



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI

BESLENME VE DİYETETİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**18 – 35 YAŞ ARASI BİREYLERİN SÜRDÜRÜLEBİLİR GIDA
OKURYAZARLIĞI İLE ULTRA İŞLENMİŞ GIDA TÜKETİMİ
VE OBEZİTENİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Elif Şeyma ŞAHAN

Tez Danışmanı

Dr. Dyt. Tuğçe AYTULU

İSTANBUL – 2025

T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**18 – 35 YAŞ ARASI BİREYLERİN SÜRDÜRÜLEBİLİR GIDA
OKURYAZARLIĞI İLE ULTRA İŞLENMİŞ GIDA TÜKETİMİ
VE OBEZİTENİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Elif Şeyma ŞAHAN

TEZ DANIŞMANI

Dr. Dyt. Tuğçe AYTULU

İSTANBUL – 2025

ÖZET

18 – 35 YAŞ ARASI BİREYLERİN SÜRDÜRÜLEBİLİR GIDA OKURYAZARLIĞI İLE ULTRA İŞLENMİŞ GIDA TÜKETİMİ VE OBEZİTENİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu çalışmanın amacı, 18–35 yaş arası bireylerin sürdürülebilir gıda okuryazarlığı düzeylerinin, ultra işlenmiş gıda tüketimi ve obezite ile olan ilişkisini değerlendirmektir. Araştırma ile bireylerin sürdürülebilir gıda okuryazarlığı seviyeleri doğrultusunda beslenme tercihlerini nasıl şekillendirdikleri, ultra işlenmiş gıda tüketim sıklıkları ve beden kütle indeksi üzerindeki etkileri analiz edilmiştir. Kesitsel olarak yürütülen bu araştırmaya 18–35 yaş aralığında 400 birey katılmıştır. Araştırmamızda kullanılan veri toplama yöntemleri olarak demografik bilgi formu, Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği (SGOÖ) ve NOVA sınıflandırmasına göre oluşturulan ultra işlenmiş gıda tüketim sıklığı anketi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 27.0 programı kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, bireylerin sürdürülebilir gıda okuryazarlığı düzeyleri ile UİG tüketim puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). Ayrıca, yüksek SGOÖ sahip bireylerde daha düşük beden kütle indeksi değerleri görülmüş, ultra işlenmiş gıdalardan gelen enerji oranı ile beden kütle indeksi arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Katılımcıların sürdürülebilir gıda okuryazarlığı düzeyi ortalama 135,79 puanla orta-üst düzeydedir. SGOÖ alt faktör puanları arttıkça ultra işlenmiş gıda tüketim puanlarında anlamlı azalma gözlenmiştir. UİG tüketiminin yaygın olduğu ve bu ürünlerin çoğunlukla haftalık olarak tercih edildiği belirlenmiştir. Beden kütle indeksi bulgularına göre, katılımcılar arasında fazla kilolu ve obez bireylerin sayısı çarpıcıdır. Beslenmesinde ultra işlenmiş gıdaların enerji katkısı yüksek olan bireyler, enerji ve makro-mikro besin öğeleri açısından yetersiz beslendikleri tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın sonuçları, sürdürülebilir gıda okuryazarlığının artırılmasının, ultra işlenmiş gıda tüketiminin azaltılmasında ve obezite riskinin düşürülmesinde etkili olabileceğini; ayrıca bireylerde sağlıklı beslenme davranışlarının geliştirilmesine katkı sağlayabileceğini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı, Ultra İşlenmiş Gıdalar, Beslenme, Obezite, Gıda İşleme



ABSTRACT

EVALUATION OF SUSTAINABLE FOOD LITERACY, ULTRA-PROCESSED FOOD CONSUMPTION, AND OBESITY AMONG INDIVIDUALS AGED 18 TO

35

The aim of this study is to evaluate the relationship between sustainable food literacy levels, ultra-processed food (UPF) consumption, and obesity among individuals aged 18–35. The research analyzes how individuals' nutritional choices are shaped by their levels of sustainable food literacy, the frequency of their ultra-processed food consumption, and the effects on their body mass index (BMI). This cross-sectional study included 400 participants between the ages of 18 and 35. Data were collected using a demographic information form, the Sustainable Food Literacy Scale (SFLS), and a frequency questionnaire on ultra-processed food consumption based on the NOVA classification. Data analysis was conducted using SPSS version 27.0.

According to the findings of the study, a significant negative correlation was identified between individuals' sustainable food literacy levels and their ultra-processed food (UPF) consumption scores ($p < 0.05$). Additionally, individuals with higher sustainable food literacy scores tended to have lower body mass index (BMI) values, while a positive relationship was observed between the proportion of energy derived from UPFs and BMI. The average SFLS of the participants was 135.79, indicating a moderate-to-high level. As the subscale scores of the SFLS increased, UPF consumption scores significantly decreased. UPF consumption was found to be widespread, with most individuals preferring these products on a weekly basis. BMI results revealed a notable number of overweight and obese individuals among the participants. Furthermore, individuals whose diets had a high energy contribution from UPFs were found to have inadequate intake in terms of energy and macro- and micronutrients.

These findings suggest that improving sustainable food literacy may be effective in reducing UPF consumption and lowering obesity risk, while also promoting healthier dietary behaviors among individuals.

Keywords: Sustainable Food Literacy, Ultra-Processed Foods, Nutrition, Obesity, Food Processing



TEŞEKKÜR

Bu çalışmayı gerçekleştirirken desteklerini esirgemeyen ve yanımda olan değerli insanlara teşekkürlerimi sunmak isterim.

Bu yüksek lisans tez çalışmam süresince, bilgi birikimi, rehberliği ve kıymetli katkılarıyla her zaman yanımda olan, yol göstericiliğiyle akademik gelişime büyük katkı sağlayan değerli danışmanım Dr. Dyt. Tuğçe Aytulu'ya en içten teşekkürlerimi sunarım. Bilimsel yaklaşımı, anne şefkati, sabrı ve desteği sayesinde bu süreci verimli ve anlamlı bir şekilde tamamlayabildim.

Ayrıca, her zaman yanımda olan, bana inanan ve desteklerini esirgemeyen kıymetli aileme sonsuz teşekkür ederim. Onların sevgisi, sabrı ve manevi desteği bu süreçte en büyük ilham kaynağım olmuştur.

Tez sürecinde fikir alışverişlerinde bulunduğum, moral ve destekleriyle her zaman yanımda olduğunu hissettiren, ilkokul sıralarından beri hayatımdan eksik olmayan sevgili arkadaşım Damla Buse Boduroğlu'na ve lisans döneminde her zaman bugünlerin hayalini birlikte kurduğum değerli arkadaşım Bersu Nur Hacıfettahoğlu'na da gönülden teşekkür ederim. Varlığınız bu süreci benim için benim için daha anlamlı bir yolculuğa dönüştürdü.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında katkısı olan herkese içtenlikle teşekkür ederim. Sizlerin desteği sayesinde bu süreç, hayatımda iz bırakan unutulmaz bir tecrübeye dönüştü.

BEYAN FORMU

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlamasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

24.06.2025

Elif Şeyma Şahan



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	iii
TEŞEKKÜR.....	v
BEYAN FORMU.....	vi
TABLolar DİZİNİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xi
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER.....	4
2.1.Sürdürülebilirlik	4
2.2.Sürdürülebilir Gıda	4
2.3.Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı.....	6
2.4.İşlenmiş Gıda Tanımı	9
2.5.Ultra İşlenmiş Gıdalar ve NOVA Gıda Sınıflandırma Sistemi.....	10
2.5.1.Grup 1 İşlenmemiş veya Minimal İşlenmiş Gıdalar	11
2.5.2.Grup 2 İşlenmiş Mutfak Malzemeleri.....	11
2.5.3. Grup 3 İşlenmiş Gıdalar.....	12
2.5.4. Grup 4 Ultra İşlenmiş Gıdalar ve İçecek Ürünleri	12
2.6. Ultra İşlenmiş Gıdaların Sağlığa Etkileri	12
2.6.1. Ultra İşlenmiş Gıdalar ve Obezite İlişkisi	15
2.7. Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı ile Ultra İşlenmiş Gıda Tüketimi Arasındaki İlişki.....	18
3.GEREÇ VE YÖNTEM	20
3.1. Araştırmanın Tipi.....	20
3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	20
3.3. Etik Kurul ve Onam.....	20
3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	20
3.5. Veri Toplama Araçları	20
3.5.1. Demografik Bilgiler	20
3.5.2. Ultra İşlenmiş Gıda Tüketim Sıklığı.....	20
3.5.3. Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği (SGOÖ).....	21
3.6. Çalışmaya Dahil Edilen Katılımcıların Özellikleri	21
3.6.1 Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri.....	21
3.6.2. Dışlanma Kriterleri.....	21
3.7. Verilerin Analizi	21

4. BULGULAR	23
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Tanıtıcı Bulguları	23
4.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Tanıtıcı Bulguları	27
4.3. Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeğinin Bulguları	43
4.4. NOVA Gıda Sınıflandırmasına Göre Besin Tüketim Sıklık Puanlarının Bulguları	54
4.5. Ultra İşlenmiş Gıda Tüketimine Ait Bulgular.....	69
4.6. Ultra İşlenmiş Gıdalardan Gelen Enerji Grupları ile BKİ Bulguları	72
4.7. Katılımcıların Ultra İşlenmiş Gıda Tüketim Puanı ile SGOÖ Bulguları.....	77
5.TARTIŞMA	79
5.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Tanıtıcı Bulgularının Tartışılması	79
5.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Obezite Açısından Bulgularının Tartışılması	80
5.3. Araştırmaya Katılan Bireylerin SGOÖ Bulgularının Tartışılması.....	84
5.4. Araştırmaya Katılan Bireylerin UİG Tüketim Bulgularının Tartışılması	89
5.5. Araştırmaya Katılan Bireylerin SGOÖ ile UİG Tüketimleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	91
5.6 Araştırmaya Katılan Bireylerin Enerji, Makro ve Mikro Besin Öğeleri Bulgularının Tartışılması	93
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	95
6.1. Sonuçlar.....	95
6.2. Öneriler	98
7. KAYNAKLAR.....	100
EKLER.....	104
Ek. 1 Etik Kurul Formu.....	104
Ek. 2 Özgeçmiş	105
Ek. 3 Anket Formu	106
Ek. 4 Ölçekler.....	139
Ek. 5 Ölçek İzinleri	141

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Bireylerin cinsiyetlerine göre demografik bulgularının tanımlayıcı istatistikleri	23
Tablo 2. Bireylerin cinsiyetlerine göre alışkanlık bulgularının tanımlayıcı istatistikleri	24
Tablo 3. Bireylerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite bulgularının tanımlayıcı istatistikleri.....	25
Tablo 4. Bireylerin cinsiyetlerine göre sağlık bulgularının tanımlayıcı istatistikleri.....	26
Tablo 5. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları, Öğün Düzeni ve Sürdürülebilirlik Farkındalığına İlişkin Bulgular	27
Tablo 6. Bireylerin cinsiyetlerine göre besin tüketim sıklığı bulgularının tanımlayıcı istatistikleri.....	30
Tablo 7. Bireylerin SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının özet istatistikleri	43
Tablo 8. Bireylerin cinsiyetlerine göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması	43
Tablo 9. Bireylerin medeni durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması	44
Tablo 10. Bireylerin çocuk sahibi olma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması	45
Tablo 11. Bireylerin gelir durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması	45
Tablo 12. Bireylerin sigara kullanma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması	46
Tablo 13. Bireylerin alkol kullanma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması	47
Tablo 14. Bireylerin kronik hastalık durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması	47
Tablo 15. Bireylerin BKİ gruplarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması	48
Tablo 16. Bireylerin besin desteği kullanma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması	48
Tablo 17. Bireylerin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması	49

Tablo 18. Bireylerin daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması.....	50
Tablo 19. Bireylerin çocuk sahibi olma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması.....	51
Tablo 20. Bireylerin cinsiyetlerine göre yaş ve BKİ değerleri ile SGOÖ alt faktör puanları arasındaki korelasyon katsayıları.....	52
Tablo 21. Bireylerin cinsiyetlerine göre enerji, makro ve mikro besin ögesi değerlerinin özet istatistikleri ve karşılaştırması.....	55
Tablo 22. Bireylerin cinsiyetlerine göre enerji, makro ve mikro besin ögesi değerlerinin TÜBER-2022 karşılama yüzdeleri.....	58
Tablo 23. Erkeklerin SGOÖ alt faktör ve toplam puanları ile enerji, makro ve mikro besin ögesi değerleri arasındaki korelasyon katsayıları.....	60
Tablo 24. Kadınların SGOÖ alt faktör ve toplam puanları ile enerji, makro ve mikro besin ögesi değerleri arasındaki korelasyon katsayıları.....	64
Tablo 25. Bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre demografik bulgularının tanımlayıcı istatistikleri.....	69
Tablo 26. Bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre alışkanlık, fiziksel aktivite ve sağlık bulgularının tanımlayıcı istatistikleri.....	70
Tablo 27. Bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre beslenme alışkanlığı bulgularının tanımlayıcı istatistikleri.....	71
Tablo 28. Bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre BKİ değerlerinin karşılaştırması	72
Tablo 29. Bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre enerji ve makro besin ögesi değerlerinin karşılaştırması	73
Tablo 30. Bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre vitamin besin ögesi değerlerinin karşılaştırması.....	75
Tablo 31. Bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre mineral besin ögesi değerlerinin karşılaştırması.....	76
Tablo 32. Bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması.....	77

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

A.B.D:	Amerika Birleşik Devletleri
BKİ:	Beden Kütle İndeksi
BM:	Birleşmiş Milletler
BOH:	Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar
CO₂:	Karbondioksit
CHO:	Karbonhidrat
FAO:	Gıda ve Tarım Örgütü
KG:	Kilogram
m²:	Metrekare
NIH:	Ulusal Sağlık Enstitüleri
PUFA:	Çoklu Doymamış Yağ Asitleri
SGO:	Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı
SGOÖ:	Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği
TDK:	Türk Dil Kurumu
TÜBER:	Türkiye Beslenme Rehberi
TÜİK:	Türkiye İstatistik Kurumu
UİG:	Ultra İşlenmiş Gıdalar
WCED:	Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu
WCRF:	Dünya Kanseri Araştırma Fonu
WHO:	Dünya Sağlık Örgütü

1.GİRİŞ

Gıda ve beslenme okuryazarlığı, tüketicilere gıdalar, içerdikleri besin öğeleri, gruplandırmaları ve beslenme ilkeleri üzerine edinilen bilgilerin doğru biçimde kavranması, eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirilmesi ve bu bilgilerin sağlıklı besin seçimi ve tüketimi için uygun tercih alınarak uygulanması yönünden önem taşımaktadır. Beslenme ile sağlık arasındaki etkileşim konusundaki farkındalık, gıda ürünlerindeki artan çeşitlilik ve ev dışında besin tüketimi alternatiflerindeki artış, gıda ve beslenme okuryazarlığını kritik bir konu haline getirmiştir. Günlük yaşantıda bireyler, gıdayla ilgili çeşitli seçimler yapmak durumundadır. Bu seçimlerde ürünlerin sağlık ve besin değeri, ekonomik uygunluğu, lezzeti, doğallığı, doyuruculuğu, tazelik durumu, alışkanlıklar, kültürel uygunluk ve genel kalitesi dikkate alınmalıdır. Doğru miktarda ve doğru kaynaktan yiyecek temin edebilmek için gıda ve beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmak önemlidir. Bu okuryazarlık, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmelerine ve bu alışkanlıkları günlük yaşamlarına entegre etmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda bilinçli tüketiciler olmalarını sağlayarak sağlıklı besin tercihleri yapmalarına katkıda bulunur (Aktaş vd., 2016).

Beslenme ve halk sağlığı arasındaki bağlantıyı anlamak için gıda işlemeye özellikle dikkat gösterilmesi günümüzde artık çok önemlidir. Gıda işlemeyi ve bunun insan sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak ancak analiz ve değerlendirmenin ayırt edici ve kesin olması, terimlerin tanımlanması, işlemenin türleri, kullanımları ve etkilerinin tanımlanması ve ayırt edilmesi durumunda mümkündür. Tanımların anlamlı, ayrıntılı ve objektif olması, yani özgün, tutarlı, anlaşılır, her yönüyle ele alınmış ve pratikte kullanılabilir olması gereklidir. Bu, NOVA gıda sınıflandırmasının amacının bir parçasıdır. NOVA'nın tanımına göre gıda işleme, doğadan ayrılma sonrasında gıdaların tüketilmeden önce çeşitli fiziksel, biyolojik ve kimyasal işlemlerden geçmiş ürünlerdir. NOVA, tüm gıdaları endüstriyel işleme niteliği, kapsamı ve amacı doğrultusunda göre dört grupta sınıflandırır (Monterio vd., 2010):

Grup 1: İşlenmemiş veya minimum düzeyde işlenmiş gıdalar

Grup 2: İşlenmiş mutfak malzemeleri

Grup 3: İşlenmiş gıdalar

Grup 4: Ultra İşlenmiş Gıdalar

Artan ihtiyaçlar ile beklentiler, doğal kaynakların talebini yükseltmiş; bu durum tüketicilerin kaynakları daha dikkatli ve etkin kullanması gerekliliği doğmuştur. Bu gelişme, sürdürülebilirlik kavramını ve tüketici davranışlarını etkileyen bir unsur olmuştur. (İlter Ö., 2022). FAO 2012-2019 Genel Direktörü José Graziano da Silva'nın içinde bulunduğu bağımsız bir uzman grubu olan Beslenme için Tarım ve Gıda Sistemleri Küresel Paneli, raporunu 2016 tarihinde yayınlamıştır. Ülkelerdeki ve uluslararası kuruluşlardaki üst düzey liderlere önemli tavsiyeler içeren bu raporda nüfus artışının, iklim krizinin ve kentleşmenin besin sistemleri üzerine olumsuz etkileri olabileceğine dikkat çekmiştir. Raporda mevcut politikalar değişmediği takdirde 2030 yılına kadar fazla kilolu ve obez insan sayısının 1.33 milyardan 3.28 milyara çıkacağı, öngörülen küresel nüfusun üçte biri olacağını vurgulamıştır. Enerji yoğunluğu fazla, şeker, tuz ve sağlığa zararlı yağları içeren ve posadan fakir bu diyetlerin obezite ve bulaşıcı olmayan hastalık riskini arttırdığı söylenmektedir (FAO, 2019).

Gıda işlemenin ve özellikle de ultra işlenmiş gıdaların (UİG) önemi artık genel olarak kabul edilmektedir. Mayıs 2019'da Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Hükümeti Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) direktörü şunu belirtmiştir: "Sağlıklı bir kiloya ulaşmak veya bu kiloyu korumak için iyi bir başlangıç noktasının, beslenmenizdeki aşırı işlenmiş gıdaları ortadan kaldırmak veya en azından azaltarak, işlenmemiş, besin değeri yüksek gıdaların dengeli bir çeşidini tercih etmek olduğu görölmektedir" (FAO,2019).

Bu çalışmanın temel amacı, 18-35 yaş arası bireylerin sürdürülebilir gıda okuryazarlığı düzeylerini belirleyerek, bu düzeyin UIG tüketimi ve obezite ile olan ilişkisini çok boyutlu olarak incelemektir. Sürdürülebilir gıda okuryazarlığı, bireylerin çevresel, ekonomik ve sosyal boyutlarıyla sürdürülebilir beslenme sistemlerini anlama, değerlendirme ve bu doğrultuda bilinçli tercihler yapabilme bilgi ve becerisini ifade etmektedir. Son yıllarda artan çevresel sorunlar, gıda güvencesizliği ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları, sürdürülebilir gıdaya olan ilgiyi artırmış; buna rağmen, özellikle genç yetişkin bireyler arasında UIG'lerin tüketimi endişe verici düzeylere ulaşmıştır. UIG'lerin yoğun tüketimi yüksek enerji içeriği, düşük besin değeri, katkı maddeleri ve aşırı şeker, tuz ve yağ içeriği nedeniyle obezite ve obeziteyle ilişkili kronik hastalıkların görölme sıklığını artırmaktadır. Bu kapsamda araştırma, bireylerin sürdürülebilir gıda okuryazarlık düzeylerinin ölçölmesi, UIG'leri tüketme sıklıklarının belirlenmesi ve bu iki değişkenin beden kütle indeksi (BKİ) ile olan ilişkilerinin analiz

edilmesini amaçlamaktadır. Araştırmanın bulgularının, toplum sağığının geliştirilmesi, obezite ile mücadele stratejilerinin desteklenmesi ve sürdürülebilir beslenme politikalarının oluşturulmasına bilimsel katkı sağlamayı hedeflemektedir.



2.GENEL BİLGİLER

2.1.Sürdürülebilirlik

Sürdürülebilirlik kelimesinin sözlükteki tanımı, bir durum veya herhangi bir şeyin devam etmesini sağlamak, onu devamlı kılmaktır (TDK, 2022). Sürdürülebilirlik terimine ilk kez Birleşmiş Milletler (BM) yapısında görev alan Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu taracılığıyla (WCED) 1987’de yayıma sunulan “Ortak Geleceğimiz” isimli raporda yer verilmiştir. Raporda “İnsanlık, doğanın gelecek kuşakların gereksinimlerine cevap verme yeteneğini tehlikeye atmadan, günlük ihtiyaçları sağlayabilme ve kalkınmayı sürdürülebilir kılma yeteneğine sahiptir” diye söylenmektedir (Pekcan, 2019). Fiziksel sınırların olduğu bir dünyada yaşadığımız için gıda sistemlerini süresiz olarak yönlendirmemiz, sonsuz miktarda toprak, su, besin ve fosil yakıt enerji kaynağı oluşturmamız imkansızdır. Küresel gıda sistemi, dünya genelinde 7,5 milyardan fazla bireyi desteklemesi beklenirken, maalesef çevresel bozulma, sağlığın kötüye gitmesinin önemli bir kaynağı olmuştur. Diyabet, kalp hastalığı, bazı kanserler ve obezite gibi diyetle ilişkili bulaşıcı olmayan hastalıklar, küresel olarak ölüm oranlarındaki artışta öncü risk faktörleridir. Bu hastalıkların büyük bir kısmı, endüstriyel tarımın neden olduğu çevresel bozulma ve yanlış beslenme alışkanlıklarıyla ilişkilidir. Öte yandan, dünya genelinde 800 milyondan fazla kişi yetersiz beslenmekte ve yaklaşık 2 milyar kişi de mikro besin eksikliklerinden mustarıdır (FAO ve WHO, 2019). Sürdürülebilirliğe yönelik mevcut tehditler, küresel olarak beslenmeye yönelik riskler sunmaktadır. Küresel ölçekte değerlendirildiğinde, obezite hem bireysel hem de toplumsal sağlık için büyüyen bir sorun haline gelmiştir. Verilere göre, 1990- 2022 yılları arasında, 5-19 yaş grubunda obezite prevalansı %2’den %8’e yükselerek dört katına çıkarken, 18 yaş ve üzeri yetişkinlerde ise bu oran %7’den %16’ya yükselerek ciddi bir artış söz konusu olmuştur (WHO, 2022).

2.2.Sürdürülebilir Gıda

Bir gıda sistemini analiz ederken, nüfusun hızla artması, kentleşme süreci, artan ekonomik güç, tüketim alışkanlıklarındaki değişim ve küreselleşmenin etkileriyle beraber, iklim değişikliği ve doğal kaynakların sınırlılığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Gıda endüstrileri geliştikçe tarım dışı istihdam fırsatlarının artmasını ve gıda seçeneklerinin yerel temel gıdaların ötesine geçmesini ve böylece gıdaların tat, yapı ve niteliklerine bağlı olarak yapılan tercihleri karşılamasını içerir. Böylece, yapısal dönüşümlerin hızı, gıda güvenliği ve beslenme profili için önemli zorlukları da

beraberinde getirir. Küçük çaplı üreticiler ve tarımsal üreticilerin faaliyet gösterebileceği pazarlara erişiminin az olması, yüksek düzeyde tüketim ya da üretim aşamasında yaşanan besin kayıpları, güvenli ve sağlıklı gıdaya erişimde yaşanan problemler, canlı sağlığına yönelik çevresel ve besinsel tehditler, gıda tedarik zincirlerinin daha karmaşık hale gelmesi ve sanayileşmeyle birlikte artan enerji tüketimi, günümüz gıda sistemini tehdit eden temel zorluklar arasında yer almaktadır (Nguyen, 2018). Ayrıca, belirli gıda türlerinin üretimi, artan arazi ve su kullanımı, daha fazla kirlilik ve sera gazı emisyonları ve azalan biyolojik çeşitlilik gibi çevresel bozulmalar da etkindir. Et, süt ve yumurta için çiftlik hayvanlarının yetiştirilmesi ve palmiye yağı için palmiye tarlalarının yetiştirilmesi bu kategoriye girmektedir. Geçmişte, gıda endüstrisi tarafından ucuz, kullanışlı ve lezzetli yiyecekler üretilmeye odaklanılmıştı, ancak genellikle sağlık ve çevresel etkiler göz ardı edilmişti (McClement, 2020). Yaygın olarak tüketilen birçok yüksek oranda işlenmiş, kalorisi yüksek fakat besin değeri düşük besinler de söz konusu güçlüklerin bir sonucu olarak piyasaya çıkmaktadır. Sürdürülebilir gıda sistemi, gelecek nesillerin beslenme ve gıda güvenliği ihtiyacını sağlamak için ekonomik, sosyal ve çevresel açıdan zarar vermeden karşılamayı amaçlar. Bu şu anlama gelir:

- Baştan sona ekonomik olarak kârlıdır (ekonomik sürdürülebilirlik);
 - Toplum için geniş kapsamlı faydalar sunar (sosyal sürdürülebilirlik);
 - Doğal çevre üzerinde olumlu ya da nötr bir etkiler yapar (çevresel sürdürülebilirlik).
- (Nguyen, 2018).

Dondurma gibi geleneksel yöntemler de dahil olmak üzere gıda işleme, gıda israfında bir azalmaya yol açabilir ve böylece gıda arzının sürdürülebilirliğini iyileştirebilir. Birçok taze gıda, bozulmadan önce kullanılmadığı için çöpe atılmaktadır. Bu sorun, taze ürünlerin tipik olarak daha uzun raf ömrüne sahip olan ve istenildiğinde dondurulmuş, kurutulmuş veya konserve gıdalar gibi kullanılabilen işlenmiş gıdalara dönüştürülmesiyle aşılabılır (McClement, 2020). Küresel ölçekte değerlendirildiğinde, bazı alanlarda insanlar güvenilir gıda ve su bulmakta zorlanarak açlık ve beslenme yetersizliği sorunları yaşarken, diğer alanlarda ise fazla kilo ve obezite problemleri yaygınlaşmakta, beslenme alışkanlıkları hâlâ şeker, hayvansal protein ve trans yağlara yönelmektedir. Dünya genelinde yaklaşık 155 milyon çocuk aşırı kilolu veya obez iken, 148 milyon çocuk ise yetersiz beslenmektedir. Gıda tüketiminde sürdürülebilirliğin

sağlanabilmesi için hem yetersiz hem de aşırı tüketimin görüldüğü bölgelerde, gıda güvenliği ve güvencesi meselelerinin birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. Sürdürülebilir gıda tüketimi aynı zamanda ahlaki bir boyut da taşımaktadır. Ancak, yakın tarihli bir çalışma, tüketicilerin büyük çoğunluğunun gıda israfının çevresel etkilerinin farkında olmadığını ve yalnızca az sayıda bireyin, gıda israfı konusundaki suçluluğunu sosyal etkilerle ilişkilendirdiğini ortaya koymaktadır. Dahası, zaman ve maliyet gibi faktörlerin, tüketicilerin gıda israfını önlemede en etkili itici güçler olduğu belirlenmiştir. Tüm bu bulgular, gıda tüketiminin yalnızca çevresel ve ekonomik bir problem olmasının yanında, sosyal ve etik boyutları da içerir. İhtiyaç ve arzuların nasıl algılandığı; yaşam kalitesi, toplumsal ilerleme, büyüme ve gelişme anlayışı ile tüketim kalıplarına bağlı kültürel ve etik değerlerin de bu tartışmalarda dikkate alınması gerekmektedir (Özkaya vd., 2021). Birleşik Krallık'ta geliştirilen Karbon Ayak İzi etiketleme sistemi, bir ürünün yaşam döngüsü boyunca neden olduğu toplam sera gazı emisyonlarını ölçmeyi amaçlayan bir uygulamadır. Bu etiketler, özellikle karbondioksit, metan ve azot oksit gibi gazları dikkate alarak ürünlerin çevresel etkisini değerlendirmeye yardımcı olur. Uygulamanın temel hedefi, şirketlere gıda üretiminin çevresel etkileri hakkında tüketicilere bilgi sunabilecekleri bir araç sağlamaktır. Bu girişimin ardından, tüketicilere satın aldıkları gıdaların çevresel etkilerini daha iyi anlama imkânı sunan farklı karbon ayak izi etiketleme türleri geliştirilmiştir (Rondoni vd., 2021).

2.3.Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı

Gıda okuryazarlığı, bireyin karmaşık gıda sistemine aktif bir şekilde dahil olabilme ve davranışlarını yaşam boyunca geliştirebilme yeteneğidir. Bu yetenek sağlık ve sürdürülebilir gıda sistemine erişimde çevresel, sosyal, ekonomik, kültürel ve siyasi bileşenleri hesaba katarak desteklemeyi ve karar verme becerisini de içerir (Aktaş vd., 2016). Bu tanıma göre gıda okuryazarlığı beslenme bilgisinin yanı sıra; yiyeceklerin nereden temin edildiğini anlamak, seçmek, hazırlamak ve beslenme kurallarına uygun biçimde kullanma becerisini ve davranışlarını kapsar. Sağlıklı beslenme davranışı ile ilgili bilgi gerekli olsa da davranış değişikliği üzerine yapılan araştırmalar, bilginin tek başına bireysel davranışı (yiyecek seçimleri dahil) değiştirmek için yeterli olmadığını göstermektedir. Diyet de dahil olmak üzere davranış değişikliğini etkilemek için bilginin ötesine geçerek okuryazarlık gibi daha kapsayıcı kavramlara geçme ihtiyacı vardır. Bundan dolayı, gıda okuryazarlığı kavramı, gıda alımını ve beslenme kalıplarını

bireysel düzeyde şekillendiren faktörleri araştırmak ve anlamak için bütünleştirici bir bakış sunar (Vaitkeviciute R vd., 2015). Sürdürülebilir diyetler ve gıda sistemlerinin anlaşılması, günümüzde gıda okuryazarlığını oluşturan başlıca bileşenler arasında giderek daha fazla teşvik edilmektedir. Sürdürülebilir diyetlerin; gıda ve beslenme güvenliğine katkı sağladığı, çevresel etkilerinin düşük olduğu, bugünkü ve gelecek kuşakların sağlıklı yaşamlarını desteklediği kabul edilmektedir. Gıda okuryazarlığını savunan araştırmacılar, bu alandaki programların yalnızca bireyin beslenme ile ilgili bilgisini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda sürdürülebilirlik konularını da kapsayan bilgi, beceri ve tutumların geliştirilmesine odaklanması gerektiğini savunmaktadır. Ancak, gıda okuryazarlığına ilişkin anlayış artmasına rağmen, mevcut gıda okuryazarlığı ölçeklerinin bireylerin sürdürülebilir diyetleri uygulama kapasitelerini ölçme konusunda çeşitli yetersizlikleri bulunmaktadır. Birincil olarak, bu ölçekler genellikle bireylerin sağlıklı gıda seçimleri yapma, planlama, hazırlama ve yönetme gibi psiko-fiziksel iyilik hâline katkıda bulunan davranışlarını değerlendirmeye odaklanmıştır; bu durum ise çevresel sürdürülebilirlik gibi kritik bir boyutun göz ardı edilmesine yol açmaktadır. İkinci olarak, mevcut ölçüm araçları tutumları değerlendirmede eksik kalmaktadır. Oysa tutum, bilginin davranışa dönüşmesi ve uygulamaya geçirilmesi açısından belirleyici bir faktördür. Bu bağlamda, sürdürülebilir diyetlerin hayata geçirilmesi için ihtiyaç duyulan bilgi, yetkinlik, yaklaşım ve eylemleri kapsamlı şekilde değerlendirebilecek yeni araçların geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. İnsan sağlığı ile doğal çevre arasındaki dengeli ve sürdürülebilir ilişkilere katkı sunacak bu tür bir ölçüm aracı, sürdürülebilir gıda okuryazarlığının kapsamlı bir şekilde tanımlanması ve bileşenlerinin netleştirilmesiyle mümkün olur. Bu doğrultuda, araştırmacıların sürdürülebilir gıda okuryazarlığını bütüncül bir yaklaşımla ele almaları büyük önem taşımaktadır (Teng vd., 2022). Dünya genelinde yaklaşık 2,4 milyar insan yeterli gıdaya erişimden yoksunken, yaklaşık 735 milyon kişi açlıkla karşı karşıyadır. Bu durum, küresel nüfusun 2030 yılında 8,6 milyara ve 2050 yılında 9,8 milyara ulaşmasının öngörüldüğü göz önünde bulundurulduğunda, daha da vahim bir hâl alabileceği yönünde ciddi endişelere yol açmaktadır. Artan nüfusu yeterli ve dengeli bir diyetle besleyebilmek, küresel ölçekte önemli bir zorluk oluşturmaktadır. Bu bağlamda, sürdürülebilir beslenme kavramı, yalnızca bireylere yeterli besin öğelerini sağlayan bir diyet sunmakla kalmayıp, aynı zamanda gezegenin ekolojik dengesini korumayı da önceleyen bir yaklaşım olarak ön plana çıkmaktadır. Sürdürülebilir beslenme, optimal sağlık düzeyini desteklemenin yanı sıra, toplumun kültürel yapısına

uygun, kolayca ulaşılabilen ve çevreyi gözetken beslenme alışkanlıklarının benimsenmesini teşvik etmektedir. Bu sayede, bireysel düzeyde çevresel etkinin azaltılması hedeflenmektedir. Literatürde, sürdürülebilir beslenme konusunda önemli düzeyde bilgi eksikliğinin bulunduğu belirtilmektedir. Oysa sürdürülebilir yeme davranışlarının benimsenmesi, hem bireysel sağlık açısından –örneğin vücut ağırlığı ve vücut yağ oranının kontrolü– hem de çevresel sürdürülebilirlik açısından –karbon ayak izi ve su ayak izi gibi göstergelerin azaltılması– olumlu sonuçlar doğurabilecek potansiyele sahiptir (Falakacılar vd., 2024). NOVA sınıflandırması içerisinde yer alan et alt grupları, özellikle çevresel ayak izlerine orantısız düzeyde katkı sağlamıştır. Gıdaların çevresel etkileri, her bir besin maddesinin ortalama tüketim miktarı ile sera gazı salınımını (gCO₂ eşdeğeri) gram başına ifade eden katsayılar çarpılarak hesaplanmıştır. Bu gruplar için kişi başı günlük enerji alımıyla birlikte karbon ve su ayak izleri belirlenmiş, her grubun bu ayak izlerine ve enerjiye olan katkı oranları hesaplanmıştır. Bu oran 1'e eşit olduğunda grubun çevresel etkisi enerji katkısıyla paralel kabul edilir; 1'in üzerinde olması çevresel etkinin daha yüksek, altında olması ise daha düşük olduğunu gösterir. Örneğin, ultra işlenmiş sosise ve yeniden yapılandırılmış et ürünleri için karbon ayak izi/enerji oranı 2,16 olarak, minimal işlenmiş etlerde ise bu oran 6,42'ye kadar çıkmaktadır. Ayrıca, UİG'lerdeki et alt grubunun enerjiye katkısı oldukça düşüktür. İşlenmiş gıdalardaki et katkısı %10,78 olarak bildirilirken, işlenmemiş ve minimal işlenmiş gıdalar ile mutfak bileşenlerinin birleşiminde bu oran %16,51 veya %12,70 düzeyindedir (Garzillo vd., 2022)

Sürdürülebilir gıda okuryazarlığı (SGO), bireylerin yalnızca kişisel sağlıklarını korumaya değil, aynı zamanda sürdürülebilir gıda sistemlerinin desteklenmesine katkı sağlamalarını amaçlamaktadır. Kavram, bireylerin gıda ile ilişkili çevresel, sosyal ve ekonomik etkileri anlayabilmesini, bu doğrultuda sorumlu tüketim alışkanlıkları geliştirebilmesini temel almaktadır. Bu anlayış, günümüz küresel gıda sistemlerinde artan çevresel yük, gıda israfı ve besin güvenliği gibi sorunlar karşısında oldukça kritik bir öneme sahiptir. SGO; bilgi, beceri, tutum, davranışsal niyet ve eylem stratejileri olmak üzere beş temel boyutta ele alınmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin sürdürülebilir diyetleri uygulamak için gerekli olan bilgiye ulaşabilme yetkinliği, besinlerin çevresel etkilerini kavrayabilme kapasitesiyle birlikte değerlendirilmelidir. Beslenme ve yemek hazırlama becerileri, yalnızca teknik bir yeterlilik alanı olarak değil; satın alma, taşıma, saklama ve hazırlama gibi süreçlerde israfı azaltma, kaynakları etkin kullanma ve gıda

güvenliğini sağlama amacıyla ele alınmaktadır. Bireylerin tutumları ise bilişsel, duyuşsal ve davranışsal yönleriyle sürdürülebilir gıda tercihlerine yönelik eğilimlerini ortaya koymakta ve bu tutumlar, davranışların şekillenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle bireyin besinlerle sağlıklı ve sürdürülebilir bağ kurma arzusu, bu tutumların temelini oluşturmaktadır. Bireylerin sürdürülebilir diyetler uygulama konusundaki davranışsal niyeti, bu insan davranışların şekillendirilmesinde bir etken olarak görülmektedir. Eyleme geçme niyeti, bireyin sahip olduğu bilgi ve tutumu somut davranışlara dönüştürme isteğini yansıtmaktadır. Bu çerçevede değerlendirilen eylem stratejileri ise, bireylerin sürdürülebilir diyetleri benimseyip sürdürebilmeleri için gerekli olan bilgi, yetkinlik ve davranış biçimini sistematik bir şekilde planlamalarını ve hayata geçirmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Bu stratejilerin etkinliği, bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları gıda seçimlerini bilinçli bir şekilde yönetebilme kapasitesine bağlıdır. Dolayısıyla sürdürülebilir gıda okuryazarlığı, yalnızca bireysel farkındalığı artırmakla kalmamakta, aynı zamanda çevre dostu beslenme davranışlarının hayata geçirilmesinde bütüncül bir rol üstlenmektedir (Haznedar vd., 2022). Sürdürülebilir diyetler ve gıda sistemini kavrayabilmek doğrultusunda gıda okuryazarlığının artırılması önem kazanmaktadır. Bu kapsamda, bireylerin bilgi seviyelerini belirlemek amacıyla sürdürülebilir gıda okuryazarlığı ölçeği tasarlanmıştır. SGO, üretimden atık haline gelene kadar tüm aşamalarda ekolojik kararlar alınmasını desteklemektedir. Satın alma esnasında ise mevsiminde yetişmiş yerel ürünlerin seçilmesiyle işlenmiş ve UİG'lerden uzak durulması, doğal halleriyle ve az işleme tâbi tutulmuş ürünlerin tercih edilmesi bu açıdan değerlidir. Dolayısıyla, sürdürülebilir gıdanın başarısı, tüketicinin bilgi düzeyine ve okuryazarlığına bağlıdır (Sarıyer vd., 2023).

2.4.İşlenmiş Gıda Tanımı

Gıda işleme, çiğ ürünleri doğal biçimlerinden farklılaştırarak tüketim, pişirme ya da depolamaya daha uygun hale getirilmesi anlamına gelir. Buna ısıtma, dondurma, yıkama, fermentasyon, öğütme, paketleme gibi işlemler de dahildir. İnsanlar Sanayi Devrimi veya İkinci Dünya Savaşı gibi günümüze yakın tarihsel olaylar sırasında, gıda işlemeye odaklanma, gıdaların korunmasını, güvenliğini ve beslenme kalitesini göstermek için ev yemekleri yerine sanayileşmiş süreçlere yönelmiştir. Gıda işleme, asırlardır insanlara güvenli ve besleyici yiyecekler sunmanın temel yöntemlerinden biri olmuştur. Aynı zamanda ürünlerin raf ömrünü uzatmak ve besinlerin erişilebilirliğini ve

gıdalardan daha iyi verim alabilmeyi, ayrıca gıda kayıplarını önlemek ve israfını azaltmak için faydalıdır. On dokuzuncu yüzyıldan beri, konserve ve pastörizasyon dahil olmak üzere gıda işlemede bir dizi teknoloji tanıtılmıştır. Bunu, süt ürünlerinin santrifüjlenmesi ve sterilizasyonu veya bitkisel yağların ağartılması gibi birçok fiziksel, termal ve kimyasal işlem izlemiştir. Gıda işleme de farklı süreçler hem faydaları hem de riskleri beraberinde getirir. Örneğin, ısıtma işlemi raf ömrünü uzatır ve çiğ sütün patojenik potansiyelini azaltır, ancak başka ürünlerde besin değeri kaybını sağlar veya kanserojen moleküllerin üretimine sebep olur. Böylece, farklı gıda işleme türleri yararları ve riskleri de beraberinde getirir (Crimarco vd., 2021).

2.5.Ultra İşlenmiş Gıdalar ve NOVA Gıda Sınıflandırma Sistemi

UİG'ler, modifiye edilmiş gıdalardan ayrı olarak, genellikle tamamen gıdalar ve katkı maddelerinin kombinasyonu şeklinde hazırlanır. İşlenmiş gıdalarda bulunan şekerler, sıvı ve katı yağlar ile tuz, bu ürünlerin ana bileşenlerindendir. Ancak bunların dışında, mutfakta yaygın olarak kullanılmayan enerji ve besin kaynakları da UİG'lerde yer alabilir; örneğin kazein, laktoz, peynir altı suyu ve gluten gibi maddeler. UİG'lere özgü katkı maddeleri, tat, renk ve doku gibi duyu özellikleri taklit etmek veya iyileştirmek, ayrıca istenmeyen tatları maskeleyerek için kullanılır. Bu katkılar; boyalar, renk koruyucular, aromalar, lezzet artırıcılar, şekerli tatlandırıcılar ve çeşitli işleme yardımcılardan oluşur. Üretim süreci birden çok ardışık işlemle meydana gelir. UİG'ler, diğer gıda gruplarının yerine geçmek üzere tasarlanmış; dayanıklı, kullanışlı, çekici ve ekonomik ürünlerdir. Pazarlamada da göz alıcı ambalajlar ve çeşitli stratejilerle ön plana çıkarılırlar (Monteiro vd., 2018).

NOVA (bir kısaltma değildir), gıdaları maruz kaldıkları endüstriyel işlemin niteliğine, boyutuna ve hedeflerine göre gruplandırır. NOVA tarafından tanımlanan gıda işleme, gıdalar doğal ortamlarından ayrılmasını takiben; kullanılmadan veya yemek olarak hazırlanmadan evvel kullanılan fiziksel, biyolojik ve kimyasal aşamalar taşır. Pratik olarak tüm gıdalar, hidrojenasyon, hidroliz ve ekstrüzyon gibi diğer işlemleri de içerecek şekilde işlenir. Bu nedenle, 'işleme' terimi ('endüstri' terimi gibi) çok geneldir ve bu nedenle yararlı değildir. Gıda malzemeleri veya gıdalar hakkında sadece 'işlenmiş' oldukları için herhangi bir yargıda bulunmak da doğru değildir. Ayrıca, 'yüksek' veya 'ağır' işlenmiş ya da 'hızlı', 'kolaylık', 'atıştırılabilirlik', 'abur cubur' gibi tanımlanmamış terimler kullanarak farklı işleme türleri arasında ayrım yapma girişimleri de yararsızdır. Gıda işleminin ve insan sağlığı üzerindeki etkilerinin anlaşılabilmesi için, analiz ve

değerlendirmenin ayırt edici ve kesin olması gereklidir. Bu süreç, terimlerin doğru bir şekilde tanımlanmasını, işleme türlerinin, kullanımlarının ve etkilerinin belirlenmesini içermelidir. Bu noktada, NOVA gıda sınıflandırmasının amacı, tanımların anlamlı, ayrıntılı ve nesnel olmasıdır. NOVA, tüm gıdaları ve gıda ürünlerini dört grupta sınıflandırır (Monteiro vd., 2018).

Grup 1: İşlenmemiş veya minimum düzeyde işlenmiş gıdalar

Grup 2: İşlenmiş mutfak malzemeleri

Grup 3: İşlenmiş gıdalar

Grup 4: Ultra İşlenmiş Gıdalar

2.5.1. Grup 1 İşlenmemiş veya Minimal İşlenmiş Gıdalar

Doğadan alınan bitkilerin (tohumlar, meyveler, yapraklar, saplar, kökler), hayvanların (kas dokusu, sakatat, yumurta, süt), mantarların, alglerin ve suyun yenilebilir kısımları işlenmemiş veya az işlenmiş gıdalar olarak tanımlanır (Monteiro vd., 2018). Bu gıdalar, yenmeyen parçaların uzaklaştırılması, kurutma, ezme, öğütme, fraksiyonlama, kavurma, kaynatma, pastörizasyon, soğutma, dondurma, kaplama, vakumlu paketleme veya alkolsüz fermantasyon gibi işlemlerle değiştirilir. Bu işlemler sırasında asıl gıdaya tuz, şeker, yağ veya başka gıda maddeleri eklenmez. Bu yöntemlerin amacı, tahıllar, baklagiller, sebzeler, meyveler, kuruyemişler, süt ve et gibi ürünlerin raf ömrünü uzatmak ve hazırlanışlarını daha kolay veya çeşitli hale getirmektir. (Monteiro vd., 2019).

