma oranlarının, 30-39 yaş grubunda en düşük seviyede olduğu görülmektedir.

Eğitmenlerin fiziksel aktivite yapma durumları ile yaş grupları arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($p>.05$).

Yaşam kalitesini yükseltmek için her yaş döneminde sağlıklı beslenmek ve düzenli fiziksel aktivite yapmak gerektiği bilinmekle beraber araştırmaya katılan öğretmenlerin yarısından fazlasının fiziksel aktivite yapmaması kaygı verici bir durumdur.

Kaya ve başk. (2008), öğretim elemanlarının sağlığı geliştirme davranışları ve etkileyen etmenleri inceledikleri çalışmalarında; öğretim elemanlarının en az uyguladıkları sağlık davranışlarının egzersiz olduğu görülmüştür.

Çelen ve başk. (2006), Ankara merkez ilçeler ilköğretim okulları çalışanlarının sağlık davranışlarını inceledikleri araştırmada; çalışma grubunun yalnızca %14.1'i düzenli egzersiz yaptığını ifade ederken, %85.9'u düzenli olarak egzersiz yapmadığını ifade ettiği belirlenmiştir. Grubun %9.4'ünün bir spor dalı ile uğraştığı, %90.6'sının ise herhangi bir spor dalı ile uğraşmadığı tespit edilmiştir.

Arslan ve başk. (2003), üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında; öğretim üyelerinin, fiziksel aktivitelere katılım oranlarının çok düşük düzeyde olduğu, %51.7'si ile %95.7'si arasında değişen oranlarda aktivite yapmadıkları ve düzenli bir fiziksel aktivite alışkanlıklarının olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 24. Eğitimden fiziksel aktivite yapanların fiziksel aktivite türlerine ilişkin bilgilerin yaş ve cinsiyete göre dağılımı**(n:80)**

Fiziksel Aktivite Türü	Cinsiyet															
	Erkek								Kadın							
	Yaş								Yaş							
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Yürüyüş	10	58.8	15	88.2	6	100.0	2	100.0	15	93.8	11	91.7	9	100.0	1	50.0
Aletli Jimnastik	0	0.0	1	5.9	0	0.0	0	0.0	1	6.3	3	25.0	0	0.0	2	100.0
Koşma	6	35.3	2	11.8	2	33.3	1	50.0	2	12.5	0	0.0	1	11.1	0	0.0
Yüzme	5	29.4	7	41.2	2	33.3	0	0.0	2	12.5	3	25.0	1	11.1	2	100.0
Vücut Geliştirme	1	5.9	2	11.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	11.1	0	0.0
Basketbol	4	23.5	1	5.9	0	0.0	0	0.0	2	12.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Voleybol	4	23.5	3	17.6	0	0.0	1	50.0	1	6.3	1	8.3	0	0.0	0	0.0
Futbol	12	70.6	6	35.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Bisiklet	1	5.9	1	5.9	1	16.7	0	0.0	3	18.8	0	0.0	1	11.1	0	0.0
Tenis	1	5.9	3	17.6	0	0.0	0	0.0	3	18.8	2	16.7	0	0.0	0	0.0

Eğitmenlerden toplanan veriler incelendiğinde 20-29 yaş grubu erkeklerin %58.8'i, 30-39 yaş grubunun %88.2'si, 40-49 yaş grubunun %100.0'ü ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0'ü yaptıkları fiziksel aktivite türünün yürüyüş olduğunu ifade etmişlerdir.

Örnekleme katılan 20-29 yaş grubu kadınların %93.8'i, 30-39 yaş grubunun %91.7'si ve 40-49 yaş grubunun %100.0'ü yaptıkları fiziksel aktivite türünün yürüyüş, 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0'ü ise aletli jimnastik olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 24'e bakıldığında en fazla yapılan fiziksel aktivitenin her yerde yapılabilir olması nedeni ile yürüyüş olması beklenen bir durumdur. Bu muhtemelen Şile bölgesinin yerleşim özelliklerinden kaynaklanmaktadır ve yürüyüş yapmak için güzel bir fırsattır.

Arslan ve başk. (2003), araştırması kapsamındaki öğretim üyelerinin en çok yaptıkları üç aktivitenin şu şekilde olduğunu tespit etmiştir: Yürüyüş (%48.3), bahçe ve tamir işleri (%28.9) ve kültür-fizik-aerobik-step hareketleri (%21.1) olarak bulunmuştur. Öğretim üyelerinin fiziksel aktivitelere katılım oranlarının çok düşük düzeyde olduğu ve en fazla katıldıkları yürüyüş aktivitesine dahi %48.3 oranında katılım gösterdikleri saptanmıştır.

Tablo 25. Eğitimden fiziksel aktivite yapanların fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanın yaş ve cinsiyete göre dağılımı**(n:80)**

Fiziksel Aktiviteye Ayrılan Zaman	Cinsiyet															
	Erkek								Kadın							
	Yaş								Yaş							
	20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve üzeri	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1 saatten az	1	5.9	0	0.0	2	33.3	1	50.0	2	11.8	0	0.0	1	14.3	0	0.0
1-2 saat	7	41.2	7	41.2	2	33.3	1	50.0	7	41.2	3	25.0	4	57.1	1	50.0
3-4 saat	6	35.3	3	17.6	0	0.0	0	0.0	5	29.4	6	50.0	1	14.3	1	50.0
5-6 saat	3	17.6	3	17.6	2	33.3	0	0.0	2	11.8	1	8.3	1	14.3	0	0.0
6 saatten fazla	0	0.0	4	23.5	0	0.0	0	0.0	1	5.9	2	16.7	0	0.0	0	0.0
Toplam	17	100.0	17	100.0	6	100.0	2	100.0	17	100.0	12	100.0	7	100.0	2	100.0

Tablo 25’de görüldüğü gibi erkek eğitimcilerden fiziksel aktivite yapanların fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanın 20-29 yaş grubu erkeklerin %41.2’si, 30-39 yaş grubunun %41.2’si, 40-49 yaş grubunun %33.3’ü ve 50 ve üzeri yaş grubunun %50.0’si 1-2 saat kadar zaman ayırdıklarını belirtmişlerdir.

Kadın katılımcılardan fiziksel aktivite yapanların fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamana bakıldığında; 20-29 yaş grubu kadınların %41.2’sinin, 40-49 yaş grubunun %57.1’inin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %50.0’sinin fiziksel aktivitelerine 1-2 saat kadar zaman ayırdıkları, 30-39 yaş grubunun %50.0’sinin 3-4 saat kadar zaman ayırdıkları tespit edilmiştir.

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye ayrılan zamanların haftalık olduğu düşünüldüğünde fiziksel aktivitelere ayrılan zamanın hayli düşük olduğu gözlenmektedir.

4.4. Araştırmaya Alınan Eğitimcilerin Sağlıklı Beslenme İle İlgili Tavır ve İnanışlarına Yönelik Değerlendirmeler

Bu bölümde; eğitimcilerin çeşitli yargılara katılıp katılmadığını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

Tablo 26. Eğitimcilerin sağlıklı beslenme ile ilgili tavır ve inanışlarına yönelik değerlendirmelerin yaş ve cinsiyete göre dağılımı

Yargılar		Cinsiyet																İstatistikler			
		Erkek								Kadın								Cinsiyet		Yaş	
		Yaş								Yaş											
		20-29		30-39		40-49		50 ve Üzeri		20-29		30-39		40-49		50 ve Üzeri		X ²	P	X ²	P
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%				
Diyetimden yağı tamamen çıkarttığımda diyetimin daha verimli hale geleceğini düşünüyorum.	Katılıyorum	8	22.9	11	28.9	2	15.4	3	27.3	4	8.2	5	10.6	2	16.7	0	0.0	16.80	.000*	6.66	.353
	Katılmıyorum	15	42.9	22	57.9	8	61.5	7	63.6	38	77.6	39	83.0	9	75.0	3	100.0				
	Fikrim yok	12	34.3	5	13.2	3	23.1	1	9.1	7	14.3	3	6.4	1	8.3	0	0.0				
Galeta ve kırıkkak şişmanlatmaz.	Katılıyorum	5	14.3	9	23.7	3	23.1	1	9.1	8	16.3	8	17.0	2	16.7	0	0.0	3.34	.190	8.36	.213
	Katılmıyorum	15	42.9	19	50.0	6	46.2	4	36.4	24	49.0	29	61.7	9	75.0	2	66.7				
	Fikrim yok	15	42.9	10	26.3	4	30.8	6	54.5	17	34.7	10	21.3	1	8.3	1	33.3				
Bence meyvelerden alınan şeker ile kişinin şeker ihtiyacı karşılanır ve diğer şekere ihtiyacı kalmaz.	Katılıyorum	13	37.1	24	63.2	8	61.5	7	63.6	33	67.3	32	68.1	11	91.7	3	100.0	6.88	.030*	11.10	.085
	Katılmıyorum	15	42.9	11	28.9	3	23.1	4	36.4	9	18.4	14	29.8	1	8.3	0	0.0				
	Fikrim yok	7	20.0	3	7.9	2	15.4	0	0.0	7	14.3	1	2.1	0	0.0	0	0.0				
Kızarmış ekmeğin enerji değeri daha düşüktür ve az kalori verir.	Katılıyorum	12	34.3	13	34.2	5	38.5	4	36.4	22	44.9	16	34.0	5	41.7	1	33.3	.882	.643	10.54	.104
	Katılmıyorum	8	22.9	19	50.0	6	46.2	3	27.3	14	28.6	22	46.8	4	33.3	2	66.7				
	Fikrim yok	15	42.9	6	15.8	2	15.4	4	36.4	13	26.5	9	19.1	3	25.0	0	0.0				

(n:208)

Çok hızlı yemek yediğimde kilo alacağımı düşünüyorum.	Katılıyorum	24	68.6	31	81.6	10	76.9	6	54.5	40	81.6	38	80.9	9	75.0	2	66.7	4.29	.117	9.96	.126
	Katılmıyorum	5	14.3	6	15.8	2	15.4	4	36.4	4	8.2	4	8.5	0	0.0	1	33.3				
	Fikrim yok	6	17.1	1	2.6	1	7.7	1	9.1	5	10.2	5	10.6	3	25.0	0	0.0				
Aç kalarak kişi daha kolay kilo verebilir.	Katılıyorum	3	8.6	2	5.3	2	15.4	1	9.1	1	2.0	3	6.4	2	16.7	0	0.0	1.74	.420	10.26	.114
	Katılmıyorum	30	85.7	36	94.7	10	76.9	9	81.8	47	95.9	44	93.6	9	75.0	3	100.0				
	Fikrim yok	2	5.7	0	0.0	1	7.7	1	9.1	1	2.0	0	0.0	1	8.3	0	0.0				
Yemeklerden sonra kusarak zayıflamanın sağlık açısından fazla bir zararı yoktur.	Katılıyorum	4	11.4	1	2.6	0	0.0	1	9.1	0	0.0	1	2.1	0	0.0	0	0.0	11.65	.003*	4.50	.611
	Katılmıyorum	27	77.1	34	89.5	13	100.0	9	81.8	48	98.0	46	97.9	12	100.0	3	100.0				
	Fikrim yok	4	11.4	3	7.9	0	0.0	1	9.1	1	2.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0				
Posa da bir karbonhidrat olduğu için tüketmek istemiyorum.	Katılıyorum	4	11.4	5	13.2	0	0.0	1	9.1	1	2.0	4	8.5	0	0.0	0	0.0	2.89	.235	4.49	.673
	Katılmıyorum	18	51.4	23	60.5	9	69.2	5	45.5	30	61.2	25	53.2	6	50.0	2	66.7				
	Fikrim yok	13	37.1	10	26.3	4	30.8	5	45.5	18	36.7	18	38.3	6	50.0	1	33.3				
Sadece karbonhidrat ya da sadece protein diyeti yaparak daha hızlı kilo verildiğini düşünüyorum.	Katılıyorum	2	5.7	3	7.9	0	0.0	2	18.2	4	8.2	5	10.6	3	25.0	0	0.0	2.33	.313	4.49	.623
	Katılmıyorum	20	57.1	26	68.4	6	46.2	5	45.5	31	63.3	31	66.0	6	50.0	3	100.0				
	Fikrim yok	13	37.1	9	23.7	7	53.8	4	36.4	14	28.6	11	23.4	3	25.0	0	0.0				
Vücudumu toksinlerden ayırmak için sürekli detoks yaptırmayı düşünebilirim.	Katılıyorum	4	11.4	2	5.3	1	7.7	2	18.2	6	12.2	3	6.4	2	16.7	0	0.0	5.48	.064	10.78	.095
	Katılmıyorum	22	62.9	22	57.9	5	38.5	7	63.6	37	75.5	33	70.2	6	50.0	3	100.0				
	Fikrim yok	9	25.7	14	36.8	7	53.8	2	18.2	6	12.2	11	23.4	4	33.3	0	0.0				

