



**T.C.  
İZMİR DEMOKRASİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİN BİREYLERDE YEME FARKINDALIĞI,  
SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME VE BESİN SEÇİMİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Merve KIZIL**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI**

**İZMİR  
TEMMUZ 2024**

T.C.  
İZMİR DEMOKRASİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİN BİREYLERDE YEME FARKINDALIĞI,  
SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME VE BESİN SEÇİMİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Merve KIZIL

YÜKSEK LİSANS TEZİ  
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Yasemin ÇAKIR GÖKKURT

İZMİR  
TEMMUZ 2024

## TEZ ONAY SAYFASI

Merve KIZIL tarafından hazırlanan ‘Yetişkin Bireylerde Yeme Farkındalığı, Sürdürülebilir Beslenme ve Besin Seçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ adlı tez çalışması İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı’nda**, 29/07/2024 günü, 13.30-15.00 saatleri arasında yapılan tez savunma sınavında aşağıda yer alan jüri üyeleri tarafından OY BİRLİĞİ ile YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

İMZA

**Jüri Başkanı:**

**Danışman:**

**Jüri Üyesi:**

## ETİK BEYAN

### İZMİR DEMOKRASİ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tez yazım kuralları doğrultusunda hazırlamış olduğum ‘Yetişkin Bireylerde Yeme Farkındalığı, Sürdürülebilir Beslenme ve Besin Seçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ başlıklı yüksek lisans tezinin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırılmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atfedildiğini beyan ederim.

**Merve KIZIL**

**İmza**

## TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana her zaman değerli vaktini ayıran, bilgi ve tecrübeleriyle yol gösteren, beni her anlamda cesaretlendiren ve araştırmamın her aşamasında büyük bir emeği olan danışman hocam Sayın Dr. Öğretim Üyesi Yasemin ÇAKIR GÖKKURT'a teşekkürlerimi sunarım. Onunla çalışmak benim için büyük bir şanstı.

Hayatımın her anında yanımda olan, bugünkü ben olmamda en büyük katkıları olan, maddi manevi her zaman beni destekleyen, koşulsuz sevgilerini her daim hissettiğim canım ailem; sevgili babam Cengiz KIZIL'a, sevgili annem Zeynep KIZIL'a, hayatımda olmalarıyla bana güç veren ve benimle her zaman gurur duyan sevgili ablalarım Mehtap KIZIL ÇİNAR ve ailesine, Sevtap KIZIL BULUT ve ailesine özel teşekkürlerimi sunarım.

Yanımda olan, umudumu yitirdiğim zaman elimden tutan ve beni bu yolda destekleyen tüm dostlarıma, arkadaşlarıma ve sevdiklerime teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans sürecinde hep yanımda olan biricik teyzem Ayşe SOLAK'a ve kuzenim Burak SOLAK'a, bu süreci benim için eğlenceli kılan, birlikte çalışmaktan ve gezmekten keyif aldığım yol arkadaşım ve meslektaşım Nevruz CİN'e teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmaya katılmayı kabul eden ve zaman ayıran tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunarım.

TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) 2210-Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı kapsamında yüksek lisans eğitimim boyunca verdiği maddi destekten dolayı TÜBİTAK'a teşekkürlerimi sunarım.

En çok da bu yolda yaşadığım tüm zorluklara rağmen çaba gösterdiğim ve pes etmeden devam ettiğim için kendimi de kutlamak isterim.