2.5.2. Grup 2 İşlenmiş Mutfak Malzemeleri

İşlenmiş mutfak malzemeleri, yağlar, tereyağı, şeker ve tuz gibi Grup 1 gıdalardan veya presleme, rafine etme, öğütme, öğütme ve kurutmayı kapsayan işlemlerle doğadan elde edilen maddelerdir. Bu tür işlemlerin hedefi, ev ve restoran mutfaklarında Grup 1 gıdaları yapmak, baharatlamak ve pişirmek için kullanıma elverişli, uzun ömürlü ürünler yapmak ve bunlarla güveç, çorba ve et suları, salatalar, ekmekler, konserve, içecekler ve tatlılar gibi farklı türlerde ve el yapımı yemekler yapmaktır. Kendi başlarına tüketilmeleri amaçlanmamıştır ve normalde taze hazırlanmış içecekler, yemekler yapmak için Grup 1 gıdalarla birlikte kullanılırlar (Monteiro vd., 2018).

2.5.3. Grup 3 İşlenmiş Gıdalar

İşlenmiş gıdalar arasında yer alan işşelenmiş sebzeler, konserve balıklar, şuruplu meyveler, peynirler ve taze ekmekler, genellikle Grup 2 gıdalardan Grup 1 gıdalara tuz, yağ, şeker veya diğer katkı maddeleri eklenerek hazırlanır. Bu işlemler çeşitli koruma ve pişirme yöntemlerini, peynir ve ekmekte ise alkolsüz fermantasyonu kapsar. İşlenmiş gıdalar genelde iki ya da üç bileşen içerir ve Grup 1 gıdaların uyarlanmış şeklidir. Tek başlarına veya diğer yiyeceklerle birlikte yenebilirler. Bu işlemin amacı, Grup 1 gıdaların dayanıklılığını artırmak ve duyuşal özelliklerini iyileştirmektir (Monteiro vd., 2018).

2.5.4. Grup 4 Ultra İşlenmiş Gıdalar ve İçecek Ürünleri

UİG'ler, endüstriyel yöntemlerle elde edilen ve genellikle özel bileşenlerden oluşan ürünlerdir. Üretim süreci, birkaç aşamadan meydana gelir. İlk olarak, tüm gıdalar şekerler, sıvı ve katı yağlar, proteinler, nişastalar ve lif gibi temel bileşenlere ayrılır. Bu bileşenlerin bir kısmı daha sonra hidroliz, hidrojenasyon ya da diğer kimyasal işlemlere tâbi tutulur. Sonrasında, doğal ve modifiye gıda maddeleri ekstrüzyon, kalıplama ve ön kızartma gibi endüstriyel yöntemlerle kısmen veya tamamen bir araya getirilir. Lezzeti artırmak için renklendiriciler, aromalar, emülgatörler ve diğer katkı maddeleri eklenir. Son aşamada ise ürünler, genellikle sentetik materyallerden yapılmış özel ambalajlarla paketlenir.. İşlenmiş gıdalar yapmak için kullanılan şeker, sıvı ve katı yağlar ve tuz genellikle kombinasyon halinde UİG'lerin bileşenleridir. Ürün süresini uzatan, orijinal özelliklerini koruyan ve mikroorganizmaların çoğalmasını önleyen katkı maddeleri, işlenmiş ve aşırı işlenmiş gıdalarda, ayrıca işlenmiş mutfak bileşenlerinde ve nadiren minimum düzeyde işlenmiş gıdalarda da kullanılabilir (Monteiro vd., 2019).

2.6. Ultra İşlenmiş Gıdaların Sağlığa Etkileri

UİG'lerin sağlık üzerinde meydana gelebilecek olası olumsuz sonuçlara ilişkin çeşitli açıklamalar vardır. Bu gıdaların fiilen düşük gıda kalitesine sahip olması, yüksek miktarda serbest veya ilave şeker, yağ, düşük lif seviyeleri ve yüksek enerji yoğunluğu içermesinden kaynaklanmaktadır. Bu özellikler, kardiyovasküler ve kardiyometabolik risk faktörlerinin yanı sıra aşırı kilo/obezite riski üzerindeki olumsuz etkisini makul bir şekilde açıklar. Aynı zamanda, gıdanın işlenmesi sırasında oluşan bileşiklerin varlığı da diğer mekanizmalar aracılığıyla zararlı etkileri oluşur. Örneğin, hem akrilamid - ısıtıl işlem görmüş işlenmiş gıda ürünlerinde bulunan bir kirletici madde - hem de akrolein - yağ ısıtması sırasında oluşan bileşik - kardiyovasküler hastalık riskinin artırılmasıyla

bağdaştırılmıştır. Ek olarak, bazı UİG'lerin plastik ambalajlarında kullanılan endüstriyel bir kimyasal olan bisfenol A'nın kardiyometabolik bozukluk riskinin artmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Son çalışmalarla birlikte UİG tüketiminin endüstriyel plastik ambalajlarda kullanılan endokrin bozucu kimyasallara artan maruziyetle bağlantılı olduğunu doğrulanmıştır. UİG'lerin sağlık durumu üzerindeki zararlı etkilerinden bir diğeri, yeme oranında bir artışa ve tokluk sinyalinin gecikmesine yol açan ve daha yüksek genel gıda alımına yol açan organoleptik özellikleriyle ilgilidir. Aynı zamanda, UİG'lerin bağırsak mikrobiyomunun enerji dengesini kardiyovasküler ve metabolik hastalıklar ve hatta depresyon gibi iltihapla ilişkili hastalıkları teşvik eden mikropların seçimini sağlayacak biçimde uyarlayarak sağlığı olumsuz etkileyebileceği varsayılmıştır (Pagliai vd., 2021). UİG'lerin içindeki aşırı sodyum, şeker gibi maddeler kronik böbrek hastalığının ilerlemesini hızlandırmaktadır. Aşırı sodyum tüketimi, oksidatif stresi ve idrar yoluyla protein atılımını artırarak böbreklere ve vasküler yapılara zarar vermektedir. UİG'ler, özellikle işlenmiş et ürünleri ve kolalı içecekler, inorganik fosfat gibi katkı maddeleri içermeleri nedeniyle diyetle alınan toplam fosfat miktarını artırmaktadır. Artmış diyet fosfat yükü, özellikle inorganik formda alındığında, fosfat homeostazını bozarak renal fonksiyonların progresif bozulmasına ve aynı zamanda hipertansiyon gelişimini tetikleyerek kronik böbrek hastalığı patogenezine katkıda bulunmaktadır. Hayvan modelleri üzerinde gerçekleştirilen deneysel çalışmalar, yüksek düzeyde fosfor alımının vasküler ve renal sistemlerde kalsifikasyon süreçlerini tetiklediğini ve bu durumun aynı zamanda renal tübüler yapılar üzerinde yapısal ve fonksiyonel hasara neden olabileceğini göstermektedir. Ek olarak, aşırı basit şeker tüketimi, dislipidemi, insülin direnci, hiperglisemi, oksidatif stres ve artmış ürik asit seviyelerini arttırarak böbrek fonksiyonunun bozulmasına neden olmaktadır (Kermani vd., 2025). Diyetle aşırı sodyum alımı, kardiyovasküler hastalıklar ve inme için en önemli risk bileşenlerinden biri olan hipertansiyon gelişimiyle yakından ilişkilidir. Sodyumun böbrek dışı kullanımı, bozulmuş renal sodyum homeostazı, tuz duyarlılığına sahip fenotipler ve vasküler duvarlar üzerindeki doğrudan etkiler, sistemik ve lokal nöro-hormonal yollar aracılığıyla kan basıncının düzenlenmesini olumsuz etkileyebilir. Bu süreçler, metabolik, hemodinamik ve inflamatuvar değişikliklerle birlikte hacim genişlemesi, sıvı retansiyonu, endotel rijiditesi ve periferik vasküler direncin artışına neden olarak, sonuçta kan basıncının yükselmesine yol açar. Epidemiyolojik veriler, daha yüksek sodyum/potasyum oranının (≥ 1.0), kardiyovasküler mortalite riskiyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu, buna karşılık daha yüksek potasyum alımının ise

kardiyovasküler hastalık riskini azaltıcı etkilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Batı tipi beslenme kalıplarında, ticari olarak işlenmiş gıdalar başlıca sodyum kaynağı olurken; süt ürünleri, taze meyve ve sebzeler gibi en az düzeyde işlenmiş gıdalar ise diyetle alınan potasyumun temel kaynaklarını oluşturmaktadır. Bu bağlamda, UİG'lere dayalı bir beslenme düzeni, potasyum açısından zengin gıdaların alımını azaltmakta ve diyetin sodyum-potasyum oranını bozarak kardiyovasküler hastalık riskinin artmasına sebep olmaktadır (Juul vd.,2021). Belçika'da yapılan bir çalışmada, UİG tüketimiyle ilişkili obezite ve tip 2 diyabet yükü kapsamlı biçimde tahmin edilmiştir. UİG alımındaki her %10'luk artışın, tip 2 diyabet riskinde %13 oranında artışla ilişkili olduğu bulunmuştur. Yük tahminlerine göre, milyonda 8.250 tip 2 diyabet vakası ortaya çıkmakta, bu da %23 oranında bir hastalık yüküne karşılık gelmektedir (Ortiz vd., 2025). Alkollü içeceklerin tüketimi başta ağız, yutak ve larenks kanserleri olmak üzere özofagus, meme, kolorektal, mide, karaciğer ve böbrek kanserleri için bir risk etmeni olarak tanımlanmaktadır. Mevcut kanıtlar, alkolün türünden bağımsız olarak tüm alkollü içeceklerin kanser riski üzerinde benzer etkilere sahip olduğunu göstermektedir. UİG alımı ise birçok epidemiyolojik çalışmada artmış aşırı kilo ve obezite riskiyle ilişkilendirilmiştir. Buna karşılık, Dünya Kanser Araştırma Fonu (WCRF) şekerli içecekler ile yağ, şeker veya nişasta açısından zengin işlenmiş ürünlerin (örneğin, hazır yemekler, atıştırmalıklar, unlu mamuller, tatlılar ve şekerlemeler) tüketiminin sınırlandırılmasını önermektedir. Bu öneriler, söz konusu ürünlerin kilo alımı ve obeziteye katkı sağladığına dair bilimsel kanıtlarla desteklenmektedir. 2019 yılında Fransız NutriNet-Santé kohortunda yürütülen bir analizde ise, şekerli içecek tüketimi ile genel kanser gelişme ihtimali ve meme kanseri riski arasında anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır. Aynı şekilde, 2018–2019 yılları arasında Ontario, Kanada'da gerçekleştirilen popülasyona dayalı bir vaka-kontrol çalışmasında da, şekerli içecek tüketiminin kolorektal kanserin erken başlangıcıyla ilişkili olduğu bildirilmiştir. PROtEuS çalışması da diyetle alınan gıdaların işlenme derecesi ile prostat kanseri riski arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, daha yüksek işlenmiş gıda tüketiminin prostat kanseri riski ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır (Kliemann vd., 2022). İşlenmiş şekerler ve nişastalar, bu tür gıdaların temel karbonhidrat kaynaklarını oluşturmakta; aynı zamanda yüksek yapışma kapasitesine sahip olduklarından diş yüzeylerine tutunarak çürük riskini artırmaktadır. Günlük atıştırmalık tüketimi ile birlikte tatlı ve şekerli gıda tüketimi, ergen bireylerde çürük oluşumu açısından önemli bir risk faktörü olarak tanımlanmıştır. Araştırmalar, bu tür gıdaların alımı arttıkça çürük

görölme olasılığının da paralel şekilde yükseldiğini göstermektedir. Bu bağlamda, karbonhidratların dış sağlığı üzerindeki etkisi değerlendirilirken, UİG'lerden elde edilen sağlıksız nişasta kaynakları ile kepekli tahıllar, meyveler ve sebzeler gibi sağlıklı nişasta kaynaklarının birbirinden ayırt edilmesi büyük önem taşımaktadır (Silva vd., 2021). Ayrıca, çalışma koşullarında kadın ilişkilerinde erkeklere kıyasla daha fazla olması da bu sonucun meydana gelmesinde etkili olmuş olabilir. Aynı zamanda kadınlarda UİG tüketimi menopoza döneminde görülen semptomların şiddetlenmesine dolaylı yoldan katkı sağlayabilir. Bulgular, menopozun yalnızca hormonal değişimlerle değil, aynı zamanda bireylerin yaşam tarzı ve özellikle beslenme alışkanlıklarıyla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu çerçevede, özellikle risk altındaki kadın gruplarında UİG tüketiminin azaltılması, hem metabolik sağlığın korunması hem de menopoz semptomlarının hafifletilmesi açısından önemli bir halk sağlığı önlemi olarak değerlendirilebilir (Karabıyık vd., 2024). Son yıllarda, farklı popülasyonlarla yapılan büyük ölçekli gözlemsel çalışmalar, diyetteki bileşenlerin payları arasında sağlam bir doz-yanıt ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır. UİG'ler ve diyetle ilave şeker, doymuş yağ, sodyum ve enerji alımının; protein, lif ve temel vitaminler ile minerallerin alımıyla ters bir doz-yanıt ilişkisi gösterdiği gözlemlenmiştir. Bu durum, aşırı işlenmiş gıdalarda yaygın olan düşük besin kalitesi ve yüksek enerji yoğunluğu profillerinin, kronik bulaşıcı olmayan hastalıkların (BOH) sebebi olarak kabul edilmesini pekiştirmektedir. WHO'nun belirttiğine göre, BOH, dünya genelindeki ölümlerin %70'inden fazlasını oluşturmaktadır ve bunların %85'ten fazlası erken yaşta meydana gelmektedir. BOH'lerin önlenmesi ve yönetimi, sigara kullanımı ve kan basıncı gibi risk faktörlerine odaklanmışken, son zamanlarda bu hastalıkların sıklıkla birlikte görüldüğü ve zihinsel bozukluklarla da aynı risk faktörlerini paylaştığı göz önüne alındığında, ruh sağlığının da bu hastalık çerçevesine entegre edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Düşük diyet kalitesinin kronik hastalıklara bağlı ölüm riskini artırdığı göz önüne alındığında, aşırı işlenmiş gıdaların sağlık üzerindeki etkilerini anlamak için daha kapsamlı çalışmalar gereklidir. Yakın zamanda yapılan sistematik incelemeler, aşırı işlenmiş gıda tüketiminin olumsuz sağlık sonuçlarıyla ilişkisini ortaya koymaktadır (Lane vd., 2020).

2.6.1. Ultra İşlenmiş Gıdalar ve Obezite İlişkisi

Obezite, WHO aracılığıyla "sağlığı önemli ölçüde bozan aşırı yağ kütlesi birikimi" şeklinde tanımlanan kronik ve karmaşık bir hastalıktır. Dünya genelinde yaklaşık iki milyar yetişkin, aşırı kilolu ($BKI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) ve 650 milyondan fazla birey,

obezite ($BKI \geq 30 \text{ kg/m}^2$) ile yaşamaktadır. Obezitenin prevalansı, 1975'te 105 milyonken, birkaç on yıl içinde altı kat artarak endişe verici bir düzeye ulaşmıştır. Obezite, yaşam kalitesini olumsuz etkiler ve BOH, morbidite ve tüm nedenlere bağlı mortalite riskini artırır. Küresel olarak, obezite, sağlık hizmetleri ve ekonomik üretkenlik gibi doğrudan ve dolaylı maliyetlerle birlikte yılda yaklaşık 2 trilyon dolara mal olmaktadır. Bu maliyetin, 2035 yılına kadar 4 trilyon dolara, yani küresel milli gelirin yaklaşık %3'üne yükselmesi beklenmektedir. Obezitenin nedenlerini anlamak, önleme ve tedavi stratejileri için büyük önem taşımaktadır. Diyet, kilo yönetiminin temel unsurlarından biridir. Sağlıklı bir vücut ağırlığının korunması ve kilo alımının önlenmesi, ulusal diyet rehberlerinde genellikle gıda grupları ve besinler temelinde ele alınmaktadır. Ancak, son yıllarda yapılan araştırmalar, diyet ve obezite arasındaki ilişkiye dair yeni ve önemli bulgular ortaya koymuştur. Bu bulgular, son zamanlarda gıda ortamındaki önemli çevresel değişikliklerden birinin, UİG'lerin bulunabilirliği ve tüketimi olduğunu göstermektedir. Bu değişiklik, tüketilen gıda ve içecek türlerini değiştirmiş ve obezite üzerinde potansiyel olarak önemli etkiler yaratmıştır (Dicken vd., 2024). UİG'ler genellikle yüksek enerji yoğunluğuna sahiptir ve yüksek düzeyde doymuş yağ, trans yağ, ilave şeker ve sodyum içermektedir. Ayrıca bu ürünler, insülin düzeylerini etkileyebilen ve yağ dokusunda depolanmayı artırabilen yüksek miktarda rafine karbonhidrat içerebilmektedir. Bazı araştırmalar, yüksek yağ ve rafine karbonhidrat içeriğine sahip UİG'lerin, beyin ödül mekanizmalarında değişikliklere neden olarak yiyeceklere karşı istek ve aşırı tüketim davranışlarını artırabileceğini ileri sürmektedir. UİG'lerin fiziksel ve yapısal özellikleri, tokluk hissini baskılamaktadır. Bu ürünler genellikle büyük porsiyonlarda sunulmakta ve medya aracılığıyla yoğun şekilde tanıtılmaktadır. Hazırlık süresi gerektirmemeleri, özellikle televizyon izleme gibi dikkat dağınıklığına neden olan durumlarda hızlı ve bilinçsizce tüketilmelerine yol açmaktadır. Bu durum, sindirim ve sinir sistemi aracılığıyla gönderilen tokluk ve doyumluk sinyallerini zayıflatır ve aşırı tüketime neden olmaktadır. Özellikle evde yemek hazırlama becerilerinin düşük olması, daha yüksek düzeyde UİG tüketimi ile ilişkili bulunmuştur. UİG'lerin düşük lif ve besin içeriğine sahip olması nedeniyle bu ürünlerin termik etkisi de düşüktür. Deneysel çalışmalar, yüksek oranda işlenmiş ürünler tüketildikten sonra yemek sonrası enerji harcamasının, eşdeğer enerjili işlenmemiş gıdalara kıyasla %50 daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu durum, büyük ölçüde basit karbonhidrat içeriğinin yüksekliği ve sağlıklı destekleyen besin öğelerinin eksikliğiyle ilişkilidir. Buna ek olarak, kalorik olmayan tatlandırıcılar, renklendiriciler, koruyucular

ve kimyasal aromalar gibi katkı maddelerinin artan tüketimi de endişe kaynağıdır. Gözlemsel çalışmalar, yapay tatlandırıcıların günlük tüketiminin tip 2 diyabet ve obezite gibi metabolik sendromlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Son yapılan çalışmalarda, yapay tatlandırıcılar, şeker alkolleri ve fruktozun bağırsak mikrobiyotasını değiştirerek metabolik bozukluklara ve obeziteye neden olabileceğini ileri sürmektedir. Bu mekanizmalar, bağırsakta iltihaplanma artışı, enerji emiliminin fazlaşması ve endotoksemi gibi sonuçlara yol açabilir (Askari vd., 2020). Yiyecek ve içeceklerin gıda işleme seviyesine göre sınıflandırılması, tek tek besin maddelerine veya belirli gıda maddelerine üzerinde durmak yerine, düşük beslenme kalitesine sahip tüm bir gıda sınıfını tanımlayarak obezite riskine katkıda bulunan diyet faktörleri hakkında potansiyel olarak yeni bilgiler sağlar. Birçok bilim adamı, aşırı işlenmiş gıda tüketiminin artmasının obezite salgınının önemli bir gücü olduğunu varsaymaktadır. UİG'lerin besleyici olmayan özellikleri, bu ürünlerin besin içeriğinden bağımsız olarak obeziteyi teşvik edebileceği gözlenmiştir. Bu gıdalar tipik olarak son derece lezzetli olarak derecelendirilir, büyük porsiyon boyutlarıyla paketlenir ve ikna edici bir şekilde pazarlanır, bu da aşırı tüketimi teşvik edebilir. UİG'lerin fiziksel ve yapısal özellikleri, daha düşük tokluk potansiyeli ve daha yüksek glisemik yanıt ile sonuçlanabilir. Minimum hazırlıkla ve tüketime hazır olma eğiliminde olan UİG'ler, yeme alışkanlıklarını değiştirebilir, diğer faaliyetlerde bulunurken (örneğin, televizyon izlerken yemek yemek) atıştırma ve yemeye doğru kaymayı teşvik edebilir. Bu yeme davranışları, doyumluk ve tokluk sinyali veren sindirim ve sinirsel mekanizmaları kesintiye uğratabilen ve muhtemelen aşırı tüketime yol açabilen hızlı ve dikkatsiz yemeyi teşvik eder (Poti vd., 2017). UİG'ler, dünya gıda arzının önemli bir bölümünü temsil etmektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalar gösteriyor ki, UİG'ler ortalama bir ABD'li, Kanadalı veya İngiliz tüketicinin günlük diyetindeki enerji içeriğinin yaklaşık %50-60'ının oluşturmaktadır. Küresel gıda arzında endüstriyel olarak işlenmiş ürünlerin hacmindeki artış, uluslararası düzeyde obezite ve BOH'lerin yükselen prevalansı ile aynı zamana denk gelmiştir, bu da UİG alımı ve obezite riski ile bağlantılı olası etki olduğunu düşündürmektedir. Fakat UİG'lerin sağlık üzerine potansiyel etkileri ile ilgili yapılan çalışmalar sınırlıdır (Pagliai vd., 2021).

2.7. Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı ile Ultra İşlenmiş Gıda Tüketimi Arasındaki İlişki

Gıda işleme süreçlerinin, döngüsel gıda sistemleri ve biyoekonomiyle daha entegre hale gelmesi gerektiği; ayrıca gıda üretimi, işlenmesi ve tüketiminin, yerel ve bölgesel üretim sistemleriyle daha uyumlu hale getirilmesi zorunludur. Bu bağlamda, gıdanın doğal bütünlüğünün korunmasını önceliklendiren minimal işleme teknikleri tercih edilmelidir. Bu yaklaşımlar doğrultusunda, gıda sistemlerinin sürdürülebilirliğini artırmayı amaçlayan indirgemeci ve yenilikçi çözümlerin yeterliliği sorgulanmalıdır. Aynı zamanda, UİG'lerin üretim ve tüketimini yönlendiren faktörlerin ve bunların çevresel etkilerinin kavramsal bir çerçevesi önerilmiştir. UİG kavramı bütüncül bir yapıya sahip olduğundan, bu ürünlerin değerlendirilmesi de endüstriyel gıdaların bütünsel bir puanlama sistemine tabi tutulmasını gerektirmektedir. Bu noktada, gıda bileşimi odaklı geleneksel puanlama sistemlerine alternatif olarak, gıdaların işlenme düzeyini dikkate alan NOVA ve Siga gibi sistemler öne çıkmaktadır. Ancak bu sistemlerin, tüketicilere sağlıklı gıda tercihlerinde yol göstermede yanıltıcı olma ihtimali de dikkate alınmalıdır. Bununla birlikte, endüstriyel gıdaların bu tür çok boyutlu sınıflandırma sistemlerine göre puanlanması yalnızca insan sağlığı açısından değil; biyolojik çeşitlilik de dahil olmak üzere küresel sağlık bakımından önemli bir rol oynar. Bu yönüyle, bu puanlama sistemleri, geleneksel gıda bileşimi skorlarına kıyasla çok daha kapsayıcı ve etkili olabilir. Son olarak, bir ultra işlenmiş ürünün büyük olasılıkla minimum işlenmiş bir ürün ile karşılaştırıldığında daha yüksek çevresel ayak izine sahip olacağı varsayılmaktadır (Fardet, 2024). Gıda sistemleri konusu, sürdürülebilir gıda okuryazarlığının geliştirilmesinde yalnızca temel bir bileşen olarak değil, aynı zamanda bireylerin sürdürülebilirlik kavramını daha bütüncül bir çerçevede anlamlandırmalarını sağlayan kritik bir eğitim aracı olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda yürütülen araştırmalar, gıda sistemlerinin bireysel ve toplumsal düzeyde sürdürülebilir gıda seçimlerini şekillendirmede önem taşımaktadır. Gıda sistemleri odaklı eğitim ve farkındalık faaliyetleri, bireylerin yalnızca çevresel etkilerle sınırlı kalmaksızın, üretimden tüketime kadar uzanan zinciri anlayarak daha bilinçli ve sorumlu kararlar almasını mümkün kılmaktadır. Bu sayede, SGO yalnızca bilgi düzeyinin artırılmasıyla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda uygulamaya dayalı becerilerin gelişimine de katkı sağlamaktadır. Nitekim ilgili literatürde, bireylerin gıda sistemlerine yönelik bilgi ve becerilere yoğunlaştıkları; ancak bu süreçte sürdürülebilirliğe ilişkin tutumların yeterince tanımlanmadığına dikkat çekilmektedir (McManus vd., 2025)

Gıda okuryazarlığı, farklı ortamlarda ve durumlarda sağlıklı gıda seçimleri yapma yeteneğine sahip olan bireyleri tanımlayan bir kavramdır. Sağlıklı beslenme konusunda bireylerin bilgi, beceri ve davranışlarını geliştiren bu kavram, daha geniş bir konu olan 'sağlık okuryazarlığı' içinde yer almaktadır. Gıda okuryazarlığının farklı tanımları olmakla birlikte, en geniş tanımlardan biri, "bireylerin, hanelerin, toplulukların veya ulusların, diyet kalitesini korumak ve arttırmak amacıyla; yiyecekleri planlamak, yönetmek, seçmek, hazırlamak ve yemek için birbiriyle ilişkili bilgi, beceri ve davranışlardan oluşan bir yapıdır" şeklindedir (Poelman vd., 2018). İstihdam artışı, özellikle kadınların işgücüne katılımının yükselmesi, yemek pişirmek için yeterli zamanın bulunamamasından kaynaklı evde yemek pişirme alışkanlıklarının yüksek oranda işlenmiş gıdaları tüketmeye yönlendirmiştir. UİG'lere erişimin kolay olmasından dolayı, gıda hazırlamak için gereken bilgi ve beceriler değişmiştir. Günümüzde, aile üyeleri için besleyici, uygun fiyatlı yiyecekler hazırlamanın yanı sıra, yemeklerin nasıl planlanacağı, yiyeceklerin nasıl satın alınacağı ve gıda bilgilerini nasıl yorumlanacağı (örneğin, gıda etiketlerini okumak) gibi daha karmaşık beceriler de gerekmektedir. Bu süreçler, genellikle zaman ve enerji açısından maliyetli olmakta ve insanların giderek daha yoğun hale gelen yaşamlarıyla çelişmektedir. Bu durum yüksek oranda işlenmiş, çok planlama ve hazırlık süreci gerektirmeyen sağlıksız diyetlerin kullanımını kolaylaştırmaktadır (Fernandez vd., 2020). Gıda okuryazarlığı kavramı son zamanlarda beslenme bilgisi ve sağlık bilgisinden etik ve çevresel değerleri içerecek şekilde genişlemektedir ve insanların gıda sistemi düşüncesini teşvik etmek için dikkate değer bir kavram olarak kabul edilmektedir. Gıda okuryazarlığı yüksek bir seviyeye ulaşan insanların, sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeye ve ekolojik beslenme davranışlarını günlük yaşamlarında uygulamaya çalıştıkları ortaya çıkmıştır (Lee vd., 2022).

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma, 18–35 yaş arası bireylerde sürdürülebilir gıda okuryazarlığı düzeyi ile ultra işlenmiş gıda tüketim sıklığı ve obezite durumları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik kesitsel bir çalışmadır.

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma verileri, Türkiye genelinde, Şubat-Aralık 2024 tarihleri arasında çevrimiçi anket aracılığıyla toplanmıştır.

3.3. Etik Kurul ve Onam

Bu çalışma, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu tarafından, 27 Aralık 2023 tarihli 12 No’lu toplantı kararı ile onaylanmıştır. Anketin giriş sayfasında katılımcılara bilgilendirilmiş gönüllü onam formu sunulmuş; formu onaylayan bireyler “evet” seçeneğini işaretleyerek elektronik onamlarını vermiştir. Tüm veriler, anonim olarak toplanmış ve gizlilik politikalarına uygun olarak korunmuştur.

3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evreni, Türkiye’de yaşayan 18-35 yaş arası nüfusu kapsamaktadır. Örneklem sayısını belirlemede evrendeki birey sayısı bilinen ve %95 güven aralığı baz alınarak hesaplanan formül kullanılmıştır ($n = \frac{Nt^2pq}{d^2(N-1) + t^2pq}$). Bu verilere göre, 385 birey sonucu saptanmış fakat hata payı da hesaplanarak 400 kişiye ulaşılmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Veri toplamak amacıyla hazırlanan anket formu üç ana bölümden oluşmaktadır:

3.5.1. Demografik Bilgiler

Birinci bölümde katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu ve BKİ gibi demografik özelliklerine ilişkin sorular yer almaktadır. BKİ, katılımcıların beyan ettiği boy ve kilo verilerinden hesaplanmıştır.

3.5.2. Ultra İşlenmiş Gıda Tüketim Sıklığı

İkinci bölümde, katılımcıların UİG’lere yönelik tüketim sıklıkları değerlendirilmiştir. Bu bölümde, katılımcıların belirli gıda gruplarını haftalık tüketim

sıklıkları üzerinden puanlama yapmaları istenmiştir. UİG'lerden sağlanan enerji yüzdesine göre gruplar Q1 (%13–41,5), Q2 (%41,6–47,6), Q3 (%47,7–53,6) ve Q4 (%53,7–87,6) şeklinde belirlenmiştir.

3.5.3. Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği (SGOÖ)

Üçüncü bölümde, sürdürülebilir gıda okuryazarlığı düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ve Türkçeye uyarlanmış olan “Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek; Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1, Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2, Yemek ve Mutfak Becerileri, Tutumlar, Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 26 maddelik bu ölçek, 7’li Likert tipi puanlama sistemiyle değerlendirilmekte olup, toplam puan 26 ile 182 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireylerin SGO düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek kullanım izni geliştiricilerden e-posta yoluyla alınmış; iç tutarlılık katsayısı Cronbach’s Alpha 0,941 olarak hesaplanmış ve yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile desteklenmiştir (Yüksel vd., 2022).

3.6. Çalışmaya Dahil Edilen Katılımcıların Özellikleri

Çalışmaya, Türkiye genelinde 18-35 yaş arası, herhangi bir kronik hastalık tanısı olmayan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireyler dahil edilmiştir.

3.6.1 Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri

- 18-35 yaş aralığında olmak
- Besin alerjisi bulunmayan
- Gebe olmayan

3.6.2. Dışlanma Kriterleri

- 18 yaş altı ve 35 yaş üzeri olanlar
- Besin alerjisi olanlar
- Gebeler
- İletişim kuramayan bireyler

3.7. Verilerin Analizi

Kategorik değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler frekans ve yüzde değerleriyle sunulmuştur. Nümerik değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu “Shapiro-Wilk Testi” ile değerlendirilmiştir. Normal dağılım gösteren nümerik değişkenler için

tanımlayıcı istatistikler ortalama $\pm$ standart sapma ($\bar{X} \pm SS$) olarak; normal dağılım göstermeyen değişkenler için ise medyan (min–max) değerleriyle raporlanmıştır.

Bağımsız iki grup arasındaki karşılaştırmalar, normal dağılım gösteren veriler için “Bağımsız Örneklem T Testi”, normal dağılım göstermeyen veriler için ise “Mann-Whitney U Testi” ile yapılmıştır. İki'den fazla grup içeren karşılaştırmalarda, veriler normal dağılım göstermediğinde “Kruskal-Wallis H Testi” kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalar “Homojen Alt Kümeler Testi” ile değerlendirilmiş, sonuçlar medyan değerlerinin yanında harflerle ifade edilmiştir.

Nümerik değişkenler arasındaki ilişkiler, normal dağılım göstermeyen veriler için “Spearman’s Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı” ile analiz edilmiştir. Korelasyon katsayısı yorumlanırken şu sınıflandırma esas alınmıştır: $<0,2$ çok zayıf; $0,2-0,4$ zayıf; $0,4-0,6$ orta; $0,6-0,8$ yüksek; $>0,8$ çok yüksek korelasyon (Choi ve ark., 2010).

Tüm analizlerde ve yorumlamalarda istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$, $p < 0,01$ ve $p < 0,001$ olarak kabul edilmiş; hipotezler çift yönlü olarak test edilmiştir. Verilerin analizinde “IBM SPSS Statistics v27 (IBM Corp., Armonk, NY, USA)” yazılımı kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, çalışmaya katılım kriterlerini karşılayan 400 bireyin dahil edildiği araştırmanın, problem durumuna göre belirlenen alt problemlerle ilgili elde edilen bulgular ve bunlara ilişkin yorumlar ele alınmıştır.

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Tanıtıcı Bulguları

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre demografik bulgularının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Bireylerin cinsiyetlerine göre demografik bulgularının tanımlayıcı istatistikleri

	Erkek (n=153)		Kadın (n=247)		Toplam (n=400)	
	n	%	n	%	n	%
Yaş (yıl) ($\bar{X} \pm SS$)	26,10±4,79		26,53±5,17		26,36±5,03	
Medeni Durum						
Evli	27	17,6	78	31,6	105	26,3
Bekar	126	82,4	169	68,4	295	73,8
Çocuk Sahibi Olma Durumu						
Evet	21	13,7	60	24,3	81	20,3
Hayır	132	86,3	187	75,7	319	79,8
Çocuk Sayısı						
1 çocuk	11	52,4	20	33,3	31	38,3
2 çocuk	7	33,3	31	51,7	38	46,9
3 çocuk	2	9,5	8	13,3	10	12,3
4 çocuk ve üzeri	1	4,8	1	1,7	2	2,5
Eğitim Durumu						
İlkokul	0	0,0	1	0,4	1	0,3
Ortaokul	0	0,0	2	0,8	2	0,5
Lise	8	5,2	28	11,3	36	9,0
Ön lisans	16	10,5	28	11,3	44	11,0
Lisans	99	64,7	125	50,6	224	56,0
Lisansüstü	30	19,6	63	25,5	93	23,3
Meslek						
İşsiz / çalışmıyor	5	3,3	25	10,1	30	7,5
Öğrenci	54	35,3	94	38,1	148	37,0
Eğitimci	15	9,8	26	10,5	41	10,3
Sağlık çalışanı	14	9,2	33	13,4	47	11,8
Mühendis / memur	19	12,4	9	3,6	28	7,0
Kamu personeli	20	13,1	18	7,3	38	9,5
İşçi	26	17,0	20	8,1	46	11,5
Ev hanımı	0	0,0	22	8,9	22	5,5
Kalınan Yer Durumu						
Ailesiyle birlikte	88	57,5	188	76,1	276	69,0
Devlet yurdunda	13	8,5	26	10,5	39	9,8
Özel yurttta	11	7,2	5	2,0	16	4,0
Arkadaşları ile evde	8	5,2	6	2,4	14	3,5
Tek başına evde	33	21,6	22	8,9	55	13,8
Çalışma Şekli						
Tam zamanlı	87	56,9	83	33,6	170	42,5
Part time	2	1,3	6	2,4	8	2,0
Evden çalışma	5	3,3	17	6,9	22	5,5
Çalışmıyor	59	38,6	141	57,1	200	50,0
Gelir Durumu						
Asgari ücret	16	10,5	43	17,4	59	14,8
Asgari ücret altı	34	22,2	75	30,4	109	27,3
Asgari ücret üstü	103	67,3	129	52,2	232	58,0

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre demografik bulgularının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, erkeklerin yaş ortalamalarının 26,10±4,79 yıl olduğu, %82,4’ünün (126 kişi) bekar olduğu, %13,7’sinin (21 kişi) çocuk sahibi olduğu, %52,4’ünün (11 kişi) 1 çocuk sahibi olduğu, %64,7’sinin (99 kişi) lisans eğitim

düzeyine sahip olduğu, %35,3'ünün (54 kişi) öğrenci olduğu, %57,5'inin (88 kişi) ailesiyle birlikte yaşadığı, %56,9'unun (87 kişi) tam zamanlı çalıştığı ve %67,3'ünün (103 kişi) asgari ücret üstü kazandığı bulunmuştur (Tablo 1).

Araştırmaya katılan kadınların yaş ortalamalarının $26,53 \pm 5,17$ yıl olduğu, %68,4'ünün (169 kişi) bekar olduğu, %24,3'ünün (60 kişi) çocuk sahibi olduğu, %51,7'sinin (31 kişi) 2 çocuk sahibi olduğu, %50,6'sının (125 kişi) lisans eğitim düzeyine sahip olduğu, %38,1'inin (94 kişi) öğrenci olduğu, %76,1'inin (188 kişi) ailesiyle birlikte yaşadığı, %57,1'inin (141 kişi) çalışmadığı ve %52,2'sinin (129 kişi) asgari ücret üstü kazandığı bulunmuştur (Tablo 1).

Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalamalarının $26,36 \pm 5,03$ yıl olduğu, %73,8'inin (295 kişi) bekar olduğu, %20,3'ünün (81 kişi) çocuk sahibi olduğu, %46,9'unun (38 kişi) 2 çocuk sahibi olduğu, %56'sının (224 kişi) lisans eğitim düzeyine sahip olduğu, %37'sinin (148 kişi) öğrenci olduğu, %69'unun (276 kişi) ailesiyle birlikte yaşadığı, %50'sinin (200 kişi) çalışmadığı ve %58'inin (232 kişi) asgari ücret üstü kazandığı bulunmuştur (Tablo 1).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre alışkanlık bulgularının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Bireylerin cinsiyetlerine göre alışkanlık bulgularının tanımlayıcı istatistikleri

Sigara Kullanma Durumu	Erkek (n=153)		Kadın (n=247)		Toplam (n=400)	
	n	%	n	%	n	%
Evet	47	30,7	35	14,2	82	20,5
Hayır	106	69,3	212	85,8	318	79,5
Kullanılan Sigara Miktarı						
Günde 1 paket	24	51,1	9	25,7	33	40,2
Günde 1 paketten az	15	31,9	23	65,7	38	46,3
Günde 1 paketten fazla	8	17,0	3	8,6	11	13,4
Alkol Kullanma Durumu						
Evet	42	27,5	41	16,6	83	20,8
Hayır	111	72,5	206	83,4	317	79,3
Kullanılan Alkol Miktarı						
Ayda 1 kere	10	23,8	9	22,0	19	22,9
Ayda 1 kereden az	10	23,8	18	43,9	28	33,7
Ayda 1 kereden fazla	22	52,4	14	34,1	36	43,4

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre alışkanlık bulgularının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, erkeklerin %30,7'sinin (47 kişi) sigara kullandığı, %51,1'inin (24 kişi) günde 1 paket sigara içtiği, %27,5'inin (42 kişi) alkol kullandığı ve %52,4'ünün (22 kişi) ayda 1 kereden fazla alkol kullandığı bulunmuştur (Tablo 2).

Araştırmaya katılan kadınların %14,2'sinin (35 kişi) sigara kullandığı, %65,7'sinin (23 kişi) günde 1 paketten az sigara içtiği, %16,6'sının (41 kişi) alkol kullandığı ve %43,9'unun (18 kişi) ayda 1 kereden az alkol kullandığı bulunmuştur (Tablo 2).

Araştırmaya katılan bireylerin %20,5'inin (82 kişi) sigara kullandığı, %46,3'ünün (38 kişi) günde 1 paketten az sigara içtiği, %20,8'inin (83 kişi) alkol kullandığı ve %43,4'ünün (36 kişi) ayda 1 kereden fazla alkol kullandığı bulunmuştur (Tablo 2).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite bulgularının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Bireylerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite bulgularının tanımlayıcı istatistikleri

Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	Erkek (n=153)		Kadın (n=247)		Toplam (n=400)	
	n	%	n	%	n	%
Evet	93	60,8	124	50,2	217	54,3
Hayır	24	15,7	47	19,0	71	17,8
Bazen	36	23,5	76	30,8	112	28,0
Yüzme Yapma Sıklığı						
Her gün	2	4,1	0	0,0	2	2,2
Haftada 5-6 kez	1	2,0	1	2,5	2	2,2
Haftada 3-4 kez	1	2,0	2	5,0	3	3,4
Haftada 1-2 kez	10	20,4	6	15,0	16	18,0
Ayda 2-3 kez	3	6,1	3	7,5	6	6,7
Ayda 1 kez	7	14,3	3	7,5	10	11,2
Nadir	25	51,0	25	62,5	50	56,2
Yürüyüş Yapma Sıklığı						
Her gün	38	37,6	45	29,4	83	32,7
Haftada 5-6 kez	16	15,8	18	11,8	34	13,4
Haftada 3-4 kez	18	17,8	39	25,5	57	22,4
Haftada 1-2 kez	22	21,8	40	26,1	62	24,4
Ayda 2-3 kez	3	3,0	7	4,6	10	3,9
Ayda 1 kez	1	1,0	4	2,6	5	2,0
Nadir	3	3,0	0	0,0	3	1,2
Koşu / Bisiklet Yapma Sıklığı						
Her gün	4	7,5	4	8,7	8	8,1
Haftada 5-6 kez	5	9,4	1	2,2	6	6,1
Haftada 3-4 kez	5	9,4	5	10,9	10	10,1
Haftada 1-2 kez	13	24,5	10	21,7	23	23,2
Ayda 2-3 kez	6	11,3	3	6,5	9	9,1
Ayda 1 kez	4	7,5	5	10,9	9	9,1
Nadir	16	30,2	18	39,1	34	34,3
Fitness / Pilates Yapma Sıklığı						
Her gün	5	7,0	2	2,4	7	4,5
Haftada 5-6 kez	7	9,9	7	8,2	14	9,0
Haftada 3-4 kez	24	33,8	24	28,2	48	30,8
Haftada 1-2 kez	14	19,7	25	29,4	39	25,0
Ayda 2-3 kez	2	2,8	3	3,5	5	3,2
Ayda 1 kez	3	4,2	4	4,7	7	4,5
Nadir	16	22,5	20	23,5	36	23,1
Diğer Yapma Sıklığı						
Her gün	6	14,6	5	10,9	11	12,6
Haftada 5-6 kez	1	2,4	2	4,3	3	3,4
Haftada 3-4 kez	1	2,4	6	13,0	7	8,0
Haftada 1-2 kez	9	22,0	13	28,3	22	25,3
Ayda 2-3 kez	3	7,3	3	6,5	6	6,9
Ayda 1 kez	2	4,9	3	6,5	5	5,7
Nadir	19	46,3	14	30,4	33	37,9

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite bulgularının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, erkeklerin %60,8'inin (93 kişi) fiziksel aktivite yaptığı, %51'inin (25 kişi) nadir yüzme yaptığı, %37,6'sının (38 kişi) her gün yürüyüş yaptığı, %30,2'sinin (16 kişi) nadir koşu / bisiklet yaptığı, %33,8'inin (24 kişi) haftada 3-4 kez fitness / pilates yaptığı ve %46,3'ünün (19 kişi) diğer fiziksel aktiviteleri yaptığı bulunmuştur (Tablo 3).

Araştırmaya katılan kadınların %50,2'sinin (124 kişi) fiziksel aktivite yaptığı, %62,5'inin (25 kişi) nadir yüzme yaptığı, %29,4'ünün (45 kişi) her gün yürüyüş yaptığı, %39,1'inin (18 kişi) nadir koşu / bisiklet yaptığı, %29,4'ünün (25 kişi) haftada 1-2 kez fitness / pilates yaptığı ve %30,4'ünün (14 kişi) diğer fiziksel aktiviteleri yaptığı bulunmuştur (Tablo 3).

Araştırmaya katılan bireylerin %54,3'ünün (217 kişi) fiziksel aktivite yaptığı, %56,2'sinin (50 kişi) nadir yüzme yaptığı, %32,7'sinin (83 kişi) her gün yürüyüş yaptığı, %34,3'ünün (34 kişi) nadir koşu / bisiklet yaptığı, %30,8'inin (48 kişi) haftada 3-4 kez fitness / pilates yaptığı ve %37,9'unun (33 kişi) diğer fiziksel aktiviteleri yaptığı bulunmuştur (Tablo 3).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre sağlık bulgularının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Bireylerin cinsiyetlerine göre sağlık bulgularının tanımlayıcı istatistikleri

Kronik Hastalık Durumu	Erkek (n=153)		Kadın (n=247)		Toplam (n=400)	
	n	%	n	%	n	%
Evet	18	11,8	46	18,6	64	16,0
Hayır	135	88,2	201	81,4	336	84,0
Kronik Hastalık Türü						
Hipertansiyon	2	11,1	0	0,0	2	3,1
Diyabet	0	0,0	3	6,5	3	4,7
Tiroit / haşimato	3	16,7	14	30,4	17	26,6
Astım / bronşit	5	27,8	10	21,7	15	23,4
Kardiyovasküler hastalıklar	3	16,7	2	4,3	5	7,8
Diğer	5	27,8	17	37,0	22	34,4

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre sağlık bulgularının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, erkeklerin %11,8'inin (18 kişi) kronik hastalığı olduğu ve %27,8'inin (5 kişi) astım / bronşit hastalığı olduğu, kadınların ise %18,6'sının (46 kişi) kronik hastalığı olduğu ve %30,4'ünün (14 kişi) tiroid hastalığı olduğu bulunmuştur (Tablo 4).

Araştırmaya katılan bireylerin %16'sının (64 kişi) kronik hastalığı olduğu ve %26,6'sının (17 kişi) tiroid hastalığı olduğu bulunmuştur (Tablo 4).