Gün içinde aralıklarla içilen sıcak su zayıflatır.	Katılıyorum	19	54.3	14	36.8	6	46.2	4	36.4	29	59.2	21	44.7	4	33.3	2	66.7	1.52	.468	5.98	.426
	Katılmıyorum	9	25.7	10	26.3	4	30.8	3	27.3	8	16.3	17	36.2	5	41.7	1	33.3				
	Fikrim yok	7	20.0	14	36.8	3	23.1	4	36.4	12	24.5	9	19.1	3	25.0	0	0.0				
Bence her gün aç karnına içilen sıcak limonlu su, sirke,soğan suyu vb. yağları eritir ve zayıflatır..	Katılıyorum	12	34.3	12	31.6	4	30.8	3	27.3	22	44.9	16	34.0	7	58.3	1	33.3	3.29	.190	2.13	.908
	Katılmıyorum	9	25.7	10	26.3	4	30.8	3	27.3	13	26.5	16	34.0	2	16.7	1	33.3				
	Fikrim yok	14	40.0	16	42.1	5	38.5	5	45.5	14	28.6	15	31.9	3	25.0	1	33.3				
Kekik, sinameki, maydanoz gibi bitkilerin kaynatıp suyunu içtiğimde zayıflayacağımı düşünüyorum.	Katılıyorum	6	17.1	8	21.1	1	7.7	3	27.3	16	32.7	10	21.3	2	16.7	0	0.0	1.38	.502	3.05	.803
	Katılmıyorum	11	31.4	14	36.8	5	38.5	3	27.3	14	28.6	17	36.2	4	33.3	1	33.3				
	Fikrim yok	18	51.4	16	42.1	7	53.8	5	45.5	19	38.8	20	42.6	6	50.0	2	66.7				
Balıkla yumurta yemek sakıncalıdır.	Katılıyorum	6	17.1	3	7.9	1	7.7	7	63.6	5	10.2	5	10.6	1	8.3	0	0.0	6.18	.046*	18.73	.005*
	Katılmıyorum	18	51.4	20	52.6	9	69.2	2	18.2	19	38.8	21	44.7	4	33.3	3	100.0				
	Fikrim yok	11	31.4	15	39.5	3	23.1	2	18.2	25	51.0	21	44.7	7	58.3	0	0.0				
Balıkla yoğurt yemek zehirlenmeye neden olur.	Katılıyorum	15	42.9	7	18.4	3	23.1	4	36.4	12	24.5	12	25.5	3	25.0	0	0.0	.926	.629	3.74	.712
	Katılmıyorum	15	42.9	21	55.3	10	76.9	5	45.5	25	51.0	28	59.6	6	50.0	2	66.7				
	Fikrim yok	5	14.3	10	26.3	0	0.0	2	18.2	12	24.5	7	14.9	3	25.0	1	33.3				

Bence balık yağı içmek balık yemek yerine geçer.	Katılıyorum	5	14.3	0	0.0	1	7.7	0	0.0	4	8.2	5	10.6	0	0.0	1	33.3	.670	.715	2.36	.884
	Katılmıyorum	18	51.4	30	78.9	8	61.5	8	72.7	34	69.4	28	59.6	9	75.0	2	66.7				
	Fikrim yok	12	34.3	8	21.1	4	30.8	3	27.3	11	22.4	14	29.8	3	25.0	0	0.0				
Çiğ yumurta pişmiş yumurtaya göre daha besleyicidir.	Katılıyorum	12	34.3	4	10.5	5	38.5	4	36.4	11	22.4	9	19.1	1	8.3	1	33.3	1.08	.582	10.53	.104
	Katılmıyorum	8	22.9	21	55.3	4	30.8	4	36.4	17	34.7	23	48.9	6	50.0	1	33.3				
	Fikrim yok	15	42.9	13	34.2	4	30.8	3	27.3	21	42.9	15	31.9	5	41.7	1	33.3				
Marketlerden aldığımız yoğurt evde yaptığımızdan daha besleyicidir.	Katılıyorum	10	28.6	5	13.2	4	30.8	0	0.0	9	18.4	8	17.0	1	8.3	0	0.0	.570	.752	10.55	.103
	Katılmıyorum	22	62.9	23	60.5	9	69.2	10	90.9	30	61.2	31	66.0	10	83.3	3	100.0				
	Fikrim yok	3	8.6	10	26.3	0	0.0	1	9.1	10	20.4	8	17.0	1	8.3	0	0.0				
Hazır gıdaların (tavuk suyu tableti, et suyu tableti, baharat çeşnileri vb.) sağlık açısından çok zararlı olmadığını düşünüyorum.	Katılıyorum	5	14.1	5	13.2	2	15.4	0	0.0	5	10.2	1	2.1	1	8.3	0	0.0	6.96	.310	5.15	.524
	Katılmıyorum	24	68.6	30	78.9	8	61.5	10	90.9	42	85.7	43	91.5	10	83.3	3	100.0				
	Fikrim yok	6	17.1	3	7.9	3	23.1	1	9.1	2	4.1	3	6.4	1	8.3	0	0.0				
Tuzu diyetimden tamamen çıkarıldığında daha iyi olacağını düşünüyorum.	Katılıyorum	7	20.0	11	28.9	5	38.5	5	45.5	2	4.1	6	12.8	2	16.7	1	33.3	17.95	.000*	11.00	.088
	Katılmıyorum	25	71.4	23	60.5	6	46.2	5	45.5	45	91.8	39	83.0	10	83.3	2	66.7				
	Fikrim yok	3	8.6	4	10.5	2	15.4	1	9.1	2	4.1	2	4.3	0	0.0	0	0.0				

Bitkisel çayların fazla miktarda tüketildiğinde vücuda zararlı etkileri olacağını düşünüyorum.	Katılıyorum	18	51.4	21	55.3	7	53.8	6	54.5	28	57.1	31	66.0	8	66.7	3	100.0	2.97	.226	2.95	.815
	Katılmıyorum	6	17.1	8	21.1	2	15.4	1	9.1	12	24.5	7	14.9	1	8.3	0	0.0				
	Fikrim yok	11	31.4	9	23.7	4	30.8	4	36.4	9	18.4	9	19.1	3	25.0	0	0.0				
Bence çay, kahve, kola vb. suyun yerini tutar ve kişinin su ihtiyacı kalmaz.	Katılıyorum	3	8.6	1	2.6	1	7.7	2	18.2	1	2.0	4	8.5	0	0.0	0	0.0	4.28	.118	7.93	.243
	Katılmıyorum	31	88.6	37	97.4	11	84.6	8	72.7	48	98.0	43	91.5	12	100.0	3	100.0				
	Fikrim yok	1	2.9	0	0.0	1	7.7	1	9.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0				
Maydanoz, brokoli, ıspanak, Brüksel lahanası, nar gibi besinlerin kanserden koruduğunu biliyorum.	Katılıyorum	16	45.7	27	71.1	11	84.6	6	54.5	40	81.6	34	72.3	9	75.0	2	66.7	14.74	.001*	4.59	.597
	Katılmıyorum	11	31.4	6	15.8	1	7.7	2	18.2	2	4.1	1	2.1	1	8.3	0	0.0				
	Fikrim yok	8	22.9	5	13.2	1	7.7	3	27.3	7	14.3	12	25.5	2	16.7	1	33.3				
Antioksidan kavramını öğrendim ve öğünlerimde olmasına dikkat ediyorum.	Katılıyorum	13	37.1	20	52.6	11	84.6	6	54.5	34	69.4	28	59.6	7	58.3	2	66.7	5.68	.058	7.31	.293
	Katılmıyorum	13	37.1	8	21.1	1	7.7	1	9.1	7	14.3	5	10.6	1	8.3	0	0.0				
	Fikrim yok	9	25.7	10	26.3	1	7.7	4	36.4	8	16.3	14	29.8	4	33.3	1	33.3				
Besin etiketlerindeki bilgileri anlaşılır buluyorum.	Katılıyorum	6	17.1	12	31.6	4	30.8	4	36.4	16	32.7	16	34.0	6	50.0	0	0.0	3.03	.220	4.87	.561
	Katılmıyorum	25	71.4	19	50.0	9	69.2	5	45.5	23	46.9	22	46.8	5	41.7	3	100.0				
	Fikrim yok	4	11.4	7	18.4	0	0.0	2	18.2	10	20.4	9	19.1	1	8.3	0	0.0				
Çok sevdiğim bir besinin sağlıksız olduğunu bildiğim halde tüketmeye devam ederim.	Katılıyorum	11	31.4	9	23.7	4	30.8	3	27.3	14	28.6	11	23.4	3	25.0	1	33.3	.914	.633	2.50	.868
	Katılmıyorum	23	65.7	26	68.4	7	53.8	8	72.7	33	67.3	34	72.3	9	75.0	2	66.7				
	Fikrim yok	1	2.9	3	7.9	2	15.4	0	0.0	2	4.1	2	4.3	0	0.0	0	0.0				

Aktarlardaki besinlerin beslenmemi destekleyeceğini düşünüyorum.	Katılıyorum	14	40.0	6	15.8	5	38.5	2	18.2	16	32.7	12	25.5	2	16.7	0	0.0	3.46	.177	9.20	.163
	Katılmıyorum	16	45.7	22	57.9	5	38.5	7	63.6	30	61.2	26	55.3	9	75.0	3	100.0				
	Fikrim yok	5	14.3	10	26.3	3	23.1	2	18.2	3	6.1	9	19.1	1	8.3	0	0.0				
Sağlıklı beslenme bilgilerini okuduğumda katılıyorum ama uygulayamıyorum.	Katılıyorum	21	60.0	25	65.8	6	46.2	8	72.7	34	69.4	20	42.6	5	41.7	1	33.3	5.63	.060	11.52	.074
	Katılmıyorum	10	28.6	10	26.3	5	38.5	0	0.0	12	24.5	25	53.2	5	41.7	2	66.7				
	Fikrim yok	4	11.4	3	7.9	2	15.4	3	27.3	3	6.1	2	4.3	2	16.7	0	0.0				
Light ürünlerin kolesterol düzeylerimi kontrol altında tuttuğuna inanıyorum.	Katılıyorum	7	20.0	9	23.7	1	7.7	1	9.1	18	36.7	13	27.7	4	33.3	1	33.3	5.73	.057	2.24	.896
	Katılmıyorum	23	65.7	20	52.6	9	69.2	7	63.6	19	38.8	26	55.3	5	41.7	2	66.7				
	Fikrim yok	5	14.3	9	23.7	3	23.1	3	27.3	12	24.5	8	17.0	3	25.0	0	0.0				
Light ürünler tükettiğimde kilo almayacağımı düşünüyorum.	Katılıyorum	10	28.6	8	21.1	2	15.4	1	9.1	15	30.6	10	21.3	3	25.0	2	66.7	.860	.651	2.84	.828
	Katılmıyorum	19	54.3	24	63.2	7	53.8	7	63.6	24	49.0	29	61.7	8	66.7	1	33.3				
	Fikrim yok	6	17.1	6	15.8	4	30.8	3	27.3	10	20.4	8	17.0	1	8.3	0	0.0				
Katkı maddelerinin çeşitli hastalıklara yol açtığını düşünüyorum.	Katılıyorum	29	82.9	32	84.2	9	69.2	9	81.8	43	87.8	40	85.1	12	100.0	3	100.0	1.96	.376	2.04	.916
	Katılmıyorum	3	8.6	4	10.5	2	15.4	0	0.0	3	6.1	3	6.4	0	0.0	0	0.0				
	Fikrim yok	3	8.6	2	5.3	2	15.4	2	18.2	3	6.1	4	8.5	0	0.0	0	0.0				
Aldığım besinlerin gerçekten doğal olduğuna inanmıyorum.	Katılıyorum	27	77.1	30	78.9	8	61.5	9	81.8	44	89.8	37	78.7	9	75.0	2	66.7	1.40	.496	3.96	.682
	Katılmıyorum	5	14.3	6	15.8	4	30.8	1	9.1	3	6.1	7	14.9	2	16.7	1	33.3				
	Fikrim yok	3	8.6	2	5.3	1	7.7	1	9.1	2	4.1	3	6.4	1	8.3	0	0.0				