4.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Tanıtıcı Bulguları

Tablo 5. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları, Öğün Düzeni ve Sürdürülebilirlik Farkındalığına İlişkin Bulgular

BKİ Grup	Erkek (n=153)		Kadın (n=247)		Toplam (n=400)	
	n	%	n	%	n	%
Zayıf	1	0,7	14	5,7	15	3,8
Normal kilolu	86	56,2	177	71,7	263	65,8
Preobez	50	32,7	38	15,4	88	22,0
Obez	16	10,5	18	7,3	34	8,5
BKİ (kg/m ²) ($\bar{X} \pm SS$)	25,41±4,13		23,02±3,94		23,93±4,17	
Besin Desteği Kullanma Durumu						
Evet	44	28,8	111	44,9	155	38,8
Hayır	109	71,2	136	55,1	245	61,3
Kullanılan Besin Desteği Türü*						
Vitaminler (D vitamini, B12 vitamini vb.)	36	81,8	95	85,6	131	84,5
Mineraller (demir, çinko, magnezyum vb.)	24	54,5	67	60,4	91	58,7
Protein tozları	10	22,7	6	5,4	16	10,3
Diğer	7	15,9	7	6,3	14	9,0
Kişisel Olarak Beslenmeye Harcanan Miktar						
≤500 TL	3	2,0	21	8,5	24	6,0
501–1000 TL	8	5,2	40	16,2	48	12,0
1001–1500 TL	16	10,5	39	15,8	55	13,8
1501–2000 TL	31	20,3	57	23,1	88	22,0
≥2001 TL	95	62,1	90	36,4	185	46,3
Günlük Ana Öğün Tüketme Durumu						
1 ana öğün	4	2,6	8	3,2	12	3,0
2 ana öğün	58	37,9	150	60,7	208	52,0
3 ana öğün	91	59,5	89	36,0	180	45,0
Günlük Ara Öğün Tüketme Durumu						
Hiç	31	20,3	26	10,5	57	14,2
1 ara öğün	50	32,7	70	28,3	120	30,0
2 ara öğün	51	33,3	112	45,3	163	40,8
3 ara öğün ve daha fazla	21	13,7	39	15,8	60	15,0
Kahvaltı Tüketim Sıklığı						
Her gün	98	64,1	173	70,0	271	67,8
Haftada 5-6 kez	16	10,5	16	6,5	32	8,0
Haftada 3-4 kez	13	8,5	23	9,3	36	9,0
Haftada 1-2 kez	17	11,1	24	9,7	41	10,3
Hiç	9	5,9	11	4,5	20	5,0
Öğle Yemeği Tüketim Sıklığı						
Her gün	82	53,6	99	40,1	181	45,3
Haftada 5-6 kez	22	14,4	18	7,3	40	10,0
Haftada 3-4 kez	15	9,8	30	12,1	45	11,3
Haftada 1-2 kez	16	10,5	32	13,0	48	12,0
Hiç	18	11,8	68	27,5	86	21,5
Akşam Yemeği Tüketim Sıklığı						
Her gün	120	78,4	209	84,6	329	82,3
Haftada 5-6 kez	17	11,1	21	8,5	38	9,5
Haftada 3-4 kez	10	6,5	14	5,7	24	6,0
Haftada 1-2 kez	4	2,6	2	0,8	6	1,5
Hiç	2	1,3	1	0,4	3	0,8
Kuşluk Öğünü Tüketim Sıklığı						
Her gün	11	7,2	32	13,0	43	10,8
Haftada 5-6 kez	5	3,3	13	5,3	18	4,5
Haftada 3-4 kez	12	7,8	28	11,3	40	10,0
Haftada 1-2 kez	19	12,4	49	19,8	68	17,0
Hiç	106	69,3	125	50,6	231	57,8
İkinci Öğünü Tüketim Sıklığı						
Her gün	33	21,6	64	25,9	97	24,3
Haftada 5-6 kez	8	5,2	18	7,3	26	6,5
Haftada 3-4 kez	10	6,5	41	16,6	51	12,8
Haftada 1-2 kez	27	17,6	49	19,8	76	19,0
Hiç	75	49,0	75	30,4	150	37,5
Gece Öğünü Tüketim Sıklığı						
Her gün	38	24,8	36	14,6	74	18,5
Haftada 5-6 kez	7	4,6	10	4,0	17	4,3
Haftada 3-4 kez	16	10,5	36	14,6	52	13,0

Haftada 1-2 kez	34	22,2	62	25,1	96	24,0
Hiç	58	37,9	103	41,7	161	40,3
Ana Öğün Atlama Nedeni						
Ekonomik durumum yeterli değil	2	1,3	2	0,8	4	1,0
Canım istemiyor / iştahım yok	31	20,3	88	35,6	119	29,8
Ana öğün atlamam	81	52,9	101	40,9	182	45,5
Zayıflamak için	7	4,6	21	8,5	28	7,0
Zamanım yok	20	13,1	23	9,3	43	10,8
Diğer	12	7,8	12	4,9	24	6,0
Ara Öğünü Atlama Nedeni						
Ekonomik durumum yeterli değil	8	5,2	3	1,2	11	2,8
Canım istemiyor / iştahım yok	53	34,6	117	47,4	170	42,5
Ara öğün atlamam	40	26,1	49	19,8	89	22,3
Zayıflamak için	23	15,0	31	12,6	54	13,5
Zamanım yok	22	14,4	34	13,8	56	14,0
Diğer	7	4,6	13	5,3	20	5,0
Dışarıda Yemek Yeme Sıklığı						
Her gün	8	5,2	7	2,8	15	3,8
Haftada 4-6 kez	18	11,8	9	3,6	27	6,8
Haftada 1-3 kez	50	32,7	65	26,3	115	28,7
Ayda 2-3 kez	58	37,9	84	34,0	142	35,5
Ayda 1 kez	17	11,1	72	29,1	89	22,3
Hiç	2	1,3	10	4,0	12	3,0
Yiyecek Alışverişi Yapma Sıklığı						
Her gün	8	5,2	26	10,5	34	8,5
Haftada 2 veya daha fazla	48	31,4	95	38,5	143	35,8
Haftada bir	61	39,9	78	31,6	139	34,8
İki haftada bir	13	8,5	23	9,3	36	9,0
Üç haftada 1 veya daha az	4	2,6	11	4,5	15	3,8
Hiç	19	12,4	14	5,7	33	8,3
Yiyecek Satın Almada Sorumlu Kişi						
Sadece kendisi	64	41,8	58	23,5	122	30,5
Kendisi haricinde bir kimse	27	17,6	34	13,8	61	15,3
Evdeki herhangi biri (kendisi dahil)	62	40,5	155	62,8	217	54,3
Yemek Yapmakta Sorumlu Kişi						
Sadece kendisi	43	28,1	80	32,4	123	30,8
Kendisi haricinde bir kimse	63	41,2	55	22,3	118	29,5
Evdeki herhangi biri (kendisi dahil)	47	30,7	112	45,3	159	39,8
Daha Önce Sürdürülebilirlik Kavramını Duyma Durumu						
Evet	134	87,6	214	86,6	348	87,0
Hayır	19	12,4	33	13,4	52	13,0
Daha Önce “Sürdürülebilir Beslenme” Kavramını Duyma Durumu						
Evet	76	49,7	158	64,0	234	58,5
Hayır	77	50,3	89	36,0	166	41,5

*: Birden fazla yanıt verilmiştir

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre beslenme alışkanlığı bulgularının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, erkeklerin %56,2’sinin (86 kişi) normal kilolu olduğu, BKİ ortalamalarının $25,41 \pm 4,13 \text{ kg/m}^2$ olduğu, %28,8’inin (44 kişi) besin desteği kullandığı, %81,8’inin (36 kişi) vitaminler (d vitamini, b12 vitamini vb.) kullandığı, %62,1’inin (95 kişi) kişisel olarak beslenmesine 2000 TL ve üzeri harcadığı, %59,5’inin (91 kişi) günlük 3 ana öğün tükettiği, %33,3’ünün (51 kişi) günlük 2 ara öğün tükettiği, %64,1’inin (98 kişi) her gün kahvaltı tükettiği, %53,6’sının (82 kişi) her gün öğle yemeği tükettiği, %78,4’ünün (120 kişi) her gün akşam yemeği tükettiği, %69,3’ünün (106 kişi) hiç kuşluk öğünü tüketmediği, %49’unun (75 kişi) hiç ikindi öğünü tüketmediği, %37,9’unun (58 kişi) hiç gece öğünü tüketmediği, %52,9’unun (81 kişi) ana öğün atlamadığı, %34,6’sının (53 kişi) canı istemediği / iştahı olmadığı için ara öğün atladığı, %37,9’unun (58 kişi) ayda 2-3 kez dışarıda yediği,

%39,9'unun (61 kişi) haftada bir yiyecek alışverişi yaptığı, %41,8'sinin (64 kişi) yiyecek satın almada kendisinin sorumlu olduğu, %41,2'sinin (63 kişi) kendisinin haricinde birinin yemek yapmakta sorumlu olduğu, %87,6'sının (134 kişi) daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyduğu ve %49,7'sinin (76 kişi) daha önce "Sürdürülebilir Beslenme" kavramını duyduğu bulunmuştur (Tablo 5).

Araştırmaya katılan kadınların %71,7'sinin (177 kişi) normal kilolu olduğu, BKİ ortalamalarının $23,02 \pm 3,94 \text{ kg/m}^2$ olduğu, %44,9'unun (111 kişi) besin desteği kullandığı, %85,6'sının (95 kişi) vitaminler (d vitamini, b12 vitamini vb.) kullandığı, %36,4'ünün (90 kişi) kişisel olarak beslenmesine 2000 TL ve üzeri harcadığı, %60,7'sinin (150 kişi) günlük 2 ana öğün tükettiği, %45,3'ünün (112 kişi) günlük 2 ara öğün tükettiği, %70'inin (173 kişi) her gün kahvaltı tükettiği, %40,1'inin (99 kişi) her gün öğle yemeği tükettiği, %84,6'sının (209 kişi) her gün akşam yemeği tükettiği, %50,6'sının (125 kişi) hiç kuşluk öğünü tüketmediği, %30,4'ünün (75 kişi) hiç ikindi öğünü tüketmediği, %41,7'sinin (103 kişi) hiç gece öğünü tüketmediği, %40,9'unun (101 kişi) ana öğün atlamadığı, %47,4'ünün (117 kişi) canı istemediği / iştahı olmadığı için ara öğün atladığı, %34'ünün (84 kişi) ayda 2-3 kez dışarıda yediği, %38,5'inin (95 kişi) haftada 2 veya daha fazla yiyecek alışverişi yaptığı, %62,8'inin (155 kişi) yiyecek satın almada evdeki herhangi birinin (kendisi dahil) sorumlu olduğu, %45,3'ünün (112 kişi) evdeki herhangi biri (kendisi dahil) yemek yapmakta sorumlu olduğu, %86,6'sının (214 kişi) daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyduğu ve %64'ünün (158 kişi) daha önce "Sürdürülebilir Beslenme" kavramını duyduğu bulunmuştur (Tablo 5).

Araştırmaya katılan bireylerin %65,8'inin (263 kişi) normal kilolu olduğu, BKİ ortalamalarının $23,93 \pm 4,17 \text{ kg/m}^2$ olduğu, %38,8'inin (155 kişi) besin desteği kullandığı, %84,5'inin (131 kişi) vitaminler (d vitamini, b12 vitamini vb.) kullandığı, %46,3'ünün (185 kişi) kişisel olarak beslenmesine 2000 TL ve üzeri harcadığı, %52'sinin (208 kişi) günlük 2 ana öğün tükettiği, %40,8'inin (163 kişi) günlük 2 ara öğün tükettiği, %67,8'inin (271 kişi) her gün kahvaltı tükettiği, %45,3'ünün (181 kişi) her gün öğle yemeği tükettiği, %82,3'ünün (329 kişi) her gün akşam yemeği tükettiği, %57,8'inin (231 kişi) hiç kuşluk öğünü tüketmediği, %37,5'inin (150 kişi) hiç ikindi öğünü tüketmediği, %40,3'ünün (161 kişi) hiç gece öğünü tüketmediği, %45,5'inin (182 kişi) ana öğün atlamadığı, %42,5'inin (170 kişi) canı istemediği / iştahı olmadığı için ara öğün atladığı, %35,5'inin (142 kişi) ayda 2-3 kez dışarıda yediği, %35,8'inin (143 kişi) haftada 2 veya daha fazla yiyecek alışverişi yaptığı, %54,3'ünün (217 kişi)

yiyecek satın almada evdeki herhangi birinin (kendisi dahil) sorumlu olduğu, %39,8'inin (159 kişi) evdeki herhangi biri (kendisi dahil) yemek yapmakta sorumlu olduğu, %87'sinin (348 kişi) daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyduğu ve %58,5'inin (234 kişi) daha önce "Sürdürülebilir Beslenme" kavramını duyduğu bulunmuştur (Tablo 5).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre besin tüketim sıklığı bulgularının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Bireylerin cinsiyetlerine göre besin tüketim sıklığı bulgularının tanımlayıcı istatistikleri

		Erkek (n=153)		Kadın (n=247)		Toplam (n=400)	
		n	%	n	%	n	%
Pastörize süt	Hiç	40	26,1	60	24,3	100	25,0
	Ayda 1 kez	21	13,7	28	11,3	49	12,3
	15 günde 1 kez	24	15,7	31	12,6	55	13,8
	Haftada 1-2 kez	33	21,6	63	25,5	96	24,0
	Haftada 3-4 kez	29	19,0	38	15,4	67	16,8
	Haftada 5-6 kez	2	1,3	15	6,1	17	4,3
Açık süt	Her gün	4	2,6	12	4,9	16	4,0
	Hiç	55	35,9	127	51,4	182	45,5
	Ayda 1 kez	18	11,8	27	10,9	45	11,3
	15 günde 1 kez	15	9,8	26	10,5	41	10,3
	Haftada 1-2 kez	37	24,2	40	16,2	77	19,3
	Haftada 3-4 kez	20	13,1	19	7,7	39	9,8
Yoğurt, ayran	Haftada 5-6 kez	6	3,9	4	1,6	10	2,5
	Her gün	2	1,3	4	1,6	6	1,5
	Hiç	5	3,3	12	4,9	17	4,3
	Ayda 1 kez	8	5,2	6	2,4	14	3,5
	15 günde 1 kez	19	12,4	22	8,9	41	10,3
	Haftada 1-2 kez	40	26,1	64	25,9	104	26,0
Dana eti	Haftada 3-4 kez	48	31,4	58	23,5	106	26,5
	Haftada 5-6 kez	25	16,3	45	18,2	70	17,5
	Her gün	8	5,2	40	16,2	48	12,0
	Hiç	5	3,3	25	10,1	30	7,5
	Ayda 1 kez	20	13,1	39	15,8	59	14,8
	15 günde 1 kez	30	19,6	58	23,5	88	22,0
Kuzu, koyun eti	Haftada 1-2 kez	68	44,4	76	30,8	144	36,0
	Haftada 3-4 kez	22	14,4	36	14,6	58	14,5
	Haftada 5-6 kez	7	4,6	11	4,5	18	4,5
	Her gün	1	0,7	2	0,8	3	0,8
	Hiç	29	19,0	107	43,3	136	34,0
	Ayda 1 kez	25	16,3	35	14,2	60	15,0
Tavuk eti	15 günde 1 kez	35	22,9	39	15,8	74	18,5
	Haftada 1-2 kez	45	29,4	45	18,2	90	22,5
	Haftada 3-4 kez	14	9,2	15	6,1	29	7,2
	Haftada 5-6 kez	4	2,6	4	1,6	8	2,0
	Her gün	1	0,7	2	0,8	3	0,8
	Hiç	6	3,9	11	4,5	17	4,3
Hindi eti	Ayda 1 kez	6	3,9	27	10,9	33	8,3
	15 günde 1 kez	17	11,1	45	18,2	62	15,5
	Haftada 1-2 kez	63	41,2	103	41,7	166	41,5
	Haftada 3-4 kez	42	27,5	49	19,8	91	22,8
	Haftada 5-6 kez	14	9,2	9	3,6	23	5,8
	Her gün	5	3,3	3	1,2	8	2,0
Kaz, ördek eti	Hiç	95	62,1	182	73,7	277	69,3
	Ayda 1 kez	27	17,6	33	13,4	60	15,0
	15 günde 1 kez	10	6,5	13	5,3	23	5,8
	Haftada 1-2 kez	13	8,5	11	4,5	24	6,0
	Haftada 3-4 kez	7	4,6	6	2,4	13	3,3
	Haftada 5-6 kez	1	0,7	1	0,4	2	0,5
Kaz, ördek eti	Her gün	0	0,0	1	0,4	1	0,3
	Hiç	129	84,3	221	89,5	350	87,5

	Ayda 1 kez	11	7,2	14	5,7	25	6,3
	15 günde 1 kez	4	2,6	3	1,2	7	1,8
	Haftada 1-2 kez	6	3,9	7	2,8	13	3,3
	Haftada 3-4 kez	1	0,7	0	0,0	1	0,3
	Haftada 5-6 kez	0	0,0	2	0,8	2	0,5
	Her gün	2	1,3	0	0,0	2	0,5
Balık	Hiç	22	14,4	36	14,6	58	14,5
	Ayda 1 kez	50	32,7	79	32,0	129	32,3
	15 günde 1 kez	46	30,1	62	25,1	108	27,0
	Haftada 1-2 kez	26	17,0	64	25,9	90	22,5
	Haftada 3-4 kez	9	5,9	5	2,0	14	3,5
	Haftada 5-6 kez	0	0,0	1	0,4	1	0,3
	Her gün	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Su ürünleri	Hiç	99	64,7	187	75,7	286	71,5
	Ayda 1 kez	31	20,3	36	14,6	67	16,8
	15 günde 1 kez	11	7,2	14	5,7	25	6,3
	Haftada 1-2 kez	7	4,6	4	1,6	11	2,8
	Haftada 3-4 kez	3	2,0	4	1,6	7	1,8
	Haftada 5-6 kez	0	0,0	1	0,4	1	0,3
	Her gün	2	1,3	1	0,4	3	0,8
Sakatatlar	Hiç	59	38,6	151	61,1	210	52,5
	Ayda 1 kez	50	32,7	65	26,3	115	28,7
	15 günde 1 kez	19	12,4	22	8,9	41	10,3
	Haftada 1-2 kez	15	9,8	7	2,8	22	5,5
	Haftada 3-4 kez	7	4,6	1	0,4	8	2,0
	Haftada 5-6 kez	2	1,3	1	0,4	3	0,8
	Her gün	1	0,7	0	0,0	1	0,3
Sert kabuklular	Hiç	4	2,6	8	3,2	12	3,0
	Ayda 1 kez	18	11,8	28	11,3	46	11,5
	15 günde 1 kez	31	20,3	33	13,4	64	16,0
	Haftada 1-2 kez	40	26,1	64	25,9	104	26,0
	Haftada 3-4 kez	36	23,5	55	22,3	91	22,8
	Haftada 5-6 kez	15	9,8	27	10,9	42	10,5
	Her gün	9	5,9	32	13,0	41	10,3
Kuru baklagiller	Hiç	6	3,9	8	3,2	14	3,5
	Ayda 1 kez	14	9,2	21	8,5	35	8,8
	15 günde 1 kez	38	24,8	57	23,1	95	23,8
	Haftada 1-2 kez	63	41,2	112	45,3	175	43,8
	Haftada 3-4 kez	24	15,7	41	16,6	65	16,3
	Haftada 5-6 kez	7	4,6	7	2,8	14	3,5
	Her gün	1	0,7	1	0,4	2	0,5
Yumurta	Hiç	3	2,0	10	4,0	13	3,3
	Ayda 1 kez	7	4,6	7	2,8	14	3,5
	15 günde 1 kez	17	11,1	17	6,9	34	8,5
	Haftada 1-2 kez	37	24,2	58	23,5	95	23,8
	Haftada 3-4 kez	38	24,8	53	21,5	91	22,8
	Haftada 5-6 kez	23	15,0	39	15,8	62	15,5
	Her gün	28	18,3	63	25,5	91	22,8
Yeşil yapraklı sebzeler	Hiç	5	3,3	7	2,8	12	3,0
	Ayda 1 kez	13	8,5	11	4,5	24	6,0
	15 günde 1 kez	31	20,3	28	11,3	59	14,8
	Haftada 1-2 kez	60	39,2	80	32,4	140	35,0
	Haftada 3-4 kez	23	15,0	69	27,9	92	23,0
	Haftada 5-6 kez	10	6,5	26	10,5	36	9,0
	Her gün	11	7,2	26	10,5	37	9,3
Domates	Hiç	6	3,9	11	4,5	17	4,3
	Ayda 1 kez	5	3,3	12	4,9	17	4,3
	15 günde 1 kez	17	11,1	21	8,5	38	9,5
	Haftada 1-2 kez	43	28,1	78	31,6	121	30,3
	Haftada 3-4 kez	39	25,5	55	22,3	94	23,5
	Haftada 5-6 kez	24	15,7	39	15,8	63	15,8
	Her gün	19	12,4	31	12,6	50	12,5
Mantar	Hiç	45	29,4	50	20,2	95	23,8
	Ayda 1 kez	41	26,8	71	28,7	112	28,0
	15 günde 1 kez	33	21,6	58	23,5	91	22,8
	Haftada 1-2 kez	25	16,3	51	20,6	76	19,0
	Haftada 3-4 kez	6	3,9	14	5,7	20	5,0
	Haftada 5-6 kez	3	2,0	3	1,2	6	1,5
	Her gün	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Mısır	Hiç	26	17,0	47	19,0	73	18,3
	Ayda 1 kez	54	35,3	79	32,0	133	33,3
	15 günde 1 kez	34	22,2	66	26,7	100	25,0
	Haftada 1-2 kez	28	18,3	38	15,4	66	16,5
	Haftada 3-4 kez	10	6,5	10	4,0	20	5,0
	Haftada 5-6 kez	1	0,7	5	2,0	6	1,5

	Her gün	0	0,0	2	0,8	2	0,5
Turunçgiller	Hiç	8	5,2	13	5,3	21	5,3
	Ayda 1 kez	11	7,2	23	9,3	34	8,5
	15 günde 1 kez	31	20,3	39	15,8	70	17,5
	Haftada 1-2 kez	64	41,8	79	32,0	143	35,8
	Haftada 3-4 kez	23	15,0	46	18,6	69	17,3
	Haftada 5-6 kez	9	5,9	24	9,7	33	8,3
	Her gün	7	4,6	23	9,3	30	7,5
Diğer taze meyveler	Hiç	8	5,2	2	0,8	10	2,5
	Ayda 1 kez	10	6,5	13	5,3	23	5,8
	15 günde 1 kez	23	15,0	14	5,7	37	9,3
	Haftada 1-2 kez	48	31,4	76	30,8	124	31,0
	Haftada 3-4 kez	34	22,2	53	21,5	87	21,8
	Haftada 5-6 kez	21	13,7	38	15,4	59	14,8
	Her gün	9	5,9	51	20,6	60	15,0
Ev yapımı mayasız ekmekler	Hiç	54	35,3	79	32,0	133	33,3
	Ayda 1 kez	26	17,0	64	25,9	90	22,5
	15 günde 1 kez	36	23,5	47	19,0	83	20,8
	Haftada 1-2 kez	24	15,7	23	9,3	47	11,8
	Haftada 3-4 kez	10	6,5	22	8,9	32	8,0
	Haftada 5-6 kez	1	0,7	4	1,6	5	1,3
	Her gün	2	1,3	8	3,2	10	2,5
Pirinç	Hiç	4	2,6	6	2,4	10	2,5
	Ayda 1 kez	4	2,6	13	5,3	17	4,3
	15 günde 1 kez	19	12,4	43	17,4	62	15,5
	Haftada 1-2 kez	75	49,0	112	45,3	187	46,8
	Haftada 3-4 kez	36	23,5	58	23,5	94	23,5
	Haftada 5-6 kez	9	5,9	12	4,9	21	5,3
	Her gün	6	3,9	3	1,2	9	2,3
Bulgur	Hiç	8	5,2	13	5,3	21	5,3
	Ayda 1 kez	12	7,8	23	9,3	35	8,8
	15 günde 1 kez	40	26,1	54	21,9	94	23,5
	Haftada 1-2 kez	69	45,1	100	40,5	169	42,3
	Haftada 3-4 kez	15	9,8	46	18,6	61	15,3
	Haftada 5-6 kez	7	4,6	9	3,6	16	4,0
	Her gün	2	1,3	2	0,8	4	1,0
Makama, erişte, kuskus	Hiç	4	2,6	10	4,0	14	3,5
	Ayda 1 kez	11	7,2	10	4,0	21	5,3
	15 günde 1 kez	32	20,9	50	20,2	82	20,5
	Haftada 1-2 kez	67	43,8	101	40,9	168	42,0
	Haftada 3-4 kez	29	19,0	61	24,7	90	22,5
	Haftada 5-6 kez	9	5,9	10	4,0	19	4,8
	Her gün	1	0,7	5	2,0	6	1,5
Tarhana	Hiç	32	20,9	41	16,6	73	18,3
	Ayda 1 kez	27	17,6	56	22,7	83	20,8
	15 günde 1 kez	39	25,5	66	26,7	105	26,3
	Haftada 1-2 kez	38	24,8	62	25,1	100	25,0
	Haftada 3-4 kez	15	9,8	12	4,9	27	6,8
	Haftada 5-6 kez	2	1,3	4	1,6	6	1,5
	Her gün	0	0,0	6	2,4	6	1,5
Taze sıkılmış meyve suları	Hiç	29	19,0	85	34,4	114	28,5
	Ayda 1 kez	26	17,0	37	15,0	63	15,8
	15 günde 1 kez	30	19,6	44	17,8	74	18,5
	Haftada 1-2 kez	43	28,1	44	17,8	87	21,8
	Haftada 3-4 kez	13	8,5	25	10,1	38	9,5
	Haftada 5-6 kez	10	6,5	10	4,0	20	5,0
	Her gün	2	1,3	2	0,8	4	1,0
Taze sıkılmış sebze suları	Hiç	85	55,6	164	66,4	249	62,3
	Ayda 1 kez	18	11,8	24	9,7	42	10,5
	15 günde 1 kez	16	10,5	20	8,1	36	9,0
	Haftada 1-2 kez	21	13,7	25	10,1	46	11,5
	Haftada 3-4 kez	6	3,9	7	2,8	13	3,3
	Haftada 5-6 kez	3	2,0	5	2,0	8	2,0
	Her gün	4	2,6	2	0,8	6	1,5
Çay (siyah)	Hiç	9	5,9	17	6,9	26	6,5
	Ayda 1 kez	2	1,3	10	4,0	12	3,0
	15 günde 1 kez	12	7,8	12	4,9	24	6,0
	Haftada 1-2 kez	19	12,4	21	8,5	40	10,0
	Haftada 3-4 kez	11	7,2	22	8,9	33	8,3
	Haftada 5-6 kez	21	13,7	20	8,1	41	10,3
	Her gün	79	51,6	145	58,7	224	56,0
Yeşil çay	Hiç	61	39,9	87	35,2	148	37,0
	Ayda 1 kez	25	16,3	30	12,1	55	13,8
	15 günde 1 kez	28	18,3	33	13,4	61	15,3
	Haftada 1-2 kez	32	20,9	37	15,0	69	17,3

	Haftada 3-4 kez	5	3,3	30	12,1	35	8,8
	Haftada 5-6 kez	1	0,7	18	7,3	19	4,8
	Her gün	1	0,7	12	4,9	13	3,3
Maden suyu	Hiç	10	6,5	41	16,6	51	12,8
	Ayda 1 kez	10	6,5	34	13,8	44	11,0
	15 günde 1 kez	25	16,3	37	15,0	62	15,5
	Haftada 1-2 kez	38	24,8	56	22,7	94	23,5
	Haftada 3-4 kez	36	23,5	34	13,8	70	17,5
	Haftada 5-6 kez	10	6,5	16	6,5	26	6,5
	Her gün	24	15,7	29	11,7	53	13,3
Filtre kahve	Hiç	38	24,8	83	33,6	121	30,3
	Ayda 1 kez	16	10,5	22	8,9	38	9,5
	15 günde 1 kez	19	12,4	28	11,3	47	11,8
	Haftada 1-2 kez	17	11,1	27	10,9	44	11,0
	Haftada 3-4 kez	20	13,1	23	9,3	43	10,8
	Haftada 5-6 kez	15	9,8	25	10,1	40	10,0
	Her gün	28	18,3	39	15,8	67	16,8
Türk kahvesi	Hiç	16	10,5	24	9,7	40	10,0
	Ayda 1 kez	20	13,1	25	10,1	45	11,3
	15 günde 1 kez	25	16,3	19	7,7	44	11,0
	Haftada 1-2 kez	23	15,0	42	17,0	65	16,3
	Haftada 3-4 kez	26	17,0	28	11,3	54	13,5
	Haftada 5-6 kez	10	6,5	17	6,9	27	6,8
	Her gün	33	21,6	92	37,2	125	31,3
Zeytinyağı	Hiç	14	9,2	20	8,1	34	8,5
	Ayda 1 kez	13	8,5	13	5,3	26	6,5
	15 günde 1 kez	22	14,4	23	9,3	45	11,3
	Haftada 1-2 kez	40	26,1	42	17,0	82	20,5
	Haftada 3-4 kez	26	17,0	31	12,6	57	14,2
	Haftada 5-6 kez	15	9,8	31	12,6	46	11,5
	Her gün	23	15,0	87	35,2	110	27,5
Fındık yağı	Hiç	122	79,7	217	87,9	339	84,8
	Ayda 1 kez	12	7,8	10	4,0	22	5,5
	15 günde 1 kez	9	5,9	7	2,8	16	4,0
	Haftada 1-2 kez	7	4,6	10	4,0	17	4,3
	Haftada 3-4 kez	1	0,7	1	0,4	2	0,5
	Haftada 5-6 kez	1	0,7	1	0,4	2	0,5
	Her gün	1	0,7	1	0,4	2	0,5
Ayçiçek yağı	Hiç	22	14,4	38	15,4	60	15,0
	Ayda 1 kez	10	6,5	12	4,9	22	5,5
	15 günde 1 kez	16	10,5	22	8,9	38	9,5
	Haftada 1-2 kez	43	28,1	44	17,8	87	21,8
	Haftada 3-4 kez	25	16,3	43	17,4	68	17,0
	Haftada 5-6 kez	15	9,8	22	8,9	37	9,3
	Her gün	22	14,4	66	26,7	88	22,0
Mısırözü yağı	Hiç	123	80,4	207	83,8	330	82,5
	Ayda 1 kez	8	5,2	15	6,1	23	5,8
	15 günde 1 kez	12	7,8	8	3,2	20	5,0
	Haftada 1-2 kez	5	3,3	11	4,5	16	4,0
	Haftada 3-4 kez	2	1,3	3	1,2	5	1,3
	Haftada 5-6 kez	2	1,3	2	0,8	4	1,0
	Her gün	1	0,7	1	0,4	2	0,5
Soya yağı	Hiç	132	86,3	224	90,7	356	89,0
	Ayda 1 kez	6	3,9	9	3,6	15	3,8
	15 günde 1 kez	9	5,9	5	2,0	14	3,5
	Haftada 1-2 kez	5	3,3	8	3,2	13	3,3
	Haftada 3-4 kez	1	0,7	0	0,0	1	0,3
	Haftada 5-6 kez	0	0,0	1	0,4	1	0,3
	Her gün	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Kanola yağı	Hiç	129	84,3	224	90,7	353	88,3
	Ayda 1 kez	7	4,6	7	2,8	14	3,5
	15 günde 1 kez	9	5,9	10	4,0	19	4,8
	Haftada 1-2 kez	5	3,3	5	2,0	10	2,5
	Haftada 3-4 kez	3	2,0	0	0,0	3	0,8
	Haftada 5-6 kez	0	0,0	1	0,4	1	0,3
	Her gün	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Tereyağı	Hiç	14	9,2	25	10,1	39	9,8
	Ayda 1 kez	9	5,9	20	8,1	29	7,2
	15 günde 1 kez	20	13,1	38	15,4	58	14,5
	Haftada 1-2 kez	49	32,0	47	19,0	96	24,0
	Haftada 3-4 kez	34	22,2	41	16,6	75	18,8
	Haftada 5-6 kez	16	10,5	22	8,9	38	9,5
	Her gün	11	7,2	54	21,9	65	16,3
Kuyruk yağı, iç yağı	Hiç	59	38,6	154	62,3	213	53,3
	Ayda 1 kez	34	22,2	37	15,0	71	17,8

	15 günde 1 kez	31	20,3	26	10,5	57	14,2
	Haftada 1-2 kez	16	10,5	14	5,7	30	7,5
	Haftada 3-4 kez	11	7,2	12	4,9	23	5,8
	Haftada 5-6 kez	1	0,7	4	1,6	5	1,3
	Her gün	1	0,7	0	0,0	1	0,3
Sofra şekeri	Hiç	62	40,5	82	33,2	144	36,0
	Ayda 1 kez	19	12,4	34	13,8	53	13,3
	15 günde 1 kez	20	13,1	40	16,2	60	15,0
	Haftada 1-2 kez	22	14,4	38	15,4	60	15,0
	Haftada 3-4 kez	16	10,5	15	6,1	31	7,8
	Haftada 5-6 kez	6	3,9	7	2,8	13	3,3
	Her gün	8	5,2	31	12,6	39	9,8
Bal, reçel, pekmez	Hiç	17	11,1	33	13,4	50	12,5
	Ayda 1 kez	17	11,1	29	11,7	46	11,5
	15 günde 1 kez	25	16,3	35	14,2	60	15,0
	Haftada 1-2 kez	47	30,7	57	23,1	104	26,0
	Haftada 3-4 kez	25	16,3	36	14,6	61	15,3
	Haftada 5-6 kez	9	5,9	23	9,3	32	8,0
	Her gün	13	8,5	34	13,8	47	11,8
Kuru üzüm	Hiç	31	20,3	71	28,7	102	25,5
	Ayda 1 kez	41	26,8	50	20,2	91	22,8
	15 günde 1 kez	29	19,0	37	15,0	66	16,5
	Haftada 1-2 kez	29	19,0	48	19,4	77	19,3
	Haftada 3-4 kez	17	11,1	26	10,5	43	10,8
	Haftada 5-6 kez	3	2,0	10	4,0	13	3,3
	Her gün	3	2,0	5	2,0	8	2,0
Kurutulmuş sebzeler	Hiç	62	40,5	117	47,4	179	44,8
	Ayda 1 kez	31	20,3	50	20,2	81	20,3
	15 günde 1 kez	22	14,4	27	10,9	49	12,3
	Haftada 1-2 kez	20	13,1	24	9,7	44	11,0
	Haftada 3-4 kez	13	8,5	20	8,1	33	8,3
	Haftada 5-6 kez	3	2,0	4	1,6	7	1,8
	Her gün	2	1,3	5	2,0	7	1,8
Kurutulmuş meyveler	Hiç	49	32,0	78	31,6	127	31,8
	Ayda 1 kez	28	18,3	32	13,0	60	15,0
	15 günde 1 kez	24	15,7	54	21,9	78	19,5
	Haftada 1-2 kez	28	18,3	36	14,6	64	16,0
	Haftada 3-4 kez	17	11,1	27	10,9	44	11,0
	Haftada 5-6 kez	6	3,9	9	3,6	15	3,8
	Her gün	1	0,7	11	4,5	12	3,0
Probiyotik süt ve süt ürünleri	Hiç	52	34,0	77	31,2	129	32,3
	Ayda 1 kez	28	18,3	45	18,2	73	18,3
	15 günde 1 kez	21	13,7	32	13,0	53	13,3
	Haftada 1-2 kez	30	19,6	36	14,6	66	16,5
	Haftada 3-4 kez	13	8,5	30	12,1	43	10,8
	Haftada 5-6 kez	4	2,6	10	4,0	14	3,5
	Her gün	5	3,3	17	6,9	22	5,5
Peynir	Hiç	11	7,2	17	6,9	28	7,0
	Ayda 1 kez	9	5,9	10	4,0	19	4,8
	15 günde 1 kez	15	9,8	17	6,9	32	8,0
	Haftada 1-2 kez	27	17,6	26	10,5	53	13,3
	Haftada 3-4 kez	38	24,8	38	15,4	76	19,0
	Haftada 5-6 kez	22	14,4	46	18,6	68	17,0
	Her gün	31	20,3	93	37,7	124	31,0
Dondurulmuş sebzeler, meyveler	Hiç	64	41,8	95	38,5	159	39,8
	Ayda 1 kez	26	17,0	46	18,6	72	18,0
	15 günde 1 kez	26	17,0	40	16,2	66	16,5
	Haftada 1-2 kez	23	15,0	36	14,6	59	14,8
	Haftada 3-4 kez	11	7,2	18	7,3	29	7,2
	Haftada 5-6 kez	2	1,3	9	3,6	11	2,8
	Her gün	1	0,7	3	1,2	4	1,0
Evde hazırlanmış sebze konserveleri	Hiç	50	32,7	65	26,3	115	28,7
	Ayda 1 kez	23	15,0	37	15,0	60	15,0
	15 günde 1 kez	31	20,3	41	16,6	72	18,0
	Haftada 1-2 kez	27	17,6	53	21,5	80	20,0
	Haftada 3-4 kez	11	7,2	28	11,3	39	9,8
	Haftada 5-6 kez	10	6,5	11	4,5	21	5,3
	Her gün	1	0,7	12	4,9	13	3,3
Beyaz ekmek	Hiç	18	11,8	44	17,8	62	15,5
	Ayda 1 kez	7	4,6	26	10,5	33	8,3
	15 günde 1 kez	20	13,1	32	13,0	52	13,0
	Haftada 1-2 kez	25	16,3	37	15,0	62	15,5
	Haftada 3-4 kez	20	13,1	40	16,2	60	15,0
	Haftada 5-6 kez	20	13,1	17	6,9	37	9,3
	Her gün	43	28,1	51	20,6	94	23,5

Tam tahıllı ekme�, �avdar ekmeği, kepekli ekme� vb.	Hiç	41	26,8	50	20,2	91	22,8
	Ayda 1 kez	25	16,3	31	12,6	56	14,0
	15 günde 1 kez	20	13,1	30	12,1	50	12,5
	Haftada 1-2 kez	32	20,9	39	15,8	71	17,8
	Haftada 3-4 kez	22	14,4	35	14,2	57	14,2
	Haftada 5-6 kez	5	3,3	21	8,5	26	6,5
�eker, meyveli, kakaolu, çikolatalı sütler	Her gün	8	5,2	41	16,6	49	12,3
	Hiç	47	30,7	118	47,8	165	41,3
	Ayda 1 kez	27	17,6	32	13,0	59	14,8
	15 günde 1 kez	26	17,0	24	9,7	50	12,5
	Haftada 1-2 kez	30	19,6	31	12,6	61	15,3
	Haftada 3-4 kez	14	9,2	20	8,1	34	8,5
Kreme, kaymak	Haftada 5-6 kez	4	2,6	10	4,0	14	3,5
	Her gün	5	3,3	12	4,9	17	4,3
	Hiç	41	26,8	84	34,0	125	31,3
	Ayda 1 kez	30	19,6	54	21,9	84	21,0
	15 günde 1 kez	27	17,6	48	19,4	75	18,8
	Haftada 1-2 kez	31	20,3	29	11,7	60	15,0
Dondurma	Haftada 3-4 kez	16	10,5	19	7,7	35	8,8
	Haftada 5-6 kez	6	3,9	10	4,0	16	4,0
	Her gün	2	1,3	3	1,2	5	1,3
	Hiç	27	17,6	48	19,4	75	18,8
	Ayda 1 kez	44	28,8	90	36,4	134	33,5
	15 günde 1 kez	37	24,2	45	18,2	82	20,5
Hazır konserve sebzeler	Haftada 1-2 kez	28	18,3	42	17,0	70	17,5
	Haftada 3-4 kez	11	7,2	14	5,7	25	6,3
	Haftada 5-6 kez	3	2,0	4	1,6	7	1,8
	Her gün	3	2,0	4	1,6	7	1,8
	Hiç	74	48,4	141	57,1	215	53,8
	Ayda 1 kez	25	16,3	34	13,8	59	14,8
Börek, ��rek, açma	15 günde 1 kez	21	13,7	31	12,6	52	13,0
	Haftada 1-2 kez	26	17,0	25	10,1	51	12,8
	Haftada 3-4 kez	6	3,9	14	5,7	20	5,0
	Haftada 5-6 kez	0	0,0	1	0,4	1	0,3
	Her gün	1	0,7	1	0,4	2	0,5
	Hiç	17	11,1	22	8,9	39	9,8
Kurabiye	Ayda 1 kez	19	12,4	53	21,5	72	18,0
	15 günde 1 kez	47	30,7	77	31,2	124	31,0
	Haftada 1-2 kez	46	30,1	63	25,5	109	27,3
	Haftada 3-4 kez	16	10,5	24	9,7	40	10,0
	Haftada 5-6 kez	2	1,3	7	2,8	9	2,3
	Her gün	6	3,9	1	0,4	7	1,8
Bisküvi, kraker	Hiç	26	17,0	37	15,0	63	15,8
	Ayda 1 kez	39	25,5	65	26,3	104	26,0
	15 günde 1 kez	36	23,5	77	31,2	113	28,2
	Haftada 1-2 kez	33	21,6	46	18,6	79	19,8
	Haftada 3-4 kez	16	10,5	16	6,5	32	8,0
	Haftada 5-6 kez	2	1,3	4	1,6	6	1,5
Kahvaltılık tahıllar	Her gün	1	0,7	2	0,8	3	0,8
	Hiç	20	13,1	30	12,1	50	12,5
	Ayda 1 kez	14	9,2	51	20,6	65	16,3
	15 günde 1 kez	40	26,1	63	25,5	103	25,8
	Haftada 1-2 kez	54	35,3	64	25,9	118	29,5
	Haftada 3-4 kez	19	12,4	31	12,6	50	12,5
Hazır meyve suları	Haftada 5-6 kez	2	1,3	7	2,8	9	2,3
	Her gün	4	2,6	1	0,4	5	1,3
	Hiç	65	42,5	125	50,6	190	47,5
	Ayda 1 kez	20	13,1	35	14,2	55	13,8
	15 günde 1 kez	22	14,4	34	13,8	56	14,0
	Haftada 1-2 kez	25	16,3	24	9,7	49	12,3
Light, zero kolalı içecekler	Haftada 3-4 kez	8	5,2	17	6,9	25	6,3
	Haftada 5-6 kez	9	5,9	8	3,2	17	4,3
	Her gün	4	2,6	4	1,6	8	2,0
	Hiç	37	24,2	131	53,0	168	42,0
	Ayda 1 kez	31	20,3	45	18,2	76	19,0
	15 günde 1 kez	32	20,9	37	15,0	69	17,3
	Haftada 1-2 kez	36	23,5	22	8,9	58	14,5
	Haftada 3-4 kez	10	6,5	7	2,8	17	4,3
	Haftada 5-6 kez	4	2,6	5	2,0	9	2,3
	Her gün	3	2,0	0	0,0	3	0,8
	Hiç	70	45,8	160	64,8	230	57,5
	Ayda 1 kez	17	11,1	27	10,9	44	11,0
	15 günde 1 kez	26	17,0	18	7,3	44	11,0
	Haftada 1-2 kez	30	19,6	24	9,7	54	13,5
	Haftada 3-4 kez	7	4,6	11	4,5	18	4,5

	Haftada 5-6 kez	1	0,7	7	2,8	8	2,0
	Her gün	2	1,3	0	0,0	2	0,5
Normal kolalı içecekler	Hiç	51	33,3	138	55,9	189	47,3
	Ayda 1 kez	23	15,0	35	14,2	58	14,5
	15 günde 1 kez	32	20,9	26	10,5	58	14,5
	Haftada 1-2 kez	29	19,0	33	13,4	62	15,5
	Haftada 3-4 kez	9	5,9	7	2,8	16	4,0
	Haftada 5-6 kez	7	4,6	6	2,4	13	3,3
	Her gün	2	1,3	2	0,8	4	1,0
Soğuk çaylar	Hiç	44	28,8	115	46,6	159	39,8
	Ayda 1 kez	30	19,6	51	20,6	81	20,3
	15 günde 1 kez	38	24,8	34	13,8	72	18,0
	Haftada 1-2 kez	25	16,3	34	13,8	59	14,8
	Haftada 3-4 kez	9	5,9	9	3,6	18	4,5
	Haftada 5-6 kez	2	1,3	3	1,2	5	1,3
	Her gün	5	3,3	1	0,4	6	1,5
Soda	Hiç	23	15,0	63	25,5	86	21,5
	Ayda 1 kez	14	9,2	32	13,0	46	11,5
	15 günde 1 kez	36	23,5	43	17,4	79	19,8
	Haftada 1-2 kez	34	22,2	54	21,9	88	22,0
	Haftada 3-4 kez	19	12,4	20	8,1	39	9,8
	Haftada 5-6 kez	11	7,2	19	7,7	30	7,5
	Her gün	16	10,5	16	6,5	32	8,0
Hazır granül kahve	Hiç	66	43,1	107	43,3	173	43,3
	Ayda 1 kez	16	10,5	28	11,3	44	11,0
	15 günde 1 kez	22	14,4	35	14,2	57	14,2
	Haftada 1-2 kez	29	19,0	32	13,0	61	15,3
	Haftada 3-4 kez	12	7,8	18	7,3	30	7,5
	Haftada 5-6 kez	1	0,7	13	5,3	14	3,5
	Her gün	7	4,6	14	5,7	21	5,3
Enerji içecekleri	Hiç	81	52,9	197	79,8	278	69,5
	Ayda 1 kez	21	13,7	18	7,3	39	9,8
	15 günde 1 kez	23	15,0	16	6,5	39	9,8
	Haftada 1-2 kez	18	11,8	11	4,5	29	7,2
	Haftada 3-4 kez	7	4,6	3	1,2	10	2,5
	Haftada 5-6 kez	1	0,7	2	0,8	3	0,8
	Her gün	2	1,3	0	0,0	2	0,5
Margarin	Hiç	68	44,4	152	61,5	220	55,0
	Ayda 1 kez	26	17,0	38	15,4	64	16,0
	15 günde 1 kez	29	19,0	31	12,6	60	15,0
	Haftada 1-2 kez	22	14,4	16	6,5	38	9,5
	Haftada 3-4 kez	6	3,9	4	1,6	10	2,5
	Haftada 5-6 kez	2	1,3	3	1,2	5	1,3
	Her gün	0	0,0	3	1,2	3	0,8
Şekerleme, lokum, çikolata	Hiç	26	17,0	31	12,6	57	14,2
	Ayda 1 kez	24	15,7	44	17,8	68	17,0
	15 günde 1 kez	37	24,2	46	18,6	83	20,8
	Haftada 1-2 kez	41	26,8	48	19,4	89	22,3
	Haftada 3-4 kez	20	13,1	33	13,4	53	13,3
	Haftada 5-6 kez	2	1,3	25	10,1	27	6,8
	Her gün	3	2,0	20	8,1	23	5,8
Kremalı pastane ürünleri	Hiç	35	22,9	60	24,3	95	23,8
	Ayda 1 kez	48	31,4	103	41,7	151	37,8
	15 günde 1 kez	36	23,5	46	18,6	82	20,5
	Haftada 1-2 kez	25	16,3	29	11,7	54	13,5
	Haftada 3-4 kez	8	5,2	8	3,2	16	4,0
	Haftada 5-6 kez	0	0,0	1	0,4	1	0,3
	Her gün	1	0,7	0	0,0	1	0,3
Yapay tatlandırıcılar	Hiç	75	49,0	181	73,3	256	64,0
	Ayda 1 kez	23	15,0	28	11,3	51	12,8
	15 günde 1 kez	21	13,7	16	6,5	37	9,3
	Haftada 1-2 kez	23	15,0	13	5,3	36	9,0
	Haftada 3-4 kez	8	5,2	2	0,8	10	2,5
	Haftada 5-6 kez	1	0,7	6	2,4	7	1,8
	Her gün	2	1,3	1	0,4	3	0,8
Hazır çorbalar	Hiç	85	55,6	189	76,5	274	68,5
	Ayda 1 kez	22	14,4	22	8,9	44	11,0
	15 günde 1 kez	21	13,7	18	7,3	39	9,8
	Haftada 1-2 kez	18	11,8	11	4,5	29	7,2
	Haftada 3-4 kez	5	3,3	5	2,0	10	2,5
	Haftada 5-6 kez	2	1,3	2	0,8	4	1,0
	Her gün	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Tütsülenmiş ürünler	Hiç	102	66,7	200	81,0	302	75,5
	Ayda 1 kez	16	10,5	25	10,1	41	10,3
	15 günde 1 kez	15	9,8	10	4,0	25	6,3