Gıdaların dış görünüşüne bakarak hormonlu olup olmadığını anlayabiliyorum.	Katılıyorum	14	40.0	11	28.9	3	23.1	2	18.2	11	22.4	14	29.8	3	25.0	2	66.7	.827	.661	3.35	.764
	Katılmıyorum	14	40.0	22	57.9	9	69.2	7	63.6	26	53.1	25	53.2	7	58.3	1	33.3				
	Fikrim yok	7	20.0	5	13.2	1	7.7	2	18.2	12	24.5	8	17.0	2	16.7	0	0.0				
Organik besin olarak aldığım besinlerin gerçekten organik olduğuna inanmıyorum.	Katılıyorum	25	71.4	16	42.1	8	61.5	5	45.5	24	49.0	19	40.4	7	58.3	2	66.7	1.75	.418	18.18	.006*
	Katılmıyorum	2	5.7	16	42.1	2	15.4	2	18.2	8	16.3	17	36.2	2	16.7	1	33.3				
	Fikrim yok	8	22.9	6	15.8	3	23.1	4	36.4	17	34.7	11	23.4	3	25.0	0	0.0				
Organik besinlerin kimyasal katkı içermediğine inanmıyorum.	Katılıyorum	19	54.3	24	63.2	2	15.4	4	36.4	20	40.8	19	40.4	7	58.3	2	66.7	1.10	.577	3.80	.703
	Katılmıyorum	7	20.0	10	26.3	6	46.2	3	27.3	14	28.6	16	34.0	3	25.0	1	33.3				
	Fikrim yok	9	25.7	4	10.5	5	38.5	4	36.4	15	30.6	12	25.5	2	16.7	0	0.0				
Kendimi sevdiğim besinlerle ödüllendiriyorum.	Katılıyorum	22	62.9	16	42.1	3	23.1	3	27.3	30	61.2	24	51.1	5	41.7	0	0.0	1.30	.522	15.26	.018*
	Katılmıyorum	11	31.4	18	47.4	8	61.5	6	54.5	17	34.7	16	34.0	7	58.3	3	100.0				
	Fikrim yok	2	5.7	4	10.5	2	15.4	2	18.2	2	4.1	7	14.9	0	0.0	0	0.0				
Kendimi kötü hissettiğimde sevdiğim besinleri daha çok yiyorum.	Katılıyorum	14	40.0	15	39.5	6	46.2	3	27.3	23	46.9	21	44.7	4	33.3	1	33.3	.900	.638	3.13	.792
	Katılmıyorum	20	57.1	17	44.7	5	38.5	6	54.5	22	44.9	22	46.8	7	58.3	2	66.7				
	Fikrim yok	1	2.9	6	15.8	2	15.4	2	18.2	4	8.2	4	8.5	1	8.3	0	0.0				

Bence kişinin kendini besinle rahatlatması kendi kendini aldatmaktır.	Katılıyorum	15	42.9	20	52.6	5	38.5	8	72.7	28	57.1	30	63.8	9	75.0	3	100.0	4.04	.132	11.06	.087
	Katılmıyorum	16	45.7	14	36.8	4	30.8	0	0.0	17	34.7	11	23.4	2	16.7	0	0.0				
	Fikrim yok	4	11.4	4	10.5	4	30.8	3	27.3	4	8.2	6	12.8	1	8.3	0	0.0				

*p<.05

Diyetimden yağı tamamen çıkardığımda diyetimin daha verimli hale geleceğini düşünüyorum yargısı için erkeklerin 20–29 yaş grubunda %42.9'unun, 30–39 yaş grubunda %57.9'unun, 40–49 yaş grubunda % 61.5'inin, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %63.6'sının katılmadığı belirlenmiştir. Kadın katılımcıların ise 20–29 yaş grubunda %77.6, 30–39 yaş grubunda %83.0, 40–49 yaş grubunda % 75.0, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %100.0 ile katılmıyorum cevabı verildiği görülmektedir.

Tablo 26 cinsiyete göre incelendiğinde ise; bu ifadeye katılmayanların en fazla kadınlar olduğu görülmektedir ve aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).

Eğitmenlerin ilgili yargıya genel olarak katılmama eğiliminde olması istenilen bir durumdur. Çünkü yağların enerji vermenin yanında vücut çalışmasında da görevleri vardır. Yağların bileşiminde yer alan ve vücut tarafından yapılamayan bazı yağ asitleri büyüme ve derinin sağlığı için gereklidir. Aynı zamanda yağlar, yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E, K) vücuda alınabilmesi için gereklidir. Bunlara ilaveten, yağlar organların etrafını kapatarak dış etkenlerden zarar görmesini engellemektedir (Baysal 2002).

Meyvelerden alınan şekerin kişinin şeker ihtiyacını karşılayacağı ve böylece diğer şekere ihtiyacı kalmayacağı yargısına erkeklerde 20–29 yaş grubunda %42.9'unun katılmadığı ve 30–39 yaş grubundakilerin %63.2'si, 40–49 yaş grubunda % 61.5'inin ve 50 ve üzeri yaş grubunda %63.6'sının katıldığı saptanmıştır. Kadınlarda ise 20–29 yaş grubunda %67.3, 30–39 yaş grubunda %68.1, 40–49 yaş grubunda % 91.7, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %100.0 ile katılmıyorum cevabı verildiği tespit edilmiştir.

Yargı cinsiyete göre istatistiksel açıdan incelendiğinde bu yargıya katılanların en fazla kadınlar olduğu görülmektedir ve aradaki ilişki anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).

Şeker ve şekerli besinlerin fazla miktarda tüketimi aşırı enerji alımının nedenidir ve vücut ağırlığının artmasına (şişmanlığa) ve besleyici değeri yüksek olan besinlerin tüketiminin de azalmasına neden olur. Bu nedenle bu tür besinlerin tüketiminin azaltılması büyük önem taşımaktadır (Kutluay ve başk. 2004).

Kızarmış ekmeğin enerji değeri daha düşüktür ve az kalori verir yargısı için erkeklerde 20–29 yaş grubunda daha çok %42.9 ile fikrim yok cevabı verilmiştir. 30–39 yaş grubunda %50.0, 40–49 yaş grubunda % 46.2 ile katılmıyorum, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %36.4 ile katılıyorum cevabı verilmiştir ve fikrim yokta ortak bir görüş birliği vardır.

Kızarmış ekmeğin enerji değeri daha düşüktür ve az kalori verir yargısı için kadınlarda 20–29 yaş grubunda daha çok %44.9 ile katılıyorum cevabı verilmiştir. 30–39 yaş grubunda %46.8 ile katılmıyorum, 40–49 yaş grubunda % 41.7 ile katılıyorum, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %66.7 ile katılmıyorum cevabı verilmiştir.

Yargı yaş grubuna göre istatistiksel açıdan incelendiğinde aradaki ilişkinin anlamsız olduğu görülmektedir ($p>.05$).

Ekmeği kızartmak veya kurutarak gevrek haline getirmek ekmeğin kalorisini azaltmaz hatta içerdiği B grubu vitaminlerinin azalmasına neden olur (Anon. 2008ı.).

Aç kalarak kişinin daha kolay kilo verebileceği yargısına erkeklerde 20–29 yaş grubunda daha çok %85.7, 30–39 yaş grubunda %94.7 ile, 40–49 yaş grubunda % 76.9 ile, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %81.8 ile katılmadıkları belirlenmiştir. Kadınlarda ise 20–29 yaş grubunda daha çok %95.9, 30–39 yaş grubunda %93.6, 40–49 yaş grubunda % 75.0, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %100.0 ile katılmadıkları tespit edilmiştir.

Eğitmenlerin aç kalarak daha kolay kilo verilebileceği düşüncesine katılmaması sağlıklı beslenme bilgilerinin yeterli olduğunu düşünen eğitmenler açısından istenilen bir durumdur.

Zayıflamak uğruna aç kalmak, öğün atlamak sanılanın aksine genelde kilo alımı ile sonuçlanmaktadır. Çünkü yeterince beslenemeyen metabolizma, durumu kıtlık olarak algılamakta ve tüketilen her besini savunma mekanizması olarak vücutta yağ şeklinde depo etmektedir (Anon. 2008ı).

Yargı yaş grubuna göre istatistiksel açıdan incelendiğinde aradaki ilişkinin anlamsız olduğu görülmektedir ($p>.05$).

Yemeklerden sonra kusarak zayıflamanın sağlık açısından fazla bir zararı olmadığı yargısına erkeklerin 20–29 yaş grubunda %77.1, 30–39 yaş grubunda %89.5, 40–49 yaş grubunda %100.0, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %81.8 ile katılmadıkları belirlenmiştir. Kadınlarda ise 20–29 yaş grubunda %98.0, 30–39 yaş grubunda %97.9, 40–49 yaş grubunda % 100.0, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %100.0 ile katılmadıkları saptanmıştır.

Yargı cinsiyete göre incelendiğinde katılmayanların en fazla kadınlar olduğu görülmektedir ve aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<.05$) .

Posa da bir karbonhidrat olduğu için tüketmek istemiyorum yargısı için erkeklerde 20–29 yaş grubunda %51.4, 30–39 yaş grubunda %60.5, 40–49 yaş grubunda % 69.2, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %45.5 ile katılmıyorum cevabı verilmiştir. Kadınlarda ise 20–29 yaş grubunda %61.2, 30–39 yaş grubunda %53.2, 40–49 yaş grubunda %50.0, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %66.7 ile katılmadıkları belirtilmiştir.

Yargı yaş grubuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamsız olduğu görülmektedir ($p>.05$).

Diyet posası besin ögesi olarak değerlendirilmemekle birlikte, gastrointestinal fonksiyonlara olumlu etkileri nedeniyle önemli bir diyet bileşenidir (Önal 2001).

Fullmer ve başk. (1991) Utah eyaletinde bir marketler zincirinde alışveriş yapan tüketicilerin (n=241) posa önerileri hakkındaki bilgi durumu ve tavırlarını inceledikleri çalışmada; bireylerin posa hakkındaki bilgi düzeyinin düşük olduğunu saptamıştır. Posa ile ilgili bilgi düzeyini değerlendiren toplam 15 puanlık sorulardan bireyler 8.8 ± 2.1 (%59.0) puan almışlardır.

Tuzu diyetimden tamamen çıkardığımda daha iyi olacağını düşünüyorum ifadesi için erkeklerde 20–29 yaş grubunda %71.4, 30–39 yaş grubunda %60.5, 40–49 yaş grubunda %46.2, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %45.5 ile katılmıyorum cevabı verildiği saptanmıştır. Kadınlarda ise 20–29 yaş grubunda %91.8, 30–39 yaş grubunda %83.0, 40–49 yaş grubunda %83.3, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %66.7 ile katılmıyorum cevabı verildiği tespit edilmiştir.

İlgili ifade cinsiyete göre incelendiğinde ise; bu ifadeye katılmayanların en fazla kadınlar olduğu görülmektedir ve aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$).

Maydanoz, brokoli, ıspanak, Brüksel lahanası, nar gibi besinlerin kanserden koruduğunu biliyorum yargısına erkeklerde 20–29 yaş grubunun %45.7'sinin, 30–39 yaş grubunun %71.1'inin, 40–49 yaş grubunda %84,6'sının, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %54.5'inin katıldığı saptanmıştır. Kadınlarda ise 20–29 yaş grubunun %81.6'sının, 30–39 yaş grubunun %72.3'ünün, 40–49 yaş grubunda %75.0'inin, 50 ve üzeri yaş grubunun %66.7'sinin katıldığı tespit edilmiştir.

Yargı cinsiyete göre incelendiğinde katılanların en fazla kadınlar olduğu görülmektedir ve aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$).

Besin etiketlerindeki bilgileri anlaşılır buluyorum ifadesi için erkeklerde 20–29 yaş grubunda %71.4, 30–39 yaş grubunda %50.0, 40–49 yaş grubunda %69.2, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %45.5 ile katılmadığı belirlenmiştir. Kadınların 20–29 yaş

grubunun %46.9'sinin, 30–39 yaş grubunun %46.8inin, 40–49 yaş grubunun %41.7'sinin, 50 ve üzeri yaş grubunun ise %100.0'ünün katılmadığı görülmüştür.

İlgili yargıya cinsiyet ve yaş grupları arasında bir fark olmaksızın öğretmenlerin besin etiketlerindeki bilgileri anlaşılır bulmadıkları görülmektedir. Bu durum, öğretmenlerde ambalaj veya etiket okuma alışkanlığının yeterince yerleşmediğini göstermektedir. Bu nedenle öğretmenlerin genellikle gıdanın bileşimi hakkında da ayrıntılı bilgi sahibi olamadığı söylenebilir.

Yargı yaş grubuna göre istatistiksel açıdan incelendiğinde aradaki ilişkinin anlamsız olduğu görülmektedir ($p>.05$).

Çelebi ve başk. (1991) tüketicilerin besin etiketi ile ilgili bilgi ve görüşlerini ve bazı gıda maddeleri üzerindeki besin etiketinde verilen bilgilerin deneysel sonuçlarla uygunluğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında; ankete katılan tüketicilerden %30.0'unun paketlenmiş gıda maddelerini satın alırken marka ismi, kalite ve etiket üzerindeki bilgilere önem verdiklerini saptamışlardır.

Sağlıklı beslenme bilgilerini okuduğumda katılıyorum ama uygulayamıyorum ifadesi için erkeklerde 20–29 yaş grubunda %60.0, 30–39 yaş grubunda %65.8, 40–49 yaş grubunda %46.2, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %72.7 ile katılıyorum cevabı verilmiştir. Kadınlarda 20–29 yaş grubunda %69.4, 30–39 yaş grubunda %42.6, 40–49 yaş grubunda %41.7, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %33.3 ile katıldığı belirtilmiştir.