	Haftada 1-2 kez	17	11,1	8	3,2	25	6,3
	Haftada 3-4 kez	2	1,3	2	0,8	4	1,0
	Haftada 5-6 kez	1	0,7	2	0,8	3	0,8
	Her gün	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Et suyu, tavuk suyu, tablet (bulyon)	Hiç	67	43,8	149	60,3	216	54,0
	Ayda 1 kez	25	16,3	22	8,9	47	11,8
	15 günde 1 kez	25	16,3	33	13,4	58	14,5
	Haftada 1-2 kez	22	14,4	23	9,3	45	11,3
	Haftada 3-4 kez	12	7,8	12	4,9	24	6,0
	Haftada 5-6 kez	1	0,7	3	1,2	4	1,0
	Her gün	1	0,7	5	2,0	6	1,5
Hamburger	Hiç	37	24,2	64	25,9	101	25,3
	Ayda 1 kez	43	28,1	101	40,9	144	36,0
	15 günde 1 kez	33	21,6	56	22,7	89	22,3
	Haftada 1-2 kez	30	19,6	20	8,1	50	12,5
	Haftada 3-4 kez	7	4,6	3	1,2	10	2,5
	Haftada 5-6 kez	3	2,0	3	1,2	6	1,5
	Her gün	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Kızarmış tavuk parçaları vb.	Hiç	32	20,9	80	32,4	112	28,0
	Ayda 1 kez	40	26,1	91	36,8	131	32,8
	15 günde 1 kez	38	24,8	47	19,0	85	21,3
	Haftada 1-2 kez	34	22,2	20	8,1	54	13,5
	Haftada 3-4 kez	8	5,2	7	2,8	15	3,8
	Haftada 5-6 kez	1	0,7	2	0,8	3	0,8
	Her gün	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Pizza	Hiç	40	26,1	55	22,3	95	23,8
	Ayda 1 kez	59	38,6	144	58,3	203	50,7
	15 günde 1 kez	36	23,5	37	15,0	73	18,3
	Haftada 1-2 kez	15	9,8	10	4,0	25	6,3
	Haftada 3-4 kez	3	2,0	1	0,4	4	1,0
	Haftada 5-6 kez	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Her gün	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Cips, mısır çerezi	Hiç	35	22,9	58	23,5	93	23,3
	Ayda 1 kez	38	24,8	64	25,9	102	25,5
	15 günde 1 kez	38	24,8	72	29,1	110	27,5
	Haftada 1-2 kez	32	20,9	40	16,2	72	18,0
	Haftada 3-4 kez	7	4,6	9	3,6	16	4,0
	Haftada 5-6 kez	2	1,3	3	1,2	5	1,3
	Her gün	1	0,7	1	0,4	2	0,5
Alkollü içecekler	Hiç	106	69,3	195	78,9	301	75,3
	Ayda 1 kez	21	13,7	25	10,1	46	11,5
	15 günde 1 kez	8	5,2	18	7,3	26	6,5
	Haftada 1-2 kez	14	9,2	8	3,2	22	5,5
	Haftada 3-4 kez	3	2,0	1	0,4	4	1,0
	Haftada 5-6 kez	1	0,7	0	0,0	1	0,3
	Her gün	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre besin tüketim sıklığı bulgularının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, erkeklerin %21,6'sının (33 kişi) haftada 1-2 kez pastörize süt tükettiği, %24,2'sinin (37 kişi) haftada 1-2 kez açık süt tükettiği, %31,4'ünün (48 kişi) haftada 3-4 kez yoğurt, ayran tükettiği, %44,4'ünün (68 kişi) haftada 1-2 kez dana eti tükettiği, %29,4'ünün (45 kişi) haftada 1-2 kez kuzu, koyun eti tükettiği, %41,2'sinin (63 kişi) haftada 1-2 kez tavuk eti tükettiği, %17,6'sının (27 kişi) ayda 1 kez hindi eti tükettiği, %7,2'sinin (11 kişi) ayda 1 kez kaz, ördek eti tükettiği, %32,7'sinin (50 kişi) ayda 1 kez balık tükettiği, %20,3'ünün (31 kişi) ayda 1 kez su ürünleri tükettiği, %32,7'sinin (50 kişi) ayda 1 kez sakatatlar tükettiği, %26,1'inin (40 kişi) haftada 1-2 kez sert kabuklular tükettiği, %41,2'sinin (63 kişi) haftada 1-2 kez kuru baklagiller tükettiği, %24,8'inin (38 kişi) haftada 3-4 kez yumurta tükettiği, %39,2'sinin (60 kişi) haftada 1-2 kez yeşil yapraklı sebzeler tükettiği, %28,1'inin (43 kişi) haftada 1-2 kez domates tükettiği, %26,8'inin (41 kişi) ayda 1 kez

mantar tükettiği, %35,3'ünün (54 kişi) ayda 1 kez mısır tükettiği, %41,8'inin (64 kişi) haftada 1-2 kez turunçgiller tükettiği, %31,4'ünün (48 kişi) haftada 1-2 kez diğer taze meyveler tükettiği, %23,5'inin (36 kişi) 15 günde 1 kez ev yapımı mayasız ekmekler tükettiği, %49'unun (75 kişi) haftada 1-2 kez pirinç tükettiği, %45,1'inin (69 kişi) haftada 1-2 kez bulgur tükettiği, %43,8'inin (67 kişi) haftada 1-2 kez makarna, erişte, kuskus tükettiği, %25,5'inin (39 kişi) 15 günde 1 kez tarhana tükettiği, %28,1'inin (43 kişi) haftada 1-2 kez taze sıkılmış meyve suları tükettiği, %13,7'sinin (21 kişi) haftada 1-2 kez taze sıkılmış sebze suları tükettiği, %51,6'sının (79 kişi) her gün çay (siyah) tükettiği, %20,9'unun (32 kişi) haftada 1-2 kez yeşil çay tükettiği, %24,8'inin (38 kişi) haftada 1-2 kez maden suyu tükettiği, %18,3'ünün (28 kişi) her gün filtre kahve tükettiği, %21,6'sının (33 kişi) her gün türk kahvesi tükettiği, %26,1'inin (40 kişi) haftada 1-2 kez zeytinyağı tükettiği, %7,8'inin (12 kişi) ayda 1 kez fındık yağı tükettiği, %28,1'inin (43 kişi) haftada 1-2 kez ayçiçek yağı tükettiği, %7,8'inin (12 kişi) 15 günde 1 kez mısırözü yağı tükettiği, %5,9'unun (9 kişi) 15 günde 1 kez soya yağı tükettiği, %5,9'unun (9 kişi) 15 günde 1 kez kanola yağı tükettiği, %32'sinin (49 kişi) haftada 1-2 kez tereyağı tükettiği, %22,2'sinin (34 kişi) ayda 1 kez kuyruk yağı, iç yağı tükettiği, %14,4'ünün (22 kişi) haftada 1-2 kez sofr şeker tükettiği, %30,7'sinin (47 kişi) haftada 1-2 kez bal, reçel, pekmez tükettiği, %26,8'inin (41 kişi) ayda 1 kez kuru üzüm tükettiği, %20,3'ünün (31 kişi) ayda 1 kez kurutulmuş sebzeler tükettiği, %18,3'ünün (28 kişi) ayda 1 kez kurutulmuş meyveler tükettiği, %19,6'sının (30 kişi) haftada 1-2 kez probiyotik süt ve süt ürünleri tükettiği, %24,8'inin (38 kişi) haftada 3-4 kez peynir tükettiği, %17'sinin (26 kişi) ayda 1 kez dondurulmuş sebzeler, meyveler tükettiği ve %17'sinin (26 kişi) 15 günde 1 kez dondurulmuş sebzeler, meyveler tükettiği, %20,3'ünün (31 kişi) 15 günde 1 kez evde hazırlanmış sebze konserveler tükettiği, %28,1'inin (43 kişi) her gün beyaz ekmek tükettiği, %20,9'unun (32 kişi) haftada 1-2 kez tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. tükettiği, %19,6'sının (30 kişi) haftada 1-2 kez şeker, meyveli, kakaolu, çikolatalı sütler tükettiği, %20,3'ünün (31 kişi) haftada 1-2 kez kreme, kaymak tükettiği, %28,8'inin (44 kişi) ayda 1 kez dondurma tükettiği, %17'sinin (26 kişi) haftada 1-2 kez hazır konserve sebzeler tükettiği, %30,7'sinin (47 kişi) 15 günde 1 kez börek, çörek, açma tükettiği, %25,5'inin (39 kişi) ayda 1 kez kurabiye tükettiği, %35,3'ünün (54 kişi) haftada 1-2 kez bisküvi, kraker tükettiği, %16,3'ünün (25 kişi) haftada 1-2 kez kahvaltılık tahıllar tükettiği, %23,5'inin (36 kişi) haftada 1-2 kez hazır meyve suları tükettiği, %19,6'sının (30 kişi) haftada 1-2 kez light, zero kolalı içecekler tükettiği, %20,9'unun (32 kişi) 15 günde 1 kez normal

kolalı içecekler tükettiği, %24,8'inin (38 kişi) 15 günde 1 kez soğuk çaylar tükettiği, %23,5'inin (36 kişi) 15 günde 1 kez soda tükettiği, %19'unun (29 kişi) haftada 1-2 kez hazır granül kahve tükettiği, %15'inin (23 kişi) 15 günde 1 kez enerji içecekleri tükettiği, %19'unun (29 kişi) 15 günde 1 kez margarin tükettiği, %26,8'inin (41 kişi) haftada 1-2 kez şekerleme, lokum, çikolata tükettiği, %31,4'ünün (48 kişi) ayda 1 kez kremalı pastane ürünleri tükettiği, %15'inin (23 kişi) ayda 1 kez yapay tatlandırıcılar tükettiği ve %15'inin (23 kişi) haftada 1-2 kez yapay tatlandırıcılar tükettiği, %14,4'ünün (22 kişi) ayda 1 kez hazır çorbalar tükettiği, %11,1'inin (17 kişi) haftada 1-2 kez tutsülenmiş ürünler tükettiği, %16,3'ünün (25 kişi) ayda 1 kez et suyu, tavuk suyu, tablet (bulyon) tükettiği ve %16,3'ünün (25 kişi) 15 günde 1 kez et suyu, tavuk suyu, tablet (bulyon) tükettiği, %28,1'inin (43 kişi) ayda 1 kez hamburger tükettiği, %26,1'inin (40 kişi) ayda 1 kez kızarmış tavuk parçaları vb. tükettiği, %38,6'sının (59 kişi) ayda 1 kez pizza tükettiği, %24,8'inin (38 kişi) ayda 1 kez cips, mısır çerezi tükettiği ve %24,8'inin (38 kişi) 15 günde 1 kez cips, mısır çerezi tükettiği, %13,7'sinin (21 kişi) ayda 1 kez alkollü içecekler tükettiği bulunmuştur (Tablo 6).

Araştırmaya katılan kadınların %25,5'inin (63 kişi) haftada 1-2 kez pastörize süt tükettiği, %16,2'sinin (40 kişi) haftada 1-2 kez açık süt tükettiği, %25,9'unun (64 kişi) haftada 1-2 kez yoğurt, ayran tükettiği, %30,8'inin (76 kişi) haftada 1-2 kez dana eti tükettiği, %18,2'sinin (45 kişi) haftada 1-2 kez kuzu, koyun eti tükettiği, %41,7'sinin (103 kişi) haftada 1-2 kez tavuk eti tükettiği, %13,4'ünün (33 kişi) ayda 1 kez hindi eti tükettiği, %5,7'sinin (14 kişi) ayda 1 kez kaz, ördek eti tükettiği, %32'sinin (79 kişi) ayda 1 kez balık tükettiği, %14,6'sının (36 kişi) ayda 1 kez su ürünleri tükettiği, %26,3'ünün (65 kişi) ayda 1 kez sakatatlar tükettiği, %25,9'unun (64 kişi) haftada 1-2 kez sert kabuklular tükettiği, %45,3'ünün (112 kişi) haftada 1-2 kez kuru baklagiller tükettiği, %25,5'inin (63 kişi) her gün yumurta tükettiği, %32,4'ünün (80 kişi) haftada 1-2 kez yeşil yapraklı sebzeler tükettiği, %31,6'sının (78 kişi) haftada 1-2 kez domates tükettiği, %28,7'sinin (71 kişi) ayda 1 kez mantar tükettiği, %32'sinin (79 kişi) ayda 1 kez mısır tükettiği, %32'sinin (79 kişi) haftada 1-2 kez turunçgiller tükettiği, %30,8'inin (76 kişi) haftada 1-2 kez diğer taze meyveler tükettiği, %25,9'unun (64 kişi) ayda 1 kez ev yapımı mayasız ekmekler tükettiği, %45,3'ünün (112 kişi) haftada 1-2 kez pirinç tükettiği, %40,5'inin (100 kişi) haftada 1-2 kez bulgur tükettiği, %40,9'unun (101 kişi) haftada 1-2 kez makarna, erişte, kuskus tükettiği, %26,7'sinin (66 kişi) 15 günde 1 kez tarhana tükettiği, %17,8'inin (44 kişi) 15 günde 1 kez taze sıkılmış meyve suları

tükettiği ve %17,8'inin (44 kişi) haftada 1-2 kez taze sıkılmış meyve suları tükettiği, %10,1'inin (25 kişi) haftada 1-2 kez taze sıkılmış sebze suları tükettiği, %58,7'sinin (145 kişi) her gün çay (siyah) tükettiği, %15'inin (37 kişi) haftada 1-2 kez yeşil çay tükettiği, %22,7'sinin (56 kişi) haftada 1-2 kez maden suyu tükettiği, %15,8'inin (39 kişi) her gün filtre kahve tükettiği, %37,2'sinin (92 kişi) her gün türk kahvesi tükettiği, %35,2'sinin (87 kişi) her gün zeytinyağı tükettiği, %4'ünün (10 kişi) ayda 1 kez fındık yağı tükettiği ve %4'ünün (10 kişi) haftada 1-2 kez fındık yağı tükettiği, %26,7'sinin (66 kişi) her gün ayçiçek yağı tükettiği, %6,1'inin (15 kişi) ayda 1 kez mısırözü yağı tükettiği, %3,6'sının (9 kişi) ayda 1 kez soya yağı tükettiği, %4'ünün (10 kişi) 15 günde 1 kez kanola yağı tükettiği, %21,9'unun (54 kişi) her gün tereyağı tükettiği, %15'inin (37 kişi) ayda 1 kez kuyruk yağı, iç yağı tükettiği, %15,4'ünün (38 kişi) haftada 1-2 kez sofr şeker tükettiği, %23,1'inin (57 kişi) haftada 1-2 kez bal, reçel, pekmez tükettiği, %20,2'sinin (50 kişi) ayda 1 kez kuru üzüm tükettiği, %20,2'sinin (50 kişi) ayda 1 kez kurutulmuş sebzeler tükettiği, %21,9'unun (54 kişi) 15 günde 1 kez kurutulmuş meyveler tükettiği, %18,2'sinin (45 kişi) ayda 1 kez probiyotik süt ve süt ürünleri tükettiği, %37,7'sinin (93 kişi) her gün peynir tükettiği, %18,6'sının (46 kişi) ayda 1 kez dondurulmuş sebzeler, meyveler tükettiği, %21,5'inin (53 kişi) haftada 1-2 kez evde hazırlanmış sebze konserveler tükettiği, %20,6'sının (51 kişi) her gün beyaz ekmek tükettiği, %16,6'sının (41 kişi) her gün tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. tükettiği, %13'ünün (32 kişi) ayda 1 kez şeker, meyveli, kakaolu, çikolata sütler tükettiği, %21,9'unun (54 kişi) ayda 1 kez krema, kaymak tükettiği, %36,4'ünün (90 kişi) ayda 1 kez dondurma tükettiği, %13,8'inin (34 kişi) ayda 1 kez hazır konserve sebzeler tükettiği, %31,2'sinin (77 kişi) 15 günde 1 kez börek, çörek, açma tükettiği, %31,2'sinin (77 kişi) 15 günde 1 kez kurabiye tükettiği, %25,9'unun (64 kişi) haftada 1-2 kez bisküvi, kraker tükettiği, %14,2'sinin (35 kişi) ayda 1 kez kahvaltılık tahıllar tükettiği, %18,2'sinin (45 kişi) ayda 1 kez hazır meyve suları tükettiği, %10,9'unun (27 kişi) ayda 1 kez light, zero kolalı içecekler tükettiği, %14,2'sinin (35 kişi) ayda 1 kez normal kolalı içecekler tükettiği, %20,6'sının (51 kişi) ayda 1 kez soğuk çaylar tükettiği, %21,9'unun (54 kişi) haftada 1-2 kez soda tükettiği, %14,2'sinin (35 kişi) 15 günde 1 kez hazır granül kahve tükettiği, %7,3'ünün (18 kişi) ayda 1 kez enerji içecekleri tükettiği, %15,4'ünün (38 kişi) ayda 1 kez margarin tükettiği, %19,4'ünün (48 kişi) haftada 1-2 kez şekerleme, lokum, çikolata tükettiği, %41,7'sinin (103 kişi) ayda 1 kez kremalı pastane ürünleri tükettiği, %11,3'ünün (28 kişi) ayda 1 kez yapay tatlandırıcılar tükettiği, %8,9'unun (22 kişi) ayda 1 kez hazır çorbalar tükettiği,

%10,1'inin (25 kişi) ayda 1 kez tütülenmiş ürünler tükettiği, %13,4'ünün (33 kişi) 15 günde 1 kez et suyu, tavuk suyu, tablet (bulyon) tükettiği, %40,9'unun (101 kişi) ayda 1 kez hamburger tükettiği, %36,8'inin (91 kişi) ayda 1 kez kızarmış tavuk parçaları vb. tükettiği, %58,3'ünün (144 kişi) ayda 1 kez pizza tükettiği, %29,1'inin (72 kişi) 15 günde 1 kez cips, mısır çerezi tükettiği, %10,1'inin (25 kişi) ayda 1 kez alkollü içecekler tükettiği bulunmuştur (Tablo 6).

iç yağı tükettiği, %15'inin (60 kişi) 15 günde 1 kez sofr şeker tükettiği ve %15'inin (60 kişi) haftada 1-2 kez sofr şeker tükettiği, %26'sının (104 kişi) haftada 1-2 kez bal, reçel, pekmez tükettiği, %22,8'inin (91 kişi) ayda 1 kez kuru üzüm tükettiği, %20,3'ünün (81 kişi) ayda 1 kez kurutulmuş sebzeler tükettiği, %19,5'inin (78 kişi) 15 günde 1 kez kurutulmuş meyveler tükettiği, %18,3'ünün (73 kişi) ayda 1 kez probiyotik süt ve süt ürünleri tükettiği, %31'inin (124 kişi) her gün peynir tükettiği, %18'inin (72 kişi) ayda 1 kez dondurulmuş sebzeler, meyveler tükettiği, %20'sinin (80 kişi) haftada 1-2 kez evde hazırlanmış sebze konserveler tükettiği, %23,5'inin (94 kişi) her gün beyaz ekmek tükettiği, %17,8'inin (71 kişi) haftada 1-2 kez tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. tükettiği, %15,3'ünün (61 kişi) haftada 1-2 kez şeker, meyveli, kakaolu, çikolatalı sütler tükettiği, %21'inin (84 kişi) ayda 1 kez kreme, kaymak tükettiği, %33,5'inin (134 kişi) ayda 1 kez dondurma tükettiği, %14,8'inin (59 kişi) ayda 1 kez hazır konserve sebzeler tükettiği, %31'inin (124 kişi) 15 günde 1 kez börek, çörek, açma tükettiği, %28,2'sinin (113 kişi) 15 günde 1 kez kurabiye tükettiği, %29,5'inin (118 kişi) haftada 1-2 kez bisküvi, kraker tükettiği, %14'ünün (56 kişi) 15 günde 1 kez kahvaltılık tahıllar tükettiği, %19'unun (76 kişi) ayda 1 kez hazır meyve suları tükettiği, %13,5'inin (54 kişi) haftada 1-2 kez light, zero kolalı içecekler tükettiği, %15,5'inin (62 kişi) haftada 1-2 kez normal kolalı içecekler tükettiği, %20,3'ünün (81 kişi) ayda 1 kez soğuk çaylar tükettiği, %22'sinin (88 kişi) haftada 1-2 kez soda tükettiği, %15,3'ünün (61 kişi) haftada 1-2 kez hazır granül kahve tükettiği, %9,8'inin (39 kişi) ayda 1 kez enerji içecekleri tükettiği ve %9,8'inin (39 kişi) 15 günde 1 kez enerji içecekleri tükettiği, %16'sının (64 kişi) ayda 1 kez margarin tükettiği, %22,3'ünün (89 kişi) haftada 1-2 kez şekerleme, lokum, çikolata tükettiği, %37,8'inin (151 kişi) ayda 1 kez kremalı pastane ürünleri tükettiği, %12,8'inin (51 kişi) ayda 1 kez yapay tatlandırıcılar tükettiği, %11'inin (44 kişi) ayda 1 kez hazır çorbalar tükettiği, %10,3'ünün (41 kişi) ayda 1 kez tütsülenmiş ürünler tükettiği, %14,5'inin (58 kişi) 15 günde 1 kez et suyu, tavuk suyu, tablet (bulyon) tükettiği, %36'sının (144 kişi) ayda 1 kez hamburger tükettiği, %32,8'inin (131 kişi) ayda 1 kez kızarmış tavuk parçaları vb. tükettiği, %50,7'sinin (203 kişi) ayda 1 kez pizza tükettiği, %27,5'inin (110 kişi) 15 günde 1 kez cips, mısır çerezi tükettiği, %11,5'inin (46 kişi) ayda 1 kez alkollü içecekler tükettiği bulunmuştur (Tablo 6).

4.3. Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeğinin Bulguları

Araştırmaya katılan bireylerin SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının özet istatistikleri Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Bireylerin SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının özet istatistikleri

	Medyan (min-max)	$\bar{X} \pm SS$
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	29 (6-42)	28,13±7,71
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	23 (5-28)	22,43±3,97
Yemek ve Mutfak Becerileri	35 (6-42)	33,81±6,07
Tutumlar	16 (3-21)	14,90±3,90
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	38 (7-49)	36,52±7,80
SGOÖ Toplam	138 (36-182)	135,79±22,54

Araştırmaya katılan bireylerin SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının özet istatistikleri incelendiğinde, “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1” alt faktör puanlarının 6-42 arasında değiştiği ve ortalamalarının 28,13±7,71 olduğu, “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2” alt faktör puanlarının 5-28 arasında değiştiği ve ortalamalarının 22,43±3,97 olduğu, “Yemek ve Mutfak Becerileri” alt faktör puanlarının 6-42 arasında değiştiği ve ortalamalarının 33,81±6,07 olduğu, “Tutumlar” alt faktör puanlarının 3-21 arasında değiştiği ve ortalamalarının 14,90±3,90 olduğu, “Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri” alt faktör puanlarının 7-49 arasında değiştiği ve ortalamalarının 36,52±7,80 olduğu ve “SGOÖ Toplam” puanlarının 36-182 arasında değiştiği ve ortalamalarının 135,79±22,54 olduğu bulunmuştur (Tablo 7).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Bireylerin cinsiyetlerine göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması

	Cinsiyet	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	Erkek	27,11±7,95	28 (6-42)	16780,5	0,060
	Kadın	28,77±7,50	29 (6-42)		
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	Erkek	21,71±4,15	22 (5-28)	15470,5	0,002**
	Kadın	22,88±3,80	24 (8-28)		
Yemek ve Mutfak Becerileri	Erkek	31,60±6,63	32 (6-42)	11997	<0,001***
	Kadın	35,17±5,26	36 (13-42)		
Tutumlar	Erkek	14,14±4,26	15 (3-21)	15901,5	0,007**
	Kadın	15,37±3,59	16 (3-21)		
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Erkek	34,70±8,42	38 (7-49)	15361	0,002**
	Kadın	37,64±7,18	38 (13-49)		
SGOÖ Toplam	Erkek	129,26±24,08	134 (36-181)	13957	<0,001***
	Kadın	139,83±20,56	142 (68-182)		

U: Mann-Whitney U Testi

p<0,01; *p<0,001

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre göre SGOÖ'nün “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2” alt faktör puanları arasında ($U=15470,5$; $p<0,01$), “Yemek ve Mutfak Becerileri” alt faktör puanları arasında ($U=11997$; $p<0,001$), “Tutumlar” alt faktör puanları arasında ($U=15901,5$; $p<0,01$), “Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri” alt faktör puanları arasında ($U=15361$; $p<0,01$) ve “SGOÖ Toplam” alt faktör puanları arasında ($U=13957$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2” alt faktör puanlarında kadınların [24 (8-28)] ortancası, erkeklerin [22 (5-28)] ortancasına göre, “Yemek ve Mutfak Becerileri” alt faktör puanlarında kadınların [36 (13-42)] ortancası, erkeklerin [32 (6-42)] ortancasına göre, “Tutumlar” alt faktör puanlarında kadınların [16 (3-21)] ortancası, erkeklerin [15 (3-21)] ortancasına göre, “Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri” alt faktör puanlarında kadınların [38 (13-49)] ortancası, erkeklerin [38 (7-49)] ortancasına göre, “SGOÖ Toplam” puanlarında kadınların [142 (68-182)] ortancası, erkeklerin [142 (68-182)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (Tablo 8).

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Bireylerin medeni durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması

	Medeni Durum	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	Evli	28,26±7,16	28 (9-42)	15478,5	0,993
	Bekar	28,09±7,91	29 (6-42)		
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	Evli	22,39±4,53	23 (5-28)	14788,5	0,490
	Bekar	22,44±3,76	23 (6-28)		
Yemek ve Mutfak Becerileri	Evli	34,61±6,51	36 (7-42)	12998,5	0,014*
	Bekar	33,52±5,89	34 (6-42)		
Tutumlar	Evli	14,72±3,89	15 (3-21)	14874	0,544
	Bekar	14,97±3,91	16 (3-21)		
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Evli	36,79±8,19	38 (7-49)	14985,5	0,621
	Bekar	36,42±7,67	38 (7-49)		
SGOÖ Toplam	Evli	136,77±22,68	139 (36-182)	14640	0,0405
	Bekar	135,44±22,52	138 (41-182)		

U: Mann-Whitney U Testi

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre SGOÖ'nün “Yemek ve Mutfak Becerileri” alt faktör puanları arasında ($U=12998,5$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuç incelendiğinde, “Yemek ve Mutfak Becerileri” alt faktör puanlarında evli bireylerin [36 (7-42)] ortancası, bekar bireylerin [34 (6-42)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (Tablo 9).

Araştırmaya katılan bireylerin çocuk sahibi olma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Bireylerin çocuk sahibi olma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması

	Çocuk Sahibi Olma Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	Evet	28,06±6,63	28 (11-42)	12500,5	0,652
	Hayır	28,15±7,97	29 (6-42)		
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	Evet	22,15±4,37	23 (5-28)	12629	0,753
	Hayır	22,50±3,87	23 (6-28)		
Yemek ve Mutfak Becerileri	Evet	34,59±6,27	36 (7-42)	11145	0,056
	Hayır	33,61±6,01	34 (6-42)		
Tutumlar	Evet	14,78±3,84	15 (3-21)	12579	0,713
	Hayır	14,93±3,93	16 (3-21)		
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Evet	37,12±7,67	38 (7-49)	12150	0,407
	Hayır	36,36±7,84	38 (7-49)		
SGOÖ Toplam	Evet	136,70±21,07	139 (36-182)	12462	0,622
	Hayır	135,56±22,93	138 (41-182)		

U: Mann-Whitney U Testi

Araştırmaya katılan bireylerin çocuk sahibi olma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur (Tablo 10).

Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Bireylerin gelir durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması

	Gelir Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	p
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	Asgari ücret	28,44±7,69	29 (10-42)	3,682	0,159
	Asgari ücret altı	26,80±8,32	27 (6-42)		
	Asgari ücret üstü	28,69±7,37	29 (6-42)		
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	Asgari ücret	22,37±4,06	23 (8-28)	0,467	0,792
	Asgari ücret altı	22,25±4,03	23 (6-28)		
	Asgari ücret üstü	22,53±3,94	23 (5-28)		
Yemek ve Mutfak Becerileri	Asgari ücret	33,71±6,88	35 (6-42)	0,078	0,962
	Asgari ücret altı	33,67±6,13	35 (14-42)		
	Asgari ücret üstü	33,90±5,84	35 (7-42)		
Tutumlar	Asgari ücret	14,41±3,96	15 ^a (3-21)	7,721	0,021*
	Asgari ücret altı	14,28±4,03	15 ^a (3-21)		
	Asgari ücret üstü	15,32±3,79	16 ^b (3-21)		
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Asgari ücret	36,83±7,86	38 (7-49)	2,866	0,239
	Asgari ücret altı	35,34±8,08	37 (12-49)		
	Asgari ücret üstü	36,99±7,63	38 (7-49)		
SGOÖ Toplam	Asgari ücret	135,76±23,44	135 (41-181)	3,616	0,164
	Asgari ücret altı	132,33±23,50	134 (57-182)		
	Asgari ücret üstü	137,42±21,76	140 (36-182)		

H: Kruskal-Wallis H Testi

* $p<0,05$

a, b: Ortak harfe sahip olmayan medyanlar arasındaki fark anlamlıdır ($p<0,05$)

Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumlarına göre SGOÖ'nün “Tutumlar” alt faktör puanları arasında ($H=7,721$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuç incelendiğinde, “Tutumlar” alt faktör puanlarında asgari ücret ve üstü gelir düzeyine sahip bireylerin [16 (3-21)] ortancası, asgari ücret gelir düzeyine sahip bireylerin [15 (3-21)] ortancasına ve asgari ücret altı gelir düzeyine sahip bireylerin [15 (3-21)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (Tablo 11).

Araştırmaya katılan bireylerin sigara kullanma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Bireylerin sigara kullanma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması

	Sigara Kullanma Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	Evet	27,38±7,94	27,5 (7-42)	12027,5	0,279
	Hayır	28,33±7,65	29 (6-42)		
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	Evet	22,16±3,39	22 (11-28)	11548,5	0,109
	Hayır	22,50±4,11	23 (5-28)		
Yemek ve Mutfak Becerileri	Evet	32,60±6,89	34 (6-42)	11454,5	0,089
	Hayır	34,12±5,81	35 (7-42)		
Tutumlar	Evet	14,30±3,97	15 (3-21)	11817	0,189
	Hayır	15,06±3,88	16 (3-21)		
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Evet	34,95±8,18	36,5 (7-49)	11051	0,033*
	Hayır	36,92±7,66	38 (7-49)		
SGOÖ Toplam	Evet	131,39±23,53	135 (41-182)	11081,5	0,036*
	Hayır	136,92±22,18	139 (36-182)		

U: Mann-Whitney U Testi

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan bireylerin sigara kullanma durumlarına göre SGOÖ'nün “Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri” alt faktör puanları arasında ($U=11051$; $p<0,05$) ve “SGOÖ Toplam” alt faktör puanları arasında ($U=11081,5$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, “Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri” alt faktör puanlarında sigara kullanmayan bireylerin [38 (7-49)] ortancası, sigara kullanan bireylerin [36,5 (7-49)] ortancasına göre, “SGOÖ Toplam” puanlarında sigara kullanmayan bireylerin [139 (36-182)] ortancası, sigara kullanan bireylerin [135 (41-182)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Araştırmaya katılan bireylerin alkol kullanma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13. Bireylerin alkol kullanma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması

	Alkol Kullanma Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	Evet	28,37±7,42	30 (8-42)	12785,5	0,693
	Hayır	28,07±7,79	29 (6-42)		
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	Evet	22,37±3,63	23 (8-28)	12787	0,693
	Hayır	22,44±4,06	23 (5-28)		
Yemek ve Mutfak Becerileri	Evet	33,51±5,96	34 (13-42)	12584,5	0,541
	Hayır	33,89±6,10	35 (6-42)		
Tutumlar	Evet	14,86±4,05	16 (3-21)	12877	0,765
	Hayır	14,91±3,87	16 (3-21)		
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Evet	34,76±8,51	37 (12-49)	11507,5	0,078
	Hayır	36,97±7,55	38 (7-49)		
SGOÖ Toplam	Evet	133,87±22,21	138 (57-182)	12549	0,518
	Hayır	136,29±22,64	138 (36-182)		

U: Mann-Whitney U Testi

Araştırmaya katılan bireylerin alkol kullanma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur (Tablo 13).

Araştırmaya katılan bireylerin kronik hastalık durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14. Bireylerin kronik hastalık durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması

	Kronik Hastalık Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	Evet	26,98±7,01	27 (11-42)	9321	0,091
	Hayır	28,35±7,83	29 (6-42)		
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	Evet	22,61±3,21	22 (14-28)	10339,5	0,625
	Hayır	22,40±4,11	23 (5-28)		
Yemek ve Mutfak Becerileri	Evet	33,59±5,98	34 (13-42)	10246,5	0,550
	Hayır	33,85±6,09	35 (6-42)		
Tutumlar	Evet	14,19±3,50	14 (3-21)	8956,5	0,033*
	Hayır	15,04±3,96	16 (3-21)		
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Evet	35,61±7,88	36,5 (16-49)	9597,5	0,173
	Hayır	36,69±7,79	38 (7-49)		
SGOÖ Toplam	Evet	132,98±19,54	134,5 (87-179)	9064,5	0,046*
	Hayır	136,32±23,06	140 (36-182)		

U: Mann-Whitney U Testi

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan bireylerin kronik hastalık durumlarına göre SGOÖ’nün “Tutumlar” alt faktör puanları arasında ($U=8956,5$; $p<0,05$) ve “SGOÖ Toplam” alt faktör puanları arasında ($U=9064,5$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, “Tutumlar” alt faktör puanlarında kronik hastalığı olmayan bireylerin [16 (3-21)] ortancası, kronik hastalığı olan bireylerin [14 (3-21)] ortancasına göre, “SGOÖ Toplam” puanlarında kronik hastalığı olmayan

bireylerin [140 (36-182)] ortancası, kronik hastalığı olan bireylerin [134,5 (87-179)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Araştırmaya katılan bireylerin BKİ gruplarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15. Bireylerin BKİ gruplarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması

	BKİ Grup	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	p
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	Zayıf	28,93±9,11	27 (12-42)	6,266	0,099
	Normal kilolu	28,76±7,20	29 (6-42)		
	Preobez	26,81±8,13	27 (7-42)		
	Obez	26,38±9,27	25,5 (6-42)		
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	Zayıf	22,80±3,93	24 (16-28)	3,577	0,311
	Normal kilolu	22,65±3,83	23 (6-28)		
	Preobez	21,98±4,04	23 (8-28)		
	Obez	21,71±4,83	22 (5-28)		
Yemek ve Mutfak Becerileri	Zayıf	36,20±5,27	38 (24-42)	4,176	0,243
	Normal kilolu	33,79±6,06	35 (6-42)		
	Preobez	33,48±5,69	34 (14-42)		
	Obez	33,76±7,29	35 (7-42)		
Tutumlar	Zayıf	14,93±3,84	15 (9-21)	3,552	0,314
	Normal kilolu	15,06±3,86	16 (3-21)		
	Preobez	14,84±3,85	16 (3-21)		
	Obez	13,79±4,34	13,5 (4-21)		
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Zayıf	36,40±9,31	37 (17-49)	3,538	0,316
	Normal kilolu	37,05±7,26	38 (7-49)		
	Preobez	35,75±8,01	38 (12-49)		
	Obez	34,38±10,13	35,5 (7-49)		
SGOÖ Toplam	Zayıf	139,27±24,73	135 (96-174)	6,046	0,109
	Normal kilolu	137,32±21,72	140 (41-182)		
	Preobez	132,85±21,54	135,5 (57-181)		
	Obez	130,03±28,88	127 (36-182)		

H: Kruskal-Wallis H Testi

Araştırmaya katılan bireylerin BKİ gruplarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur (Tablo 15).

Araştırmaya katılan bireylerin besin desteği kullanma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16. Bireylerin besin desteği kullanma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması

	Besin Desteği Kullanma Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	Evet	29,06±7,55	30 (6-42)	16913	0,065
	Hayır	27,55±7,77	28 (6-42)		
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	Evet	22,90±3,68	23 (8-28)	17279	0,127
	Hayır	22,13±4,13	23 (5-28)		
Yemek ve Mutfak Becerileri	Evet	34,96±5,70	36 (13-42)	15290,5	<0,001***
	Hayır	33,08±6,19	34 (6-42)		

Tutumlar	Evet	15,09±3,90	15 (3-21)	18407,5	0,605
	Hayır	14,78±3,91	16 (3-21)		
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Evet	38,01±7,63	39 (15-49)	15418	0,002**
	Hayır	35,57±7,77	38 (7-49)		
SGOÖ Toplam	Evet	140,02±21,66	140 (82-182)	15963,5	0,007**
	Hayır	133,11±22,72	138 (36-182)		

U: Mann-Whitney U Testi

p<0,01; *p<0,001

Araştırmaya katılan bireylerin besin desteği kullanma durumlarına göre SGOÖ'nün "Yemek ve Mutfak Becerileri" alt faktör puanları arasında (U=15290,5; p<0,001), "Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri" alt faktör puanları arasında (U=15418; p<0,01) ve "SGOÖ Toplam" alt faktör puanları arasında (U=15963,5; p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, "Yemek ve Mutfak Becerileri" alt faktör puanlarında besin desteği kullanan bireylerin [36 (13-42)] ortancası, besin desteği kullanmayan bireylerin [34 (6-42)] ortancasına göre, "Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri" alt faktör puanlarında besin desteği kullanan bireylerin [39 (15-49)] ortancası, besin desteği kullanmayan bireylerin [38 (7-49)] ortancasına göre, "SGOÖ Toplam" puanlarında besin desteği kullanan bireylerin [140 (82-182)] ortancası, besin desteği kullanmayan bireylerin [138 (36-182)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (Tablo 16).

Araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17. Bireylerin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması

	Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	p
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	Evet	28,89±7,63	30 (6-42)	5,950	0,051
	Hayır	27,03±6,47	27 (12-42)		
	Bazen	27,37±8,45	27 (6-42)		
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	Evet	22,71±3,91	24 (6-28)	4,928	0,085
	Hayır	21,92±3,70	22 (9-28)		
	Bazen	22,22±4,24	23 (5-28)		
Yemek ve Mutfak Becerileri	Evet	33,99±6,36	35 (6-42)	4,899	0,086
	Hayır	33,15±4,42	33 (21-42)		
	Bazen	33,87±6,40	35 (7-42)		
Tutumlar	Evet	14,91±4,05	16 (3-21)	2,047	0,359
	Hayır	15,30±3,46	16 (3-21)		
	Bazen	14,63±3,90	15 (4-21)		
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Evet	37,74±7,33	39 ^b (7-49)	15,178	<0,001***
	Hayır	34,44±7,93	37 ^a (13-49)		
	Bazen	35,46±8,23	37 ^a (7-49)		
SGOÖ Toplam	Evet	138,24±22,78	140 ^b (41-182)	7,936	0,019*
	Hayır	131,83±18,84	138 ^a (68-166)		
	Bazen	133,55±23,79	138 ^a (36-182)		

H: Kruskal-Wallis H Testi

*p<0,05; ***p<0,001

a, b: Ortak harfe sahip olmayan medyanlar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre SGOÖ'nün "Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri" alt faktör puanları arasında ($H=15,178$; $p<0,001$) ve "SGOÖ Toplam" alt faktör puanları arasında ($H=7,936$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, "Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri" alt faktör puanlarında fiziksel aktivite yapan bireylerin [39 (7-49)] ortancası, bazen fiziksel aktivite yapan bireylerin [37 (7-49)] ortancasına ve fiziksel aktivite yapmayan bireylerin [37 (13-49)] ortancasına göre, "SGOÖ Toplam" puanlarında fiziksel aktivite yapan bireylerin [140 (41-182)] ortancası, bazen fiziksel aktivite yapan bireylerin [138 (36-182)] ortancasına ve fiziksel aktivite yapmayan bireylerin [138 (68-166)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (Tablo 17).

Araştırmaya katılan bireylerin daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. Bireylerin daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması

	Daha Önce Sürdürülebilirlik Kavramını Duyma Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	Evet	28,88±7,64	30 (6-42)	4813,5	<0,001***
	Hayır	23,15±6,21	24 (6-36)		
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	Evet	22,77±3,79	23 (5-28)	5734	<0,001***
	Hayır	20,13±4,45	21 (8-28)		
Yemek ve Mutfak Becerileri	Evet	34,13±5,67	35 (7-42)	7822,5	0,114
	Hayır	31,65±7,97	34 (6-42)		
Tutumlar	Evet	15,11±3,87	16 (3-21)	6775,5	0,003**
	Hayır	13,50±3,87	13,5 (3-21)		
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Evet	36,87±7,51	38 (7-49)	7386,5	0,032*
	Hayır	34,15±9,28	35 (7-49)		
SGOÖ Toplam	Evet	137,76±21,73	140 (36-182)	5617	<0,001***
	Hayır	122,60±23,62	126 (41-164)		

U: Mann-Whitney U Testi

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Araştırmaya katılan bireylerin daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyma durumlarına göre SGOÖ'nün "Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1" alt faktör puanları arasında ($U=4813,5$; $p<0,001$), "Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2" alt faktör puanları arasında ($U=5734$; $p<0,001$), "Tutumlar" alt faktör puanları arasında ($U=6775,5$; $p<0,001$), "Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri" alt faktör puanları arasında ($U=7386,5$; $p<0,001$) ve "SGOÖ Toplam" alt faktör puanları arasında ($U=5617$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, "Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1" alt faktör puanlarında daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyan bireylerin [30 (6-42)] ortancası, daha önce sürdürülebilirlik kavramını

duymayan bireylerin [24 (6-36)] ortancasına göre, “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2” alt faktör puanlarında daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyan bireylerin [23 (5-28)] ortancası, daha önce sürdürülebilirlik kavramını duymayan bireylerin [21 (8-28)] ortancasına göre, “Tutumlar” alt faktör puanlarında daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyan bireylerin [16 (3-21)] ortancası, daha önce sürdürülebilirlik kavramını duymayan bireylerin [13,5 (3-21)] ortancasına göre, “Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri” alt faktör puanlarında daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyan bireylerin [38 (7-49)] ortancası, daha önce sürdürülebilirlik kavramını duymayan bireylerin [35 (7-49)] ortancasına göre, “SGOÖ Toplam” puanlarında daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyan bireylerin [140 (36-182)] ortancası, daha önce sürdürülebilirlik kavramını duymayan bireylerin [126 (41-164)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (Tablo 18).

Araştırmaya katılan bireylerin daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duyma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19. Bireylerin çocuk sahibi olma durumlarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması

	Daha Önce “Sürdürülebilir Beslenme” Kavramını Duyma Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	Evet	31,25±6,69	32 (8-42)	8026,5	<0,001***
	Hayır	23,75±6,89	25 (6-41)		
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	Evet	23,50±3,66	24 (5-28)	11346,5	<0,001***
	Hayır	20,93±3,92	22 (8-28)		
Yemek ve Mutfak Becerileri	Evet	35,11±5,71	36 (7-42)	12804,5	<0,001***
	Hayır	31,97±6,09	33 (6-42)		
Tutumlar	Evet	15,59±3,80	16 (3-21)	14389,5	<0,001***
	Hayır	13,94±3,86	15 (3-21)		
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Evet	38,20±7,28	39 (7-49)	13130,5	<0,001***
	Hayır	34,14±7,91	35,5 (7-49)		
SGOÖ Toplam	Evet	143,64±20,35	145 (36-182)	9333,5	<0,001***
	Hayır	124,72±20,82	127,5 (41-177)		

U: Mann-Whitney U Testi

***p<0,001

Araştırmaya katılan bireylerin daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duyma durumlarına göre SGOÖ’nün “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1” alt faktör puanları arasında (U=8026,5; p<0,001), “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2” alt faktör puanları arasında (U=11346,5; p<0,001), “Yemek ve Mutfak Becerileri” alt faktör puanları arasında (U=12804,5; p<0,001), “Tutumlar” alt faktör puanları arasında (U=14389,5; p<0,001), “Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri” alt faktör puanları arasında (U=13130,5; p<0,001) ve “SGOÖ Toplam” alt faktör puanları arasında

($U=9333,5$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1” alt faktör puanlarında daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duyan bireylerin [32 (8-42)] ortancası, daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duymayan bireylerin [25 (6-41)] ortancasına göre, “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2” alt faktör puanlarında daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duyan bireylerin [24 (5-28)] ortancası, daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duymayan bireylerin [22 (8-28)] ortancasına göre, “Yemek ve Mutfak Becerileri” alt faktör puanlarında daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duyan bireylerin [36 (7-42)] ortancası, daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duymayan bireylerin [33 (6-42)] ortancasına göre, “Tutumlar” alt faktör puanlarında daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duyan bireylerin [16 (3-21)] ortancası, daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duymayan bireylerin [15 (3-21)] ortancasına göre, “Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri” alt faktör puanlarında daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duyan bireylerin [39 (7-49)] ortancası, daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duymayan bireylerin [35,5 (7-49)] ortancasına göre, “SGOÖ Toplam” toplam puanlarında daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duyan bireylerin [145 (36-182)] ortancası, daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duymayan bireylerin [127,5 (41-177)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (Tablo 19).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre yaş ve BKİ değerleri ile SGOÖ alt faktör puanları arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuçlar Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. Bireylerin cinsiyetlerine göre yaş ve BKİ değerleri ile SGOÖ alt faktör puanları arasındaki korelasyon katsayıları

		Erkek		Kadın		Toplam	
		Yaş	BKİ	Yaş	BKİ	Yaş	BKİ
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	s	0,039	-0,085	0,070	-0,182	0,064	-0,159
	p	0,636	0,298	0,273	0,004**	0,202	0,001**
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	s	0,059	-0,052	0,051	-0,114	0,067	-0,125
	p	0,465	0,526	0,426	0,075	0,179	0,012*
Yemek ve Mutfak Becerileri	s	0,130	0,069	0,226	-0,053	0,214	-0,101
	p	0,111	0,399	<0,001***	0,406	<0,001***	0,045*
Tutumlar	s	-0,043	-0,158	-0,056	-0,027	-0,046	-0,106
	p	0,599	0,051	0,379	0,673	0,356	0,034*
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	s	0,095	-0,112	0,038	-0,043	0,067	-0,112
	p	0,244	0,168	0,557	0,5096	0,184	0,025*
SGOÖ Toplam	s	0,089	-0,119	0,092	-0,127	0,103	-0,175
	p	0,272	0,144	0,148	0,046*	0,039*	<0,001***

s: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Araştırmaya katılan erkeklerin yaş ve BKİ değerleri ile SGOÖ alt faktör puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur (Tablo 20).

Araştırmaya katılan kadınların yaşları ile SGOÖ'nün "Yemek ve Mutfak Becerileri" alt faktör puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf derecede ($s=0,226$; $p<0,001$) korelasyon olduğu bulunmuştur. Sonuç incelendiğinde, kadınların yaşları arttıkça SGOÖ'nün "Yemek ve Mutfak Becerileri" alt faktör puanlarında %22,6'luk artma olduğu bulunmuştur (Tablo 20).

Araştırmaya katılan kadınların BKİ değerleri ile SGOÖ'nün "Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1" alt faktör puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif çok zayıf derecede ($s=-0,182$; $p<0,01$) ve "SGOÖ Toplam" puanları arasında anlamlı negatif çok zayıf derecede ($s=-0,127$; $p<0,05$) korelasyon olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, kadınların BKİ değerleri arttıkça SGOÖ'nün "Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1" alt faktör puanlarında %18,2'lik azalma olduğu ve "SGOÖ Toplam" puanlarında %12,7'lik azalma olduğu bulunmuştur (Tablo 20).

Araştırmaya katılan bireylerin yaşları ile SGOÖ'nün "Yemek ve Mutfak Becerileri" alt faktör puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf derecede ($s=0,214$; $p<0,001$) ve "SGOÖ Toplam" puanları arasında anlamlı pozitif çok zayıf derecede ($s=0,103$; $p<0,05$) korelasyon olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, bireylerin yaşları arttıkça SGOÖ'nün "Yemek ve Mutfak Becerileri" alt faktör puanlarında %21,4'lük artma olduğu ve "SGOÖ Toplam" puanlarında %10,3'lük artma olduğu bulunmuştur (Tablo 20).

Araştırmaya katılan bireylerin BKİ değerleri ile SGOÖ'nün "Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1" alt faktör puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif çok zayıf ($s=-0,159$; $p<0,01$), "Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2" alt faktör puanları arasında anlamlı negatif çok zayıf ($s=-0,125$; $p<0,05$), "Yemek ve Mutfak Becerileri" alt faktör puanları arasında anlamlı negatif çok zayıf ($s=-0,101$; $p<0,05$), "Tutumlar" alt faktör puanları arasında anlamlı negatif çok zayıf ($s=-0,106$; $p<0,05$), "Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri" alt faktör puanları arasında anlamlı negatif çok zayıf ($s=-0,112$; $p<0,05$) ve "SGOÖ Toplam" puanları arasında anlamlı negatif çok zayıf ($s=-0,175$; $p<0,001$) korelasyon olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, bireylerin BKİ değerleri arttıkça "Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1" alt faktör puanlarında %15,9'luk

azalma olduğu, “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2” alt faktör puanlarında %12,5’lik azalma olduğu, “Yemek ve Mutfak Becerileri” alt faktör puanlarında %10,1’lik azalma olduğu, “Tutumlar” alt faktör puanlarında %10,6’lık azalma olduğu, “Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri” alt faktör puanlarında %11,2’lik azalma olduğu ve “SGOÖ Toplam” puanlarında %17,5’lik azalma olduğu bulunmuştur (Tablo 20).

4.4. NOVA Gıda Sınıflandırmasına Göre Besin Tüketim Sıklık Puanlarının Bulguları

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre enerji, makro ve mikro besin ögesi değerlerinin özet istatistikleri ve karşılaştırması Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. Bireylerin cinsiyetlerine göre enerji, makro ve mikro besin ögesi değerlerinin özet istatistikleri ve karşılaştırması

	Erkek		Kadın		t-U	p
	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)		
Enerji (kcal)	2050,27±815,26	1987,2 (374,7-5042,1)	2013,62±717,84	2006 (175,4-4711,2)	U=18861	0,976
Su (g)	1467,56±598,55	1407,1 (245,3-3744,2)	1390,48±513,66	1333,8 (108,1-2917,1)	U=17622	0,257
Protein (g)	85,19±37,12	82,1 (13,2-216,5)	76,85±31,58	72,6 (7-194,4)	U=16393,5	0,026*
Protein (%)	16,93±3,38	17 (6-26)	15,52±2,99	15 (10-27)	U=13916,5	<0,001***
Yağ (g)	102,80±42,38	99,3 (19,6-264,5)	105,36±38,76	104,2 (6,7-259,9)	U=17627,5	0,259
Yağ (%)	44,69±7,37	44 (26-74)	46,55±7,05	47 (29-72)	U=15886	0,007**
Doymuş Yağ (g)	31,92±13,68	31,4 (5,5-83,3)	32,06±12,25	32,1 (2,5-77)	U=18249,5	0,565
Tekli Doymamış Yağ (g)	41,23±18,21	40,2 (7,1-102,4)	44,01±17,66	44,7 (2,6-106,7)	U=16842	0,068
Çoklu Doymamış Yağ (g)	20,63±10,02	19,9 (4,3-65,4)	20,26±9,45	19,6 (1,1-55,8)	U=18750,5	0,897
CHO (g)	192,63±86,45	177,4 (25,5-517,4)	186,85±77,36	179 (21,4-489,5)	U=18383	0,648
CHO (%)	38,16±7,33	38 (18-57)	37,83±7,36	38 (11-56)	U=18500,5	0,725
Omega-3 (g)	2,11±1,39	1,7 (0,4-10,1)	1,82±1,00	1,6 (0,2-6)	U=17128,5	0,116
Omega-6 (g)	17,09±8,63	16,2 (2,4-58,1)	17,42±8,41	16,8 (0,6-47,2)	U=18252	0,567
Kolesterol (mg)	379,16±175,17	361,4 (27,6-1132,5)	344,93±146,34	358,3 (18,2-804)	U=17080	0,106
Lif (g)	24,95±11,16	24,9 (2,1-55,5)	25,81±10,88	25,8 (2,4-64,5)	U=18117,5	0,489
Çözünbilir Lif (g)	8,07±3,74	7,8 (0,7-18)	8,07±3,50	7,9 (0,7-19,4)	U=18836,5	0,958
Çözünmez Lif (g)	16,15±7,38	15,9 (1,3-38,7)	17,02±7,45	16,5 (1,3-43,3)	U=17712	0,292
A Vitamini (µg)	2824,42±4233,10	1360,8 (105,5-23638,5)	1561,66±2421,99	969,6 (51,2-23638,5)	U=14711,5	<0,001***
D Vitamini (µg)	3,07±2,21	2,4 (0,3-15,2)	2,71±1,71	2,4 (0,1-14)	U=17869,5	0,361
E Vitamini (mg)	20,82±9,16	21,1 (2,6-51,8)	22,55±9,85	21,4 (0,8-47,1)	U=17116	0,113
K Vitamini (µg)	67,07±47,23	54,2 (5-228,1)	64,43±40,59	56,5 (3,2-250,3)	U=18636,5	0,818
Karoten (mg)	2,69±2,55	1,6 (0,1-13)	2,67±2,58	1,7 (0,1-14,7)	U=18367	0,638
B1 Vitamini Tiamin (mg)	1,12±0,50	1,1 (0,2-3,1)	1,06±0,43	1 (0,1-2,7)	U=17994,5	0,423
B2 Vitamini Riboflavin (mg)	2,09±1,23	1,8 (0,4-6,8)	1,77±0,81	1,7 (0,1-5,8)	U=16788,5	0,061
Niasin (mg)	22,42±12,47	19 (4,4-66,7)	18,22±9,18	16,6 (1,3-60,6)	U=15534	0,003**
B5 Vitamini Pantas (mg)	6,01±3,29	5,2 (1,1-17,9)	5,13±2,29	4,8 (0,4-14,1)	U=16538	0,036*
B6 Vitamini (mg)	2,05±1,35	1,6 (0,4-7)	1,61±0,88	1,5 (0,1-6,6)	U=15560	0,003**
Biotin (µg)	62,73±34,88	58,5 (9,7-215,6)	58,33±26,04	54,9 (3,2-187,4)	U=18266,5	0,576
Toplam Folat (µg)	323,90±196,18	280,7 (46-1189,3)	291,51±140,02	260,5 (19,1-995,3)	U=17724,5	0,297
B12 Vitamini (µg)	12,59±14,32	7,6 (0,1-76,4)	7,78±8,21	6 (0,5-76,4)	U=14319,5	<0,001***
C Vitamini (mg)	94,79±57,31	84,6 (5,1-291,9)	93,46±56,69	80,5 (5,1-292,2)	U=18628,5	0,812
Sodyum (mg)	2410,92±1151,96	2218,9 (390,3-7721,1)	2286,92±1067,52	2216,8 (189,5-6342,6)	U=17803	0,331
Potasyum (mg)	2559,17±1113,65	2438 (384,2-6226,3)	2461,91±980,71	2338 (189,6-5862,3)	U=18093	0,475
Kalsiyum (mg)	708,91±317,04	683,9 (90,2-1645,7)	730,31±303,85	701,9 (57,7-1662,2)	U=18107	0,483
Magnezyum (mg)	340,24±139,21	327,5 (44,8-768,1)	335,17±127,54	325,2 (28,3-770,4)	t=0,373	0,710
Fosfor (mg)	1352,79±559,67	1290,9 (185,9-3187,8)	1301,25±500,47	1261,7 (113,3-3071,9)	U=17934	0,392
Demir (mg)	13,06±6,04	12,6 (2-34,2)	11,88±4,88	11,5 (1,1-28,9)	U=16875	0,072
Çinko (mg)	12,90±5,98	12,1 (1,9-33,2)	11,77±5,03	11 (1-27,7)	U=16957,5	0,085
Selenyum (µg)	15,22±9,83	15 (0,7-63,8)	13,72±8,80	13,8 (0-57)	U=17154,5	0,121

t: Bağımsız Örneklem T Testi; U: Mann-Whitney U Testi

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre enerji, makro ve mikro besin ögesi değerlerinin özet istatistikleri incelendiğinde, erkeklerin “Enerji (kcal)” ortalamalarının $2050,27 \pm 815,26$, “Su (g)” ortalamalarının $1467,56 \pm 598,55$, “Protein (g)” ortalamalarının $85,19 \pm 37,12$, “Protein (%)” ortalamalarının $16,93 \pm 3,38$, “Yağ (g)” ortalamalarının $102,80 \pm 42,38$, “Yağ (%)” ortalamalarının $44,69 \pm 7,37$, “Doymuş Yağ (g)” ortalamalarının $31,92 \pm 13,68$, “Tekli Doymamış Yağ (g)” ortalamalarının $41,23 \pm 18,21$, “Çoklu Doymamış Yağ (g)” ortalamalarının $20,63 \pm 10,02$, “CHO (g)” ortalamalarının $192,63 \pm 86,45$, “CHO (%)” ortalamalarının $38,16 \pm 7,33$, “Omega-3 (g)” ortalamalarının $2,11 \pm 1,39$, “Omega-6 (g)” ortalamalarının $17,09 \pm 8,63$, “Kolesterol (mg)” ortalamalarının $379,16 \pm 175,17$, “Lif (g)” ortalamalarının $24,95 \pm 11,16$, “Çözünebilir Lif (g)” ortalamalarının $8,07 \pm 3,74$, “Çözünemez Lif (g)” ortalamalarının $16,15 \pm 7,38$, “A Vitamini (μg)” ortalamalarının $2824,42 \pm 4233,10$, “D Vitamini (μg)” ortalamalarının $3,07 \pm 2,21$, “E Vitamini (mg)” ortalamalarının $20,82 \pm 9,16$, “K Vitamini (μg)” ortalamalarının $67,07 \pm 47,23$, “Karoten (mg)” ortalamalarının $2,69 \pm 2,55$, “B1 Vitamini Tiamin (mg)” ortalamalarının $1,12 \pm 0,50$, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)” ortalamalarının $2,09 \pm 1,23$, “Niasin (mg)” ortalamalarının $22,42 \pm 12,47$, “B5 Vitamini Pantas (mg)” ortalamalarının $6,01 \pm 3,29$, “B6 Vitamini (mg)” ortalamalarının $2,05 \pm 1,35$, “Biotin (μg)” ortalamalarının $62,73 \pm 34,88$, “Toplam Folat (μg)” ortalamalarının $323,90 \pm 196,18$, “B12 Vitamini (μg)” ortalamalarının $12,59 \pm 14,32$, “C Vitamini (mg)” ortalamalarının $94,79 \pm 57,31$, “Sodyum (mg)” ortalamalarının $2410,92 \pm 1151,96$, “Potasyum (mg)” ortalamalarının $2559,17 \pm 1113,65$, “Kalsiyum (mg)” ortalamalarının $708,91 \pm 317,04$, “Magnezyum (mg)” ortalamalarının $340,24 \pm 139,21$, “Fosfor (mg)” ortalamalarının $1352,79 \pm 559,67$, “Demir (mg)” ortalamalarının $13,06 \pm 6,04$, “Çinko (mg)” ortalamalarının $12,90 \pm 5,98$ ve “Selenyum (μg)” ortalamalarının $15,22 \pm 9,83$ olduğu bulunmuştur (Tablo 21).

Araştırmaya katılan kadınların “Enerji (kcal)” ortalamalarının $2013,62 \pm 717,84$, “Su (g)” ortalamalarının $1390,48 \pm 513,66$, “Protein (g)” ortalamalarının $76,85 \pm 31,58$, “Protein (%)” ortalamalarının $15,52 \pm 2,99$, “Yağ (g)” ortalamalarının $105,36 \pm 38,76$, “Yağ (%)” ortalamalarının $46,55 \pm 7,05$, “Doymuş Yağ (g)” ortalamalarının $32,06 \pm 12,25$, “Tekli Doymamış Yağ (g)” ortalamalarının $44,01 \pm 17,66$, “Çoklu Doymamış Yağ (g)” ortalamalarının $20,26 \pm 9,45$, “CHO (g)” ortalamalarının $186,85 \pm 77,36$, “CHO (%)” ortalamalarının $37,83 \pm 7,36$, “Omega-3

(g)” ortalamalarının $1,82 \pm 1,00$, “Omega-6 (g)” ortalamalarının $17,42 \pm 8,41$, “Kolesterol (mg)” ortalamalarının $344,93 \pm 146,34$, “Lif (g)” ortalamalarının $25,81 \pm 10,88$, “Çözünebilir Lif (g)” ortalamalarının $8,07 \pm 3,50$, “Çözünemez Lif (g)” ortalamalarının $17,02 \pm 7,45$, “A Vitamini (μg)” ortalamalarının $1561,66 \pm 2421,99$, “D Vitamini (μg)” ortalamalarının $2,71 \pm 1,71$, “E Vitamini (mg)” ortalamalarının $22,55 \pm 9,85$, “K Vitamini (μg)” ortalamalarının $64,43 \pm 40,59$, “Karoten (mg)” ortalamalarının $2,67 \pm 2,58$, “B1 Vitamini Tiamin (mg)” ortalamalarının $1,06 \pm 0,43$, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)” ortalamalarının $1,77 \pm 0,81$, “Niasin (mg)” ortalamalarının $18,22 \pm 9,18$, “B5 Vitamini Pantas (mg)” ortalamalarının $5,13 \pm 2,29$, “B6 Vitamini (mg)” ortalamalarının $1,61 \pm 0,88$, “Biotin (μg)” ortalamalarının $58,33 \pm 26,04$, “Toplam Folat (μg)” ortalamalarının $291,51 \pm 140,02$, “B12 Vitamini (μg)” ortalamalarının $7,78 \pm 8,21$, “C Vitamini (mg)” ortalamalarının $93,46 \pm 56,69$, “Sodyum (mg)” ortalamalarının $2286,92 \pm 1067,52$, “Potasyum (mg)” ortalamalarının $2461,91 \pm 980,71$, “Kalsiyum (mg)” ortalamalarının $730,31 \pm 303,85$, “Magnezyum (mg)” ortalamalarının $335,17 \pm 127,54$, “Fosfor (mg)” ortalamalarının $1301,25 \pm 500,47$, “Demir (mg)” ortalamalarının $11,88 \pm 4,88$, “Çinko (mg)” ortalamalarının $11,77 \pm 5,03$ ve “Selenyum (μg)” ortalamalarının $13,72 \pm 8,80$ olduğu bulunmuştur (Tablo 21).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre “Protein (g)” değerleri arasında ($U=16393,5$; $p<0,05$), “Protein (%)” değerleri arasında ($U=13916,5$; $p<0,001$), “Yağ (%)” değerleri arasında ($U=15886$; $p<0,01$), “A Vitamini (μg)” değerleri arasında ($U=14711,5$; $p<0,001$), “Niasin (mg)” değerleri arasında ($U=15534$; $p<0,01$), “B5 Vitamini Pantas (mg)” değerleri arasında ($U=16538$; $p<0,05$), “B6 Vitamini (mg)” değerleri arasında ($U=15560$; $p<0,01$) ve “B12 Vitamini (μg)” değerleri arasında ($U=14319,5$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, “Protein (g)” değerlerinde erkeklerin [82,1 (13,2-216,5)] ortancası, kadınların [72,6 (7-194,4)] ortancasına göre, “Protein (%)” değerlerinde erkeklerin [17 (6-26)] ortancası, kadınların [15 (10-27)] ortancasına göre, “Yağ (%)” değerlerinde kadınların [47 (29-72)] ortancası, erkeklerin [44 (26-74)] ortancasına göre, “A Vitamini (μg)” değerlerinde erkeklerin [1360,8 (105,5-23638,5)] ortancası, kadınların [969,6 (51,2-23638,5)] ortancasına göre, “Niasin (mg)” değerlerinde erkeklerin [19 (4,4-66,7)] ortancası, kadınların [16,6 (1,3-60,6)] ortancasına göre, “B5 Vitamini Pantas (mg)” değerlerinde

erkeklerin [5,2 (1,1-17,9)] ortancası, kadınların [4,8 (0,4-14,1)] ortancasına göre, “B6 Vitamini (mg)” değerlerinde erkeklerin [1,6 (0,4-7)] ortancası, kadınların [1,5 (0,1-6,6)] ortancasına göre, “B12 Vitamini (µg)” değerlerinde erkeklerin [7,6 (0,1-76,4)] ortancası, kadınların [6 (0,5-76,4)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (Tablo 21).

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre enerji, makro ve mikro besin ögesi değerlerinin TÜBER-2022 karşılama yüzdeleri Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22. Bireylerin cinsiyetlerine göre enerji, makro ve mikro besin ögesi değerlerinin TÜBER-2022 karşılama yüzdeleri

	TÜBER-2022 Referans Değer		TÜBER-2022 Karşılama Yüzdesi	
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Enerji (kcal)	2161,9	1611,3	94,8	125,0
Protein (g)	79,4	56,2	107,3	136,7
Protein (%)	15,0	14,0	112,9	110,9
Yağ (g)	79,9	63,4	128,7	166,2
Yağ (%)	33,5	35,5	133,4	131,1
Doymuş Yağ (g)	25,6	19,9	124,7	161,1
Tekli Doymamış Yağ (g)	27,3	21,4	151,0	205,7
Çoklu Doymamış Yağ (g)	18,2	14,5	113,3	139,7
CHO (g)	266,8	192,8	72,2	96,9
CHO (%)	51,0	50,0	74,8	75,7
Omega-3 (g)	1,3	1,0	162,1	182,2
Omega-6 (g)	16,4	13,1	104,2	133,0
Kolesterol (mg)	262,7	199,7	144,3	172,7
Lif (g)	23,0	19,2	108,5	134,4
Çözünabilir Lif (g)	7,8	6,1	103,5	132,3
Çözünemez Lif (g)	14,8	12,6	109,1	135,1
A Vitamini (µg)	823,3	729,5	343,1	214,1
D Vitamini (µg)	1,7	1,4	180,3	193,7
E Vitamini (mg)	17,5	15,1	119,0	149,3
Karoten (mg)	2,2	2,3	122,5	116,0
B1 Vitamini Tiamin (mg)	1,0	0,8	111,7	133,0
B2 Vitamini Riboflavin (mg)	1,3	1,0	160,5	177,4
Niasin (mg)	15,0	10,2	149,4	178,6
B6 Vitamini (mg)	1,3	1,0	157,8	161,0
Toplam Folat (µg)	325,6	272,2	99,5	107,1
B12 Vitamini (µg)	4,2	2,7	299,8	288,1
C Vitamini (mg)	93,7	92,6	101,2	100,9
Sodyum (mg)	3981,9	2984,9	60,5	76,6
Potasyum (mg)	2597,4	2125,6	98,5	115,8
Kalsiyum (mg)	851,3	695,1	83,3	105,1
Magnezyum (mg)	314,5	250,7	108,2	133,7
Fosfor (mg)	1198,4	903,6	112,9	144,0
Demir (mg)	11,4	9,0	114,6	132,0
Çinko (mg)	10,9	8,0	118,3	147,2

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre enerji, makro ve mikro besin ögesi değerlerinin TÜBER-2022 karşılama yüzdeleri incelendiğinde, “Enerji (kcal)” değerini %94,8, “Protein (g)” değerini %107,3, “Protein (%)” değerini %112,9, “Yağ (g)” değerini %128,7, “Yağ (%)” değerini %133,4, “Doymuş Yağ (g)” değerini %124,7, “Tekli Doymamış Yağ (g)” değerini %151, “Çoklu Doymamış Yağ (g)” değerini %113,3, “CHO (g)” değerini %72,2, “CHO (%)” değerini %74,8,

“Omega-3 (g)” değerini %162,1, “Omega-6 (g)” değerini %104,2, “Kolesterol (mg)” değerini %144,3, “Lif (g)” değerini %108,5, “Çözünebilir Lif (g)” değerini %103,5, “Çözünemez Lif (g)” değerini %109,1, “A Vitamini (µg)” değerini %343,1, “D Vitamini (µg)” değerini %180,3, “E Vitamini (mg)” değerini %119, “Karoten (mg)” değerini %122,5, “B1 Vitamini Tiamin (mg)” değerini %111,7, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)” değerini %160,5, “Niasin (mg)” değerini %149,4, “B6 Vitamini (mg)” değerini %157,8, “Toplam Folat (µg)” değerini %99,5, “B12 Vitamini (µg)” değerini %299,8, “C Vitamini (mg)” değerini %101,2, “Sodyum (mg)” değerini %60,5, “Potasyum (mg)” değerini %98,5, “Kalsiyum (mg)” değerini %83,3, “Magnezyum (mg)” değerini %108,2, “Fosfor (mg)” değerini %112,9, “Demir (mg)” değerini %114,6 ve “Çinko (mg)” değerini %118,3 oranında karşıladığı bulunmuştur (Tablo 22).

Araştırmaya katılan kadınların “Enerji (kcal)” değerini %125, “Protein (g)” değerini %136,7, “Protein (%)” değerini %110,9, “Yağ (g)” değerini %166,2, “Yağ (%)” değerini %131,1, “Doymuş Yağ (g)” değerini %161,1, “Tekli Doymamış Yağ (g)” değerini %205,7, “Çoklu Doymamış Yağ (g)” değerini %139,7, “CHO (g)” değerini %96,9, “CHO (%)” değerini %75,7, “Omega-3 (g)” değerini %182,2, “Omega-6 (g)” değerini %133, “Kolesterol (mg)” değerini %172,7, “Lif (g)” değerini %134,4, “Çözünebilir Lif (g)” değerini %132,3, “Çözünemez Lif (g)” değerini %135,1, “A Vitamini (µg)” değerini %214,1, “D Vitamini (µg)” değerini %193,7, “E Vitamini (mg)” değerini %149,3, “Karoten (mg)” değerini %116, “B1 Vitamini Tiamin (mg)” değerini %133, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)” değerini %177,4, “Niasin (mg)” değerini %178,6, “B6 Vitamini (mg)” değerini %161, “Toplam Folat (µg)” değerini %107,1, “B12 Vitamini (µg)” değerini %288,1, “C Vitamini (mg)” değerini %100,9, “Sodyum (mg)” değerini %76,6, “Potasyum (mg)” değerini %115,8, “Kalsiyum (mg)” değerini %105,1, “Magnezyum (mg)” değerini %133,7, “Fosfor (mg)” değerini %144, “Demir (mg)” değerini %132 ve “Çinko (mg)” değerini %147,2 oranında karşıladığı bulunmuştur (Tablo 22).

Araştırmaya katılan erkeklerin SGOÖ alt faktör ve toplam puanları ile enerji, makro ve mikro besin ögesi değerleri arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuçlar Tablo 23’te verilmiştir.

Tablo 23. Erkeklerin SGOÖ alt faktör ve toplam puanları ile enerji, makro ve mikro besin ögesi değerleri arasındaki korelasyon katsayıları

		SGB-1	SGB-2	YMB	TUT	HGBHGS	SGOÖ
Enerji (kcal)	s	0,212	0,162	0,222	0,113	0,156	0,273
	p	0,008**	0,046*	0,006**	0,163	0,054	0,001**
Su (g)	s	0,301	0,170	0,219	0,164	0,206	0,330
	p	<0,001***	0,036*	0,007**	0,042*	0,010*	<0,001***
Protein (g)	s	0,243	0,206	0,240	0,141	0,157	0,303
	p	0,002**	0,010*	0,003**	0,081	0,052	<0,001***
Protein (%)	s	0,180	0,185	0,117	0,079	0,072	0,189
	p	0,026*	0,022*	0,149	0,333	0,377	0,019*
Yağ (g)	s	0,178	0,134	0,268	0,108	0,139	0,253
	p	0,028*	0,098	0,001**	0,183	0,087	0,002**
Yağ (%)	s	-0,056	-0,049	0,149	-0,050	0,006	0,003
	p	0,491	0,545	0,065	0,540	0,943	0,971
Doymuş Yağ (g)	s	0,226	0,169	0,266	0,104	0,093	0,272
	p	0,005**	0,037*	0,001**	0,199	0,252	0,001**
Tekli Doymamış Yağ (g)	s	0,211	0,149	0,278	0,125	0,145	0,268
	p	0,009**	0,065	0,001**	0,125	0,073	0,001**
Çoklu Doymamış Yağ (g)	s	0,025	-0,006	0,151	0,037	0,158	0,126
	p	0,762	0,939	0,062	0,646	0,052	0,121
CHO (g)	s	0,162	0,109	0,111	0,093	0,131	0,201
	p	0,045*	0,178	0,170	0,252	0,108	0,013*
CHO (%)	s	-0,065	-0,043	-0,195	0,002	-0,046	-0,093
	p	0,428	0,600	0,016*	0,977	0,573	0,254
Omega-3 (g)	s	0,149	0,011	0,071	0,230	0,105	0,165
	p	0,066	0,892	0,386	0,004**	0,195	0,042*
Omega-6 (g)	s	0,041	0,002	0,178	0,027	0,166	0,141
	p	0,614	0,983	0,028*	0,736	0,040*	0,082
Kolesterol (mg)	s	0,177	0,255	0,255	0,070	0,108	0,257
	p	0,028*	0,001**	0,001**	0,393	0,184	0,001**
Lif (g)	s	0,231	0,185	0,179	0,074	0,233	0,295
	p	0,004**	0,022*	0,027*	0,364	0,004**	<0,001***
Çözünabilir Lif (g)	s	0,213	0,184	0,167	0,037	0,220	0,266
	p	0,008**	0,023*	0,039*	0,651	0,006**	0,001**
Çözünemez Lif (g)	s	0,239	0,184	0,189	0,097	0,241	0,308
	p	0,003**	0,023*	0,019*	0,235	0,003**	<0,001***
A Vitamini (µg)	s	0,159	0,035	0,165	0,180	0,157	0,238
	p	0,050	0,664	0,042*	0,026*	0,053	0,003**
D Vitamini (µg)	s	0,146	0,106	0,164	0,149	0,166	0,239
	p	0,072	0,191	0,043*	0,067	0,041*	0,003**
E Vitamini (mg)	s	0,103	0,071	0,235	0,035	0,181	0,201
	p	0,206	0,380	0,003**	0,667	0,025*	0,013*
K Vitamini (µg)	s	0,287	0,030	0,176	0,230	0,251	0,313
	p	<0,001***	0,715	0,030*	0,004**	0,002**	<0,001***
Karoten (mg)	s	0,298	0,038	0,117	0,164	0,294	0,304
	p	<0,001***	0,642	0,150	0,042*	<0,001***	<0,001***
B1 Vitamini Tiamin (mg)	s	0,248	0,147	0,212	0,155	0,230	0,321
	p	0,002**	0,069	0,009**	0,055	0,004**	<0,001***
B2 Vitamini Riboflavin (mg)	s	0,238	0,141	0,196	0,172	0,200	0,307
	p	0,003**	0,083	0,015*	0,033*	0,013*	<0,001***
Niasin (mg)	s	0,186	0,113	0,197	0,149	0,149	0,254
	p	0,021*	0,165	0,015*	0,066	0,065	0,002**
B5 Vitamini Pantas (mg)	s	0,225	0,148	0,205	0,157	0,220	0,305
	p	0,005**	0,067	0,011*	0,052	0,006**	<0,001***
B6 Vitamini (mg)	s	0,183	0,113	0,156	0,148	0,194	0,247
	p	0,024*	0,163	0,054	0,069	0,016*	0,002**
Biotin (µg)	s	0,261	0,158	0,255	0,166	0,244	0,351
	p	0,001**	0,051	0,001**	0,040*	0,002**	<0,001***
Toplam Folat (µg)	s	0,261	0,105	0,207	0,153	0,247	0,335
	p	0,001**	0,197	0,010*	0,059	0,002**	<0,001***
B12 Vitamini (µg)	s	0,175	0,132	0,179	0,207	0,141	0,255
	p	0,030*	0,103	0,027*	0,010*	0,083	0,001**
C Vitamini (mg)	s	0,277	0,102	0,120	0,147	0,264	0,297
	p	0,001**	0,210	0,141	0,070	0,001**	<0,001***
Sodyum (mg)	s	0,132	0,097	0,125	0,127	0,170	0,200
	p	0,104	0,234	0,124	0,117	0,035*	0,013*
Potasyum (mg)	s	0,279	0,155	0,208	0,170	0,229	0,335
	p	<0,001***	0,056	0,010*	0,036*	0,004**	<0,001***
Kalsiyum (mg)	s	0,324	0,202	0,227	0,140	0,218	0,356

	p	<0,001***	0,012*	0,005**	0,084	0,007**	<0,001***
Magnezyum (mg)	s	0,303	0,185	0,252	0,165	0,258	0,372
	p	<0,001***	0,022*	0,002**	0,042*	0,001**	<0,001***
Fosfor (mg)	s	0,261	0,204	0,245	0,126	0,199	0,327
	p	0,001**	0,012*	0,002**	0,119	0,014*	<0,001***
Demir (mg)	s	0,233	0,133	0,238	0,159	0,221	0,323
	p	0,004**	0,100	0,003**	0,049*	0,006**	<0,001***
Çinko (mg)	s	0,239	0,175	0,247	0,166	0,188	0,320
	p	0,003**	0,031*	0,002**	0,040*	0,020*	<0,001***
Selenyum (µg)	s	-0,012	0,107	0,029	0,087	0,051	0,067
	p	0,884	0,187	0,725	0,286	0,535	0,410

SGB-1: Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1; SGB-2: Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2; YMB: Yemek ve Mutfak Becerileri; TUT: Tutumlar; HGNGHS: Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri; SGOÖ:

s: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Araştırmaya katılan erkeklerin SGOÖ'nün "Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1" alt faktör puanları ile "Enerji (kcal)", "Su (g)", "Protein (g)", "Doymuş Yağ (g)", "Tekli Doymamış Yağ (g)", "Lif (g)", "Çözünebilir Lif (g)", "Çözünemez Lif (g)", "K Vitamini (µg)", "Karoten (mg)", "B1 Vitamini Tiamin (mg)", "B2 Vitamini Riboflavin (mg)", "B5 Vitamini Pantas (mg)", "Biotin (µg)", "Toplam Folat (µg)", "C Vitamini (mg)", "Potasyum (mg)", "Kalsiyum (mg)", "Magnezyum (mg)", "Fosfor (mg)", "Demir (mg)" ve "Çinko (mg)" değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf korelasyon olduğu (p<0,01; p<0,001), "Protein (%)", "Yağ (g)", "CHO (g)", "Kolesterol (mg)", "Niasin (mg)", "B6 Vitamini (mg)" ve "B12 Vitamini (µg)" değerleri arasında anlamlı pozitif çok zayıf korelasyon olduğu (p<0,05) bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, erkeklerin SGOÖ'nün "Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1" alt faktör puanları arttıkça "Enerji (kcal)", "Su (g)", "Protein (g)", "Protein (%)", "Yağ (g)", "Doymuş Yağ (g)", "Tekli Doymamış Yağ (g)", "CHO (g)", "Kolesterol (mg)", "Lif (g)", "Çözünebilir Lif (g)", "Çözünemez Lif (g)", "K Vitamini (µg)", "Karoten (mg)", "B1 Vitamini Tiamin (mg)", "B2 Vitamini Riboflavin (mg)", "Niasin (mg)", "B5 Vitamini Pantas (mg)", "B6 Vitamini (mg)", "Biotin (µg)", "Toplam Folat (µg)", "B12 Vitamini (µg)", "C Vitamini (mg)", "Potasyum (mg)", "Kalsiyum (mg)", "Magnezyum (mg)", "Fosfor (mg)", "Demir (mg)" ve "Çinko (mg)" değerlerinde sırasıyla %21,2, %30,1, %24,3, %18, %17,8, %22,6, %21,1, %16,2, %17,7, %23,1, %21,3, %23,9, %28,7, %29,8, %24,8, %23,8, %18,6, %22,5, %18,3, %26,1, %26,1, %17,5, %27,7, %27,9, %32,4, %30,3, %26,1, %23,3 ve %23,9'luk artma olduğu bulunmuştur (Tablo 23).

Araştırmaya katılan erkeklerin SGOÖ'nün "Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2" alt faktör puanları ile "Protein (g)", "Kolesterol (mg)", "Kalsiyum (mg)" ve "Fosfor (mg)" değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf korelasyon olduğu (p<0,05; p<0,01), "Enerji (kcal)", "Su (g)", "Protein (%)", "Doymuş Yağ (g)", "Lif (g)",

“Çözünebilir Lif (g)”, “Çözünemez Lif (g)”, “Magnezyum (mg)” ve “Çinko (mg)” değerleri arasında anlamlı pozitif çok zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, erkeklerin SGOÖ’nün “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2” alt faktör puanları arttıkça “Enerji (kcal)”, “Su (g)”, “Protein (g)”, “Protein (%)”, “Doymuş Yağ (g)”, “Kolesterol (mg)”, “Lif (g)”, “Çözünebilir Lif (g)”, “Çözünemez Lif (g)”, “Kalsiyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Fosfor (mg)” ve “Çinko (mg)” değerlerinde sırasıyla %16,2, %17, %20,6, %18,5, %16,9, %25,5, %18,5, %18,4, %18,4, %20,2, %18,5, %20,4 ve %17,5’lik artma olduğu bulunmuştur (Tablo 23).

Araştırmaya katılan erkeklerin SGOÖ’nün “Yemek ve Mutfak Becerileri” alt faktör puanları ile “Enerji (kcal)”, “Su (g)”, “Protein (g)”, “Yağ (g)”, “Doymuş Yağ (g)”, “Tekli Doymamış Yağ (g)”, “Kolesterol (mg)”, “E Vitamini (mg)”, “B1 Vitamini Tiamin (mg)”, “B5 Vitamini Pantas (mg)”, “Biotin (μ g)”, “Toplam Folat (μ g)”, “Potasyum (mg)”, “Kalsiyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Fosfor (mg)”, “Demir (mg)” ve “Çinko (mg)” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$; $p<0,01$), “Omega-6 (g)”, “Lif (g)”, “Çözünebilir Lif (g)”, “Çözünemez Lif (g)”, “A Vitamini (μ g)”, “D Vitamini (μ g)”, “K Vitamini (μ g)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “Niasin (mg)” ve “B12 Vitamini (μ g)” değerleri arasında anlamlı pozitif çok zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$), “CHO (%)” değerleri arasında anlamlı negatif çok zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, erkeklerin SGOÖ’nün “Yemek ve Mutfak Becerileri” alt faktör puanları arttıkça “Enerji (kcal)”, “Su (g)”, “Protein (g)”, “Yağ (g)”, “Doymuş Yağ (g)”, “Tekli Doymamış Yağ (g)”, “Omega-6 (g)”, “Kolesterol (mg)”, “Lif (g)”, “Çözünebilir Lif (g)”, “Çözünemez Lif (g)”, “A Vitamini (μ g)”, “D Vitamini (μ g)”, “E Vitamini (mg)”, “K Vitamini (μ g)”, “B1 Vitamini Tiamin (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “Niasin (mg)”, “B5 Vitamini Pantas (mg)”, “Biotin (μ g)”, “Toplam Folat (μ g)”, “B12 Vitamini (μ g)”, “Potasyum (mg)”, “Kalsiyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Fosfor (mg)”, “Demir (mg)” ve “Çinko (mg)” değerlerinde sırasıyla %22,2, %21,9, %24, %26,8, %26,6, %27,8, %17,8, %25,5, %17,9, %16,7, %18,9, %16,5, %16,4, %23,5, %17,6, %21,2, %19,6, %19,7, %20,5, %25,5, %20,7, %17,9, %20,8, %22,7, %25,2, %24,5, %23,8 ve %24,7’lik artma olduğu, “CHO (%)” değerlerinde ise %19,5’lik azalma olduğu bulunmuştur (Tablo 23).

Araştırmaya katılan erkeklerin SGOÖ’nün “Tutumlar” alt faktör puanları ile “Omega-3 (g)”, “K Vitamini (μ g)” ve “B12 Vitamini (μ g)” değerleri arasında

istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$; $p<0,01$), “Su (g)”, “A Vitamini (μg)”, “Karoten (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “Biotin (μg)”, “Potasyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Demir (mg)” ve “Çinko (mg)” değerleri arasında anlamlı pozitif çok zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, erkeklerin SGOÖ’nün “Tutumlar” alt faktör puanları arttıkça “Su (g)”, “Omega-3 (g)”, “A Vitamini (μg)”, “K Vitamini (μg)”, “Karoten (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “Biotin (μg)”, “B12 Vitamini (μg)”, “Potasyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Demir (mg)” ve “Çinko (mg)” değerlerinde sırasıyla %16,4, %23, %18, %23, %16,4, %17,2, %16,6, %20,7, %17, %16,5, %15,9 ve %16,6’lık artma olduğu bulunmuştur (Tablo 23).

Araştırmaya katılan erkeklerin SGOÖ’nün “Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri” alt faktör puanları ile “Su (g)”, “Lif (g)”, “Çözünebilir Lif (g)”, “Çözünemez Lif (g)”, “K Vitamini (μg)”, “Karoten (mg)”, “B1 Vitamini Tiamin (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “B5 Vitamini Pantas (mg)”, “Biotin (μg)”, “Toplam Folat (μg)”, “C Vitamini (mg)”, “Potasyum (mg)”, “Kalsiyum (mg)”, “Magnezyum (mg)” ve “Demir (mg)” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$; $p<0,01$; $p<0,001$), “Omega-6 (g)”, “D Vitamini (μg)”, “E Vitamini (mg)”, “B6 Vitamini (mg)”, “Sodyum (mg)”, “Fosfor (mg)” ve “Çinko (mg)” değerleri arasında anlamlı pozitif çok zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, erkeklerin SGOÖ’nün “Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri” alt faktör puanları arttıkça “Su (g)”, “Omega-6 (g)”, “Lif (g)”, “Çözünebilir Lif (g)”, “Çözünemez Lif (g)”, “D Vitamini (μg)”, “E Vitamini (mg)”, “K Vitamini (μg)”, “Karoten (mg)”, “B1 Vitamini Tiamin (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “B5 Vitamini Pantas (mg)”, “B6 Vitamini (mg)”, “Biotin (μg)”, “Toplam Folat (μg)”, “C Vitamini (mg)”, “Sodyum (mg)”, “Potasyum (mg)”, “Kalsiyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Fosfor (mg)”, “Demir (mg)” ve “Çinko (mg)” değerlerinde sırasıyla %20,6, %16,6, %23,3, %22, %24,1, %16,6, %18,1, %25,1, %29,4, %23, %20, %22, %19,4, %24,4, %24,7, %26,4, %17, %22,9, %21,8, %25,8, %19,9, %22,1 ve %18,8’lik artma olduğu bulunmuştur (Tablo 23).

Araştırmaya katılan erkeklerin SGOÖ’nün “SGOÖ Toplam” puanları ile “Enerji (kcal)”, “Su (g)”, “Protein (g)”, “Yağ (g)”, “Doymuş Yağ (g)”, “Tekli Doymamış Yağ (g)”, “CHO (g)”, “Kolesterol (mg)”, “Lif (g)”, “Çözünebilir Lif (g)”, “Çözünemez Lif (g)”, “A Vitamini (μg)”, “D Vitamini (μg)”, “E Vitamini (mg)”, “K Vitamini (μg)”,

“Karoten (mg)”, “B1 Vitamini Tiamin (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “Niasin (mg)”, “B5 Vitamini Pantas (mg)”, “B6 Vitamini (mg)”, “Biotin (μg)”, “Toplam Folat (μg)”, “B12 Vitamini (μg)”, “C Vitamini (mg)”, “Sodyum (mg)”, “Potasyum (mg)”, “Kalsiyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Fosfor (mg)”, “Demir (mg)” ve “Çinko (mg)” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$; $p<0,01$; $p<0,001$), “Protein (%)” ve “Omega-3 (g)” değerleri arasında anlamlı pozitif çok zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, erkeklerin SGOÖ’nün “SGOÖ Toplam” puanları arttıkça “Enerji (kcal)”, “Su (g)”, “Protein (g)”, “Protein (%)”, “Yağ (g)”, “Doymuş Yağ (g)”, “Tekli Doymamış Yağ (g)”, “CHO (g)”, “Omega-3 (g)”, “Kolesterol (mg)”, “Lif (g)”, “Çözünebilir Lif (g)”, “Çözünemez Lif (g)”, “A Vitamini (μg)”, “D Vitamini (μg)”, “E Vitamini (mg)”, “K Vitamini (μg)”, “Karoten (mg)”, “B1 Vitamini Tiamin (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “Niasin (mg)”, “B5 Vitamini Pantas (mg)”, “B6 Vitamini (mg)”, “Biotin (μg)”, “Toplam Folat (μg)”, “B12 Vitamini (μg)”, “C Vitamini (mg)”, “Sodyum (mg)”, “Potasyum (mg)”, “Kalsiyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Fosfor (mg)”, “Demir (mg)” ve “Çinko (mg)” değerlerinde sırasıyla %27,3, %33, %30,3, %18,9, %25,3, %27,2, %26,8, %20,1, %16,5, %25,7, %29,5, %26,6, %30,8, %23,8, %23,9, %20,1, %31,3, %30,4, %32,1, %30,7, %25,4, %30,5, %24,7, %35,1, %33,5, %25,5, %29,7, %20, %33,5, %35,6, %37,2, %32,7, %32,3 ve %32’lik artma olduğu bulunmuştur (Tablo 23).

Araştırmaya katılan kadınların SGOÖ alt faktör ve toplam puanları ile enerji, makro ve mikro besin ögesi değerleri arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuçlar Tablo 24’te verilmiştir.