Yargı yaş grubuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamsız olduğu görülmektedir ($p>.05$).

Light ürünlerin kolesterol düzeylerini kontrol altında tutacağı inancına; erkeklerde 20–29 yaş grubunun %65.7'sinin, 30–39 yaş grubunda %52.6'sının, 40–49

yaş grubunda 69.2'sinin, 50 ve üzeri yaş grubunda ise 63.6'sının katılmadığı tespit edilmiştir. Kadınların ise 20-29 yaş grubunun 38.8'inin, 30-39 yaş grubunun 55.3'ünün, 40-49 yaş grubunun 41.7'sinin, 50 ve üzeri yaş grubunun ise %66.7'sinin katılmadığı saptanmıştır.

Yargı yaş grubuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamsız olduğu görülmektedir ($p>.05$).

Günümüzde gıda endüstrisi, doğal besinlerin bileşimini değiştirerek özel ürünlerin üretimine yönelmektedir. Bunlar “diyet gıdaları” veya “diyetetik ürünler” olarak tüketiciye sunulmaktadır. Bunların başında yağı azaltılmış ürünler, yağ yerine yapay yağ (yağ tadı veren, fakat enerji değeri olmayan) ve şeker yerine yapay tatlandırıcı kullanılmış ürünler ve posa (lif) eklenmiş ürünlerdir. Bunların birinci amacı, yağ ve enerji alımını azaltarak boya uygun beden ağırlığını korumaktır, ikinci amacı, kalın bağırsak hastalıkları, diyabet ve hiperlipidemi gibi kronik hastalıkların denetimine yardımcı olmaktır (Baysal 1999).

Boran ve Baykan (2002) Ankara ili Çankaya ilçesine bağlı 100. Yıl Anadolu Meslek Lisesi'nde çalışan öğretmen, memur ve işçilerden tesadüfi seçilen 75 kadın, çalışmayan ve bu okulda pratik sanat kurslarına katılan 75 kadın olmak üzere toplam 150 kadın üzerinde yürüttükleri çalışmada çalışan kadınların %22.7'si light ürünleri kalori azaltılmış gıdalar olarak, çalışmayanların ise %20.0'si kalorisiz gıdalar olarak tanımlamış, enerji, yağ oranı azaltılmış lif oranı çoğaltılmış light ürün tanımını yapanların oranının ise toplamın ancak %11.0 olduğu saptanmıştır. Bu sonuç kadınların light ürün tanımını tam olarak bilmediklerini ortaya koymaktadır, tanımını tam olarak bilmemekle birlikte çalışan kadınların %76.0'sının, çalışmayanların ise %64.0'ünün light ürünleri kullandıkları saptanmıştır.

Stafleu ve Marja (1994), Hollanda'nın Utrecht kasabasının düşük gelir düzeyine sahip bölgelerinden tesadüfi seçilen 419 tüketiciden oluşan 5 farklı besin ve az yağlı alternatiflerine karşı tavırları inceledikleri araştırmalarında; katılımcıların

az yağlı besinlere karşı tam yağlı besinlerden daha pozitif tavra sahip olduklarını bildirmişlerdir.

Light ürünler tüketildiğinde kilo alınmayacağı düşüncesine erkeklerde 20-29 yaş grubunun %54.3'ü, 30-39 yaş grubunun %63.2'si, 40-49 yaş grubunun %53.8'i, 50 ve üzeri yaş grubunun ise %63.6'sı katılmadığını belirtmişlerdir. Kadınların ise 20-29 yaş grubunda %49.0'u, 30-39 yaş grubunda %61.7'si, 40-49 yaş grubunda %66.7'sinin katılmadığı, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %66.7'sinin katıldığı görülmektedir.

Yargı cinsiyete göre istatistiksel açıdan incelendiğinde aradaki ilişkinin anlamsız olduğu görülmektedir ($p>.05$).

Boran ve Baykan (2002), çalışan kadınların %40.4'ü çalışmayan kadınların ise %38.0'i zayıflamak için, çalışanların %15.8'i çalışmayanların ise %20.9'unun kolesterolü yüksek olduğu için, çalışanların %14.1'i çalışmayanların da %14.6'sı formunu korumak için light ürünleri kullandıklarını bildirmişlerdir.

Bellisle ve Alterburgfu (2001) Fransa'daki yetişkinlerin light ürünleri kullanımı ve bunların antropometrik; biyolojik ve beslenmeyle ilgili sonuçlarını karşılaştırmak amacıyla 45-60 yaş arasındaki 1973 kadın ve 2299 erkeğe 6 günlük gıda tüketimi verilerine göre yaptıkları araştırmada light ürünleri tüketen ve tüketmeyenler arasındaki farkları sıralamışlardır. Düşük şekerli ürün kullanan tüketicilerin bu ürünleri kullanmayanlara göre daha kilolu oldukları, yağı azaltılmış light ürünleri kullanan kadınların bu ürünleri kullanmayan kadınlara göre vücut ağırlıklarının ve BKİ'nin daha fazla olduğu, düşük şekerli ürün kullananların trigliserol ve diğer yağ asitleri oranlarının kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Alphan (1999), tarafından yapılan bir çalışmada light ürünlerin kalori ve besin değerleri analizlerle belirlenmiş ve şişmanlatmaz yazılı ürünlerin yağ oranı ve enerji değerleri yüksek bulunmuştur.

Katkı maddelerinin çeşitli hastalıklara yol açtığı düşüncesine; erkeklerde 20–29 yaş grubunda %82.9, 30–39 yaş grubunda %84.2, 40–49 yaş grubunda %69.2, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %81.8 ile katılıyorum cevabı verilmiştir. Kadınlarda ise 20–29 yaş grubunun %87.8'i, 30–39 yaş grubunun %85.1'i, 40–49 yaş grubunun %100.0'ü, 50 ve üzeri yaş grubunun ise %100.0'ü katıldıklarını belirtmişlerdir.

İlgili yargı cinsiyete göre incelendiğinde ise; bu ifadeye katılanların en fazla kadınlar olduğu görülmektedir ve aradaki fark istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur ($p>.05$).

Yurttagül (1991) Ankara'da farklı sosyoekonomik düzeylerdeki 523 tüketicinin gıda katkı maddeleri ile ilgili bilgilerini araştırdığı çalışmasında; tüketicilerin %66.3'ünün besin etiketini okumadığını, %12.0'sinin gıda katkı maddelerinin kullanım amacını bilmediğini, %44.0'ünün gıda katkı maddelerinin hepsinin, %41.1'inin ise bir kısmının sağlığa zararlı olduğunu düşündüğünü, %18.1'inin ise gıda katkı maddelerinin kesinlikle kullanılmamasını istediğini belirlemiştir.

Aldığım besinlerin gerçekten doğal olduğuna inanmıyorum ifadesi için erkeklerde 20–29 yaş grubunda %77.1, 30–39 yaş grubunda %78.9, 40–49 yaş grubunda %61.5, 50 ve üzeri yaş grubunda ise %81.8 ile katılıyorum cevabı verilmiştir. Kadınlarda 20–29 yaş grubunun %89.8'inin, 30–39 yaş grubunun %78.7'sinin, 40–49 yaş grubunun %75'inin, 50 ve üzeri yaş grubunun ise %66.7'sinin katıldıkları tespit edilmiştir.

Yargı cinsiyete göre istatistiksel açıdan incelendiğinde aradaki ilişkinin anlamsız olduğu görülmektedir ($p>.05$).

Organik besin olarak aldığım besinlerin gerçekten organik olduğuna inanmıyorum yargısı için erkeklerde 20–29 yaş grubunun %71.4'ünün, 30–39 yaş grubunun %42.1'inin, 40–49 yaş grubunun %61.5'inin, 50 ve üzeri yaş grubunun ise %45.5'inin katılmadığı saptanmıştır. Kadınların 20–29 yaş grubunun %49.0'unun, 30–39 yaş grubunun %40.4'ünün, 40–49 yaş grubunun %58.3'ünün, 50 ve üzeri yaş grubunun ise %66.7'sinin katılmadığı tespit edilmiştir.

Yargı yaş grubuna göre incelendiğinde erkeklerde daha çok 20-29 yaş grubunun katılmaması, kadınlarda ise 50 ve üzeri yaş grubunun katılmaması yönünde bir eğilim olmakla birlikte istatistiksel açıdan aradaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$).

Ertan (2005) sağlık personelinin organik gıdaları tüketmedeki görüşlerini incelediği çalışmasında; sağlık personelinin organik besinlerin önemini algıladığını, organik besinlere olumlu hislerle yaklaştığını, organik besinlerin herkes tarafından tüketilmesi gerektiğini savunduğunu ve %61.4'ünün aldıkları besinlerin gerçekten organik olduğuna inanmadıklarını saptamıştır.

Magnusson (2001)'in İsveçli tüketiciler arasında organik besin tüketim davranışlarına yönelik yaptığı araştırmasında; organik besinlere inanma durumları, onlara ulaşabilmeleri, satın alma kriterleri, satın alma sıklıklarında farklılıklar tespit edilmiştir. 18-65 yaş arasındaki, 2000 denek üzerinde yapılan çalışmada, 18-25 arasındaki genç bayan tüketicilerde organik besin tüketimine yönelik pozitif davranışlarının sergilendiği gözlenirken, satın alma sıklıklarında düşüş olduğu belirlenmiştir.

Kendimi sevdiğim besinlerle ödüllendiriyorum yargısına erkeklerde 20-29 yaş grubunda %62.9, 30-39 yaş grubunda %42.1, 40-49 yaş grubunda %23.1 ve 50 ve üzeri yaş grubunda %27.3 ile katıldıklarını belirtmişlerdir. Kadınlarda 20-29 yaş

grubunun %61.2'sinin, 30-39 yaş grubunun %51.1'inin, 40-49 yaş grubunun %41.7'sinin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %0.0'ının katıldığı saptanmıştır.

İlgili yargı yaş grubuna göre incelendiğinde ise; bu ifadeye katılanların en fazla 20-29 yaş grubundakiler olduğu görülmektedir ve aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).

Bazı psikolojik ve duygusal durumlar kişilerin yemek yeme alışkanlıklarını etkileyebilmektedir. Bazı kişiler üzüntülü, sıkıntılı ve güvensizliklerini öretmek için fazla yemeye meyilli olabildiği gibi, bunun tersi de olabilmektedir (Özçelik 2000).

Sabbağ (2003), çalışmasında öğretmenlerin %40.9'unun üzüntülü, %49.8'inin sıkıntılı, %44.8'inin yorgun olduğunda daha az yemek yediğini, %49.9'unun sevinçli, %38.8'inin heyecanlı olduğunda beslenme alışkanlıklarında değişiklik olmadığını saptamıştır.

Sevenay (1996), çalışan kadınlar üzerinde yaptığı bir araştırmada; kadınların %37.6'sının üzüntülü olduklarında, %51.5'inin yorgun olduklarında, %33.1'inin heyecanlı olduklarında ve %21.9'unun sevinçli olduklarında az besin tükettiklerini belirlemiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Bu çalışma; “ Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Eğitimcilerin Algısını” tespit etmek amacıyla planlanıp, yürütülmüş ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır;

- Araştırma kapsamına İstanbul İl’i Şile İlçe’sinde görev yapan 20-59 yaş arası 111 kadın ve 97 erkek toplam 208 eğitimci alınmıştır.
- Eğitimcilerin %59.1’i evli, %40.9’u bekardır.
- Eğitimcilerin %1.0’i öğretmen lisesi, %6.7’si iki yıllık yüksek öğretim, %71.2’si üniversite, %17.3’ü yüksek lisans ve %3.8’i ise doktora mezunudur.
- Araştırmaya alınan eğitimcilerin %38.9’ u 1–5, %26.4’ü 6–10, %13.9’u 11–15, %7.7’si 16–20, %5.3’ü 21–25, %4.8’i 26–30 yıl, %2.9’u ise 30 ve üzeri yıldır görev yapan eğitimci.
- Örneklemeye dahil olan eğitimcilerin %65.4’ü ilçe merkezinde, %34.6’sı ise köyde görev yapmaktadır. Eğitimcilerin %81.8’i öğretmen, %18.2’si akademisyendir.
- Eğitimcilerin aylık beslenme için ayırdıkları para miktarının yeterliliğine bakıldığında; %74.4’ünün (E: %63.9, K: %82.9) yeterli gördüğü saptanmıştır. Araştırmaya alınan kadın eğitimcilerin erkek eğitimcilere göre aylık beslenme için ayırdıkları para miktarını daha yeterli gördükleri belirlenmiştir. Aylık beslenme için ayrılan paranın yeterliliği ile cinsiyet arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).

- Erkek eğitimcilerin %20.6'sı, kadın eğitimcilerin %16.2'si beslenme konusunda eğitim aldıklarını belirtmişlerdir. Eğitimcilerin beslenme konusunda herhangi bir eğitim alma durumları ile cinsiyet arasındaki fark anlamsız bulunurken ($p>.05$), yaş grupları arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).
- Evli eğitimcilerin alışveriş yapma durumları incelendiğinde; araştırmaya katılan 123 evli eğitmenin %15.5'inin alışverişi kendisinin, %68.9'unun eşi ile beraber, %15.5'inin, eşi ve çocukları ile beraber, %0.8'inin ise eşinin yaptığı tespit edilmiştir. Buna göre, araştırmaya katılan evli eğitimcilerin çok büyük çoğunluğu alışverişi eşi ile veya eşi ve çocukları ile beraber yapmaktadır. Tek başına alışveriş yapma oranı ise düşüktür.
- Bekar eğitimcilerin alışveriş yapma durumları incelendiğinde ise; araştırmaya katılan 85 bekar eğitmenin %67.1'inin alışverişi kendisinin, %9.4'ünün annesinin, %1.1'inin babasının, %4.7'inin anne ve babasının birlikte, %10.6'sının ailesi ile, %5.8'inin arkadaşı ile birlikte yaptığı saptanmıştır. Buna göre, araştırmaya katılan bekar eğitimcilerin çok büyük çoğunluğu alışverişi kendi yapmaktadır.
- Elde edilen bulgulara göre; 20-29 yaş grubu erkeklerin %65.7'sı, 30-39 yaş grubunun %63.2'ü, 40-49 yaş grubunun %53.8'si ve 50 ve üzeri yaş grubunun %45.5'i beslenme konusundaki bilgilerini yeterli bulduklarını belirtmişlerdir. Kadın eğitimcilerin durumları incelendiğinde ise; 20-29 yaş grubu kadınların %79.6'sının, 30-39 yaş grubunun %72.3'ünün, 40-49 yaş grubunun ve 50 ve üzeri yaş grubunun %66.7'sinin beslenme konusundaki bilgilerini yeterli buldukları saptanmıştır. Bu bulgular eğitimcilerin beslenme konusunda eğitim alma durumları ile paralellik göstermektedir. Beslenme konusunda eğitim aldıklarını düşünenlerin bilgilerini de yeterli buldukları tespit edilmiştir.
- Eğitimcilerin öğün atlama durumları değerlendirildiğinde; 20-29 yaş grubu erkeklerin %48.6'sı, 30-39 yaş grubunun %47.4'ü, ve 50 ve üzeri

yaş grubunun %54.5'i öğün atladıklarını, 40-49 yaş grubunun %61.5'i öğün atlamadıklarını belirtmişlerdir. Kadın öğretmenlere bakıldığında ise 30-39 yaş grubunun %51.1'i, 40-49 yaş grubunun %58.3'ü ve 50 ve üzeri yaş grubunun %33.3'ü öğün atlamadıklarını, 20-29 yaş grubu kadınların %49.0'u öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Öğitmenlerin öğün atlama durumları ile yaş grupları arasında fark anlamlı bulunmamıştır. ($p < .05$).

- Araştırmaya katılan öğretmenlerin öğün atlama sebebi olarak en fazla sırasıyla %21.3 ile “vakit bulamıyorum”, %17.9 ile “bir öğünü geç yaptığımda diğer öğüne ihtiyaç duymuyorum” ve %17.5 ile “canım istemiyor” ifadeleri bulunmuştur. En az ise sırasıyla %1.7 ile “zayıflamak istiyorum”, %1.7 ile “formda kalmaya çalışıyorum”, %0.4 ile “gereksiz görüyorum”, ifadesinin izlediği saptanmıştır.
- İlk gördükleri yiyeceğe karşı ön yargılı olma durumlarına bakıldığında; %22.6'sının (E: %22.7, K: %22.5) ön yargılı oldukları, %39.4'ünün (E: %40.2, K: %38.7) ön yargılı olmadıkları, %37.9'unun (E: %37.1, K: %38.7) bazen ön yargılı davrandıkları bulunmuştur. Öğitmenlerin cinsiyete ve yaşları ile ön yargılı olma durumları arasındaki fark önemli bulunmamıştır ($p > .05$).
- Araştırma kapsamına alınan öğretmenlerin %95.6 (E: %97.9, K: %93.7) ile büyük bir çoğunluğunun sağlıklı beslenmenin önemli olduğunu %4.4 (E: %2.1, K: %6.3) ile çok küçük bir kısmının ise önemli olmadığını belirttiği görülmüştür. Bütün yaş gruplarındaki öğretmenlerin sağlıklı yaşamaya önem verdiği ve yaş grupları arasındaki ilişkinin anlamsız olduğu bulunmuştur ($p > .05$).
- Yapılan bu çalışmada 20-29 yaş grubu erkeklerin %64.7'sinin, 30-39 yaş grubunun %78.9'unun ve 50 ve üzeri yaş grubunun %63.6'sının sağlıklı beslenmeye yönelmelerinin nedeninin sağlıklı bir şekilde uzun süre

yaşamak, 40-49 yaş grubunun %84.6'sının beslenmeyle ilgili kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmak olduğu saptanmıştır.

- Çalışmaya katılan 20-29 yaş grubu kadınların %69.4'ünün, 30-39 yaş grubunun %73.3'ünün ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100'ünün yaşam kalitesini yükseltmek, 40-49 yaş grubunun %72.7'sinin sağlıklı bir şekilde uzun süre yaşamak amacıyla sağlıklı beslenmeye yöneldikleri belirlenmiştir.
- Araştırmaya alınan eğitimcilerin besin seçimini etkileyen ilk üç etmenin besinin kalitesi ve tazeliği (1. sırada), besinin lezzeti (2. sırada), vitamin değerinin yüksek olması (3. sırada) olduğu saptanmıştır. Besin seçiminde en az markası, besin sunumu ve paketi, gelenek ve inançlar ve reklâmlar faktörlerine dikkat ettikleri belirlenmiştir.
- Eğitimcilerin sağlıklı beslenme kavramından 1. sırada taze ve doğal besinler, 2. sırada daha fazla sebze ve meyve tüketmeyi, 3. sırada denge ve çeşitliliği algıladıkları tespit edilmiştir.
- Sağlıklı beslenme davranışlarını gerçekleştirmede karşılaşılan engellere bakıldığında; ilk sırada zaman yetersizliği (%62.9) saptanmıştır. Yoğun yaşam tarzı (%57.2) ikinci, bazı besinlerin kokusunu ya da dış görünüşünü beğenmeme (%50.9) üçüncü sırada yer almaktadır.
- Sağlıklı beslenme bilgilerini temin etme kaynakları değerlendirildiğinde; 20-29 yaş grubu erkeklerin %58.8'inin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %81.8'inin gazete ve dergiden, 30-39 yaş grubunun %68.4'ünün radyo ve televizyondan, 40-49 yaş grubunun %53.8'inin eğitim sürecinde edindikleri saptanmıştır. 20-29 yaş grubu kadınların %83.7'sinin, 40-49 yaş grubunun %66.7'sinin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0'ünün

gazete ve dergiden, 30-39 yaş grubunun %63.8'inin internetten edindikleri tespit edilmiştir.

- Erkek eğitimcilerin %75.3'ünde sağlıklı beslenme hakkında bilgilerinin artmasının besin seçimini etkilediği, kadınlarda ise %87.4'ünün seçimini etkilemediği tespit edilmiştir. Eğitimcilerin sağlıklı beslenme hakkında bilgilerinin artmasının besin seçimini etkileme durumu ile cinsiyet arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).
- Araştırmaya katılan 20-29 yaş grubu erkeklerin %60.0'ının, 30-39 yaş grubunun %65.0'inin ve 40-49 yaş grubunun %75.0'inin daha fazla sebze/meyve, daha az et ürünleri yemeğe, 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0'ünün doymuş yağ ürünleri yerine doymamış yağ ürünleri tercih etmeye başlayarak değişim gösterdikleri saptanmıştır.
- Örneklemeye dahil olan 20-29 yaş grubu kadınların %72.7'sinin, 30-39 yaş grubunun %65.7'sinin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0'ünün doymuş ürünler yerine doymamış ürünler, 40-49 yaş grubunun %88.9'unun daha fazla sebze/meyve, daha az et ürünleri yemeğe başlayarak değişim gösterdikleri tespit edilmiştir.
- Eğitimcilerin %15.4'ünün, Türkiye'deki sağlıklı beslenme önerilerini yeterli gördükleri, %72.2'sinin yeterli görmedikleri, %12.5'inin ise bu konuda fikri olmadıkları belirlenmiştir. Bu durum eğitimcilerin beslenme konusunda bilgilerini yeterli bulma durumları ile farklılık göstermektedir. Bu iki gözlem beraber değerlendirildiğinde, bilgilerini yeterli bulanların önerileri yeterli bulmadıkları sonucu karşımıza çıkmaktadır.
- Sağlıklı beslenme önerilerinin geliştirilmesi için önerilen yöntemler incelendiğinde; 20-29 yaş grubu erkeklerin %78.6'sının, 30-39 yaş grubunun %67.7'sinin, 40-49 yaş grubunun %80.0'inin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %71.4'ünün sağlıklı beslenme önerilerinin geliştirilmesi için en

etkili yöntem olarak eğitim kurumlarında beslenme dersi okutulması gerektiğini belirtmişlerdir.

- Katılımcı kadın öğretmenlerin önerdikleri yöntemler ele alındığında; 30-39 yaş grubunun %77.1'i, 40-49 yaş grubunun %100.0'ü ve 50 ve üzeri yaş grubunun %100.0'ü sağlıklı beslenme önerilerinin geliştirilmesi için en etkili yöntem olarak eğitim kurumlarında beslenme dersi okutulabileceğini, 20-29 yaş grubu kadınların %78.0'i ise medyada sağlıklı beslenme hakkında programlar hazırlanabileceğini belirtmişlerdir.
- Öğitmenlerin bilgi edinmede kaynak olarak en fazla radyo ve televizyon gibi görsel basın araçlarını, eğitim sürecinde elde edinilen bilgiyi ise düşük düzeylerde gösterdikleri saptanmıştır. Bu iki gözlem beraber değerlendirildiğinde, yapılan önerilerin ihtiyaçlar doğrultusunda belirlendiği söylenebilir.
- Öğitmenlerin derslerinde öğrencilerine beslenme ile ilgili bilgi verme durumu değerlendirildiğinde; %42.3'ünün öğrencilerine bilgiler verdikleri, %25.9'unun vermedikleri, % 31.7'sinin ise bazen verdikleri tespit edilmiştir. Bu durum beklenen seviyeden düşüktür ve öğretmenlerin yaş grupları ve cinsiyetleri ile öğrencilerine beslenme ile ilgili bilgi verme durumları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).
- Mevcut bilgilerini yakın çevresini sağlıklı beslenme davranışlarına yöneltmek amacı ile kullanan öğretmenler incelendiğinde; 20-29 yaş grubu erkeklerin %51.4'ünün, 30-39 yaş grubunun %47.4'ünün, ve 50 ve üzeri yaş grubunun %81.8'inin mevcut bilgilerini, yakın çevrelerini sağlıklı beslenme davranışlarına yöneltmek amacı ile kullandıkları 40-49 yaş grubunun %53.8'inin ise bazen kullandıkları tespit edilmiştir. Kadın katılımcılarda 20-29 yaş grubu kadınların %67.3'ünün, 30-39 yaş grubunun %70.2'sinin ve 40-49 yaş grubunun %91.7'sinin ve 50 ve üzeri yaş grubunun %66.7'sinin mevcut bilgilerini, yakın çevrelerini sağlıklı beslenme davranışlarına yöneltmek amacı ile kullandıkları saptanmıştır.

- Araştırma sonucuna göre; araştırmaya alınan kadınların erkeklere kıyasla daha fazla mevcut bilgileriyle yakın çevresini sağlıklı beslenme davranışlarına yönelttiği görülmektedir. Eğitimcilerin mevcut bilgilerini yakın çevresini sağlıklı beslenme davranışlarına yöneltmek amacı ile kullanma durumları ile cinsiyet arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<.05$).
- Çalışmaya katılan eğitimciler arasında düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığını belirtenlerin oranı (%38.5) düşük seviyelerdedir. Eğitimcilerin yaş grupları ve cinsiyetleri ile fiziksel aktivite yapma durumları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).
- Fiziksel aktiviteler arasında, %39.7 ile yürüyüşün en fazla yapılan aktivite türü olduğu saptanmıştır.
- Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan 80 kişinin, haftalık olarak fiziksel aktivitelere %8.7 oranında 1 saatten az, %40.0 oranında 1–2 saat, %27.5 oranında 3–4 saat, %15.0 oranında 5–6 saat ve %8.7 oranında 6 saatten fazla zaman ayırdığı görülmektedir. Ayrılan zamanların haftalık olduğu düşünüldüğünde fiziksel aktivitelere ayrılan zamanın hayli düşük olduğu tespit edilmiştir.