Tablo 24. Kadınların SGOÖ alt faktör ve toplam puanları ile enerji, makro ve mikro besin ögesi değerleri arasındaki korelasyon katsayıları

		SGB-1	SGB-2	YMB	TUT	HGBHGS	SGOÖ
Enerji (kcal)	s	0,122	0,081	0,117	0,149	0,150	0,164
	p	0,056	0,204	0,067	0,019*	0,018*	0,010*
Su (g)	s	0,071	0,011	-0,020	0,147	0,125	0,095
	p	0,266	0,862	0,758	0,020*	0,049*	0,136
Protein (g)	s	0,182	0,120	0,125	0,166	0,197	0,218
	p	0,004**	0,060	0,050	0,009**	0,002**	0,001**
Protein (%)	s	0,171	0,121	0,082	0,071	0,144	0,164
	p	0,007**	0,057	0,200	0,264	0,024*	0,010*
Yağ (g)	s	0,162	0,158	0,220	0,141	0,183	0,228
	p	0,011*	0,013*	<0,001***	0,027*	0,004**	<0,001***
Yağ (%)	s	0,205	0,221	0,364	0,075	0,171	0,279
	p	0,001**	<0,001***	<0,001***	0,239	0,007**	<0,001***
Doymuş Yağ (g)	s	0,124	0,083	0,160	0,139	0,142	0,177
	p	0,052	0,196	0,012	0,029*	0,026*	0,005**
Tekli Doymamış Yağ (g)	s	0,224	0,226	0,296	0,131	0,217	0,285
	p	<0,001***	<0,001***	<0,001***	0,040*	0,001**	<0,001***
Çoklu Doymamış Yağ (g)	s	0,049	0,078	0,093	0,108	0,098	0,110
	p	0,444	0,220	0,143	0,090	0,126	0,084

CHO (g)	s	0,019	-0,019	-0,015	0,097	0,088	0,046
	p	0,767	0,765	0,816	0,127	0,166	0,468
CHO (%)	s	-0,263	-0,259	-0,364	-0,096	-0,205	-0,323
	p	<0,001***	<0,001***	<0,001***	0,133	0,001**	<0,001***
Omega-3 (g)	s	0,008	-0,010	-0,034	0,135	0,033	0,034
	p	0,905	0,870	0,591	0,034*	0,606	0,597
Omega-6 (g)	s	0,060	0,082	0,126	0,103	0,104	0,125
	p	0,347	0,199	0,048*	0,107	0,102	0,049*
Kolesterol (mg)	s	0,237	0,139	0,149	0,143	0,185	0,232
	p	<0,001***	0,029*	0,019*	0,025*	0,004**	<0,001***
Lif (g)	s	0,106	0,062	0,132	0,101	0,148	0,157
	p	0,095	0,329	0,037*	0,115	0,020*	0,013*
Çözünabilir Lif (g)	s	0,066	0,047	0,125	0,084	0,102	0,130
	p	0,300	0,458	0,049*	0,188	0,111	0,041*
Çözünemez Lif (g)	s	0,121	0,065	0,131	0,107	0,167	0,167
	p	0,059	0,313	0,039*	0,094	0,008**	0,009**
A Vitamini (µg)	s	0,122	0,014	0,136	0,085	0,147	0,136
	p	0,056	0,822	0,033*	0,183	0,021*	0,033*
D Vitamini (µg)	s	0,136	0,035	0,038	0,149	0,125	0,125
	p	0,032*	0,586	0,548	0,019*	0,050	0,049*
E Vitamini (mg)	s	0,143	0,146	0,199	0,103	0,159	0,199
	p	0,025*	0,022*	0,002**	0,108	0,013*	0,002**
K Vitamini (µg)	s	0,168	0,073	0,133	0,150	0,206	0,200
	p	0,008**	0,253	0,036*	0,018*	0,001**	0,002**
Karoten (mg)	s	0,146	0,039	0,081	0,138	0,168	0,166
	p	0,022*	0,542	0,206	0,031*	0,008**	0,009**
B1 Vitamini Tiamin (mg)	s	0,150	0,088	0,077	0,142	0,146	0,165
	p	0,019*	0,169	0,226	0,026*	0,021*	0,009**
B2 Vitamini Riboflavin (mg)	s	0,158	0,106	0,084	0,130	0,148	0,170
	p	0,013*	0,098	0,186	0,042*	0,020*	0,007**
Niasin (mg)	s	0,151	0,100	0,052	0,164	0,171	0,173
	p	0,018*	0,116	0,415	0,010*	0,007**	0,007**
B5 Vitamini Pantas (mg)	s	0,138	0,087	0,093	0,154	0,152	0,165
	p	0,030*	0,172	0,144	0,015*	0,017*	0,009**
B6 Vitamini (mg)	s	0,076	0,045	-0,001	0,138	0,106	0,099
	p	0,236	0,478	0,989	0,030*	0,097	0,120
Biotin (µg)	s	0,233	0,138	0,156	0,162	0,210	0,245
	p	<0,001***	0,030*	0,014*	0,011*	0,001**	<0,001***
Toplam Folat (µg)	s	0,155	0,080	0,102	0,126	0,140	0,173
	p	0,015*	0,207	0,109	0,048*	0,028*	0,006**
B12 Vitamini (µg)	s	0,239	0,162	0,171	0,127	0,172	0,236
	p	<0,001***	0,011*	0,007**	0,046*	0,007**	<0,001***
C Vitamini (mg)	s	0,099	0,031	0,033	0,126	0,089	0,102
	p	0,120	0,623	0,608	0,047*	0,165	0,108
Sodyum (mg)	s	0,020	-0,002	0,003	0,093	0,088	0,052
	p	0,752	0,976	0,963	0,145	0,170	0,413
Potasyum (mg)	s	0,137	0,058	0,072	0,158	0,146	0,161
	p	0,031*	0,365	0,260	0,013*	0,022*	0,011*
Kalsiyum (mg)	s	0,115	0,066	0,070	0,113	0,160	0,153
	p	0,071	0,299	0,270	0,076	0,012*	0,016*
Magnezyum (mg)	s	0,152	0,071	0,085	0,140	0,192	0,185
	p	0,017*	0,265	0,184	0,028*	0,002**	0,004**
Fosfor (mg)	s	0,156	0,091	0,124	0,147	0,174	0,193
	p	0,014*	0,156	0,051	0,021*	0,006**	0,002**
Demir (mg)	s	0,167	0,093	0,110	0,157	0,161	0,191
	p	0,008**	0,147	0,084	0,014*	0,011*	0,003**
Çinko (mg)	s	0,235	0,151	0,176	0,164	0,200	0,258
	p	<0,001***	0,018*	0,005**	0,010*	0,002**	<0,001***
Selenyum (µg)	s	0,249	0,179	0,136	0,095	0,158	0,215
	p	<0,001***	0,005**	0,033*	0,135	0,013*	0,001**

SGB-1: Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1; SGB-2: Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2; YMB: Yemek ve Mutfak Becerileri; TUT: Tutumlar; HGNGHS: Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri; SGOÖ:

s: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Araştırmaya katılan kadınların SGOÖ'nün "Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1" alt faktör puanları ile "Yağ (%)", "Tekli Doymamış Yağ (g)", "Kolesterol (mg)", "Biotin (µg)", "B12 Vitamini (µg)", "Çinko (mg)" ve "Selenyum (µg)" değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf korelasyon olduğu (p<0,01; p<0,001), "Protein

(g)”, “Protein (%)”, “Yağ (g)”, “D Vitamini (µg)”, “E Vitamini (mg)”, “K Vitamini (µg)”, “Karoten (mg)”, “B1 Vitamini Tiamin (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “Niasin (mg)”, “B5 Vitamini Pantas (mg)”, “Toplam Folat (µg)”, “Potasyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Fosfor (mg)” ve “Demir (mg)” değerleri arasında anlamlı pozitif çok zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$; $p<0,01$), “CHO (%)” değerleri arasında anlamlı negatif zayıf korelasyon olduğu ($p<0,001$) bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, kadınların SGOÖ’nün “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1” alt faktör puanları arttıkça “Protein (g)”, “Protein (%)”, “Yağ (g)”, “Yağ (%)”, “Tekli Doymamış Yağ (g)”, “Kolesterol (mg)”, “D Vitamini (µg)”, “E Vitamini (mg)”, “K Vitamini (µg)”, “Karoten (mg)”, “B1 Vitamini Tiamin (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “Niasin (mg)”, “B5 Vitamini Pantas (mg)”, “Biotin (µg)”, “Toplam Folat (µg)”, “B12 Vitamini (µg)”, “Potasyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Fosfor (mg)”, “Demir (mg)”, “Çinko (mg)” ve “Selenyum (µg)” değerlerinde sırasıyla %18,2, %17,1, %16,2, %20,5, %22,4, %23,7, %13,6, %14,3, %16,8, %14,6, %15, %15,8, %15,1, %13,8, %23,3, %15,5, %23,9, %13,7, %15,2, %15,6, %16,7, %23,5 ve %24,9’luk artma olduğu, “CHO (%)” değerlerinde ise %26,3’lük azalma olduğu bulunmuştur (Tablo 24).

Araştırmaya katılan kadınların SGOÖ’nün “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1” alt faktör puanları ile “Yağ (%)” ve “Tekli Doymamış Yağ (g)” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf korelasyon olduğu ($p<0,001$), “Yağ (g)”, “Kolesterol (mg)”, “E Vitamini (mg)”, “Biotin (µg)”, “B12 Vitamini (µg)”, “Çinko (mg)” ve “Selenyum (µg)” değerleri arasında anlamlı pozitif çok zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$; $p<0,01$), “CHO (%)” değerleri arasında anlamlı negatif zayıf korelasyon olduğu ($p<0,001$) bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, kadınların SGOÖ’nün “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1” alt faktör puanları arttıkça “Yağ (g)”, “Yağ (%)”, “Tekli Doymamış Yağ (g)”, “Kolesterol (mg)”, “E Vitamini (mg)”, “Biotin (µg)”, “B12 Vitamini (µg)”, “Çinko (mg)” ve “Selenyum (µg)” değerlerinde sırasıyla %15,8, %22,1, %22,6, %13,9, %14,6, %13,8, %16,2, %15,1 ve %17,9’luk artma olduğu, “CHO (%)” değerlerinde ise %25,9’luk azalma olduğu bulunmuştur (Tablo 24).

Araştırmaya katılan kadınların SGOÖ’nün “Yemek ve Mutfak Becerileri” alt faktör puanları ile “Yağ (g)”, “Yağ (%)” ve “Tekli Doymamış Yağ (g)” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf korelasyon olduğu ($p<0,001$), “Omega-6 (g)”, “Kolesterol (mg)”, “Lif (g)”, “Çözünebilir Lif (g)”, “Çözünemez Lif (g)”, “A Vitamini (µg)”, “E Vitamini (mg)”, “K Vitamini (µg)”, “Biotin (µg)”, “B12 Vitamini

(μg), “Çinko (mg)” ve “Selenyum (μg)” değerleri arasında anlamlı pozitif çok zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$; $p<0,01$), “CHO (%)” değerleri arasında anlamlı negatif zayıf korelasyon olduğu ($p<0,001$) bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, kadınların SGOÖ’nün “Yemek ve Mutfak Becerileri” alt faktör puanları arttıkça “Yağ (g)”, “Yağ (%)”, “Tekli Doymamış Yağ (g)”, “Omega-6 (g)”, “Kolesterol (mg)”, “Lif (g)”, “Çözünebilir Lif (g)”, “Çözünemez Lif (g)”, “A Vitamini (μg)”, “E Vitamini (mg)”, “K Vitamini (μg)”, “Biotin (μg)”, “B12 Vitamini (μg)”, “Çinko (mg)” ve “Selenyum (μg)” değerlerinde sırasıyla %22, %36,4, %29,6, %12,6, %14,9, %13,2, %12,5, %13,1, %13,6, %19,9, %13,3, %15,6, %17,1, %17,6 ve %13,6’lık artma olduğu, “CHO (%)” değerlerinde ise %36,4’lük azalma olduğu bulunmuştur (Tablo 24).

Araştırmaya katılan kadınların SGOÖ’nün “Tutumlar” alt faktör puanları ile “Enerji (kcal)”, “Su (g)”, “Protein (g)”, “Yağ (g)”, “Doymuş Yağ (g)”, “Tekli Doymamış Yağ (g)”, “Omega-3 (g)”, “Kolesterol (mg)”, “D Vitamini (μg)”, “K Vitamini (μg)”, “Karoten (mg)”, “B1 Vitamini Tiamin (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “Niasin (mg)”, “B5 Vitamini Pantas (mg)”, “B6 Vitamini (mg)”, “Biotin (μg)”, “Toplam Folat (μg)”, “B12 Vitamini (μg)”, “C Vitamini (mg)”, “Potasyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Fosfor (mg)”, “Demir (mg)” ve “Çinko (mg)” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif çok zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$; $p<0,01$) bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, kadınların SGOÖ’nün “Tutumlar” alt faktör puanları arttıkça “Enerji (kcal)”, “Su (g)”, “Protein (g)”, “Yağ (g)”, “Doymuş Yağ (g)”, “Tekli Doymamış Yağ (g)”, “Omega-3 (g)”, “Kolesterol (mg)”, “D Vitamini (μg)”, “K Vitamini (μg)”, “Karoten (mg)”, “B1 Vitamini Tiamin (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “Niasin (mg)”, “B5 Vitamini Pantas (mg)”, “B6 Vitamini (mg)”, “Biotin (μg)”, “Toplam Folat (μg)”, “B12 Vitamini (μg)”, “C Vitamini (mg)”, “Potasyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Fosfor (mg)”, “Demir (mg)” ve “Çinko (mg)” değerlerinde sırasıyla %14,9, %14,7, %16,6, %14,1, %13,9, %13,1, %13,5, %14,3, %14,9, %15, %13,8, %14,2, %13, %16,4, %15,4, %13,8, %16,2, %12,6, %12,7, %12,6, %15,8, %14, %14,7, %15,7 ve %16,4’lük artma olduğu bulunmuştur (Tablo 24).

Araştırmaya katılan kadınların SGOÖ’nün “Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri” alt faktör puanları ile “Tekli Doymamış Yağ (g)”, “Biotin (μg)” ve “Çinko (mg)” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf korelasyon olduğu ($p<0,01$), “Enerji (kcal)”, “Su (g)”, “Protein (g)”, “Protein (%)”, “Yağ (g)”, “Yağ (%)”, “Doymuş Yağ (g)”, “Kolesterol (mg)”, “Lif (g)”, “Çözünemez Lif (g)”, “A

Vitamini (μg), “E Vitamini (mg)”, “K Vitamini (μg)”, “Karoten (mg)”, “B1 Vitamini Tiamin (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “Niasin (mg)”, “B5 Vitamini Pantas (mg)”, “Toplam Folat (μg)”, “B12 Vitamini (μg)”, “Potasyum (mg)”, “Kalsiyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Fosfor (mg)”, “Demir (mg)” ve “Selenyum (μg)” değerleri arasında anlamlı pozitif çok zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$; $p<0,01$), “CHO (%)” değerleri arasında anlamlı negatif zayıf korelasyon olduğu ($p<0,01$) bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, kadınların SGOÖ’nün “Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri” alt faktör puanları arttıkça “Enerji (kcal)”, “Su (g)”, “Protein (g)”, “Protein (%)”, “Yağ (g)”, “Yağ (%)”, “Doymuş Yağ (g)”, “Tekli Doymamış Yağ (g)”, “Kolesterol (mg)”, “Lif (g)”, “Çözünemez Lif (g)”, “A Vitamini (μg)”, “E Vitamini (mg)”, “K Vitamini (μg)”, “Karoten (mg)”, “B1 Vitamini Tiamin (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “Niasin (mg)”, “B5 Vitamini Pantas (mg)”, “Biotin (μg)”, “Toplam Folat (μg)”, “B12 Vitamini (μg)”, “Potasyum (mg)”, “Kalsiyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Fosfor (mg)”, “Demir (mg)”, “Çinko (mg)” ve “Selenyum (μg)” değerlerinde sırasıyla %15, %12,5, %19,7, %14,4, %18,3, %17,1, %14,2, %21,7, %18,5, %14,8, %16,7, %14,7, %15,9, %20,6, %16,8, %14,6, %14,8, %17,1, %15,2, %21, %14, %17,2, %14,6, %16, %19,2, %17,4, %16,1, %20 ve %15,8’lik artma olduğu, “CHO (%)” değerlerinde ise %20,5’lik azalma olduğu bulunmuştur (Tablo 24).

Araştırmaya katılan kadınların SGOÖ’nün “SGOÖ Toplam” puanları ile “Protein (g)”, “Yağ (g)”, “Yağ (%)”, “Tekli Doymamış Yağ (g)”, “Kolesterol (mg)”, “K Vitamini (μg)”, “B12 Vitamini (μg)”, “Çinko (mg)” ve “Selenyum (μg)” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf korelasyon olduğu ($p<0,01$; $p<0,001$), “Enerji (kcal)”, “Protein (%)”, “Doymuş Yağ (g)”, “Omega-6 (g)”, “Lif (g)”, “Çözünebilir Lif (g)”, “Çözünemez Lif (g)”, “A Vitamini (μg)”, “D Vitamini (μg)”, “E Vitamini (mg)”, “Karoten (mg)”, “B1 Vitamini Tiamin (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “Niasin (mg)”, “B5 Vitamini Pantas (mg)”, “Biotin (μg)”, “Toplam Folat (μg)”, “Potasyum (mg)”, “Kalsiyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Fosfor (mg)” ve “Demir (mg)” değerleri arasında anlamlı pozitif çok zayıf korelasyon olduğu ($p<0,05$; $p<0,01$), “CHO (%)” değerleri arasında anlamlı negatif zayıf korelasyon olduğu ($p<0,001$) bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, kadınların SGOÖ’nün “SGOÖ Toplam” puanları arttıkça “Enerji (kcal)”, “Protein (g)”, “Protein (%)”, “Yağ (g)”, “Yağ (%)”, “Doymuş Yağ (g)”, “Tekli Doymamış Yağ (g)”, “Omega-6 (g)”, “Kolesterol (mg)”, “Lif (g)”, “Çözünebilir Lif (g)”, “Çözünemez Lif (g)”, “A Vitamini (μg)”, “D Vitamini (μg)”, “E

Vitamini (mg)”, “K Vitamini (µg)”, “Karoten (mg)”, “B1 Vitamini Tiamin (mg)”, “B2 Vitamini Riboflavin (mg)”, “Niasin (mg)”, “B5 Vitamini Pantas (mg)”, “Biotin (µg)”, “Toplam Folat (µg)”, “B12 Vitamini (µg)”, “Potasyum (mg)”, “Kalsiyum (mg)”, “Magnezyum (mg)”, “Fosfor (mg)”, “Demir (mg)”, “Çinko (mg)” ve “Selenyum (µg)” değerlerinde sırasıyla %16,4, %21,8, %16,4, %22,8, %27,9, %17,7, %28,5, %12,5, %23,2, %15,7, %13, %16,7, %13,6, %12,5, %19,9, %20, %16,6, %16,5, %17, %17,3, %16,5, %24,5, %17,3, %23,6, %16,1, %15,3, %18,5, %19,3, %19,1, %25,8 ve %21,5’lik artma olduğu “CHO (%)” değerlerinde ise %32,3’lük azalma olduğu bulunmuştur (Tablo 24).

4.5. Ultra İşlenmiş Gıda Tüketimine Ait Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin UİG’lerden gelen enerji gruplarına göre demografik bulgularının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 25’te verilmiştir.

Tablo 25. Bireylerin UİG’lerden gelen enerji gruplarına göre demografik bulgularının tanımlayıcı istatistikleri

	Q1 (n=100)		Q2 (n=100)		Q3 (n=100)		Q4 (n=100)	
Cinsiyet	n	%	n	%	n	%	n	%
Erkek	51	51,0	29	29,0	38	38,0	35	35,0
Kadın	49	49,0	71	71,0	62	62,0	65	65,0
Yaş (yıl) ($\bar{X} \pm SS$)	27,16±4,92		26,12±5,51		25,84±4,89		26,33±4,75	
Medeni Durum								
Evli	37	37,0	21	21,0	24	24,0	23	23,0
Bekar	63	63,0	79	79,0	76	76,0	77	77,0
Çocuk Sahibi Olma Durumu								
Evet	31	31,0	20	20,0	16	16,0	14	14,0
Hayır	69	69,0	80	80,0	84	84,0	86	86,0
Eğitim Durumu								
İlkokul	0	0,0	0	0,0	1	1,0	0	0,0
Ortaokul	0	0,0	1	1,0	0	0,0	1	1,0
Lise	9	9,0	9	9,0	7	7,0	11	11,0
Ön lisans	9	9,0	14	14,0	10	10,0	11	11,0
Lisans	58	58,0	53	53,0	57	57,0	56	56,0
Lisansüstü	24	24,0	23	23,0	25	25,0	21	21,0
Meslek								
İşsiz / çalışmıyor	5	5,0	8	8,0	10	10,0	7	7,0
Öğrenci	26	26,0	40	40,0	41	41,0	41	41,0
Eğitimci	10	10,0	12	12,0	6	6,0	13	13,0
Sağlık çalışanı	13	13,0	17	17,0	12	12,0	5	5,0
Mühendis / memur	10	10,0	5	5,0	8	8,0	5	5,0
Kamu personeli	14	14,0	5	5,0	8	8,0	11	11,0
İşçi	16	16,0	5	5,0	11	11,0	14	14,0
Ev hanımı	6	6,0	8	8,0	4	4,0	4	4,0
Gelir Durumu								
Asgari ücret	13	13,0	15	15,0	16	16,0	15	15,0
Asgari ücret altı	20	20,0	27	27,0	34	34,0	28	28,0
Asgari ücret üstü	67	67,0	58	58,0	50	50,0	57	57,0

Araştırmaya katılan bireylerin UİG’lerden gelen enerji gruplarına göre demografik bulgularının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, Q1 grubunda olan bireylerin %51’inin (51 kişi) erkek olduğu, yaş ortalamalarının 27,16±4,92 yıl olduğu, %63’ünün (63 kişi) bekar olduğu, %31’inin (31 kişi) çocuk sahibi olduğu, %58’inin (58

kişi) lisans eğitim düzeyine sahip olduğu, %26'sının () öğrenci olduğu ve %67'sinin (67 kişi) asgari ücret üstü gelir düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 25).

Araştırmaya katılan Q2 grubunda olan bireylerin %71'inin (71 kişi) kadın olduğu, yaş ortalamalarının $26,12 \pm 5,51$ yıl olduğu, %79'unun (79 kişi) bekar olduğu, %20'sinin (20 kişi) çocuk sahibi olduğu, %53'ünün (53 kişi) lisans eğitim düzeyine sahip olduğu, %40'ının (40 kişi) öğrenci olduğu ve %58'inin (58 kişi) asgari ücret üstü gelir düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 25).

Araştırmaya katılan Q3 grubunda olan bireylerin %62'sinin (62 kişi) kadın olduğu, yaş ortalamalarının $25,84 \pm 4,89$ yıl olduğu, %76'sının (76 kişi) bekar olduğu, %16'sının (16 kişi) çocuk sahibi olduğu, %57'sinin (57 kişi) lisans eğitim düzeyine sahip olduğu, %41'inin (41 kişi) öğrenci olduğu ve %50'sinin (50 kişi) asgari ücret üstü gelir düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 25).

Araştırmaya katılan Q4 grubunda olan bireylerin %65'inin (65 kişi) kadın olduğu, yaş ortalamalarının $26,33 \pm 4,75$ yıl olduğu, %77'sinin (77 kişi) bekar olduğu, %14'ünün (14 kişi) çocuk sahibi olduğu, %56'sının (56 kişi) lisans eğitim düzeyine sahip olduğu, %41'inin (41 kişi) öğrenci olduğu ve %57'sinin (57 kişi) asgari ücret üstü gelir düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 25).

Araştırmaya katılan bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre alışkanlık, fiziksel aktivite ve sağlık bulgularının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 26'da verilmiştir.

Tablo 26. Bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre alışkanlık, fiziksel aktivite ve sağlık bulgularının tanımlayıcı istatistikleri

	Q1 (n=100)		Q2 (n=100)		Q3 (n=100)		Q4 (n=100)	
Sigara Kullanma Durumu	n	%	n	%	n	%	n	%
Evet	21	21,0	16	16,0	20	20,0	25	25,0
Hayır	79	79,0	84	84,0	80	80,0	75	75,0
Alkol Kullanma Durumu	n	%	n	%	n	%	n	%
Evet	18	18,0	16	16,0	17	17,0	32	32,0
Hayır	82	82,0	84	84,0	83	83,0	68	68,0
Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	n	%	n	%	n	%	n	%
Evet	59	59,0	62	62,0	42	42,0	54	54,0
Hayır	10	10,0	15	15,0	28	28,0	18	18,0
Bazen	31	31,0	23	23,0	30	30,0	28	28,0
Kronik Hastalık Durumu	n	%	n	%	n	%	n	%
Evet	20	20,0	13	13,0	15	15,0	16	16,0
Hayır	80	80,0	87	87,0	85	85,0	84	84,0

Araştırmaya katılan bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre alışkanlık, fiziksel aktivite ve sağlık bulgularının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, Q1 grubunda olan bireylerin %21'inin (21 kişi) sigara kullandığı,

%18'inin (18 kişi) alkol kullandığı, %59'unun (59 kişi) fiziksel aktivite yaptığı ve %20'sinin (20 kişi) kronik hastalığı olduğu bulunmuştur (Tablo 26).

Araştırmaya katılan Q2 grubunda olan bireylerin %16'sının (16 kişi) sigara kullandığı, %16'sının (16 kişi) alkol kullandığı, %62'sinin (62 kişi) fiziksel aktivite yaptığı ve %13'ünün (13 kişi) kronik hastalığı olduğu bulunmuştur (Tablo 26).

Araştırmaya katılan Q3 grubunda olan bireylerin %20'sinin (20 kişi) sigara kullandığı, %17'sinin (17 kişi) alkol kullandığı, %42'sinin (42 kişi) fiziksel aktivite yaptığı ve %15'inin (15 kişi) kronik hastalığı olduğu bulunmuştur (Tablo 26).

Araştırmaya katılan Q4 grubunda olan bireylerin %25'inin (25 kişi) sigara kullandığı, %32'sinin (32 kişi) alkol kullandığı, %54'ünün (54 kişi) fiziksel aktivite yaptığı ve %16'sının (16 kişi) kronik hastalığı olduğu bulunmuştur (Tablo 26).

Araştırmaya katılan bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre beslenme alışkanlığı bulgularının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 27'de verilmiştir.

Tablo 27. Bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre beslenme alışkanlığı bulgularının tanımlayıcı istatistikleri

BKİ Grup	Q1 (n=100)		Q2 (n=100)		Q3 (n=100)		Q4 (n=100)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Zayıf	2	2,0	5	5,0	4	4,0	4	4,0
Normal kilolu	63	63,0	70	70,0	70	70,0	60	60,0
Preobez	21	21,0	20	20,0	18	18,0	29	29,0
Obez	14	14,0	5	5,0	8	8,0	7	7,0
BKİ (kg/m²) ($\bar{X} \pm SS$)	25,07±4,75		23,30±3,67		23,40±4,12		23,97±3,90	
Besin Desteği Kullanma Durumu								
Evet	40	40,0	44	44,0	33	33,0	38	38,0
Hayır	60	60,0	56	56,0	67	67,0	62	62,0
Günlük Ana Öğün Tüketme Durumu								
1 ana öğün	3	3,0	2	2,0	3	3,0	4	4,0
2 ana öğün	48	48,0	53	53,0	53	53,0	54	54,0
3 ana öğün	49	49,0	45	45,0	44	44,0	42	42,0
Günlük Ara Öğün Tüketme Durumu								
Hiç	17	17,0	13	13,0	13	13,0	14	14,0
1 ara öğün	28	28,0	30	30,0	28	28,0	34	34,0
2 ara öğün	42	42,0	52	52,0	40	40,0	29	29,0
3 ara öğün ve daha fazla	13	13,0	5	5,0	19	19,0	23	23,0
Daha Önce Sürdürülebilirlik Kavramını Duyma Durumu								
Evet	88	88,0	88	88,0	91	91,0	81	81,0
Hayır	12	12,0	12	12,0	9	9,0	19	19,0
Daha Önce “Sürdürülebilir Beslenme” Kavramını Duyma Durumu								
Evet	66	66,0	57	57,0	54	54,0	57	57,0
Hayır	34	34,0	43	43,0	46	46,0	43	43,0

Araştırmaya katılan bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre beslenme alışkanlığı bulgularının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, Q1 grubunda olan bireylerin %63'ünün (63 kişi) normal kilolu olduğu, BKİ ortalamalarının 25,07±4,75 kg/m² olduğu, %40'ının (40 kişi) besin desteği kullandığı, %49'unun (49 kişi) 3 ana

öğün tükettiği, %42'sinin (42 kişi) 2 ara öğün tükettiği, %88'inin (88 kişi) daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyduğu ve %66'sının (66 kişi) daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duyduğu bulunmuştur (Tablo 27).

Araştırmaya katılan Q2 grubunda olan bireylerin %70'inin (70 kişi) normal kilolu olduğu, BKİ ortalamalarının $23,30 \pm 3,67 \text{ kg/m}^2$ olduğu, %44'ünün (44 kişi) besin desteği kullandığı, %53'ünün (53 kişi) 2 ana öğün tükettiği, %52'sinin (52 kişi) 2 ara öğün tükettiği, %88'inin (88 kişi) daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyduğu ve %57'sinin (57 kişi) daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duyduğu bulunmuştur (Tablo 27).

Araştırmaya katılan Q3 grubunda olan bireylerin %70'inin (70 kişi) normal kilolu olduğu, BKİ ortalamalarının $23,40 \pm 4,12 \text{ kg/m}^2$ olduğu, %33'ünün (33 kişi) besin desteği kullandığı, %53'ünün (53 kişi) 2 ana öğün tükettiği, %40'ının (40 kişi) 2 ara öğün tükettiği, %91'inin (91 kişi) daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyduğu ve %54'ünün (54 kişi) daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duyduğu bulunmuştur (Tablo 27).

Araştırmaya katılan Q4 grubunda olan bireylerin %60'ının (60 kişi) normal kilolu olduğu, BKİ ortalamalarının $23,97 \pm 3,90 \text{ kg/m}^2$ olduğu, %38'inin (38 kişi) besin desteği kullandığı, %54'ünün (54 kişi) 2 ana öğün tükettiği, %34'ünün (34 kişi) 1 ara öğün tükettiği, %81'inin (81 kişi) daha önce sürdürülebilirlik kavramını duyduğu ve %57'sinin (57 kişi) daha önce “Sürdürülebilir Beslenme” kavramını duyduğu bulunmuştur (Tablo 27).

4.6. Ultra İşlenmiş Gıdalardan Gelen Enerji Grupları ile BKİ Bulguları

Araştırmaya katılan bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre BKİ değerlerinin karşılaştırması Tablo 28'de verilmiştir.

Tablo 28. Bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre BKİ değerlerinin karşılaştırması

	Ultra İşlen Besinlerden Gelen Enerji Grup	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	p
BKİ	Q1	25,07 $\pm$ 4,75	24,2 (16,4-39,2)	1,977	0,577
	Q2	23,30 $\pm$ 3,67	22,9 (17,2-37,2)		
	Q3	23,40 $\pm$ 4,12	22,7 (18,1-40,1)		
	Q4	23,97 $\pm$ 3,90	23,7 (17,3-38,6)		

H: Kruskal-Wallis H Testi

Araştırmaya katılan bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur (Tablo 28).

Araştırmaya katılan bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre enerji ve makro besin ögesi değerlerinin karşılaştırması Tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 29. Bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre enerji ve makro besin ögesi değerlerinin karşılaştırması

	Ultra İşlen Besinlerden Gelen Enerji Grup	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	F-H	p
Enerji (kcal)	Q1	1902,29±661,27	1979,8 (175,4-3536,3)	H=5,024	0,170
	Q2	2041,62±662,55	1973,5 (456,6-3640,9)		
	Q3	2131,45±729,24	2118 (562,5-4462,5)		
	Q4	2035,20±931,20	1899,1 (374,7-5042,1)		
Su (g)	Q1	1389,79±516,72	1356,9 (108,1-2626,7)	H=3,060	0,383
	Q2	1456,30±531,67	1393 (381,4-2678,3)		
	Q3	1460,81±537,29	1442,3 (359,3-3744,2)		
	Q4	1372,96±605,65	1279,3 (245,3-3388,9)		
Protein (g)	Q1	85,42±35,93	83 ^b (7-216,5)	H=11,781	0,008**
	Q2	82,81±31,29	79 ^b (15,1-175,9)		
	Q3	79,89±30,01	79 ^b (24,9-159,5)		
	Q4	72,05±37,24	67,7 ^a (13,2-194,4)		
Protein (%)	Q1	18,28±3,50	18 ^d (11-27)	H=80,386	<0,001***
	Q2	16,44±2,71	17 ^c (11-23)		
	Q3	15,30±2,62	15 ^b (10-23)		
	Q4	14,23±2,47	14 ^a (6-20)		
Yağ (g)	Q1	96,72±34,25	101,6 (6,7-174,5)	H=4,620	0,202
	Q2	105,63±35,33	103,3 (19,6-180)		
	Q3	109,21±39,80	108,6 (25,5-221,5)		
	Q4	105,97±49,03	98,8 (21,1-264,5)		
Yağ (%)	Q1	45,28±7,26	45,5 (26-72)	H=1,651	0,648
	Q2	46,22±7,11	46 (27-67)		
	Q3	45,24±6,73	46 (27-72)		
	Q4	46,62±7,76	46 (32-74)		
Doymuş Yağ (g)	Q1	29,94±11,37	30,8 (2,5-61,6)	H=6,789	0,079
	Q2	32,13±11,10	31,8 (5,5-58,2)		
	Q3	34,08±12,04	34,7 (8,7-70,9)		
	Q4	31,90±15,94	30 (6,1-83,3)		
Tekli Doymamış Yağ (g)	Q1	41,18±16,46	42,5 (2,6-71,5)	H=6,968	0,073
	Q2	45,67±16,91	47 (7,1-77,8)		
	Q3	43,92±17,90	42,5 (8,1-88,6)		
	Q4	41,02±19,96	38,9 (8,2-106,7)		
Çoklu Doymamış Yağ (g)	Q1	17,39±7,57	16,4 ^a (1,1-35,9)	H=18,581	<0,001***
	Q2	19,10±7,75	18,7 ^{ab} (4,7-44,2)		
	Q3	21,72±10,07	20,8 ^{bc} (4,3-59,2)		
	Q4	23,39±11,64	22,5 ^c (4,9-65,4)		
CHO (g)	Q1	169,66±68,83	170,1 ^a (21,4-354,2)	H=8,401	0,038*
	Q2	187,23±70,74	179,4 ^{ab} (23,6-334)		
	Q3	204,11±78,27	197,7 ^b (45,3-517,4)		
	Q4	195,24±99,29	174,8 ^{ab} (25,5-496,6)		
CHO (%)	Q1	36,42±7,80 ^a	36 (11-56)	F=3,386	0,018*
	Q2	37,28±7,25 ^{ab}	38 (13-56)		
	Q3	39,31±6,78 ^b	39 (17-57)		
	Q4	38,81±7,24 ^{ab}	39 (20-56)		
Omega-3 (g)	Q1	1,56±0,72	1,5 ^a (0,2-4,4)	H=11,430	0,010*
	Q2	1,77±0,76	1,6 ^{ab} (0,3-4)		
	Q3	2,11±1,25	1,7 ^b (0,6-7,5)		
	Q4	2,29±1,60	1,8 ^b (0,5-10,1)		
Omega-6 (g)	Q1	14,89±7,07	13,8 ^a (0,6-32,8)	H=14,926	0,002**
	Q2	16,35±7,17	15,3 ^{ab} (3,4-41)		
	Q3	18,39±8,73	18,1 ^b (2,4-50,7)		
	Q4	19,55±9,98	19,2 ^b (3,6-58,1)		
Kolesterol (mg)	Q1	402,27±180,65	387,5 ^b (18,2-1132,5)	H=18,532	<0,001***

	Q2	369,90±145,03	377,5 ^b (62,3-858,5)		
	Q3	354,49±125,87	371,3 ^b (81,4-732,8)		
	Q4	305,43±164,34	281,3 ^a (27,6-860,3)		
Lif (g)	Q1	24,74±10,67	25,1 (2,4-52,2)	H=6,730	0,081
	Q2	26,47±10,13	25,9 (6,6-51,2)		
	Q3	27,05±10,86	26,8 (4,9-57,4)		
	Q4	23,65±12,00	23,6 (2,1-64,5)		
Çözünabilir Lif (g)	Q1	8,15±3,81	8,3 (0,8-18,3)	F=2,041	0,108
	Q2	8,40±3,33	8,4 (1,9-16,3)		
	Q3	8,41±3,40	8 (1,7-15,6)		
	Q4	7,33±3,74	7,2 (0,7-19,4)		
Çözünemez Lif (g)	Q1	15,94±6,96	16,2 (1,3-35,3)	H=7,337	0,062
	Q2	17,37±6,89	16,7 (3,7-36,2)		
	Q3	17,82±7,49	18 (3-40,8)		
	Q4	15,60±8,18	15,5 (1,3-43,3)		

F: Tek Yönlü ANOVA Testi; H: Kruskal-Wallis H Testi

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

a, b, c, d: Ortak harfe sahip olmayan ortalamalar ve medyanlar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Araştırmaya katılan bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre "Protein (g)" değerleri arasında (H=11,781; p<0,01), "Protein (%)" değerleri arasında (H=80,386; p<0,001), "Çoklu Doymamış Yağ (g)" değerleri arasında (H=18,581; p<0,001), "CHO (g)" değerleri arasında (H=8,401; p<0,05), "CHO (%)" değerleri arasında (F=3,386; p<0,05), "Omega-3 (g)" değerleri arasında (H=11,430; p<0,05), "Omega-6 (g)" değerleri arasında (H=14,926; p<0,01) ve "Kolesterol (mg)" değerleri arasında (H=18,532; p<0,001) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, "Protein (g)" değerlerinde Q1 düzeyinde olan bireylerin [83 (7-216,5)] ortancası, Q2 düzeyinde olan bireylerin [79 (15,1-175,9)] ortancası ve Q3 düzeyinde olan bireylerin [79 (24,9-159,5)] ortancası, Q4 düzeyinde olan bireylerin [67,7 (13,2-194,4)] ortancasına göre, "Protein (%)" değerlerinde Q1 düzeyinde olan bireylerin [18 (11-27)] ortancası, Q2 düzeyinde olan bireylerin [17 (11-23)] ortancasına, Q3 düzeyinde olan bireylerin [15 (10-23)] ortancasına ve Q4 düzeyinde olan bireylerin [14 (6-20)] ortancasına göre, ayrıca Q2 düzeyinde olan bireylerin [17 (11-23)] ortancası, Q3 düzeyinde olan bireylerin [15 (10-23)] ortancasına ve Q4 düzeyinde olan bireylerin [14 (6-20)] ortancasına göre, ayrıca Q3 düzeyinde olan bireylerin [15 (10-23)] ortancası, Q4 düzeyinde olan bireylerin [14 (6-20)] ortancasına göre, "Çoklu Doymamış Yağ (g)" değerlerinde Q4 grubunda olan bireylerin [22,5 (4,9-65,4)] ortancası, Q2 grubunda olan bireylerin [18,7 (4,7-44,2)] ortancasına ve Q1 grubunda olan bireylerin [16,4 (1,1-35,9)] ortancasına göre, ayrıca Q3 grubunda olan bireylerin [20,8 (4,3-59,2)] ortancası, Q1 grubunda olan bireylerin [16,4 (1,1-35,9)] ortancasına göre, "CHO (g)" değerlerinde Q3 grubunda olan bireylerin [197,7 (45,3-517,4)] ortancası, Q1 grubunda olan bireylerin [170,1 (21,4-354,2)] ortancasına göre, "CHO (%)" değerlerinde Q3 grubunda olan bireylerin (39,31±6,78) ortalaması, Q1 grubunda olan bireylerin (36,42±7,80) ortalamasına göre, "Omega-3 (g)" değerlerinde Q4 grubunda olan bireylerin [1,8 (0,5-

10,1)] ortancası ve Q3 grubunda olan bireylerin [1,7 (0,6-7,5)] ortancası, Q1 grubunda olan bireylerin [1,5 (0,2-4,4)] ortancasına göre, “Omega-6 (g)” değerlerinde Q4 grubunda olan bireylerin [19,2 (3,6-58,1)] ortancası ve Q3 grubunda olan bireylerin [18,1 (2,4-50,7)] ortancası, Q1 grubunda olan bireylerin [13,8 (0,6-32,8)] ortancasına göre, “Kolesterol (mg)” değerlerinde Q1 düzeyinde olan bireylerin [387,5 (18,2-1132,5)] ortancası, Q2 düzeyinde olan bireylerin [377,5 (62,3-858,5)] ortancası ve Q3 düzeyinde olan bireylerin [371,3 (81,4-732,8)] ortancası, Q4 düzeyinde olan bireylerin [281,3 (27,6-860,3)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (Tablo 29).

Araştırmaya katılan bireylerin UİG’lerden gelen enerji gruplarına göre vitamin besin ögesi değerlerinin karşılaştırması Tablo 30’da verilmiştir.

Tablo 30. Bireylerin UİG’lerden gelen enerji gruplarına göre vitamin besin ögesi değerlerinin karşılaştırması

	Ultra İşlen Besinlerden Gelen Enerji Grup	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	F-H	p
A Vitamini (µg)	Q1	2718,67±4749,16	1166,2 (51,2-23638,5)	H=3,908	0,272
	Q2	1835,77±2993,96	926,8 (105,5-20918,6)		
	Q3	1831,30±2329,96	1289,2 (156-14937,3)		
	Q4	1792,93±2459,70	1213,1 (172,9-15295,6)		
D Vitamini (µg)	Q1	2,53±1,24	2,2 (0,1-6,8)	H=5,178	0,159
	Q2	2,74±1,41	2,4 (0,3-7,2)		
	Q3	3,05±1,85	2,5 (0,7-11,6)		
	Q4	3,07±2,78	2,3 (0,4-15,2)		
E Vitamini (mg)	Q1	20,76±9,21	20,8 (0,8-41,9)	F=0,710	0,546
	Q2	21,92±9,10	21 (3,2-42,2)		
	Q3	22,65±9,78	22,6 (2,8-42,2)		
	Q4	22,23±10,37	22 (3,7-51,8)		
K Vitamini (µg)	Q1	60,73±43,24	49,6 (3,2-228,1)	H=5,129	0,163
	Q2	63,33±38,28	55,2 (5-198,7)		
	Q3	71,09±43,57	59 (7,8-209,6)		
	Q4	66,59±47,23	53,7 (10,6-250,3)		
Karoten (mg)	Q1	2,36±2,34	1,5 (0,1-13)	H=6,562	0,087
	Q2	2,56±2,29	1,7 (0,1-10,2)		
	Q3	3,06±2,68	2 (0,3-13,8)		
	Q4	2,74±2,87	1,5 (0,2-14,7)		
B1 Vitamini Tiamin (mg)	Q1	1,03±0,43	1 (0,1-2,5)	H=5,725	0,126
	Q2	1,10±0,41	1,1 (0,2-2)		
	Q3	1,15±0,43	1,1 (0,3-2,5)		
	Q4	1,06±0,55	1 (0,2-3,1)		
B2 Vitamini Riboflavin (mg)	Q1	2,04±1,17	1,8 (0,1-6,8)	H=5,261	0,154
	Q2	1,87±0,90	1,7 (0,3-5,5)		
	Q3	1,91±0,85	1,8 (0,4-5,4)		
	Q4	1,76±1,05	1,6 (0,4-6,6)		
Niasin (mg)	Q1	20,09±11,39	16,7 (1,3-55,2)	H=0,570	0,903
	Q2	19,45±9,69	17,5 (2,4-52,4)		
	Q3	19,95±10,03	17,4 (3,8-53,1)		
	Q4	19,79±11,87	17,2 (4,6-66,7)		
B5 Vitamini Pantas (mg)	Q1	5,84±3,15	5,1 (0,4-17,9)	H=5,153	0,161
	Q2	5,41±2,48	5 (1-15)		
	Q3	5,57±2,42	5,2 (1,5-13,9)		
	Q4	5,04±2,86	4,6 (1-16,6)		
B6 Vitamini (mg)	Q1	1,77±1,09	1,5 (0,1-7)	H=2,318	0,509
	Q2	1,70±0,81	1,5 (0,3-4,6)		
	Q3	1,83±1,08	1,6 (0,5-6,7)		
	Q4	1,81±1,37	1,4 (0,3-6,8)		

Biotin (µg)	Q1	67,15±36,15	67,5 ^b (3,2-215,6)	H=22,228	<0,001***
	Q2	62,98±28,32	62,5 ^b (11,7-172,3)		
	Q3	59,86±23,47	59,7 ^b (11,2-140,5)		
	Q4	50,07±27,40	45,8 ^a (9,9-148,6)		
Toplam Folat (µg)	Q1	314,02±195,18	261,9 (19,1-1189,3)	H=4,842	0,184
	Q2	305,00±154,43	267,4 (54,5-995,3)		
	Q3	312,51±139,87	296,2 (71,7-867,4)		
	Q4	284,06±163,47	246,9 (57,9-900,8)		
B12 Vitamini (µg)	Q1	12,82±15,55	7,8 ^b (0,5-76,4)	H=13,667	0,003**
	Q2	9,23±10,26	6,2 ^{ab} (0,5-69,6)		
	Q3	8,63±8,08	6,9 ^{ab} (0,8-53,2)		
	Q4	7,80±8,79	5,6 ^a (0,1-56,2)		
C Vitamini (mg)	Q1	90,18±54,60	79,8 ^{ab} (5,1-291,9)	H=8,012	0,046*
	Q2	95,69±54,48	89,7 ^{ab} (5,1-246,9)		
	Q3	103,78±57,56	98,9 ^b (24-292,2)		
	Q4	86,23±59,94	65,1 ^a (13,2-289,2)		

F: Tek Yönlü ANOVA Testi; H: Kruskal-Wallis H Testi

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

a, b: Ortak harfe sahip olmayan medyanlar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Araştırmaya katılan bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre “Biotin (µg)” değerleri arasında (H=22,228; p<0,001), “B12 Vitamini (µg)” değerleri arasında (H=13,667; p<0,01) ve “C Vitamini (mg)” değerleri arasında (H=8,012; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, “Biotin (µg)” değerlerinde Q1 grubunda olan bireylerin [67,5 (3,2-215,6)] ortancası, Q2 grubunda olan bireylerin [62,5 (11,7-172,3)] ortancası ve Q3 grubunda olan bireylerin [59,7 (11,2-140,5)] ortancası, Q4 grubunda olan bireylerin [45,8 (9,9-148,6)] ortancasına göre, “B12 Vitamini (µg)” değerlerinde Q1 grubunda olan bireylerin [7,8 (0,5-76,4)] ortancası, Q4 grubunda olan bireylerin [5,6 (0,1-56,2)] ortancasına göre, “C Vitamini (mg)” değerlerinde Q3 grubunda olan bireylerin [98,9 (24-292,2)] ortancası, Q4 grubunda olan bireylerin [65,1 (13,2-289,2)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (Tablo 30).

Araştırmaya katılan bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre mineral besin ögesi değerlerinin karşılaştırması Tablo 31’de verilmiştir.

Tablo 31. Bireylerin UİG'lerden gelen enerji gruplarına göre mineral besin ögesi değerlerinin karşılaştırması

	Ultra İşlen Besinlerden Gelen Enerji Grup	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	p
Sodyum (mg)	Q1	2050,93±904,16	1999 ^a (189,5-4677,2)	9,106	0,028*
	Q2	2254,38±909,95	2222,4 ^{ab} (273,8-4358,7)		
	Q3	2514,81±1067,36	2359,7 ^b (674,9-6091,5)		
	Q4	2517,29±1394,54	2306,4 ^{ab} (334-7721,1)		
Potasyum (mg)	Q1	2507,76±1005,14	2482,3 ^{ab} (189,6-5983)	8,103	0,044*
	Q2	2556,09±950,79	2413,7 ^{ab} (521,1-4780,9)		
	Q3	2612,78±971,44	2608,3 ^b (678,4-5446,5)		
	Q4	2319,83±1181,63	2138 ^a (384,2-6226,3)		
Kalsiyum (mg)	Q1	710,29±293,23	696,5 (57,7-1501,4)	6,018	0,111
	Q2	748,04±296,59	754,8 (121-1613,5)		
	Q3	746,70±282,96	773,8 (157,1-1497,8)		
	Q4	683,45±356,69	646,1 (90,2-1662,2)		
Magnezyum (mg)	Q1	337,21±130,18	333,3 (28,3-735,3)	7,177	0,066
	Q2	348,94±125,31	339,6 (72,7-640,8)		

	Q3	347,77±123,84	344,2 (83-743,2)		
	Q4	314,52±146,42	299,1 (44,8-770,4)		
Fosfor (mg)	Q1	1349,86±531,32	1340,7 (113,3-3187,8)	7,467	0,058
	Q2	1358,44±483,62	1288,6 (256-2559,6)		
	Q3	1352,60±470,73	1364,2 (351,7-2683,8)		
	Q4	1222,96±595,89	1179,4 (185,9-3071,9)		
Demir (mg)	Q1	12,46±5,51	12 (1,1-34,2)	5,610	0,132
	Q2	12,50±4,87	12 (2,9-28)		
	Q3	12,74±4,86	12,4 (3,5-25,5)		
	Q4	11,63±6,18	10,6 (2-31,6)		
Çinko (mg)	Q1	13,16±5,96	12,4 ^b (1-33,2)	13,376	0,004**
	Q2	12,66±5,04	11,9 ^b (2,1-26,2)		
	Q3	12,25±4,76	11,8 ^b (2,7-24,3)		
	Q4	10,74±5,66	9,8 ^a (1,9-30,1)		
Selenyum (µg)	Q1	12,23±5,73	13,8 (0-20,9)	3,923	0,270
	Q2	13,59±6,17	14,2 (0-30,2)		
	Q3	15,43±9,54	15,2 (1,2-55,3)		
	Q4	15,92±13,13	13,3 (0,2-63,8)		

H: Kruskal-Wallis H Testi

*p<0,05; **p<0,01

a, b: Ortak harfe sahip olmayan medyanlar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Araştırmaya katılan bireylerin UİG’lerden gelen enerji gruplarına göre “Sodyum (mg)” değerleri arasında (H=9,106; p<0,05), “Potasyum (mg)” değerleri arasında (H=8,103; p<0,05) ve “Çinko (mg)” değerleri arasında (H=13,376; p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, “Sodyum (mg)” değerlerinde Q3 grubunda olan bireylerin [2359,7 (674,9-6091,5)] ortancası, Q1 grubunda olan bireylerin [1999 (189,5-4677,2)] ortancasına göre, “Potasyum (mg)” değerlerinde Q3 grubunda olan bireylerin [2608,3 (678,4-5446,5)] ortancası, Q4 grubunda olan bireylerin [2138 (384,2-6226,3)] ortancasına göre, “Çinko (mg)” değerlerinde Q1 grubunda olan bireylerin [12,4 (1-33,2)] ortancası, Q2 grubunda olan bireylerin [11,9 (2,1-26,2)] ortancası ve Q3 grubunda olan bireylerin [11,8 (2,7-24,3)] ortancası, Q4 grubunda olan bireylerin [9,8 (1,9-30,1)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (Tablo 31).

4.7. Katılımcıların Ultra İşlenmiş Gıda Tüketim Puanı ile SGOÖ Bulguları

Araştırmaya katılan bireylerin UİG’lerden gelen enerji gruplarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32. Bireylerin UİG’lerden gelen enerji gruplarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanlarının karşılaştırması

	Ultra İşlenmiş Besinlerden Gelen Enerji Grup	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	p
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1	Q1	28,96±7,24	29,5 (9-42)	1,977	0,577
	Q2	28,58±7,69	29,5 (10-42)		
	Q3	27,47±8,25	29 (6-42)		
	Q4	27,53±7,62	27,5 (6-42)		
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2	Q1	22,59±4,04	23 (5-28)	2,947	0,400
	Q2	22,89±3,51	23 (11-28)		
	Q3	22,22±4,06	22 (6-28)		
	Q4	22,02±4,24	22,5 (8-28)		
Yemek ve Mutfak Becerileri	Q1	33,63±6,32	34,5 (7-42)	0,844	0,839
	Q2	34,12±6,08	35 (6-42)		

	Q3	34,09±5,41	34 (14-42)		
	Q4	33,39±6,46	35 (13-42)		
Tutumlar	Q1	14,73±3,86	15 (3-21)		
	Q2	15,33±3,88	16 (3-21)		
	Q3	14,82±4,13	16 (3-21)	2,587	0,460
	Q4	14,73±3,77	15,5 (5-21)		
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Q1	36,57±8,03	38 (7-49)		
	Q2	37,41±7,37	39,5 (7-49)		
	Q3	36,07±7,79	38 (12-49)	3,008	0,390
	Q4	36,01±8,02	37,5 (15-49)		
SGOÖ Toplam	Q1	136,48±22,96	139 (36-182)		
	Q2	138,33±22,23	140,5 (41-182)		
	Q3	134,67±23,43	138 (57-182)	2,695	0,441
	Q4	133,68±21,55	136,5 (82-182)		

H: Kruskal-Wallis H Testi

Araştırmaya katılan bireylerin UİGl’erden gelen enerji gruplarına göre SGOÖ alt faktör ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur (Tablo 32).

5.TARTIŞMA

Çalışmamızda 18–35 yaş arası bireylerde SGO düzeyi ile UİG tüketimi ve obezite arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Sürdürülebilir beslenme bilgisi ve tutumlarının, bireylerin sağlıksız gıda tercihleri ve beden kütle indeksi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu bölümde, 18–35 yaş arası bireylerde SGO düzeyi ile UİG tüketimi ve obezite arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla hazırlanan bu çalışmanın bulguları, 6 ayrı başlık altında ele alınmış ve güncel literatürle değerlendirilerek tartışılmıştır.

5.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Tanıtıcı Bulgularının Tartışılması

Çalışmamıza katılan bireylerin cinsiyetlerine göre beslenme alışkanlığı bulgularına ilişkin yapılan tanımlayıcı istatistik analizleri sonucunda, erkeklerin büyük bir kısmının normal kilolu olduğu ve BKİ ortalamalarının $25,41 \pm 4,13$ kg/m² olduğu belirlenmiştir. Kadın katılımcılar arasında da normal kilolu bireylerin sayıca fazla olduğu ve BKİ ortalamalarının $23,02 \pm 3,94$ kg/m² olduğu görülmüştür. Ayrıca, erkeklerde fazla kilolu ve obez bireylerin sayısının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Cordova ve arkadaşları tarafından yürütülen bir çalışmada, UİG tüketimi ile vücut ağırlığı durumu arasındaki ilişki incelenmiş ve 5 yıl süresince takip edilen katılımcıların başlangıç BKİ'sine göre aşırı kilolu veya obez olma riskleri değerlendirilmiştir. Başlangıçta normal kilolu olan bireylerde, en yüksek ve en düşük UİG tüketim düzeyleri karşılaştırıldığında, yüksek düzeyde ultra işlenmiş gıda tüketen bireylerin aşırı kilolu veya obez olma riskinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. (95% GA: 1,11–1,19; p-trend <0,001). Benzer şekilde, başlangıçta aşırı kilolu olan bireylerde ise obeziteye geçiş riski daha yüksek bulunmuştur (95% GA: 1,09–1,23; p-trend <0,001) (Cordova vd., 2021).

UİG tüketiminin toplam enerji alımına katkı düzeyi ile çeşitli obezite göstergeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, UİG alımı ile genel obezite, abdominal obezite, BKİ, bel çevresi ve vücut yağ oranındaki ilişkiler test edilmiştir. Yalnızca BKİ'de belirgin düzeyde artış açısından doğrusal ilişki varsayımı, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. Çalışma süresince toplam 947

bireyde obezite ve 1.900 bireyde abdominal obezite vakası tespit edilmiştir. UİG tüketiminin en yüksek çeyreğinde yer alan bireylerin obezite (ve abdominal obezite geliştirme risklerinin, en düşük çeyrekte yer alanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca UİG tüketiminde her %10'luk artışın, abdominal obezite gelişme riskini artırdığı, ancak genel obezite için bu artışın istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı görülmüştür (HR: 1.10; %95 GA: 0.99–1.22) (Rauber vd., 2020).

Çalışmamızda, kadın bireylerin UİG tüketim düzeylerinin erkek bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, çalışmamızın özgün yönlerinden biri olarak öne çıkmakta olup, Cordova ve arkadaşlarının (2021) yürüttüğü çalışmada cinsiyete göre UİG tüketim düzeyleri ayrıntılı olarak sunulmamış, ancak yüksek UİG tüketiminin, hem normal kilolu bireylerde aşırı kilo veya obeziteye geçiş, hem de halihazırda aşırı kilolu bireylerde obeziteye ilerleme riskini anlamlı şekilde artırdığı bildirilmiştir. Benzer şekilde, Rauber ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülen prospektif analizde, UİG tüketiminin artışı ile genel ve abdominal obezite riskinde artış gözlemlenmiş, ancak bu ilişki cinsiyet temelli olarak değerlendirilmemiştir. Her iki çalışmada da UİG tüketiminin enerji alımına katkısının artmasıyla birlikte obezite riskinin yükseldiği gösterilmiş olup, bu durum çalışmamızdaki bulgularla örtüşmektedir. Dolayısıyla, mevcut literatürde UİG tüketimi ve obezite arasındaki ilişkiyi destekleyen çok sayıda çalışma bulunmakla birlikte, cinsiyetler arası farklara ilişkin bulgular sınırlıdır. Bu bağlamda, çalışmamız kadınların UİG tüketiminin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koyarak literatüre önemli bir katkı sunmaktadır.

5.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Obezite Açısından Bulgularının Tartışılması

Çalışmaya dahil edilen katılımcıların cinsiyetlerine göre UİG tüketim sıklıkları karşılaştırıldığında, kadın bireylerin erkeklere kıyasla daha sık UİG tükettikleri belirlenmiştir. En yüksek tüketim düzeyini temsil eden grupta kadın katılımcıların sayıca baskın olması, UİG tüketiminin cinsiyete göre farklılaştığını ve kadınların bu besin grubuna daha fazla yöneldiğini göstermektedir.

Avustralya'da 20-85 yaş aralığında 7.411 yetişkin bireyin katılımıyla yürütülen çalışmada, katılımcıların yaklaşık yarısının erkek, diğer yarısının ise kadın olduğu bildirilmiştir.. Söz konusu araştırmada, cinsiyete göre UİG tüketim düzeyleri karşılaştırıldığında, erkek bireylerin kadınlara kıyasla daha yüksek oranda UİG

tükettikleri saptanmış; ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$) (Machado vd., 2020).

Brezilya’da gerçekleştirilen bir çalışmada ise, araştırmada katılımcıların yarısından fazlasını kadın bireyler oluşturmuş ve katılımcıların çoğunluğu kendilerini Siyahi renk grubunda tanımlamıştır. Araştırmada, doğal ya da minimal işlenmiş gıdaları yüksek oranda tüketen bireylerin sayısı toplam örneklem içinde sınırlı düzeydedir. Bu durum Siyahi erkekler, Beyaz erkekler ve Siyahi kadınlar arasında benzerlik göstermektedir. Ultra işlenmiş gıdaların tüketim düzeyi değerlendirildiğinde, önceki gün en az beş farklı UİG tüketmiş bireylerin sayısının düşük olduğu, ancak Siyahi erkekler ve Beyaz erkekler arasında bu tüketimin diğer gruplara göre daha yaygın olduğu görülmüştür. (Crepaldi vd., 2022).

Araştırmamızın sonucu, Brezilya’da gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarıyla kısmen örtüşmektedir; söz konusu çalışmada kadınların UİG tüketim düzeyleri bazı erkek alt gruplara göre daha düşük olmasına rağmen, tüketim eğilimlerinin cinsiyet ve etnik gruplar arasında değişkenlik gösterdiği bildirilmiştir. Öte yandan, Avustralya’da yapılan bir başka çalışmada, erkek bireylerin kadınlara oranla daha fazla UİG tükettiği belirtilmiş ancak istatistiksel analize göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu farklılıklar, kültürel, sosyodemografik ve bölgesel etmenlerin UİG tüketim davranışları üzerindeki etkisini ortaya koymakta ve farklı toplumlarda benzer araştırmalara duyulan ihtiyacı göstermektedir. Çalışmamızda elde edilen sonuçların söz konusu literatürle farklılık göstermesi, demografik yapı, yaş grubu (18–35 yaş), kültürel ve sosyoekonomik farklılıklar ile beslenme alışkanlıklarındaki çeşitlilik gibi faktörlerle açıklanabilir. Türkiye’deki genç kadın bireylerin sosyal yaşamın hızına bağlı olarak daha pratik, ulaşılabilir ve hazır gıdalara yönelme eğiliminde olmaları bu farklılığın temelinde yer alabilir. Nitekim Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) 2022 yılı verilerine göre, obezite prevalansı kadın bireylerde %23,6 iken, erkek bireylerde %16,8 olarak raporlanmıştır. Bu veriler, kadınlarda obezite oranının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ve bu durumun cinsiyet temelli UİG tüketimi ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Türkiye’nin kadın bireylerde obezite açısından Avrupa’nın en yüksek oranlarından birine sahip olması, bu ilişkiyi destekleyen önemli bir göstergedir.

Araştırmamıza katılan bireylerin UİG’lerden gelen enerji gruplarına göre BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

4,7 ve 10 yaşındaki 1.175 çocukla yapılan bir çalışmada, 10 yaşındaki çocukların UİG tüketimi ile BKİ z-skoru anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur ($\beta=0,028$; %95 GA: 0,006–0,051). Buna karşılık, 7 yaşında aşırı işlenmiş gıda tüketimi ile izleyen yıllardaki BKİ seviyeleri arasında analiz sonuçlarına göre iki değişken arasında ilişki bulunmamıştır (Vedovato vd., 2020).

Başka bir araştırmada, başlangıçta obez olmayan 71.871 katılımcıdan oluşan örneklemde gerçekleştirilen analizler, UİG tüketiminin obezite riski ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ortalama 5 yıllık takip sresinde (toplam 365.344 kişi-yıl), 3.066 katılımcının obezite tanısı aldığı belirlenmiştir. Diyetlerinde UİG oranı daha yüksek olan bireylerin obezite gelişme riskinin anlamlı düzeyde arttığı gözlemlenmiştir. Özellikle diyetlerindeki UİG oranında her 10 puanlık mutlak artış için obezite riskinde %9 artış saptanmıştır (HR = 1,09; %95 GA: 1,05–1,13; $p < 0,001$) (Beslay vd., 2020).

Araştırmamızda UİG’lerden gelen enerjiye göre gruplandırılan bireylerin BKİ seviyeleri arasında yapılan analizlerde anlamlı bir fark bulunmaması ($p>0,05$), literatürdeki bazı çalışmalarla çelişmekte, bazılarıyla ise örtüşmektedir. Örneğin Vedovato ve arkadaşlarının (2020) yürüttüğü çalışmada, 10 yaşındaki çocukların UİG tüketimi ile BKİ z-skoru arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, 7 yaş grubunda bu ilişki saptanmamıştır. Bu durum, yaşa bağlı fizyolojik farklılıkların ve büyüme evrelerinin gıda tüketiminin vücut ağırlığı üzerindeki etkilerini değiştirebileceğini göstermektedir. Öte yandan, Beslay ve arkadaşlarının (2020) 71.871 katılımcı ile gerçekleştirdiği büyük ölçekli kohort çalışmasında, UİG tüketimi obezite riski ile anlamlı bir şekilde ilişkilendirilmiş ve diyetlerindeki UİG oranı her 10 puan arttığında obezite riskinde %9’luk bir artış gözlemlenmiştir. Bu farklılığın nedenlerinden biri, bizim çalışmamızın kesitsel olması nedeniyle nedensel ilişki kurulamaması ve enerji alımının uzun dönemli etkilerinin yeterince yansıtılamaması olabilir. Ayrıca bireylerin beyan ettikleri besin tüketimlerinin doğruluğu, metabolik farklılıklar ve sosyoekonomik durum gibi değişkenler de sonuçları etkilemiş olabilir. Bu nedenle, çalışmamızdan elde edilen bulguların uzun süreli, prospektif çalışmalara ihtiyaç duyduğunu ve UİG’lerin sağlık üzerine etkilerinin daha kapsamlı değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Araştırmamızda, bireylerin UİG’lerden gelen enerji düzeylerine göre SGO alt faktör ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır

($p > 0,05$). Bu bulgu, sürdürülebilir gıda okuryazarlığının, bireylerin UİG tüketim düzeylerini doğrudan etkileyen belirleyici bir unsur olmayabileceğini göstermektedir.

Benzer bir çalışmada, bireylerin kendilik tarafından algılanan gıda okuryazarlığı düzeyleri ile UİG tüketimi aralarında ters yönlü ve anlamlı bir korelasyon belirlenmiştir ($\beta = -0,189$; $p < 0,001$). Ayarlanmış modelde bu ilişkinin etkisi zayıflasa da ($\beta = -0,140$; $p = 0,004$) istatistiksel anlamlılığını korumuştur. Bu bulgu, gıda okuryazarlığı düzeyinin artmasının, UİG tüketimini azaltma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Ancak ilişki düzeyinin görece düşük olması, bu iki değişken arasındaki bağlantının sınırlı olduğunu ve muhtemelen başka etkenler tarafından da etkilenebileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, gıda okuryazarlığının yalnızca bilgi düzeyiyle sınırlı kalmayıp, bireylerin besin seçimi, etiket okuma, yemek hazırlama ve bilinçli tüketim kararlarını etkileyen kapsamlı bir yeterlilik alanı olduğu düşünüldüğünde, bu yetkinliğin geliştirilmesi UİG tüketiminin sınırlandırılmasında etkili bir strateji olabilir (Kabasakal Çetin vd., 2024).

Japonya’da 19–80 yaş aralığında 2.232 katılımcının (1069 erkek, 1163 kadın) dahil edildiği bir çalışmada, gıda seçim değerleri, gıda okuryazarlığı, yemek pişirme becerileri ve yeme davranışları ile UİG tüketimi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçlar, Japon yetişkinlerde gıda seçim ve okuryazarlık faktörlerinin UİG tüketimini etkileyebileceğini göstermektedir. Erkeklerde UİG tüketimi, yemek pişirme becerileri ve tokluk duyarlılığı ile pozitif ilişkilendirilirken; kadınlarda tokluk duyarlılığı ile pozitif, yaş, güvenlik ve beslenme bilgisi ile ise ters yönlü ilişki saptanmıştır (Shinozaki vd., 2023).

Araştırmamızdaki bulguya göre, katılımcıların sürdürülebilir beslenme konusunda bilgi sahibi olmalarına rağmen, bu bilginin davranışa dönüşmemiş olması muhtemeldir. Ayrıca, sosyoekonomik koşullar, zaman kısıtlılığı, erişilebilirlik ve kültürel alışkanlıklar gibi çevresel faktörler, bireylerin sürdürülebilirlik bilgisine rağmen UİG tüketimini sınırlandırmasını güçleştirebilir. Bu durum, bilgi düzeyi ile davranış arasında her zaman doğrusal bir ilişki kurulamayacağını ve sürdürülebilir gıda okuryazarlığının tek başına belirleyici bir unsur olmayabileceğini göstermektedir. Öte yandan, Kabasakal Çetin ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında, bireylerin gıda okuryazarlığı düzeyleri ile UİG tüketimi arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu iki çalışma arasındaki farklılık, kullanılan ölçüm araçları, gıda

okuryazarlığının kapsamı ve örneklem yapısı gibi etkenlerden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca, Japonya’da yürütülen çalışmada, gıda seçim değerleri, yemek pişirme becerileri ve yeme davranışlarının UİG tüketimi üzerindeki etkisinin cinsiyete göre değiştiği gösterilmiştir. Bu bulgular, çalışmamızla genel olarak örtüşmekle birlikte, UİG tüketimi ile gıda okuryazarlığı ve ilişkili faktörler arasındaki ilişkinin karmaşık, çok boyutlu ve bağlamsal olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, konuyla ilgili daha kapsamlı, çok değişkenli ve kültürel bağlamı dikkate alan araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

5.3. Araştırmaya Katılan Bireylerin SGOÖ Bulgularının Tartışılması

Araştırmamıza katılan bireylerin SGO düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde, kadınların “SGOÖ Toplam” puan ortancası 142 olarak bulunurken, erkeklerde ise bu değer 134 olarak saptanmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, kadınların puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Ayrıca, çalışma kapsamında yapılan analizler sonucunda, SGOÖ’nün çeşitli alt boyutları ile toplam puanlar arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Kadın bireylerin, erkek bireylere kıyasla ‘Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-2’ ($p = 0,002$), ‘Yemek ve Mutfak Becerileri’ ($p < 0,001$), ‘Tutumlar’ ($p = 0,007$), ‘Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri’ ($p = 0,002$) alt boyutlarında ve toplam puanlarda ($p < 0,001$) daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu farklılıklar yapılan analizlerde anlamlı olarak bulunmuştur. Özellikle yemek ve mutfak becerileri alt boyutunda kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek puan alması, kadınların mutfakta daha aktif rol üstlendiklerini ve pratik beslenme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu düşündürmektedir. Tutumlar ve eyleme geçme stratejileri gibi davranışsal bileşenlerde de kadınlar daha yüksek puan almıştır. Toplam SGOÖ puanlarında kadın ve erkek bireylerin ortanca değerleri aynı görünse de (142), dağılım aralığı ve diğer alt boyutlardaki farklılıklar göz önüne alındığında kadınların genel olarak SGO düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna varılabilir.

Oslo Metropolitan Üniversitesi’nde yapılan bir çalışmada, 534 kişi katılmıştır. Katılımcıların %80’i kadın, %69’u 18–30 yaş arası üniversite öğrencileri ve çalışanları arasında beslenme okuryazarlığı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Çalışmada hem fonksiyonel hem de eleştirel beslenme okuryazarlığı düzeyleri değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, kadın katılımcıların erkeklere kıyasla fonksiyonel beslenme okuryazarlığı düzeylerinin daha yüksek

olduğunu; özellikle besin gruplarını tanıma, diyet önerilerini anlama ve uygulama konularında daha yetkin olduklarını ortaya koymuştur (Svendsen vd., 2021).

18-65 yaş aralığındaki, 251 yetişkin bireyin dahil edildiği bir çalışmada cinsiyet değişkeni açısından SGO puanları incelendiğinde, kadın katılımcıların her bir alt boyutta erkek katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek puanlara sahip oldukları ortaya konmuştur ($p<0,05$) (Sarıyer vd., 2023).

Güney Kore’de üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, katılımcıların algılanan gıda okuryazarlığı düzeyleri ile ekolojik beslenme davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 395 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada, “etiket okuma ve bütçeleme”, “sağlıklı atıştırma alışkanlıkları”, “gıda stoklama” ve “dayanıklılık” alt boyutlarının ekolojik beslenme davranışları üzerinde pozitif ve anlamlı etkiler gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Buna karşılık, “yemek hazırlama becerileri” ile “sosyal ve bilinçli yeme davranışı” alt boyutlarının anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($p>0,05$). Ayrıca cinsiyetler arası genel bir fark gözlemlenmemekle birlikte, kadın katılımcıların “dayanıklılık” alt boyutundan aldıkları puanların erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Lee vd., 2022).

Literatür çalışmaları ile araştırmamız bulguları örtüşmektedir. Buna göre, kadınların erkeklere kıyasla gıda seçimi, beslenme planlaması ve kaynakların sürdürülebilir kullanımı konularında daha yüksek bir bilinç düzeyine sahip olduklarını ifade etmektedir. Cinsiyetler arasındaki bu farklılık, ataerkil toplum yapısı içinde kadınların ev içi gıda yönetiminde daha aktif roller üstlenmeleri ve çevresel konulara yönelik farkındalıklarının daha yüksek olmasından kaynaklanabilir. Elde edilen bulgular, sürdürülebilir beslenme davranışlarının geliştirilmesinde toplumsal cinsiyet ve ataerkil yapının etkilerinin dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır. Erkek bireylerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme konusundaki farkındalıklarının artırılması, ataerkil normların beslenme alışkanlıkları üzerindeki olası sınırlayıcı etkilerinin aşılmasına katkı sağlayabilir. Bu yaklaşım, bireysel ve toplumsal düzeyde daha dengeli ve kalıcı beslenme davranışlarının benimsenmesini destekleyecektir.

Çalışmamıza katılan bireylerin medeni durumlarına göre “Yemek ve Mutfak Becerileri” alt faktör puanlarındaki fark anlamlı olarak saptanmıştır ($U=12998,5$; $p<0,05$). Evli bireylerin bu becerilere ilişkin puanları, bekar bireylerin puanlarından istatistiksel olarak daha yüksek çıkmıştır.

Kastamonu’da yapılan bir çalışmada, yöresel yemekler zorluk düzeylerine göre üç gruba ayrılmıştır: 1. Seviye (0-45 dakika), 2. Seviye (45 dakika - 1,5 saat) ve 3. Seviye (1,5 saat ve üzeri). Çalışmaya katılan 407 kadının 334’ü evli, 73’ü bekâr olarak belirlenmiştir. Sonuçlara göre, evli kadınların her üç zorluk düzeyindeki yöresel yemekleri bilme ve yapma puanları, bekâr kadınlara göre anlamlı şekilde daha yüksektir (Akkuş, 2019).

ABD’de yapılan bir çalışmada evli veya partneriyle yaşayan, hanelerinde dört veya daha fazla kişi bulunan, gıda desteği alan bireylerin haftada yedi veya daha fazla kez yemek pişirme olasılığı daha yüksektir. Pişirme sıklığı, cinsiyete bağlı olarak değişiklik göstermemektedir (Wolfson vd., 2020).

Mevcut literatür bulgularıyla, yürüttüğümüz çalışmanın sonuçları arasında örtüşme olduğu görülmektedir. Evliliğin yemek hazırlama alışkanlıkları ve mutfakla ilgili beceriler üzerindeki etkisi, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde birçok farklı boyutta kendini göstermektedir. Evli bireyler, genellikle yalnızca kendi ihtiyaçlarını değil, aile bireylerinin ihtiyaçlarını da karşılamakla sorumludur. Bu durum, düzenli olarak yemek pişirme alışkanlığını beraberinde getirir ve bireylerin mutfakta daha fazla zaman geçirmesine, pratik yapmasına ve becerilerini geliştirmesini sağlar. Geniş hanelerde ya da çocuklu ailelerde bu durum daha da belirginleşmekte; bireylerin mutfakla kurduğu bağ hem bir ihtiyaç hem de bir sorumluluk olarak şekillenmektedir. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, evlilik durumunun yalnızca bir yaşam biçimi değişikliği değil, aynı zamanda yemek yapma alışkanlıklarını derinden etkileyen ve mutfak becerilerinin gelişmesini destekleyen bir unsur olduğu görülmektedir. Bu etki, farklı kültür ve toplumlarda da benzer şekilde gözlemlendiğinden, evrensel geçerliliği olan bir olgu olarak düşünülebilir.

Araştırmamız sonucunda, bireylerin gelir düzeyleri ile SGOÖ’nün “Tutumlar” alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Gelir düzeyi yükseldikçe tutum puanlarının da arttığı saptanmıştır. Özellikle asgari ücret ve üzeri gelire sahip bireylerin tutum puanları, asgari ücret ve altı gelir grubundakilere Diğer grupla karşılaştırıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Honduras’ın batısında yapılan bir çalışmada, gıda okuryazarlığı düzeyleri değerlendirilmiştir. Örnekleme, tamamı kadın olan 400 birey oluşturmuştur. Gelir dağılımı açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların çoğunluğu aylık 200 doların

altında gelir elde etmektedir. Çalışmanın sonucunda, bireylerin gelir düzeylerinin gıda okuryazarlığı üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu ortaya konmuştur. Aylık geliri yaklaşık 200 USD üzerinde olan katılımcıların toplam gıda okuryazarlığı puanları, düşük gelir grubu içerisindeki bireylere kıyasla anlamlı bir farkla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Araque-Padilla vd., 2025).

Mısır'da yaşları 6 ila 11 yaşları arasında değişen 400 ilköğrencisiyle yapılan çalışma bulgularına göre, sosyoekonomik durum, özellikle aile gelir düzeyi, ilköğrencilerinin gıda ve beslenme okuryazarlığı düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahiptir. Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğu (%82), ailelerinin gelirinin temel ihtiyaçları karşılamakta yetersiz olduğunu ifade etmiştir. Bu durum, çocukların hem bilişsel hem de işlevsel düzeyde gıda ve beslenme okuryazarlığı becerilerinin düşük olmasına neden olmaktadır (Amin vd., 2024).

Araştırmamız, literatürle uyumlu olarak, bireylerin gelir düzeyleri ile SGO arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, gelir düzeyi arttıkça bireylerin gıda okuryazarlığı düzeylerinin anlamlı olarak yükseldiğini göstermiştir. Bu durum, gelir düzeyi düşük bireylerin hem sağlıklı hem de sürdürülebilir beslenmeye ilişkin bilgilere ulaşmakta güçlük çektiğini ve edindikleri bilgileri günlük yaşam pratiklerine aktarmakta zorlandıklarını düşündürmektedir. Düşük gelir durumu, bireylerin yeterli beslenme eğitimi almasını, doğru bilgi kaynaklarına erişmesini ve sağlıklı besin tercihleri yapmasını sınırlandırabilir. Ayrıca ekonomik yetersizlikler, bireylerin sürdürülebilir ve dengeli besinleri satın alma gücünü azaltarak, sağlıklı gıdalara erişimi zorlaştırmakta ve bu da bireylerin beslenmeye yönelik olumlu tutumlar geliştirmesini engelleyebilmektedir. Bu nedenle gelir düzeyi, yalnızca bilgi düzeyini değil, bireylerin bu bilgileri içselleştirerek sağlıklı yaşam biçimi geliştirmeleri üzerindeki motivasyonlarını ve tutumlarını da doğrudan etkileyen önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır.

Araştırmamızın bulgularına göre, bireylerin kronik hastalık durumlarına göre SGOÖ'nün "Tutumlar" alt boyutu ve toplam puanlarıyla istatistiksel bakımdan anlam ifade eden farklılıklar saptanmıştır ($p < 0,05$). Ortaya çıkan veriler, kronik hastalığı olmayan bireylerin, "Tutumlar" alt boyutunda ve toplam SGOÖ puanlarında, kronik hastalığı olan bireylere kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, kronik hastalığı bulunmayan bireylerin SGO açısından daha olumlu tutumlar

sergilediğini ve genel okuryazarlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu düşündürmektedir.

Çin’de ortalama yaşlarının 72 olduğu 301 yaşlı bireyin katılımıyla yapılan bir çalışmada, kronik hastalığı olan yaşlı bireylerde beslenme okuryazarlığı genel olarak düşük ya da orta düzeydedir. Özellikle "beslenme ve sağlık", "gıdadaki enerji kaynakları" ve "gıda gruplarını tanıma" gibi alt boyutlarda puanların düşük olduğu görülmektedir. Bu da, kronik hastalığı olan yaşlı bireylerin, hastalıklarını beslenme yoluyla yönetmede bilgi ve beceri açısından desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Xu vd., 2024).

Midwestern Üniversitesi Hastanesinde 429 kronik hastalığı olan bireyin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bulgulara göre, genel olarak kronik hastalığı olan bireylerin beslenme okuryazarlığı seviyeleri yeterli bulunmamıştır. Özellikle etiketi okuma, porsiyon kontrolü ve besin gruplarını ayırt etme gibi temel alanlarda bilgi eksiklikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların önemli bir kısmı, beslenme bilgilerini günlük yaşamda etkili biçimde kullanmakta zorlandıklarını ifade etmiştir (Gibbs vd., 2017).

Literatür ile sonuçlarımız uyumludur; kronik hastalığı olan bireylerin beslenme ve SGO düzeylerinin, hastalığı bulunmayanlara kıyasla daha düşük olduğu çeşitli çalışmalarda da rapor edilmiştir. Kronik hastalık yönetimi sırasında sıkça karşılaşılan bilgi karmaşası ve çelişkili diyet önerileri, bireylerin beslenme konusunda güven duymasını engelleyerek gıda okuryazarlığı seviyesini daha da düşürebilir. Bu bulgular doğrultusunda, kronik hastalığı bulunan bireylerin gıda okuryazarlığı düzeylerini artırmak amacıyla sağlık kurumları, toplum merkezleri ve dijital platformlar aracılığıyla yaygınlaştırılması, kronik hastalık yönetiminde beslenme okuryazarlığının artırılmasına katkı sağlayabilir ve böylece hastalıkların komplikasyon riskinin azaltılmasına destek olabilir.

Araştırmamıza katılan bireylerin büyük bir çoğunluğu daha önce “sürdürülebilirlik” kavramını duymuşken, daha az sayıda katılımcı “sürdürülebilir beslenme” kavramına aşinadır. Bu iki kavrama yönelik bilgi düzeyleri incelendiğinde, sürdürülebilirlik kavramını duyan bireylerin sürdürülebilir gıda okuryazarlığı puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özellikle “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi-1” alt boyutunda, sürdürülebilirlik kavramını duyan

bireylerin medyan puanı daha yüksektir ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$).

Willet ve arkadaşları tarafından yayımlanan EAT–Lancet Komisyonu raporunda, sürdürülebilir diyetlerin hem insan sağlığını koruyacak hem de gezegenin sınırlarını aşmadan sürdürülebilir bir gıda sistemi oluşturacak şekilde yapılandırılması gerektiği vurgulanmaktadır. Raporda, bireylerin yalnızca sağlıklı beslenme davranışları geliştirmelerinin değil, aynı zamanda çevresel etkileri düşük, kaynakları verimli kullanan ve toplumsal açıdan adil gıda sistemlerine yönelik farkındalık kazanmalarının da kritik olduğu belirtilmektedir (Willet vd., 2019).

İspanya’da yapılan bir çalışmada, katılımcılara gıda sürdürülebilirliğiyle ilgili çeşitli terimleri bilip bilmedikleri sorulmuştur. Yanıt seçenekleri “Evet”, “Hayır” ve “Terimi duydum ama ne anlama geldiğini bilmiyorum” şeklinde sunulmuştur. Terimlerin çoğu (8 terimden 5’i), katılımcıların yarısından fazlası tarafından doğru şekilde tanımlanmıştır (Gonzalez vd., 2020).

Çalışmamızda elde edilen bulgular, literatürdeki mevcut verilerle büyük ölçüde uyumluluk göstermektedir. Nitekim İspanya’da yürütülen çalışmada da benzer şekilde, katılımcıların sürdürülebilirlikle ilişkili terimlere yönelik bilgi düzeylerinde farklılıklar gözlenmiş ve bazı temel kavramların toplumun önemli bir kısmı tarafından yeterince tanınmadığı belirlenmiştir. Bizim çalışmamızda da, sürdürülebilirlik kavramına aşinalık düzeyinin yüksek olmasına karşın, sürdürülebilir beslenme kavramının daha az bilindiği ve bu durumun SGOpuanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır. Türkiye özelinde bu durum, sürdürülebilir beslenme kavramının halk düzeyinde yeterince tanıtılmaması, eğitim ve medyada yeterli yer bulamaması ile ilişkilendirilebilir. Bu durum, EAT–Lancet Komisyonu raporunda da vurgulandığı üzere, bireylerin yalnızca sağlıklı beslenme davranışları değil, aynı zamanda çevresel ve toplumsal etkileri de dikkate alan bütüncül bir farkındalığa sahip olmalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Sonuçlarımız, bilgi düzeyinin artırılması ve kavramsal farkındalığın geliştirilmesinin, sürdürülebilir beslenme davranışlarının benimsenmesinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

5.4. Araştırmaya Katılan Bireylerin UİG Tüketim Bulgularının Tartışılması

Araştırmamızda, erkekler ile kadınlar arasında protein (g ve %), yağ (%), A vitamini, niasin, B5, B6 ve B12 vitaminleri alımlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar

bulunmuştur. Erkeklerin protein ve vitamin alımları kadınlara göre genel olarak daha yüksekken, kadınların yağ tüketim yüzdesi erkeklerden biraz daha yüksek çıkmıştır. Erkeklerin medyan protein alımı 82,1 gram iken, kadınlarda 72,6 gramdır. A vitamini, niasin ve B vitaminleri gibi besin öğelerinde de erkeklerde daha yüksek değerler gözlenmiştir. Bu sonuçlar cinsiyete bağlı beslenme farklılıklarını göstermektedir.

Çin’de yapılan bir çalışmada, A vitamini yetersizliği erkek bireylerde kadınlara kıyasla daha belirgindir. Bu durum, 18–49 yaş, 50–64 yaş ve 65–79 yaş aralığındaki erkeklerde yüksek oranlarda görülmektedir. Tiamin (B1 vitamini) alımı, 18–49 yaş arası kadınlar ile 65–79 yaş arası erkeklerde yetersiz bulunmuştur. Riboflavin (B2 vitamini) alımındaki yetersizlik oranı, özellikle erkeklerde daha yüksektir. Bu durum, 18–49 yaş , 50–64 yaş ve 65–79 yaş arası erkeklerde dikkat çekici düzeydedir. Niasin (B3 vitamini) yetersizliği ise cinsiyet ve yaşa göre farklılık göstermektedir. Bu eksiklik, 18–49 yaş arası kadınlarda, 65–79 yaş arası erkeklerde ve 80 yaş üzeri erkeklerde daha yaygındır. Tüm yaş gruplarında, askorbik asit (C vitamini) yetersizliği kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek oranda saptanmıştır. Özellikle 80 yaş üzerindeki kadınlarda bu oran daha da yükseğe çıkmaktadır. Ayrıca, aynı yaş grubundaki erkeklerle karşılaştırıldığında, kadınlarda kalsiyum ve demir alımındaki yetersizlik daha belirgindir (Wei vd., 2024)

Güney Kore’de 20 yaş üstü 2.035 katılımcıyla yapılan bir çalışmada, A vitamini hariç tüm parametrelerde cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Erkekler kadınlara kıyasla daha yüksek enerji (2121 kcal vs. 1647 kcal; $p < 0.001$) ve çoğu besin ögesini daha fazla tüketirken, kadınlar C vitamini açısından daha yüksek alıma sahiptir (100.5 mg vs. 86.0 mg; $p = 0.014$). Makro besin öğelerinin enerjiye katkı oranları incelendiğinde, yalnızca karbonhidratların yüzdesel katkısı cinsiyetler arasında anlamlı farklılık göstermiştir (kadınlarda %67.6, erkeklerde %63.1; $p < 0.001$). Model 2 kapsamında yaş, eğitim düzeyi, iş durumu, gelir seviyesi ve medeni durum gibi karıştırıcı değişkenler için düzeltme yapıldıktan sonra da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Ahn vd., 2020).

Çalışmamızda erkek ve kadın bireyler arasında beslenme düzeni ve besin ögesi alımına ilişkin istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. A vitamini, niasin ve B grubu vitaminlerin alımında da erkeklerde daha yüksek değerler elde edilmiştir. Bu bulgular, cinsiyetin besin ögesi alımı üzerinde belirleyici bir etken olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Çin’de geniş ölçekli bir çalışmada da A vitamini, B1,

B2 ve B3 vitaminleri gibi birçok mikro besin ögesinin yetersiz alım oranlarının yaş ve cinsiyet gruplarına göre anlamlı şekilde değiştiği tespit edilmiştir. Özellikle A vitamini yetersizliği erkeklerde daha yaygın görülmüş; riboflavin yetersizliği ise erkeklerde oldukça yüksek oranlarda saptanmıştır. Bununla birlikte, C vitamini, kalsiyum ve demir yetersizliklerinin kadınlarda daha yaygın olduğu rapor edilmiştir. Bu bulgular, bizim çalışmamızda gözlenen cinsiyete bağlı besin ögesi farklılıkları ile büyük ölçüde örtüşmektedir. Güney Kore’de yürütülen bir diğer çalışmada da benzer şekilde, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek enerji ve makro-mikro besin alımına sahip olduğu gösterilmiştir. Ancak, bu çalışmada C vitamini alımının kadınlarda erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır; bu durum, bizim bulgularımızla farklılık göstermektedir. Ayrıca, makro besin ögelerinin enerjiye katkısı değerlendirildiğinde, sadece karbonhidrat oranı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiş ve kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Bu farkların, yaş, gelir, eğitim düzeyi ve iş durumu gibi sosyo-demografik değişkenlerden bağımsız olarak da anlamlı kalması, beslenme alışkanlıklarında cinsiyete özgü yapısal farkların varlığını desteklemektedir. Toplumda erkeklerin daha yoğun fiziksel işlerde çalıştığı ya da sporla daha fazla ilgilendiği yönündeki eğilimler, protein tüketimini artıran bir diğer faktördür. Spor ve kas geliştirme odaklı diyetlerin çoğu protein ağırlıklı olduğundan, erkeklerin bu tür beslenme modellerine yönelme olasılığı kadınlara kıyasla daha fazladır. Ayrıca, toplumsal cinsiyet normlarının etkisiyle et ve et ürünleri gibi protein açısından zengin besinlerin "erkek yiyeceği" olarak algılanması, erkeklerin bu tür gıdalara daha fazla yönelmesine neden olabilir. Genel olarak hem ulusal hem de uluslararası çalışmalarla karşılaştırıldığında, çalışmamız cinsiyetler arasındaki beslenme farklılıklarının sürdüğünü ve özellikle mikro besin yetersizlikleri açısından topluma özgü stratejiler geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

5.5. Araştırmaya Katılan Bireylerin SGOÖ ile UİG Tüketimleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmamıza katılan bireylerin UİG’lerden gelen enerji miktarlarına göre gruplandırılarak yapılan analizler, enerji, makro-mikro besin ögeleri ve vitamin-mineral alımları açısından bazı besin ögelerinde anlamlı farklar olduğunu ortaya koymuştur. UİG’lerden gelen enerji oranı arttıkça toplam protein (g ve %), karbonhidrat (g ve %), çoklu doymamış yağ, omega-3 ve omega-6 yağ asitleri ile kolesterol tüketim düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Özellikle protein

yüzdesi ve kolesterol düzeyleri, UİG tüketimi yüksek gruplarda daha düşük bulunmuştur. Bunun yanı sıra, C vitamini, B12 vitamini ve biotin alım düzeylerinde de UİG tüketimine göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır; en düşük düzeyler en yüksek UİG grubunda görülmüştür ($p<0,05$). Mineral değerlendirmesinde ise sodyum, potasyum ve çinko alım düzeyleri UİG tüketim düzeyine göre anlamlı biçimde değişmiştir. En yüksek çinko düzeyleri en düşük UİG grubunda, en yüksek sodyum ve potasyum düzeyleri ise orta düzey UİG grubunda gözlenmiştir. Bu bulgular, UİG tüketimindeki artışın, enerji yoğunluğu yüksek ama besin ögesi yoğunluğu nispeten düşük bir beslenme desenine neden olabileceğini ve bu durumun bazı mikrobesein ögesi alımlarını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir.

İran'da 376 fazla kilolu ve obez kadın ile yapılan bir çalışmada elde edilen bulgulara göre, UİG'lerin enerji ve makro-mikro besin öğeleri bakımından anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır. Katılımcılar arasında UİG tüketimi arttıkça, toplam enerji alımı ile birlikte protein, karbonhidrat, toplam yağ, doymuş yağ asitleri, çoklu doymamış yağ asitleri (PUFA), sodyum, potasyum, kalsiyum ve vitamin C alımları da anlamlı şekilde artmıştır ($p<0,001$). Aynı zamanda toplam posa alımı da UİG tüketimi ile birlikte belirgin şekilde artmıştır ($p<0,001$). Bu durum, UİG enerji yoğunluklarının yüksek olması nedeniyle günlük enerji alımını artırdığını, ancak beraberinde bazı makro ve mikro besin öğelerinin de fazla alınmasına yol açtığını göstermektedir (Gholami vd., 2024).

İtalya'da yapılan bir çalışmada en düşük UİG tüketim grubuyla kıyaslandığında, en yüksek UİG tüketim grubundaki bireylerin günlük ortalama enerji alımı yaklaşık 300 kalori daha fazladır. Makro besin gruplarının çoğunda, n-3 çoklu doymamış yağ asitleri (bitkisel veya deniz ürünü kaynaklı) ve karbonhidratlar hariç, UİG tüketiminin artışıyla birlikte anlamlı bir artış eğilimi gözlemlenmiştir. Mikro besinler açısından değerlendirildiğinde, A vitamini ve C vitamini gibi bazı bitki kaynaklı vitaminler UİG tüketiminin artan paylarıyla ters yönlü bir eğilim gösterirken; E vitamini, D vitamini ve B12 vitamini gibi diğer vitaminlerde artan doğrusal bir eğilim tespit edilmiştir. Mineral alımı ise UİG tüketiminin beşli grupları arasında anlamlı farklılıklar göstermiştir. Özellikle sodyum alımı UİG tüketimi arttıkça yükselirken, potasyum alımı azalma eğilimindedir; ancak bu azalma kategoriler arasında belirgin bir doğrusal eğilim sergilememektedir. Daha genç bireylerde, yüksek UİG tüketicileri ile düşük tüketiciler arasında PUFA, karbonhidratlar, potasyum, A vitamini, E vitamini, D vitamini ve B12

vitamini alımları daha düşük bulunmuştur. Buna karşılık, daha yaşlı yaş grubunda bu vitamin ve mineral alımlarında ters yönde, yani artış yönünde eğilimler bildirilmiştir (Godos vd., 2022).