5.2. Öneriler

- “Beslenme Sağlığın Temelidir” ilkesi doğrultusunda öncelikle toplumun eğitimi ve sağlığı gibi önemli konularında çalışan meslek gruplarındaki kişilerin beslenme bilgi düzeyleri belirlenmeli, beslenme konusunda bilinçlendirilmesi sağlanmalı ve beslenmeye dayalı olumlu davranışlarda olumlu değişiklikler yaratılması gerekmektedir ve sağlıklı beslenme yaşam biçimine dönüştürmelidir; daha sonra çeşitli projelerle toplumdaki diğer kesimlere de ulaşılmalıdır.
- Beslenme eğitimi toplumu; yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz besin tüketme davranışlarının ortadan kaldırılması, besin kaynaklarının en etkin, sağlıklı, ekonomik kullanımı konularında eğiterek beslenme durumunun düzeltilmesini hedeflemektedir. Bu amaçla; örgün eğitimin her basamağında ve yaygın eğitim programlarında beslenme eğitime yer verilmeli, öncelikle öğretmenler hizmet içi kurslarda beslenme alanındaki son gelişmelerden haberdar olması sağlanıp, iyi bir model olma çabası içinde öğrencileri beslenme konusunda bilgilendirerek, öğrencilerin doğru beslenme bilgi ve alışkanlıklarını kazandırmaları sağlanmalıdır.
- Öğretmenlere fiziksel aktivitenin önemi konusunda eğitim verilmesi önemli bir gerekliliktir. Bu alışkanlığın okul yıllarında edinilmesinin önemi göz önünde bulundurularak öğretmenlerin öğrencilerde bu konuda örnek olmaları ve spor etkinliklerini desteklemeleri gerekmektedir. Aynı zamanda onları teşvik edecek tesis, araç-gereç ve organizasyon faaliyetlerine önem verilmelidir.
- Sağlık personeli ve öğretmenler sürekli iletişim içinde olmalı ve bilgileri güncel tutmalıdır.

- Halkın eğitiminde etkili olan televizyon ve radyolarda belirli saatlerde beslenme eğitimini içeren programlar düzenlenerek, bireylerde öğrenme arzusu uyandırılmalıdır. Bu programlar konunun uzmanı kişiler tarafından verilmeli, bu konuda eğitimsiz ve yetkili olmayan kişilerin halka basın yoluyla yanlış beslenme bilgileri vermesinin önlenilmesi gerekmektedir.
- Ülkemizde bu tarz yapılacak olan araştırmalara yardımcı olması amacıyla çeşitli gruplara özgü beslenme bilgi bankası kurulmalı ve bünyesinde bu alana yönelik örnek soru ve sorunları içermesi sağlanarak; farklı değerlendirme yöntemleri geliştirilmelidir.

KAYNAKÇA

Anonim 2008. < http://www.wikipedia.org/wiki/World_Health_Organization > (2008, Eylül 05).

Anonim 2008a. **Diet, Nutrition and the Prevention of Chronical Diseases**. WHO Technical Report Series, No. 916.

Anonim 2008b. <<http://www.usda.gov/cnnp/>> (2008, Eylül 05).

Anonim 2008c. <<http://www.mediakurdi.com>.> (2008, Eylül 05).

Anonim 2008d. <<http://www.aof.anadolu.edu.tr>.> (2008, Eylül 05).

Anonim 2008e. <<http://www.beslenmevediyet.org.tr>.> (2008, Eylül 05).

Anonim 2008f. <<http://www.cdc.gov.tr/nccdphp/physical/terms>> (2008, Eylül 05).

Anonim 2008g. <<http://www.cdc.gov.tr/nccdphp/physical/impordance/index.htm>.> (2007, Mayıs 15).

Anonim 2008h. <<http://www.cdc.gov.tr/nccdphp/physical/measuring/examplaes.htm>> (2007, Mayıs 15).

Anonim 2008ı. <<http://www.tavsiyedyorum.com/makale/com>> (2008, Eylül 05).

Ak, Ş. ve başk. (2006). **Ankara Merkez İlçeler İlköğretim Okulları Çalışanlarının Sağlık Davranışları**. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 5 (2).

Alphan, E. (1999). **Un ve Tatlandırıcılarla Yapılmış Özel Beslenme Amaçlı Ürünler ve Beslenmedeki Yeri.** Gıda. Nisan: 36-40.

Altıkat, Ç. (2003). **Ailelerin Mal ve Hizmetleri Satın Alma Tutum ve Davranışları.** Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Ana Bilim Dalı.

Arlı, M. ve başk. (2002). **Yiyecek Üretimi I.** İstanbul: Ya-Pa Yayınevi.

Arslan, P ve başk. (1993). **Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarını Puanlandırma Yöntemi ile Değerlendirilmesi.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 22(2):195-208.

Arslan, C. ve başk. (2003). **Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması.** F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi; 17 (4): 249-258.

Ayvaz, G. (2008). **İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Diyet Uygulamaları ve Beslenme Davranışları.** Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Ana Bilim Dalı.

Başoğlu, S. ve Baysal, A. (1987). **Beslenme Eğitiminin Öğrencilerin Bilgi ve Davranışlarına Etkisi.** Beslenme ve Diyet Dergisi; 16: 35-38.

Baysal, A. (1989). **Beslenme, İdman ve Sağlık.** Beslenme ve Diyet Dergisi; 18:147-149.

Baysal, A. (1997). **Diyetin Koroner Kalp Hastalığının İlerlemesinin Durdurulması ve İyileştirilmesi Üzerine Etkisi.** Beslenme ve Diyet Dergisi; 26(2): 1-4.

Baysal, A. (1998) **Sağlıklı Beslenme: Uzmanların Önerisi ve Tüketici Algılaması.** Beslenme ve Diyet Dergisi; 27(2): 1-4.

Baysal, A. (1999). **Yeni Bir Yüzyıla Girerken Diyet, Diyetle İlişkili Hastalıklar ve Diyetetik Ürünler.** Beslenme ve Diyet Dergisi; 28(2): 1-6.

Baysal, A. (2002). **Beslenme.** (Dokuzuncu Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.

Baysal, A. ve başk. (2002). **Diyet El Kitabı.** (Dördüncü Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.

Bellisle, F. ve Alterburgfu, A. (2001). **Use of Light Foods and Drinks in French Adults Biological, Anthropometric and Nutritional Correlates.** Journal of Human Nutrition and Dietetics; 14(3):191-206.

Biloukha, O. ve Utermohlen, V. (2001). **Healthy Eating in Ukraine: Attitudes, Barriers and Information Sources.** Public Health Nutr; 4(2): 207-215.

Boran, Ş. ve Baykan, S. (2002). **Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Light Ürünleri Tercihleri ve Bu Konudaki Görüşleri.** Mesleki Eğitim Dergisi. 4(8):65-77.

Boutelle, K.N. ve başk. (2001). **Perceptions of the Family Mealtime Environment and Adolescent Mealtime Behavior: Do Adults and Adolescents Agree?** Journal of Nutrition Education; 33(3):128-133.

Budak, N. ve başk. (2005). **Kayseri İlinde Tüketicilerin Besin Alışverişine Yönelik Davranışları.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 33(2): 71-81.

Bulduk, S. ve Güneyli, U. (1985). **Teknolojik İşlem Gerektiren Hazır, Yarı- Hazır Besinleri Ailelerin Tüketme ve Kabullenme Konusunda Bir Araştırma.** Beslenme ve Diyet Dergisi; 14: 117-126.

Bulduk, S. ve Oktar, İ. (1997). **Adolesan Çağında Verilen Beslenme Eğitiminin Besin Seçimine Etkisi.** 5. Halk Sağlığı Günleri Beslenme Sorunları ve Yasal Durum (Bildiri Özeti Kitabı), Isparta.

Buttris, J. (1997). **Food and Nutrition: Attidutes, Beliefs and Knowledge in the United Kingdom.** Am J Clin Nutr; 65:1985-1995.

Conner, M.. T. (1993). **Understanding Determinants of Food Choice: Contributions from Attiude Research.** British Food Journal, 95(9): 27-31.

Croll, J. K. ve başk. (2001). **Heality Eating: What Does It Mean To Adolescents?.** Journal of Nutrition Education, 33(4): 193-198.

Çakır, M. (1997). **İlkokul Öğretmenlerine sağlık Konusunda Verilen Hizmet İçi Eğitimin Öğrencilerin Sağlık Bilgisine Etkisi.** BilimUzmanlığı Tezi. Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi Halk Sağlığı.

Çelebi, K. ve başk. (1991). **Besin Etiketleri: Tüketici Algılaması Tercihi ve İçerik Analizi.** Beslenme ve Diyet Dergisi; 20: 209-219.

Çongar, O. ve Özdemir, O. (2004). **Sivas İl Merkezinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Genel Beslenme ve Sporcu Beslenmesi ile İlgili Bilgi Düzeyleri.** C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi, 26(3): 113-118.

Demory-Luce, D. ve başk. (2004). **Changes in Food Group Consumption Patterns From Childhood to Young Adulthood: The Bogalsa Hearth Study.** J Am Diet Assoc; 104(11): 1684-1690.

Derrickson, P. Ve başk. (2001). **Interpretations of the “Balanced Meal” Household Food Security Indicator.** Journal of Nutrition Education, 33(4): 155-160.

Dölekoğlu, C. Ö. ve Yurdakul, O. (2004). **Adana İlinde Hane Halkının Beslenme Düzeyleri ve Etkili Faktörlerin Logit Analizi ile Belirlenmesi.** Akdeniz i.İ.B.F. Dergisi; 8: 62-86.

Ergün, C. (2003). **Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Tüketici Algısı Üzerine Bir Araştırma.** Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Eser, Ş. K. ve başk. (2000). **Konya’da İki Yetiştirme Yurdunda Barınan Adölesanların Beslenme Durumları.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 29(2): 25-33

Ertan, S. (2005). **Sağlık Personelinin Organik Gıdaları Tüketmedeki Görüşlerinin Saptanması.** Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Ana Bilim Dalı.

Fullmer, S. ve başk. (1991). **Consumer's Knowledge, Understanding and Attitudes Toward Health Claims on Food Labels.** J Am Diet Assoc; 91(2): 166-171.

Güler, A. (2003). **İlköğretim İkinci Kademesinde Eğitim Gören Öğrencilere Verilen Beslenme Eğitiminin Öğrencilerin Beslenme Durumu, Bilgi ve Alışkanlıklarına Etkisi.** Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi.

Günel, S. ve Günel, A. (2001). **Fırat Üniversitesi Çalışanlarında Bazı Davranışsal Sağlık Risk Faktörleri.** Sağlık ve Toplum Dergisi, 11(2).

Gürel, F. S. ve başk. (2004). **Bir Grup İlköğretim Öğretmeninin Beslenme Hakkında Bilgi Düzeyleri, Bilgi Kaynakları ve Fizik Aktivite Durumları.** Adnan Menderes Üniversitesi Tıp fakültesi Dergisi, 5(3).

Haines, PS. ve başk. (1996). **Trends in Breakfast Consumption of US Adults Between 1965 and 1991.** J Am Diet Assoc; 96(5): 465-470.

Hasipek, S. ve Örmeci, Ö. A. (1988). **Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi İdari Kadrosunda Çalışan Evli Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Uygulamaları.** Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1079, Bilimsel Araştırma ve İncelemeleri: 582: 41.

Hasipek, S. ve Sürücüoğlu, M. S. (1994). **Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma.** Aile Kurultayı "Değişim Sürecinde Aile; Toplumsal Kalkınma ve Demokratik Değerler" (16-18 Kasım 1994). T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı: 1-14 . Ankara.

Kavas, A. (2003). **Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme**. Literatür Yayıncılık 3 Basım, İstanbul.

Kaya, F. ve başk. (2008). **Öğretim Elemanlarının Sağlığı Geliştirme davranışları ve Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi**. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 7(1).

Kearny, M. ve başk. (1999). **Sociodemographic Determinants of Perceived Influences on Food Choise İn a Nationally Representative Sample of Irish Adults**. Public Health Nutr. 3(2):219-226.

Kılıç, E. ve Şanlıer, N. (2007). **Üç Kuşak Kadının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması**. Kastomonu Eğitim Dergisi; 15(1): 31-44.

Kızıltan, G. (2000). **Başkent Üniversitesi Yiyecek İçecek İşletmeciliği Programına Kayıtlı Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyi ve Beslenme Durumuna Beslenme Eğitiminin Etkisi**. Beslenme ve Diyet Dergisi, 29(2): 34-41.

Köksal, G. ve Kırılı, N. (1988). **İlkokul Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Eğitim Durumları**. Beslenme ve Diyet Dergisi, 17(2): 259-266.

Köksal, O. (2001). **Gıda ve Beslenme**. Erciyes Üniversitesi Yayınları. Ankara.

Kutluay, M. T. ve başk. (1999). **Beslenme ve Diyetetik Açıklamalı Sözlük**. Hatipoğlu Yayınları:95, Kaynak Kitap Dizisi:17, Ankara:Şahin Matbaası.

Kutluay, M. T. ve başk. (2004). **Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi**, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Hacettepe Üniversitesi.