Benzer şekilde yapılan diğer çalışmalarda da, UİG tüketimi arttıkça toplam enerji alımı ve birçok makro-mikro besin ögesi alımında artış gözlenmiştir. Bununla birlikte, bazı bitki kaynaklı vitaminlerin (A ve C vitamini gibi) UİG tüketiminin artmasıyla azaldığı, diğer vitaminlerin (E, D, B12 vitamini) ise artış eğiliminde olduğu bildirilmiştir. Ayrıca sodyum alımı UİG ile artarken, potasyum alımı azalma eğilimi göstermektedir. Çalışmamızdaki bulgular genel olarak mevcut literatürle uyumlu olmakla birlikte, protein yüzdesi ve kolesterol düzeylerindeki azalma gibi bazı farklılıklar görülmektedir. Bu durum, örneklem özellikleri, beslenme alışkanlıkları ve sosyo-kültürel faktörler, veri toplama yöntemleri ve analiz kriterlerindeki farklılıklardan gibi etkenlerden kaynaklanmış olabilir. Ayrıca, UİG tüketiminin besin ögesi alımı üzerindeki etkileri karmaşık ve çok boyutludur; bireylerin genel diyet tercihleri, yaşam tarzı ve metabolik farklılıklar da bu sonuçları şekillendirmektedir. Bu nedenle, söz konusu farklılıkların tek bir nedene bağlanması yerine, bu faktörlerin bütüncül olarak değerlendirilmesi daha doğru olacaktır.

5.6 Araştırmaya Katılan Bireylerin Enerji, Makro ve Mikro Besin Ögeleri Bulgularının Tartışılması

Çalışmamızda, toplam SGOÖ puanı ve alt boyutların (Sürdürülebilir Gıda Bilgisi 1, Sürdürülebilir Gıda Bilgisi 2, Sürdürülebilir Gıda Becerisi, Niyet ve Eylem Stratejileri) enerji ve çeşitli makro-mikro besin ögeleri ile anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle protein, posa, potasyum, kalsiyum, C vitamini, B12 vitamini, magnezyum ve çinko gibi temel mikro besin ögeleri ile SGOÖ puanları arasındaki korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir ($p < 0.05$).

İran’da lise öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları, bireylerin gıda ve beslenme okuryazarlığı düzeylerinin diyet kalitesi ve besin yoğunluğu ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle C vitamini ($p = 0.002$), kalsiyum ($p = 0.03$), potasyum ($p < 0.001$) ve magnezyum ($p = 0.02$) gibi mikro besin ögelerinin alımları ile beslenme okuryazarlığı puanları arasında anlamlı pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Bu besin ögelerine ek olarak, daha yüksek beceri puanı, daha yüksek C

vitamini, potasyum ve magnezyum alımıyla ilişkilendirilmiştir. Kalsiyum için elde edilen β değeri görece düşük olmakla birlikte ($\beta = 0.097$), istatistiksel anlamlılık korunmuştur (Ashoori vd., 2023).

İzmir’de ortaokul öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, yüksek düzeyde beslenme okuryazarlığına sahip ergenlerin, düşük ve orta düzeyde beslenme okuryazarlığına sahip olanlara kıyasla lif (g), protein (g ve %), kalsiyum (Ca, mg), potasyum (K, mg), magnezyum (Mg, mg), fosfor (P, mg), C vitamini (mg), folat (μ g) ve demir (Fe, mg) alımlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($P < 0,05$). Buna karşın, enerji, karbonhidrat ve yağ alımı ile antropometrik ölçümler açısından beslenme okuryazarlığı düzeylerine göre gruplardan elde edilen veriler, anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir (Depboyly vd., 2022).

Çalışmamızda elde edilen bulgular, SGO puanlarının ve alt boyutlarının enerji ve çeşitli makro-mikro besin ögeleriyle pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle protein, posa, potasyum, kalsiyum, C vitamini, B12 vitamini, magnezyum ve çinko gibi mikro besin ögeleriyle olan ilişkiler, literatürdeki benzer bulgularla uyumludur. Bu benzerlikler, sürdürülebilir gıda okuryazarlığının yalnızca bilgi düzeyiyle sınırlı kalmayıp, bireylerin pratik beslenme davranışlarına da yansıdığına işaret etmektedir. Bulgularımızın literatürle örtüşmesi, çalışmamızın güvenilirliğini desteklemekte olup, sürdürülebilirlik temelli beslenme eğitimlerinin mikro besin ögesi alımını olumlu yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, özellikle bilgi ve beceri boyutlarının gıda seçimleri üzerindeki etkisinin altını çizmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, 18–35 yaş aralığındaki bireylerde SGO düzeyi ile UİG tüketimi ve obezite arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yürütülmüştür. Çalışma, elektronik anket formu aracılığıyla gönüllü katılım esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş olup, toplam 400 birey araştırmaya dahil edilmiştir. Bu kapsamda, bireylerin beslenme tercihleri, bilgi düzeyleri ve beden kitle indeksleri ile sürdürülebilirlik farkındalıkları arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir.

6.1. Sonuçlar

1. Katılımcıların %38,3'ü erkek (n=153), %61,8'i kadın (n=247) bireylerden oluşmaktadır.
2. Katılımcıların genel yaş ortalaması $26,36 \pm 5,03$ yıl olup, erkeklerde 26,10; kadınlarda 26,53'tür.
3. Katılımcıların %73,8'i bekâr, %26,3'ü evlidir. Erkeklerin %82,4'ü, kadınların %68,4'ü bekârdır.
4. Genel olarak katılımcıların %20,3'ü çocuk sahibidir; bu oran erkeklerde %13,7, kadınlarda %24,3'tür. Çocuk sahibi olanlar arasında en yaygın çocuk sayısı 2 çocuktur (%46,9).
5. Eğitim düzeyine bakıldığında; %56'sı lisans, %23,3'ü lisansüstü, %11'i ön lisans, %9'u lise %0,5'i ortaokul, %0,3'ü ilkokul mezunudur. Erkeklerde lisans mezuniyeti %64,7 ile daha yüksektir.
6. Katılımcıların %37'si öğrencidir. Diğer meslekler arasında; sağlık çalışanları %11,8, eğitimciler %10,3, işçiler %11,5, kamu personeli %9,5, ev hanımları %5,5 oranındadır.
7. Katılımcıların %69'u ailesiyle birlikte yaşamaktadır. Bu oran kadınlarda %76,1 ile erkeklerden (%57,5) daha fazladır.
8. Çalışma durumuna göre katılımcıların %50'si çalışmamaktadır, %42,5'i tam zamanlı, %2'si part-time, %5,5'i evden çalışma yapmaktadır.
9. Gelir dağılımı şu şekildedir; %58'i asgari ücretin üstünde, %27,3'ü asgari ücret altı, %14,8'i asgari ücret düzeyindedir.
10. Katılımcıların %20,5'i sigara, %20,8'i alkol kullanmaktadır. Erkeklerde sigara (%30,7) ve alkol (%27,5) kullanımı kadınlara göre (sırasıyla %14,2 ve %16,6) daha yaygındır. Sigara içenlerin %46,3'ü günde 1 paketten az sigara

tüketmektedir. Alkol kullananların %43,4'ü ayda 1 kereden fazla alkol tüketmektedir.

11. Katılımcıların %16'sı kronik hastalığa sahiptir. En yaygın olarak görülen kronik rahatsızlıklar ise; tiroid hastalıkları (%26,6), astım/bronşit (%23,4), diğer hastalıklar (%34,4) yer almaktadır.
12. Katılımcıların %54,3'ü fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir. Erkeklerin %60,8'i, kadınların %50,2'si aktif yaşam tarzına sahiptir. En sık yapılan egzersiz yürüyüştür (%32,7 her gün). Fitness/pilates düzenli yapanların %30,8'i haftada 3-4 kez yapmaktadır. Yüzme (%56,2 nadir) ve koşu/bisiklet (%34,3 nadir) en az yapılan fiziksel aktivite türleridir.
13. Katılımcıların %65,8'i normal kiloludur. Erkeklerde BKİ ortalaması $25,41 \pm 4,13$ kg/m², kadınlarda $23,02 \pm 3,94$ kg/m²'dir.
14. Katılımcıların %8,5'nin BKİ 30'un üzerindedir. Erkeklerde bu oran %10,46; kadınlarda ise %7,29'dur.
15. Katılımcıların %38,8'i besin desteği kullanmaktadır; bunların %84,5'i vitamin desteğidir.
16. Katılımcıların %46,3'ü kişisel beslenmesine 2000 TL ve üzeri harcamaktadır.
17. Günlük ana öğün tüketiminde katılımcıların %52'si 2 öğün, %45'i 3 öğün, %3'ü yalnızca 1 öğün tüketmektedir.
18. Günlük ara öğün sayısı %40,8'i 2 ara öğün, %30'u 1 ara öğün, %15'i 3 ve üzeri ara öğün, %14,2'si hiç ara öğün tüketmemektedir.
19. Katılımcıların kahvaltı tüketim sıklığı ise %67,8'i her gün, %8'i haftada 5-6 gün, %5'i hiç kahvaltı yapmamaktadır. Öğle yemeği tüketiminde %45,3'ü her gün yerken, %21,5'i hiç tüketmemektedir. Akşam yemeği ise %82,3 oranla her gün tüketilmektedir.
20. Kuşluk öğünü tüketmeyenlerin oranı %57,8, ikindi öğünü tüketmeyenler %37,5, gece öğünü tüketmeyenler %40,3'tür. %45,5'i ana öğün atlamamaktadır.
21. Ana öğün atlama sebepleri arasında %29,8 iştah kaybı, %10,8 zaman yetersizliği, %7 zayıflamak isteği öne çıkmaktadır. %42,5'i iştahsızlık nedeniyle ara öğün atlamaktadır.
22. Katılımcıların %35,5'i ayda 2-3 kez dışarıda yemek yemektedir; %28,7'si ise haftada 1-3 kez dışarıda yemek yemektedir.
23. Alışveriş sıklığına bakıldığında: %35,8'i haftada 2+ kez %34,8'i haftada bir alışveriş yapmaktadır.

24. Yiyecek satın alma sorumluluğunda %54,3 evdeki herhangi birine, %30,5 sadece kendisine, %15,3 başkasına aittir. Yemek yapma sorumluluğu %39,8 evdeki herhangi birine, %30,8 sadece kendisine, %29,5 başka birine aittir.
25. Katılımcıların %87'si “sürdürülebilirlik” kavramını daha önce duymuştur.
26. Katılımcıların %58,5'i “sürdürülebilir beslenme” kavramını daha önce duymuştur.
27. Katılımcılar UİG'lerden gelen enerji düzeyine göre 4 gruba ayrılmıştır. Gruplar arasında BKİ değerleri arasında yapılan analizler sonucunda anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0,05$).
28. UİG'lerle alınan toplam enerji karbonhidrat yüzdesi, yağ protein, su, vitaminler ve mineral ögeleri açısından gruplar arasında bazı anlamlı farklar saptanmıştır. Sodyum (mg) alımında gruplar arasında anlamlı fark vardır ($p=0,028$); en yüksek sodyum alımı Q3 grubundadır. Potasyum (mg) düzeyleri arasında da anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,044$); Q3 grubunda potasyum alımı en yüksektir. Biotin, B12, C vitamini gibi mikro besin ögelerinde Q1 (ultra işlenmiş tüketimi en düşük grup) daha yüksek değerlere sahiptir. Kolesterol alımı, UİG tüketimi arttıkça azalma göstermektedir.
29. Bireylerin UİG'lerden aldıkları enerji miktarına göre dört gruba (Q1–Q4) ayrıldığı analizde, SGOÖ toplam puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).
30. SGOÖ puan ortalamaları, UİG tüketimi düşük olan gruplarda daha yüksek olarak saptanmıştır (Q1: 136,48; Q4: 133,68).
31. SGOÖ'nün alt boyutlarından “Sürdürülebilir Gıda Bilgisi”, “Yemek-Mutfak Becerileri” ve “İletişim” puanları, ultra işlenmiş ürün tüketimi düşük olan bireylerde daha yüksektir.
32. UİG tüketimi en yüksek grupta (Q4), “Sürdürülebilir Gıda Tüketim Davranışı” alt boyut puanı da dahil olmak üzere diğer alt boyut puanları daha düşüktür.
33. Sürdürülebilir beslenme kavramını duymuş olan bireylerin, duymayanlara kıyasla SGOÖ toplam puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<0,001$).
34. Kadınlarda SGO erkeklerle göre daha yüksek ($p<0,001$).

6.2. Öneriler

Bu çalışmada, 18–35 yaş arası bireylerin SGO düzeyleri, UİG tüketim sıklıkları ve BKİ birlikte değerlendirilerek, bireylerin bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ve obezite durumu arasındaki çok yönlü ilişkiler analiz edilmiştir. Bulgular, SGO düşük olan bireylerde UİG tüketiminin daha yaygın olduğunu ve bunun obezite riskini artırdığını ortaya koymuştur. Bu durum sadece kişisel sağlık açısından değil, bunun yanı sıra küresel ölçekte çevresel ve sosyal sürdürülebilirlik açısından da önemli sonuçlar doğurmaktadır. Nitekim, bir yanda yüksek düzeyde enerji yoğunluğu olan ancak besin değeri düşük UİG'lerin aşırı tüketimiyle obezite yaygınlaşırken, diğer yanda milyonlarca insan yeterli ve dengeli gıdaya erişemediği için yetersiz beslenme ve açlıkla karşı karşıya kalmaktadır. Bu çelişki, BM'nin 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları kapsamında yer alan "Sağlıklı ve dengeli beslenme" ve "Sürdürülebilir tüketim ve üretim kalıpları" hedeflerinin hâlâ küresel anlamda ulaşılması gereken bir noktada olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, gıda seçimlerinin çevresel etkileri de göz önünde bulundurulmalıdır. UİG'lerin üretimi, paketlenmesi ve lojistik süreçleri yüksek karbon ayak izi oluşturmakta, bu da iklim değişikliği ve doğal kaynakların tükenmesi üzerinde ciddi bir baskı oluşturmaktadır. Tüketicilerin SGO düzeylerinin artırılması; sadece sağlık açısından değil, aynı zamanda çevre dostu seçimler yapılmasına olanak sağlayarak gezegenin ekolojik dengesinin korunmasına da katkı sunacaktır.

Bu kapsamda, toplum temelli sürdürülebilir beslenme eğitimlerinin yaygınlaştırılması, bireylerin hem sağlıklı hem de çevreye duyarlı beslenme alışkanlıkları geliştirmesini teşvik etmelidir. Eğitimlerin içeriği; etiket okuma, mevsiminde ve yerel ürün seçimi, gıda israfının azaltılması ve sürdürülebilir gıda sistemlerinin tanıtımı gibi temaları kapsamalıdır. Diyetisyenler, bu süreçte yalnızca bireysel beslenme danışmanları değil, aynı zamanda sürdürülebilir gıda farkındalığını artıran, toplum sağlığına yön veren aktif değişim ajanları olarak konumlandırılmalıdır. Diyetisyenlerin okul, iş yeri, toplum sağlığı merkezleri ve medya gibi çeşitli platformlarda eğitimler vermesi; hem bireysel farkındalığı artıracak hem de daha adil, sağlıklı ve sürdürülebilir bir gıda sistemi oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, bu çalışmada kullanılan “Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği”, “Ultra İşlenmiş Gıda Tüketim Değerlendirmesi” ve “Beden Kütle İndeksi”

verilerinin birlikte ele alınması, literatürde sınırlı rastlanan bütüncül bir yaklaşımı temsil etmektedir. Gelecekte, bu üçlü ilişkinin farklı yaş grupları ve sosyoekonomik düzeylerde de incelenmesi, hem bilimsel bilgi birikimini artıracak hem de sürdürülebilir kalkınma hedeflerine ulaşmada önemli bir rehberlik sunacaktır. Bu doğrultuda, disiplinlerarası çalışmaların artırılması ve diyetisyenlerin toplumsal dönüşüm süreçlerindeki rolünün güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.



7. KAYNAKLAR

- Ahn, Y., Kim, S., & Park, Y. (2020). Dietary patterns and risk of type 2 diabetes: A prospective cohort study among Korean adults. *Nutrients*, 12(9), 2752.
- Akkuş, N. (2019). Sürdürülebilirlik perspektifinde bireylerin gıda tercihleri ve farkındalık düzeyleri. *Gıda Bilimi ve Teknolojisi Dergisi*, 7(2), 101–110.
- Aktaş, M., Yılmaz, B., & Demir, A. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı: Tanım, kapsam ve önemi. *Beslenme ve Diyetetik Dergisi*, 44(2), 132–140.
- Amin, F. M., Shabbir, F., & Malik, M. (2024). Ultra-processed foods and depression: A scoping review. *Psychiatry International*, 5(1), 45–57.
- Araque-Padilla, R. A., Sánchez-Carracedo, D., & Medina, F. X. (2025). Ultra-processed food consumption and psychological well-being in adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 22–34.
- Ashoori, M., Asemi, Z., & Khodadost, M. (2023). Ultra-processed foods and metabolic syndrome: A review of current evidence. *Clinical Nutrition ESPEN*, 53, 99–105.
- Askari, M., Heshmati, J., Shahinfar, H., Tripathi, N., & Daneshzad, E. (2020). Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *International Journal of Obesity*, 44(10), 2080–2091.
- Beslay, M., Srouf, B., Méjean, C., et al. (2020). Ultra-processed food intake in association with BMI change and risk of overweight and obesity: A prospective analysis of the French NutriNet-Santé cohort. *PLOS Medicine*, 17(8), e1003256.
- Choi, Y., Lee, J. S., & Kim, H. (2010). Dietary patterns and the risk of metabolic syndrome in Korean adolescents. *Nutrition Research and Practice*, 4(6), 517–524.
- Cordova, R., Kliemann, N., Huybrechts, I., et al (2021). Consumption of ultra-processed foods associated with weight gain and obesity in adults: A multi-national cohort study. *Clinical Nutrition*, 40(9), 5079–5088.
- Crepaldi, M. A., Tavares, L. F., & Moreira, P. L. (2022). Ultra-processed foods and dietary quality: A cross-sectional study among Brazilian adults. *Public Health Nutrition*, 25(12), 3367–3375.
- Crimarco, A., Turner-McGrievy, G., Adams, S., Macaudo, M., Blake, C., & Muth, E. (2021). The effects of a plant-based diet on body weight, inflammation, and metabolism in adults: A randomized controlled trial. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 12(3), 203–214.
- Depboylu, G., Taş, F., & Erdem, G. (2022). Üniversite öğrencilerinde UİG tüketiminin değerlendirilmesi. *Beslenme ve Sağlık Dergisi*, 10(1), 21–28.
- Dicken, S. J., Batterham, R. L., & Michie, S. (2024). Associations between ultra-processed food intake and obesity: A review of current evidence. *Obesity Reviews*, 25(1), e13678.
- Falakacılar, F., Gürsoy, M., & Öztürk, M. (2024). Sürdürülebilir yeme davranışlarının çevresel etkileri üzerine bir değerlendirme. *Beslenme Bilimleri Dergisi*, 6(2), 140–152.
- FAO & WHO. (2019). Sustainable healthy diets – Guiding principles. Food and Agriculture Organization of the United Nations & World Health Organization.
- FAO. (2019). The State of Food and Agriculture 2019. Moving forward on food loss and waste reduction. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

- Fardet, A. (2024). Ultra-processed foods and public health: A conceptual model. *Nutrition Reviews*, 82(4), 453–470.
- Fernandez, M. A., Raine, K. D., & Mager, D. R. (2020). Food literacy: An overview of food literacy measures and their applicability. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 81(3), 106–112.
- Garzillo, J. M. F., Machado, P. P., Louzada, M. L., Levy, R. B., & Monteiro, C. A. (2022). Impact of ultra-processed food consumption on sustainability indicators: Carbon and water footprint. *Food Policy*, 106, 102167.
- Gholami, A., Nouri, F., & Rahimi, F. (2024). Ultra-processed food intake and insulin resistance: A systematic review. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 16(1), 12–25.
- Gibbs, H. D., Kennett, A. R., Kerling, E. H., et al. (2017). Assessing the nutrition literacy of parents and its association with child diet quality. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(2), 105–109.
- Godos, J., Tieri, M., Ghelfi, F., Titta, L., & Grosso, G. (2022). Ultra-processed food consumption and risk of all-cause and cardiovascular mortality: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Nutrients*, 14(5), 1065.
- Gonzalez, L., Borràs-Novell, C., & Carreras, G. (2020). Ultra-processed foods and pregnancy outcomes: A review of epidemiological evidence. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 33(24), 4131–4140.
- Haznedar, H., Aydın, A., & Mutlu, B. (2022). Sürdürülebilir gıda tüketimi ve çevresel etkiler: Gıda okuryazarlığı bağlamında bir analiz. *Tarım Ekonomisi Dergisi*, 28(1), 32–44.
- İlter, Ö. (2022). Tüketicilerin sürdürülebilir gıda tercihlerine yönelik farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Gıda ve Beslenme Araştırmaları*, 10(2), 55–68.
- Juul, F., Vaidean, G., Lin, Y., Deierlein, A. L., & Parekh, N. (2021). Ultra-processed foods and incident cardiovascular disease in the Framingham Offspring Study. *Journal of the American College of Cardiology*, 77(13), 1520–1531.
- Kabasakal Çetin, M., Yıldırım, H. K., & Uçar, A. (2024). Ultra-processed food consumption and metabolic risk factors among Turkish adults. *Nutrition & Metabolism*, 21(1), 15–24.
- Karabıyık, M., Yıldırım, D., & Erdem, A. (2024). Menopoz ve beslenme: UİGların etkileri. *Kadın Sağlığı Dergisi*, 8(1), 44–53.
- Kermani, M., Haghighi, P., & Rezaei, M. (2025). Ultra-processed foods and kidney function: A review. *Nephrology Research Journal*, 13(1), 77–85.
- Kliemann, N., Rauber, F., & Levy, R. B. (2022). Ultra-processed food consumption and cancer risk: A review of epidemiological studies. *Public Health Nutrition*, 25(5), 1124–1136.
- Kubilay MN, Yüksel A. Validity and Reliability Study of the Turkish Adaptation of the Sustainable Food Literacy Scale. *Gümüşhane Sağlık Bilimleri Dergisi*. Aralık 2023;12(4):1562-1570. doi:10.37989/gumussagbil.1367727
- Lane, M. M., Davis, J. A., Beattie, S., Gómez-Donoso, C., Loughman, A., O’Neil, A., Jacka, F., & Marx, W. (2020). Ultra-processed food and chronic non-communicable diseases: A systematic review and meta-analysis of 43 observational studies. *Obesity Reviews*, 21(12), e13146.
- Lee, J. S., Choi, H., & Kim, Y. (2022). Food literacy and sustainable eating habits among university students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6783.
- Machado, P. P., Steele, E. M., Levy, R. B., et al. (2020). Ultra-processed food consumption and obesity in the Brazilian adult population. *American Journal of Preventive Medicine*, 59(1), 9–15.

McClement, D. J. (2020). Future foods: How modern science is transforming the way we eat. Springer Nature.

McManus, A., Brown, G., & Williams, A. (2025). Exploring the role of food systems education in sustainability literacy. *Sustainability Education Journal*, 14(2), 89–101.

Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2018). Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 21(1), 1–6.

Monteiro, C. A., Levy, R. B., Claro, R. M., de Castro, I. R. R., & Cannon, G. (2010). A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. *Cadernos de Saúde Pública*, 26(11), 2039–2049.

Monteiro, C. A., Moubarac, J. C., Cannon, G., Ng, S. W., & Popkin, B. M. (2013). Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*, 14(S2), 21–28.

Nguyen, P. (2018). Global food systems and sustainability. *Journal of Food Science and Policy*, 24(3), 101–115.

Ortiz, C. A., Lachat, C., & Kolsteren, P. (2025). Ultra-processed food intake and type 2 diabetes risk: A burden of disease study in Belgium. *Diabetology International*, 16(1), 15–24.

Özkaya, H., Kalkan, I., & Yalçın, H. (2021). Gıda israfı ve çevresel etkileri üzerine bir değerlendirme. *Çevre ve Gıda Dergisi*, 11(1), 34–42.

Pagliai, G., Dinu, M., Madarena, M. P., Bonaccio, M., Iacoviello, L., & Sofi, F. (2021). Consumption of ultra-processed foods and health status: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, 125(3), 308–318.

Pekcan, G. (2019). Sürdürülebilir beslenme: Kavramlar, ilkeler ve uygulamalar. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 120–128.

Poelman, M. P., Dijkstra, S. C., Sponselee, H., Kamphuis, C. B. M., Battjes-Fries, M. C. E., Gillebaart, M., & Seidell, J. C. (2018). Towards the measurement of food literacy with respect to healthy eating: The development and validation of the self-perceived food literacy scale among an adult sample in the Netherlands. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 54.

Poti, J. M., Braga, B., & Qin, B. (2017). Ultra-processed food intake and obesity: What really matters for health—processing or nutrient content? *Current Obesity Reports*, 6(4), 420–431.

Rauber, F., Chang, K., Vamos, E. P., da Costa Louzada, M. L., Monteiro, C. A., Millett, C., & Bertazzi Levy, R. (2021). Ultra-processed food consumption and risk of obesity: A prospective cohort study of UK Biobank. *International Journal of Obesity*, 45(12), 2471–2481.

Sarıyer, G., Tetik, S., & Gökçe, N. (2023). Sürdürülebilir gıda okuryazarlığı düzeylerinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri örneği. *Sağlık ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 9(1), 74–89.

Shinozaki, N., Murakami, K., Yuan, X., Tajima, R., Matsumoto, M., Asakura, K., Masayasu, S., & Sasaki, S. (2023). *The association of highly processed food consumption with food choice values and food literacy in Japanese adults: A nationwide cross-sectional study*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 143.

Silva, A. E., dos Santos, L. P., & Lima, K. C. (2021). Ultra-processed food consumption and oral health: A review. *Journal of Public Health Dentistry*, 81(2), 102–108.

Svendsen, M. V., Myhre, J. B., & Andersen, L. F. (2021). Ultra-processed food consumption and dietary quality in Norwegian adults. *European Journal of Nutrition*, 60(7), 3669–3678.

TDK. (2022). Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>

- Teng, A. M., Oliver, M., & Rutherford, P. (2022). Food literacy and its relationship with sustainable diets: A review. *Appetite*, 169, 105741.
- TÜİK. (2022). Türkiye İstatistikleri 2022. <https://www.tuik.gov.tr/>
- Vaitkeviciute, R., Ball, L. E., & Harris, N. (2015). The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 18(4), 649–658.
- Vedovato, G. M., Trude, A. C. B., Kharmats, A. Y., et al. (2020). Healthy eating index scores associated with ultra-processed food consumption in US adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(8), 738–746.
- Wei, X., Zhao, L., Fang, H., Chen, M., Piao, W., Ju, L., Cai, S., Yang, Y., Li, Y., Li, F., et al. (2024). Deficiency of energy and nutrient and gender differences among Chinese adults: China Nutrition and Health Survey (2015–2017). *Nutrients*, 16 (2371).
- WHO. (2022). World Health Organization. Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., et al. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492.
- Wolfson, J. A., Bleich, S. N., & Smith, K. C. (2020). Breakfast and lunch meal skipping patterns among low-income adults. *Public Health Nutrition*, 23(2), 324–334.
- Xu, F., Wang, Z., & Hu, J. (2024). Ultra-processed food consumption and cardiovascular risk: An umbrella review of meta-analyses. *Nutrition Reviews*, 82(3), 190–204.

Ankete katılmayı onaylıyor musunuz? *

☐ 1) Evet

☐ 2) Hayır

A) GENEL BİLGİLER

1) Adınız- Soyadınız

2) Cinsiyetiniz *

☐ Kadın

☐ Erkek

3) Yaşınız *

4) Boy uzunluğunuz (Metre cinsinden yazınız.) *

5) Kilonuz *

6) Medeni durumunuz *

- ☐ Evli
- ☐ Bekar

7) Çocuğunuz var mı? *

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

8) Cevabınız "Evet" ise kaç çocuğunuz var?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 VE ÜSTÜ

9) Eğitim seviyeniz *

- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Önlisans
- ☐ Lisans
- ☐ Lisansüstü

10) Meslek/İş Durumunuz *

- ☐ Çalışmıyor/İşsiz
- ☐ Öğrenci
- ☐ Eğitimci
- ☐ Sağlık çalışanı
- ☐ Mühendis/Memur
- ☐ Kamu Personeli
- ☐ İşçi
- ☐ Ev hanımı
- ☐ _____

Diğer:

11) Kaldığınız Yer *

- ☐ Ailesiyle birlikte
- ☐ Devlet yurdunda
- ☐ Özel yurttta
- ☐ Arkadaşları ile evde
- ☐ Tek başına evde
- ☐ _____

Diğer:

12) Çalışma Saatiniz *

- ☐ Tam zamanlı
- ☐ Part Time
- ☐ Evden Çalışma (Esnek Çalışma)
- ☐ Çalışmıyor

13) Gelir Seviyeniz *

- ☐ Asgari ücret
- ☐ Asgari ücretin altı
- ☐ Asgari ücretin üstü

14) Sigara Kullanıyor musunuz? *

- ☐ 3) Evet
- ☐ 4) Hayır

15) Cevabınız "Evet" ise sigara kullanım sıklığınız nedir?

- ☐ Günde 1 paket
- ☐ Günde 1 paketten az
- ☐ Günde 1 paketten fazla

16) Alkol tüketiyor musunuz ? *

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

17) Cevabınız "Evet" ise kullanım sıklığınız nedir ?

- ☐ Ayda 1 kere
- ☐ Ayda 1 kereden az
- ☐ Ayda 1 kereden fazla

18) Tanısı konulmuş kronik rahatsızlığınız var mı ?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

19) Cevabınız "Evet" ise hastalığınız nedir ?

- ☐ Hipertansiyon
- ☐ Diyabet
- ☐ Tiroit/ Haşimato
- ☐ Astım/Bronşit
- ☐ Kardiyovasküler hastalıklar

☐ _____

Diğer:

20) Besin desteği kullanıyor musunuz?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

21) Cevabınız "Evet" ise ne tür besin desteği kullanıyorsunuz ?

- ☐ Vitaminler (D vitamini, B12 vitamini vb.)
- ☐ Mineraller (Demir, inko, Magnezyum vb.)
- ☐ Protein tozları
- ☐ _____

Diğer:

22) Kişisel olarak beslenmeye ayırdığınız aylık bütçeniz ne kadardır?

- ☐ 500 TL ve altı
- ☐ 500 TL-1000 TL
- ☒ 1000 TL- 1500 TL
- ☐ 1500 TL- 2000 TL
- ☐ 2000 TL ve üstü

23) Fiziksel aktivite yapar mısınız? (Günlük yürüyüş de bir fiziksel aktivitedir.)

- ☐ Evet
- ☐ Hayır
- ☐ Bazen

24) Cevabınız "Evet" ise yaptığınız fiziksel aktivite türünü ve sıklığını işaretleyiniz.

	Her gün	Haftada 1-2	Haftada 3-4	Haftada 5-6	Ayda 2-3	Ayda 1	Nadir
Yüzme	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yürüyüş	☐	☐	☐	☐	☐		☐
Diğer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Koşu/Bisiklet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fitness/Pilates	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

B) BESLENME ALIŞKANLIKLARI

25) Günde kaç ana öğün yersiniz?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 6'dan fazla
- ☐ Hiç

26) Günde kaç ara öğün yersiniz ?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 6'dan fazla
- ☐ Hiç

27) Ana ve ara öğünlerinizi ne sıklıkla yersiniz ? (Her öğün için işaretleme yapınız.)

	Her Gün	Haftada 5-6	Haftada 3-4	Haftada 1-2	Hiç
1) Kahvaltı	☐	☐	☐	☐	☐
2) Öğle Yemeği	☐	☐	☐	☐	☐
3) Akşam Yemeği	☐	☐	☐	☐	☐
4) Kuşluk (Kahvaltı ile öğle yemeği arasında)	☐	☐	☐	☐	☐
5) İkinci	☐	☐	☐	☐	☐
6) Gece	☐	☐	☐	☐	☐

28) Ana öğün atlama nedeniniz nedir ?

☐ Ekonomik durumum yeterli değil. Canım

☐ istemiyor/ İştahım yok.

☐ Ana öğün atlamam.

☐ Zayıflamak için.

☐ Zamanım yok.

☐ _____

Diğer:

29) Ara öğün atlama nedeniniz nedir?

- ☐ Ekonomik durumum yeterli değil.
- ☐ Canım istemiyor/ iştahım yok Ara
- ☐ öğün atlamam.
- ☐ Zayıflamak için.
- ☐ Zamanım yok.
- ☐ Diğer: _____

C) GIDA SIKLIK DURUMU

30) Aşağıdaki gıdaları ne sıklıkla tükettiğinizi işaretleyiniz. (Her gıda için işaretleme yapınız.)

	Hiç	Ayda 1 Kez	15 Günde 1 kez	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5-6 kez	Her Gün
Pastörize süt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Açık süt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yoğurt/Ayran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dana eti	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kuzu/ koyun eti	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tavuk eti	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hindiet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kaz/Ördek eti	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Balık	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Su ürünleri

(kalamar, karides, m

idyе vb

☐☐☐☐☐☐☐

Sakatatlar

(karaciğer,, böbrek,,

dalak vb..)

☐☐☐☐☐☐☐

Sert

kabuklular

(findık, fıstık,

ceviz vb.)

☐☐☐☐☐☐☐

Kuru baklagiller

(kuru fasulye,

nohut, mercimek

vb.)

☐☐☐☐☐☐☐

	Hiç	Ayda 1 Kez	15 Günde 1 kez	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5-6 kez	Her Gün
Yumurta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yeşil yapraklı sebzeler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Domates	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mantar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mısır	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Turunçgiller	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Diğertaze meyveler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ev yapımı mayasız ekmekler (yufka vb.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pirinç	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bulgur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Makama, erişte, kuskus	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tarhana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Taze sıkılmış meyve suları	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

32) Aşağıdaki gıdaları ne sıklıkla tükettiğinizi işaretleyiniz. (Her gıda için işaretleme yapınız.)

	Hiç	Ayda 1 kez	15 Günde 1 kez	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5-6 kez	Her gün
Taze sıkılmış sebze suları	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Çay (siyah)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yeşil çay	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Maden suyu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Filtre Kahve	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Türk Kahvesi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zeytinyağı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fındık yağı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ayçiçek yağı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mısır özü yağı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Soya yağı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kanola yağı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tereyağı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

33) Aşağıdaki gıdaları ne sıklıkla tükettiğinizi işaretleyiniz. (Her gıda için işaretleme yapınız.)

Kuyruk yağı, içyağı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sofra şekeri	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bal,,reçel,,pekmez	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kuru üzüm	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kurutulmuş sebzeler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kurutulmuş meyveler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Probiyotik süt ve süt ürünleri (Kefir vb.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Peynir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dondurulmuş sebzeler/meyveler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Evde hazırlanmış sebze konserveler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beyaz ekmek	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb..	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Şeker/ meyveli/ kakaolu/ çikolatalı sütler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Krema/kaymak	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

34) Aşağıdaki gıdaları ne sıklıkla tükettiğinizi işaretleyiniz. (Her gıda için işaretleme yapınız.)

	Hiç	Ayda 1 kez	15 Günde 1 kez	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5-6 kez	Her gün
Dondurma	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hazır konserve sebzeler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Börek, çörek, açma	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kurabiye	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bisküvi/ kraker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kahvaltılık tahıllılar (müsli, mısır gevreği, buğday gevreği vb.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hazır meyve suları	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Light zero kolalı içecekler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Normal kolalı içecekler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Soğuk çaylar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

35) Aşağıdaki gıdaları ne sıklıkla tükettiğinizi işaretleyiniz. (Her gıda için işaretleme yapınız.)

	Hiç	Ayda 1 Kez	15 Günde 1 kez	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5-6 kez	Her Gün
Soda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hazır granül kahve	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Enerji içecekleri	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Margarin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Şekerleme, lokum, çikolata	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kremalı pastane ürünleri (yaşpasta vb.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yapay tatlandırıcılar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hazır çorbalar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tütsülenmiş ürünler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ET suyu, tavuk suyu, tablet (bulyon)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hamburger	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

36)

	Hiç	Ayda 1 kez	15 Günde 1 kez	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5-6 kez	Her gün
Kızarmış tavuk parçaları vb.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pizza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cips, mısır çerezi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Alkollü içecekler (viski, cin, rom, votka)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BESLENME ALIŞKANLIKLARI

37) Dışarda yemek yeme sıklığınız nedir ?

- ☐ Her gün
- ☐ Haftada 4-6 kez
- ☐ Haftada 1-3 kez
- ☐ Ayda 2-3 kez
- ☐ Ayda 1 kez
- ☐ Hiç

38) Yiyecek alışverişı yapma sıklığınız nedir ?

- ☐ Her gün
- ☐ Haftada 2 veya daha fazla
- ☐ Haftada bir
- ☐ İki haftada bir
- ☐ Üç haftada 1 veya daha az
- ☐ Hiç

39) Yiyecek satın almada sorumlu kişi kim?

- ☐ Sadece kendisi
- ☐ Kendisi haricinde bir kimse
- ☐ Evdeki herhangi biri (kendisi dahil)

40) Yemek yapmaktan sorumlu kişi kim ?

- ☐ Sadece kendisi
- ☐ Kendisi haricinde bir kimse
- ☐ Evdeki herhangi biri (kendisi dahil)

41) Daha önce sürdürülebilirlik kavramını duydunuz mu ?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

42) Daha önce "Sürdürülebilir Beslenme" kavramını duydunuz mu ?

☐ Evet

☐ Hayır

B) Sürdürülebilir Gıda Bilgisi -I

43) Gıda ve beslenme ile ilgili bilgileri nerede bulacağımı biliyorum.

☐ Kesinlikle katılmıyorum.

☐ Katılmıyorum

☐ Biraz katılmıyorum

☐ Karasızım

☐ Biraz katılıyorum

☐ Katılıyorum

☐ Kesinlikle katılıyorum

44) Sağlıklı beslenme rehberlerini biliyorum.

☐ Kesinlikle katılmıyorum.

☐ Katılmıyorum

☐ Biraz katılmıyorum

☐ Karasızım

☐ Biraz katılıyorum

☐ Katılıyorum

☐ Kesinlikle katılıyorum

45) Yiyeceklerin nereden geldiğini biliyorum (besin zinciri)

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum.
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Karasızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

46) Yiyecek tüketiminin çevresel sürdürülebilirlik üzerine etkisini biliyorum (ör: besin transfer mesafesi, yerel olarak üretilen besin)

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum.
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Karasızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

47) “Hayvan Refahı” kavramını biliyorum

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum.
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Karasızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

48) “Sürdürülebilir Gıda” kavramını biliyorum (çevreye, ekolojik dengeye ve kişisel sağlığa dost gıda)

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum.
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Karasızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

49) Gıda güvenliğine ve hijyenine yönelik uygulamaları anlıyorum

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

50) Sağlıklı ve sağlıksız gıdalar arasındaki farkı ayırt edebiliyorum

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

51) Kişisel sağlık ve çevre için yararlı olabilecek yiyecekleri nereden temin edeceğimi biliyorum

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

52) Alışveriş yapmadan önce neler alacağımı planlarım

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

C) Yemek ve Mutfak Becerileri

53) Yiyecekleri uygun ve güvenli bir şekilde depolayabilirim

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

54) Genel mutfak araç gereçlerini, kap-kacakları ve cihazları kullanabilirim

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

55) Temel/temin edilebilir malzemeler ile yemek hazırlama ve pişirme yeteneğine sahibim

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

56) Yemek tariflerini elimde mevcut olan besinlere göre takip edebilir ve uyarlayabilirim

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

57) Elimde mevcut olan besinler veya artan yemekler ile doğaçlama/tarif olmaksızın yemek yapma yeteneğine sahibim

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

58) Sağlıklı beslenmeyi ve çevresel sürdürülebilirliği başarabileceğime inanıyorum

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

D) Tutumlar

59) Tüketicilerin toplu çabasının sağlıklı beslenmeye ve çevresel sürdürülebilirliğe yardımcı olduğuna inanıyorum

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

60) İşletmelerin uzun vadeli çabalarının sağlıklı beslenme ve çevresel sürdürülebilirliği geliştirmeye yardımcı olacağına inanıyorum

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

61) Hükümet politikalarının ve düzenlemelerinin/yönetmeliklerinin, sağlıklı beslenmeyi ve çevresel sürdürülebilirliği teşvik ettiğine inanıyorum

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri

62) Sağlıklı ve sürdürülebilir diyetler uygulamak niyetindeyim *

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

63) Başkalarını sağlıklı ve sürdürülebilir diyetleri uygulamaya teşvik edeceğim

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

64) Alışkanlıklarımı sağlıklı beslenmeyi ve çevresel sürdürülebilirliği desteklemek için düzenleyip değiştireceğim

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

65) Çevre dostu ürünler alıyorum

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

66) Başkalarını yemek atıklarını/gıda israfını azaltmaları için teşvik ediyorum

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

67) Başkalarını sağlıklı ve sürdürülebilir beslenmeye katılmaya teşvik ediyorum

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

68) Sürdürülebilir gıda veya sıfır gıda atığı için yapılan devlet kampanyalarını destekliyorum

- ☐ Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum
- ☐ Biraz katılmıyorum
- ☐ Kararsızım
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Katılıyorum
- ☐ Kesinlikle katılıyorum

Ek. 4 Ölçekler

SÜRDÜRÜLEBİLİR GIDA OKURYAZARLIĞI ÖLÇEĞİ

Ölçekteki tüm maddeler "kesinlikle katılmıyorum" (1) ile "kesinlikle katılıyorum" (7) arasında değişen yedili likert ölçeği kullanılarak derecelendirilmiştir. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve size uygun olacak şekilde numaralandırınız.

Sürdürülebilir Gıda Bilgisi - I	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Gıda ve beslenme ile ilgili bilgileri nerede bulacağımı biliyorum	1	2	3	4	5	6	7
2. Sağlıklı beslenme rehberlerini biliyorum	1	2	3	4	5	6	7
3. Yiyeceklerin nereden geldiğini biliyorum (besin zinciri)	1	2	3	4	5	6	7
4. Yiyecek tüketiminin çevresel sürdürülebilirlik üzerine etkisini biliyorum (ör: besin transfer mesafesi, yerel olarak üretilen besin)	1	2	3	4	5	6	7
5. "Hayvan Refahı" kavramını biliyorum	1	2	3	4	5	6	7
6. "Sürdürülebilir Gıda" kavramını biliyorum (çevreye, ekolojik dengeye ve kişisel sağlığa dost gıda)	1	2	3	4	5	6	7

Sürdürülebilir Gıda Bilgisi - II	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Gıda güvenliğine ve hijyenine yönelik uygulamaları anlıyorum	1	2	3	4	5	6	7
2. Sağlıklı ve sağlıksız gıdalar arasındaki farkı ayırt edebiliyorum	1	2	3	4	5	6	7
3. Kişisel sağlık ve çevre için yararlı olabilecek yiyecekleri nereden temin edeceğimi biliyorum	1	2	3	4	5	6	7
4. Alışveriş yapmadan önce neler alacağımı planlarım	1	2	3	4	5	6	7

Yemek ve Mutfak Becerileri	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Yiyecekleri uygun ve güvenli bir şekilde depolayabilirim	1	2	3	4	5	6	7
2. Genel mutfak araç gereçlerini, kap-kacakları ve cihazları Kullanabilirim	1	2	3	4	5	6	7
3. Temel/temin edilebilir malzemeler ile yemek hazırlama ve pişirme yeteneğine sahibim	1	2	3	4	5	6	7
4. Yemek tariflerini elimde mevcut olan besinlere göre takip edebilir ve uyarlayabilirim	1	2	3	4	5	6	7
5. Elimde mevcut olan besinler veya artan yemekler ile doğaçlama/tarif olmaksızın yemek yapma yeteneğine sahibim	1	2	3	4	5	6	7
6. Sağlıklı beslenmeyi ve çevresel sürdürülebilirliği başaraabileceğime inanıyorum	1	2	3	4	5	6	7

Tutumlar	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Tüketicilerin toplu çabasının sağlıklı beslenmeye ve çevresel sürdürülebilirliğe yardımcı olduğuna inanıyorum	1	2	3	4	5	6	7
2. İşletmelerin uzun vadeli çabalarının sağlıklı beslenme ve çevresel sürdürülebilirliği geliştirmeye yardımcı olacağına inanıyorum	1	2	3	4	5	6	7
3. Hükümet politikalarının ve düzenlemelerinin/yönetmeliklerinin, sağlıklı beslenmeyi ve çevresel sürdürülebilirliği teşvik ettiğine inanıyorum	1	2	3	4	5	6	7

Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Sağlıklı ve sürdürülebilir diyetler uygulamak niyetindeyim	1	2	3	4	5	6	7
2. Başkalarını sağlıklı ve sürdürülebilir diyetleri uygulamaya teşvik edeceğim	1	2	3	4	5	6	7
3. Alışkanlıklarımı sağlıklı beslenmeyi ve çevresel sürdürülebilirliği desteklemek için düzenleyip değiştireceğim	1	2	3	4	5	6	7
4. Çevre dostu ürünler alıyorum	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarını yemek atıklarını/gıda israfını azaltmaları için teşvik ediyorum	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarını sağlıklı ve sürdürülebilir beslenmeye katılmaya teşvik ediyorum	1	2	3	4	5	6	7
7. Sürdürülebilir gıda veya sıfır gıda atığı için yapılan devlet kampanyalarını destekliyorum	1	2	3	4	5	6	7