Küçükkömürler, S. ve Birer, S. (1987). **Gelir Düzeyinin ve Fiyatlardaki Değişimin Yiyecek Satın Alımına Etkisi.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 16:221-232.

Lauber, R. P. ve Sheard, N. F. **The American Heart Association Dietary Guidelines for 2000: A Summary Report.** Nutr Rev; 59(9): 298-306,2001.

Lıu, S. ve başk. (2000). **Fruit and Vegetable Intake and Risk of Cardiovascular Disease: The Woman's Health Study.** American Journal of Clinical Nutrition. 72:946 (Alınmıştır: İlginç Araştırma Özetleri. Beslenme ve Diyet Dergisi. (2001). 30(1)64.

Liefeld, J. P.(1983). **Nutrition Labeling and Consumer Behavior: A Review of the Evidence,** University of Quelph, Department of Consumer Studies, Ontorio.

Magnusson, T. (2001). **National Organic Standarts.** Alternative Agriculture News; 78(7):149-143.

Margetts, BM. ve başk. (1997). **Definitions of Healty Eating: a Pan-EU Survey of Consumer Attitudes to Food, Nutrition and Healty.** Eur J Clin Nutr; 51:23-29.

Mazıcıoğlu, M. ve Öztürk, A. (2003). **Üniversite 3. ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler.** Erciyes Tıp Dergisi; 25(4): 172-178.

McFarlane, T. ve Pliner, P. (1997). **Increasing Willingness To Taste Novel Foods: Effects of Nutrition and Taste İnformation.** Appetite; 28: 227-238.

Monneuse, MO. ve başk. (1997). **Eating habits, food and health related attitudes and beliefs reported by French Students.** Eur J Clin Nutr; 51(1):46-53.

Nicklas, TA. ve başk. (1995). **Dietary Fiber Intake of Children and Young Adults: The Bogalusa Hearth Study.** J Am Med Assoc; 95(2): 209-214.

Önal, E. ve Tümerdem, Y. (2001). **Yaşlılıkta Hipertansiyon.** Geriatri. 4(4).

Özçelik, A. Ö. (2000). **Sağlık Personelinin Beslenme Alışkanlıkları üzerinde Bir Araştırma.** Gıda; 25(2): 93-99.

Özdoğan, B. (1991). **Amasya İli Merkez Ocağı Bölgesinde Beslenme Alışkanlıkları.** Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi.

Paisley, J. ve başk. (2001). **Qualitative Investigation of the Meanings of Eating Fruits and Vegetables for Adult Couples.** Society For Nutrition Education, 33: 199-207.

Pekcan, G. “**III. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi 12-15 Nisan 2000 Panel: Türkiye’de Beslenme Yetersizliği Sorunları, Besin ve Beslenme Politikaları**”. Beslenme ve Diyet Dergisi; 30 (1): 45-57, 2001.

Rakıcıoğlu, N. ve başk. (2002). **Sebze ve Meyve Tüketimine Etki Eden Etmenlerin saptanmasına Yönelik Bir Çalışma.** Beslenme ve Diyet Dergisi; 31(1):18-31.

Sabbağ, Ç. (2003). **İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme bilgi Düzeyleri**. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Yüksekokulu Beslenme Ana Bilim Dalı.

Sağlam, F. ve Yürükçü, S. (1996). **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksek Okul Öğrencilerinin Besin Tüketim Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması**. Beslenme ve Diyet Dergisi, 25(2): 16-23.

Sağlam, F. ve başk. (1999). **Tüketicilerin Besin Satın Alımına İlişkin Tutum ve Davranışları**. Beslenme ve Diyet Dergisi, 28(1): 39-46.

Sarvela, PD. ve başk. (1998). **Health Behavior of Elementary School Children in Southern Illinois**. Center Research Brief, 4(1).

Shahar, D. ve başk. (2005). **Diet and Eating Habits in High and Low Socioeconomic Groups**. Nutrition. 21:559-566.

Sevenay, N. (1996). **Kayseri İl Merkezi Kamu Sektöründe Çalışan kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Yiyecek Hazırlama Pişirme Yöntemleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma**. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.

Sormaz, Ü. (2006). **İzmit'te Lise Öğrencilerinin Besin Tercihleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma**. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.

Subar, FA. ve başk. (1994). **US Dietary Patterns Associated with Fat Intake: The 1987 National Health Interview Survey**. Am J Pub Health; 84: 359-366.

Sürücüoğlu, M. S. (1986). **Aile Beslenmesinde Kadının Rolü**. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.

Sürücüoğlu, M. S., (1999). **Beslenme ve Sağlığımız**. Standart. 38(448); 40-52.

Staffleu, A. ve Marja, J. (1994). **Attitudes Towards High- Fat Foods and Their Low-Fat Alternatives: Reliability and Relationship with Fat Intake**. Appetite; 22: 183-196.

Taşdemir, T. Y. (1990). **İlkokul Öğretmen ve Öğrencilerinin Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Görevli Ebelerin Beslenme Konusunda Bilgi Tutum ve Davranışlarının Araştırılması**. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi.

Tekgül, N. ve başk. (1986). **İlkokul Öğrenci ve Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeyleriyle Bunun Uygulanma Durumu**. Beslenme ve Diyet Dergisi; 16(2): 153-170.

Tokuç, B. ve Berberoğlu, U. (2007). **Edirne Merkez İlçe İlköğretim okullarında Çalışan Öğretmenlerde Sağlığı Geliştirici Davranışlar**. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(6).

Topuzoğlu, A. ve başk.(2007). **Tüketicilerin Gıda Ürünleri ile İlgili Bilgi Düzeyleri ve Sağlık Risklerine Karşı Tutumları**. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6 (4).

Uğur, S. (2001). **Ankara İlinde Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeylerde Yaşayan Çalışan ve Çalışmayan Ev Kadınlarının Yemek Planlama Konusundaki Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi.** Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Toplu Beslenme Sistemleri Programı.

Wetter, A ve başk., (2001) **How and Why do Individuals Make Food and Physical Activity Choices?** Nutr Rev; 59(3):11-20.

Yağmur, C. (1995). **Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Durumu Üzerine Bir Araştırma.** Beslenme ve Diyet Dergisi;24 (2):239-251.

Yardımcı, H. (2005). **Ankara İli Gölbaşı İlçesinde Yetişkin Kadınların Antropometrik Ölçümleri ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma.** Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Anabilim Dalı Doktora Tezi.

Yurttagül, M. (1991). **Tüketicilerin Gıda Katkı Maddeleri İle İlgili Bilgi ve Uygulamaları.** Beslenme ve Diyet Dergisi; 20(2): 199-208.

Yücecan, S. (1998). **Sağlıklı Yaşama Giden Yol: Yeterli ve Dengeli Beslenme.** 6. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi; 32-35.

Yücecan, S. ve Güneyli, U. (1987). **Ankara'nın Farklı Sosyo-Ekonomik Semtlerindeki Ailelerin Gelir Düzeylerine Göre Besin Harcama Payları.** Beslenme ve Diyet Dergisi, 16:25-33.

Zive, MM. ve başk. (1996). **Marginal Vitamin and Mineral Intakes of Young Adults: The Bogalusa Hearth Study.** J Adoles Health; 19: 39-47.

EKLER

EK-1

SAĞLIKLI BESLENME KAVRAMI VE EĞİTMENLERİN ALGISI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

ANKET FORMU

Bu anket öğretmenlerin sağlıklı beslenme kavramını nasıl algıladığını tespit etmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu anket Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalında Master yapan Nazan Suna ALPURAL tarafından Yrd. Doç. Dr. Melek YAMAN'ın danışmanlığında hazırlanmıştır. Elde edilen tüm veriler bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Sorulara vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın sağlıklı bir şekilde yürütülmesinde yardımcı olacaktır. Sizlerden toplanan bu veriler başka bir amaçla kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Gazi Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Nazan Suna ALPURAL

- 1) Yaşınız
- 2) Cinsiyetiniz?
 - a) Erkek
 - b) Kadın
- 3) Medeni Durumunuz?
 - a) Evli
 - b) Bekar
- 4) Eğitim Durumunuz?
 - a) Öğretmen Lisesi
 - b) İki yıllık yüksek öğrenim
 - c) Üniversite
 - d) Yüksek Lisans
 - e) Doktora
- 2) Mesleğinizin kaçınıcı yılındasınız?.....
- 3) Görev yaptığınız yerleşim yeri?
 - a) İlçe merkezi
 - b) Köy

- 4) Meslek gurubunuz?
a) Öğretmen b) Akademisyen
- 5) Aylık beslenme için ayırdığınız para miktarı beslenmenize yeterli oluyor mu?
a) Evet b) Hayır c) Kısmen
- 6) Beslenme konusunda herhangi bir eğitim aldınız mı?
a) Evet b) Hayır
- 7) Alışverişi genelde evde kim yapar?

<u>A) Evli</u>	<u>B) Bekar</u>
a) Kendim	a) Kendim
b) Eşim ve ben birlikte	b) Annem
c) Eşim, ben ve çocuklar beraber	c) Babam
d) Diğer (Belirtiniz)	d) Anne-baba birlikte
	e) Ailemle birlikte
	f) Arkadaşlarım ile birlikte
	g) Diğer (Belirtiniz)
- 8) Beslenme konusunda bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?
a) Çok yeterli b) Yeterli c) Yetersiz d) Diğer (Belirtiniz)
- 9) Öğün atlar mısınız? (Cevabınız hayır ise 15. soruya geçiniz.)
a) Evet b) Hayır c) Bazen
- 10) Öğün atlıyorsanız neye bağlıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)
a) Canım istemiyor
b) Zayıflamak istiyorum
c) Formda kalmaya çalışıyorum
d) Öğle saatlerinde çalışıyorum
e) Vakit bulamıyorum
f) Okulda çıkan yemeği beğenmiyorum ve yemiyorum
g) Kantinde bulunan besinleri hijyenik ve sağlığa yararlı bulmuyorum
h) Bir öğünü geç yaptığımda diğer öğüne ihtiyaç duymuyorum
i) Gereksiz görüyorum
j) Ekonomik nedenler
k) Unutuyorum
l) Dışarıda olduğumda yemek yiyemiyorum
m) Diğer (Belirtiniz)

11) İlk gördüğünüz/tattığınız yiyeceğe karşı önyargılı davranır mısınız?

- a) Evet b) Hayır c) Bazen

12) Sağlıklı beslenmek sizin için önemli mi?

- a) Evet b) Hayır

13) Sağlıklı beslenmeye yönelmenizin nedeni nedir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- a) Sağlıklı bir şekilde uzun süre yaşamak
- b) Yaşam kalitesini yükseltmek
- c) Beslenmeyle ilgili kronik hastalıklara (diyabet, koroner kalp hastalığı, osteoporoz vb.) yakalanma riskini azaltmak.
- d) Formda kalmak
- e) Ağırlık kontrolü
- f) Bedenen ve ruhen sağlıklı bir yapıya sahip olmak
- g) Genç ve güzel görünmek
- h) Vücudumun deforme olmasını engellemek
- i) Selülit, vücut çatlağı vb. sorunlarla karşılaşmamak
- j) Daha aktif olmak
- k) Sportif bir vücuda sahip olmak
- l) Diğer (Belirtiniz.....)

- 14) Besin seçiminizi etkileyen faktörleri **önem sırasına** göre 1’den itibaren numara vererek işaretleyiniz.

Besin Seçimini Etkileyen Faktörler	Önem Sırası
Besinin kalitesi ve tazeliği	
Besinin lezzeti	
Vitamin değerinin yüksek olması	
Görünüşünün güzel olması	
Doyurucu olması	
Besinin fiyatı	
Alışkanlık	
Ailemin veya eşimin tercihi	
Daha sağlıklı ve dengeli diyet tüketme isteği	
Besini hazırlama işlemindeki kolaylık	
Katkı maddeleri, renklendiriciler ve koruyucu miktarı	
Besinin sunumu ve paketi	
Kalorisi	
Reklamlar	
Markası	
Gelenekler ve inançlar	
TSE damgası olup olmadığına	
Son kullanma tarihine	
Diğer (Belirtiniz.....)	

15) Sağlıklı beslenme kavramından ne anlıyorsunuz? **Önem sırasına** göre 1'den itibaren numara vererek işaretleyiniz.

Sağlıklı Beslenme Kavramı	Önem Sırası
Daha fazla sebze ve meyve	
Taze ve doğal besinler	
Denge ve çeşitlilik	
Daha az yağ ve daha az yağlı ürünler	
Daha az kırmızı et ve ürünleri	
Daha az şeker	
Daha az tuz	
Daha fazla kurubaklagil	
Daha fazla kepekli tahıl ürünleri	
Daha fazla su	
Daha fazla ev yapımı (ekmek,salça,makarna,tarhana vb..kişinin kendisinin yapması) ürünler	
Daha fazla buharda,fırında ve ızgarada pişirilen yiyecekler	
Daha fazla balık	
Daha az katkı maddesi içeren besinler (hazır çorba, konserve vb..)	
Daha az sakatat	
Daha az unlu mamüller	
Daha az fast food	
Daha az asitli içecekler	
Daha az cafein,çay	
Besinleri mevsiminde tüketmek	
Daha az dondurulmuş ürün	
Margarin ya da tereyağ yerine sıvıyağ ya da zeytinyağ tüketmek	
Günlük alınması gereken kalori miktarını geçmemek	
Diğer (Belirtiniz.....)	

- 16) Sağlıklı beslenme davranışlarının gerçekleştirilmesinde önünüze çıkan zorlukları işaretleyiniz.

Sağlıklı Beslenmenin Gerçekleştirilmesinde Engeller	Evet	Hayır
Zaman Yetersizliği		
Düzensiz çalışma saatleri		
Yoğun yaşam tarzı		
Hoşlandığım, severek yediğim bir besinden zararlarını öğrenmeme rağmen vazgeçememem		
İrade gücünün zayıflığı		
Sağlıklı beslenmek istediğim halde sağlıklı yaşam gibi bir hedefimin olmaması		
Mevut diyetimde çok büyük değişiklik yapmam gerekli		
Beslenme alışanlıklarımı değiştirmek istemiyorum		
Sağlıklı besinin fiyatının yüksek olması		
Besinde bir çekiciliğin bulunmaması		
Bazı besinlerin tadını, kokusunu ya da dış görünüşünü beğenmemem		
Yabancı veya alışık olmadığım besinler		
Pişirme yöntemlerinin geleneksel yöntemlerden farklı olması		
Besin hazırlamak için vakit harcamak istemiyorum		
Sağlıklı besinlerin çabuk bozulması		
Hazırlama süresinin uzunluğu		
Sağlıklı besini depolama şartlarının sınırlı olması		
Ailemin ve arkadaşlarımdan lezzet tercihleri		
Diğer insanlar arasında göze batma hissi		
Sağlıklı beslenme hakkında yeterli bilgi sahibi olmamak		
Uzmanların kafa karıştırması		
Dışarıda yediğimde seçme olanağının sınırlı olması		
Kantin veya evde sağlıklı tercihlerin bulunmaması		
Sağlıklı besinin dükkandan eve taşınmasındaki sıkıntılar		
Açlığımı bastırarak kadar besinin bulunmaması		
Evde yemek pişirecek kişinin olmaması		
Psikolojik nedenler		
Diğer (Belirtiniz)		

- 17) Sağlıklı beslenme bilgilerinizi hangi kaynaklardan edirsiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)
- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| a) Radyo ve televizyondan | ı) Zayıflama merkezlerinden |
| b) Gazete ve dergilerden | i) Magazinlerden |
| c) Kitaplardan | j) İnternette |
| d) Diyetisyenlerden | k) Doktordan |
| e) Arkadaş çevresinden | l) Eğitim sürecinde |
| f) Aile büyüklerinden | m) Diğer (Belirtiniz.....) |
| g) Broşürlerden | |
| h) Ürünün etiket bilgilerinden | |
- 18) Sağlıklı beslenme hakkında bilgilerinizin artması besin seçiminizi etkiliyor mu?
- a) Evet b) Hayır
- 19) Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi kaynakları doğrultusunda daha önce kullanmadığınız bir besin aldınız mı?
- a) Evet b) Hayır
- 20) Aldınız ise nasıl bir değişim oldu? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)
- a) Daha az yağlı ürünler tercih etmeye başladım
- b) Yağsız süt ve ürünleri tercih etmeye başladım
- c) Kırmızı et yerine hindi eti, beyaz et tercih etmeye başladım
- d) Daha fazla sebze ve meyve tüketip daha az et ürünleri yemeğe başladım
- e) Doymuş ürünler (katı yağ) yerine doymamış (sıvı yağ) ürünler tercih etmeye başladım
- f) Beyaz şeker yerine esmer şeker tüketmeye başladım
- g) Soya ve soyalı ürünleri tercih etmeye başladım
- h) Brokoli , domates, kereviz gibi antioksidan özelliği olan sebze ve meyveler tüketmeye başladım
- i) Kahvaltılık tahılları daha çok tüketmeye başladım
- j) Kepekli ürünleri tercih etmeye başladım
- k) Çeşitli otları denemeye başladım
- l) Zayıflamak için soğan suyu, limon suyu, sirke gibi besinleri kullanmaya başladım
- m) Çeşitli cips ve şekerlemeleri tüketmemeye başladım
- n) Diğer (Belirtiniz.....)

- 21) Türkiye'deki sağlıklı beslenme önerilerinin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?
- a) Evet b) Hayır c) Fikrim yok
- 22) Eğer yanıtınız hayır ise sağlıklı beslenme önerilerinin geliştirilmesi için aşağıdakilerden hangisi/hangileri en etkili yöntem olabilir?
- a) Medyada sağlıklı beslenme hakkında bilgilendirici programlar hazırlanabilir
b) Hükümet bu onuyla ilgili bir organizasyon kurabilir
c) Eğitim kurumlarında beslenme dersi okutulabilir
d) Video-VCD paket eğitim programlar şeklinde eğitmenlere ulaşılabilir
e) Sağlık ve beslenme hakkında broşürler hazırlanarak ücretsiz dağıtılabilir
f) Beslenme ve sağlık uzmanları tarafından konferans şeklinde ve kısa süreli kurslar şeklinde eğitim programları verilebilir.
g) Eğitim programları yapılabilir
h) Diğer (Belirtiniz.....)
- 23) Derslerde öğrencilerinize beslenme ile ilgili bilgiler veriyor musunuz?
- a) Evet b) Hayır c) Bazen
- 24) Mevut bilgilerinizi yakın çevrenizi (aileniz, arkadaşlarınız) sağlıklı beslenme davranışlarına yöneltmek amacı ile kullanıyor musunuz?
- a) Evet b) Hayır c) Bazen
- 25) Düzenli fiziksel aktivite yapıyor musunuz? (Yanıtınız hayır ise 28. soruya geçiniz)
- a) Evet b) Hayır
- 26) Yapıyorsanız türü nedir?
- a) Yürüyüş g) Voleybol
b) Aletli jimnastik h) Futbol
c) Koşma ı) Bisiklet
d) Yüzme j) Tenis
e) Vücut geliştirme k) Diğer (Belirtiniz.....)
f) Basketbol
- 27) Fiziksel aktivitenize haftada ne kadar zaman ayırıyorsunuz?
- a) 1 saatten az
b) 1-2 saat
c) 3-4 saat
d) 5-6 saat
e) 6 saatten fazla

Açıklama

Aşağıdaki sorularda çeşitli yargılar bulunmaktadır. Bu yargılara katılıp katılmadığınızı ayrılan bölümlere işaretleyiniz.

	Yargılar	Katılıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok
28)	Diyetimden yağı tamamen çıkarttığımda diyetimin daha verimli hale geleceğini düşünüyorum.			
29)	Galeta, kırık kırık şişmanlatmaz.			
30)	Bence meyvelerden alınan şeker ile kişinin şeker ihtiyacı karşılanır ve diğer şekere ihtiyacı kalmaz.			
31)	Kızarmış ekmeğin enerji değeri daha düşüktür ve az kalori verir.			
32)	Çok hızlı yemek yediğimde kilo alacağımı düşünüyorum.			
33)	Aç kalarak kişi daha kolay kilo verebilir.			
34)	Yemeklerden sonra kusarak zayıflamanın sağlık açısından fazla bir zararı yoktur.			
35)	Posa da bir karbonhidrat olduğu için tüketmek istemiyorum.			
36)	Sadece karbonhidrat ya da sadece protein diyeti yaparak daha hızlı kilo verildiğini düşünüyorum.			
37)	Vücudumu toksinlerden ayırmak için sürekli detoks yaptırmayı düşünebilirim.			
38)	Gün içinde aralıklarla içilen sıcak su zayıflatır.			
39)	Bence her gün aç karnına içilen sıcak limonlu su, sirke, soğan suyu vb. yağları eritir ve zayıflatır.			
40)	Kekik, sinameki, maydanoz gibi bitkilerin kaynatıp suyunu içtiğimde zayıflayacağımı düşünüyorum.			

41)	Balıkla yumurta yemek sakıncalıdır.			
42)	Balıkla yoğurt yemek zehirlenmeye neden olur.			
43)	Bence balık yağı içmek balık yemek yerine geçer			
44)	Çiğ yumurta pişmiş yumurtaya göre daha besleyicidir.			
45)	Marketlerden aldığımız yoğurt evde yaptığımızdan daha besleyicidir.			
46)	Hazır gıdaların (tavuk suyu tableti, et suyu tableti, baharat çeşnileri vb.) sağlık açısından çok zararlı olmadığını düşünüyorum.			
47)	Tuzu diyetimden tamamen çıkardığımda daha iyi olacağını düşünüyorum.			
48)	Bitkisel çayların fazla miktarda tüketildiğinde vücuda zararlı etkileri olacağını biliyorum.			
49)	Bence çay, kahve, cola vb. suyun yerini tutar ve kişinin su ihtiyacı kalmaz.			
50)	Maydanoz, brokoli, ıspanak, brüksel lahanası, nar gibi besinlerin kanserden koruduğunu biliyorum.			
51)	Antioksidan kavramını öğrendim ve öğünlerimde olmasına dikkat ediyorum.			
52)	Besin etiketlerindeki bilgileri anlaşılır buluyorum.			
53)	Çok sevdiğim bir besinin sağlıksız olduğunu bildiğim halde tüketmeye devam ederim.			
54)	Aktarlardaki besinlerin beslenmemi destekleyeceğini düşünüyorum.			
55)	Sağlıklı beslenme bilgilerini okuduğumda katılıyorum ama uygulayamıyorum.			

56)	Light ürünlerin kolesterol düzeylerimi kontrol altında tuttuğuna inanıyorum.			
57)	Light ürünler tükettiğimde kilo almayacağımı düşünüyorum.			
58)	Katkı maddelerinin çeşitli hastalıklara yol açtığını düşünüyorum.			
59)	Aldığım besinlerin gerçekten doğal olduğuna inanmıyorum.			
60)	Gıdaların dış görünüşüne bakarak hormonlu olup olmadığını anlayabiliyorum.			
61)	Organik besin olarak aldığım besinlerin gerçekten organik olduğuna inanmıyorum.			
62)	Organik besinlerin kimyasal katkı içermediğine inanmıyorum.			
63)	Kendimi sevdiğim besinlerle ödüllendiriyorum.			
64)	Kendimi kötü hissettiğimde sevdiğim besinleri daha çok yiyorum.			
65)	Bence kişinin kendini besinle rahatlatması kendi kendini aldatmaktır.			

Anketimiz bitmiştir. Samimiyetinize ve sabrınıza teşekkür ederim.

EK-2

ALINAN İZİNLER

EK-2

ALINAN İZİNLER



IŞIK ÜNİVERSİTESİ

Sayı:B.30.2.İŞK.0.70.84.00/4341

21 Eylül 2007

Gazi Üniversitesi Rektörlüğü'ne,

İlgi: 28 Ağustos 2007 tarih ve 13347 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans programı öğrencisi Nazan Suna ALPURAL, Yrd.Doç.Dr.Melek YAMAN'ın danışmanlığında yürüttüğü "Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Öğitmenlerin Algısı Üzerine Bir Araştırma" isimli tezi ile ilgili olarak Üniversitemizde anket uygulama isteği uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.

Prof.Dr.Öktem VARDAR
Rektör Vekili

T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : B.08.4.MEM.4.34.00.18.580/ 2280
Konu: Anket (Nazan Suna ALPURAL)

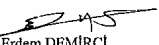
10 Eylül 2007

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dekanlığına

- İlgi : a) Valilik Makamının 07.09.2007 tarih ve 18.580 / 2277 sayılı Oluru.
b) Millî Eğitim Bakanlığı Eğitim Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı'nın
Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik izin ve
Uygulama Yönergesi.
c) 07.08.2007 tarih ve 5517 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim
Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Nazan Suna ALPURAL' ın 'Sağlıklı Beslenme Kavramı ve
Eğitmenlerin Algısı Üzerine Bir Araştırma' konulu anket uygulaması yapma isteği İLGİ (a)
Valilik Oluru ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi, gereğinin İLGİ (a) Valilik Oluru doğrultusunda, İlçe Millî Eğitim
Müdürlüklerinin bilgisinden sonra Okul Müdürlüklerine gerekli duyurunun anketçi tarafından
yapılmasını, işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Kültür
Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini arz ederim.


Erdem DEMİRCİ
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

EKLER :
Ek-1. (İLGİ(a)Valilik Oluru)
2. (BK : Anket Soruları.)

NOT : Verilecek cevapla tarih, kayıt numarası, dosya numarası yazılması rica olunur.
Adres : İstanbul Millî Eğitim Müdürlüğü A.Blok Ankara cad. No:2 Çarşıoğlu
Tel. ve Fax : 212 526 13 82 İnternet : www.istanbul-meb.gov.tr E-mail : apk@istanbul-meb.gov.tr