## İÇİNDEKİLER DİZİNİ

|                                                            |      |
|------------------------------------------------------------|------|
| İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....                                    | vi   |
| TABLolar DİZİNİ.....                                       | x    |
| ŞEKİLLER DİZİNİ.....                                       | xii  |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....                        | xiii |
| ÖZET.....                                                  | xv   |
| ABSTRACT.....                                              | xvi  |
| 1. GİRİŞ VE AMAÇ.....                                      | 1    |
| 1.1. Problemin Tanımı ve Önemi .....                       | 1    |
| 1.2. Araştırmanın Amacı .....                              | 2    |
| 1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....                         | 3    |
| 2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI .....           | 4    |
| 2.1. Yeme Farkındalığı.....                                | 4    |
| 2.1.1. Farkındalık Kavramı ve Kökeni .....                 | 4    |
| 2.1.2. Yeme Farkındalığının Tanımı .....                   | 5    |
| 2.1.3. Yeme Farkındalığının Prensipleri .....              | 8    |
| 2.1.3.1. Yeme Hızının Azaltılması.....                     | 8    |
| 2.1.3.2. Açlık ve Tokluk Farkındalığının Sağlanması.....   | 9    |
| 2.1.3.3. Porsiyon Büyüklüğünün Azaltılması.....            | 9    |
| 2.1.3.4. Dikkat Dağıtıcı Unsurların Azaltılması.....       | 10   |
| 2.1.3.5. Yemekten Keyif Alınması .....                     | 11   |
| 2.1.4. Yeme Farkındalığı Eğitimi.....                      | 12   |
| 2.2. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme .....             | 13   |
| 2.2.1. Küresel Beslenme, Açlık ve Besin Sistemleri.....    | 13   |
| 2.2.2. Sürdürülebilirlik .....                             | 15   |
| 2.2.3. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme .....           | 17   |
| 2.2.4. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Modelleri ..... | 20   |
| 2.2.4.1. Akdeniz Diyeti.....                               | 20   |

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2.4.2. Çift Piramit Beslenme Modeli .....                                            | 23        |
| 2.2.4.3. DASH Diyeti.....                                                              | 24        |
| 2.2.4.4. Vejetaryen Beslenme Modelleri.....                                            | 25        |
| 2.2.4.5. Yeni İskandinav Diyeti.....                                                   | 26        |
| 2.2.4.6. Gezegensel Sağlık Diyeti .....                                                | 27        |
| 2.2.5. Besine Dayalı Beslenme Rehberlerinde Sürdürülebilirlik .....                    | 29        |
| 2.3. Besin Seçimi.....                                                                 | 30        |
| 2.3.1. Besin Seçiminin Tanımı .....                                                    | 30        |
| 2.3.2. Besin Seçimini Etkileyen Faktörler .....                                        | 31        |
| 2.3.2.1. Demografik ve Ekonomik Faktörler .....                                        | 31        |
| 2.3.2.2. Biyolojik Faktörler.....                                                      | 32        |
| 2.3.2.3. Psikolojik Faktörler.....                                                     | 33        |
| 2.3.2.4. Kültürel Faktörler.....                                                       | 35        |
| 2.4. Yeme Farkındalığı, Sürdürülebilir Beslenme ve Besin Seçimi Arasındaki İlişki..... | 36        |
| <b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>                                                         | <b>44</b> |
| 3.1. Araştırmanın Tipi .....                                                           | 44        |
| 3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....                                                  | 44        |
| 3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....                                            | 44        |
| 3.4. Çalışma Materyali .....                                                           | 45        |
| 3.5. Araştırmanın Değişkenleri .....                                                   | 45        |
| 3.6. Veri Toplama Araçları .....                                                       | 45        |
| 3.6.1. Genel Bilgiler .....                                                            | 45        |
| 3.6.2. Yeme Farkındalığı Ölçeği.....                                                   | 46        |
| 3.6.3. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği.....                    | 48        |
| 3.6.4. Besin Seçimi Testi .....                                                        | 49        |
| 3.7. Araştırma Planı.....                                                              | 50        |

|                                                                                                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.8. Verilerin Değerlendirilmesi.....                                                                                                                         | 50        |
| 3.9. Araştırmanın Güçlü Yanları ve Sınırlılıkları.....                                                                                                        | 52        |
| 3.10. Etik Kurul Onayı .....                                                                                                                                  | 52        |
| <b>4. BULGULAR.....</b>                                                                                                                                       | <b>53</b> |
| 4.1. Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri .....                                                                                                             | 53        |
| 4.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları .....                                                                                                                 | 54        |
| 4.3. Bireylerin Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu ve Beden Kütle İndeksi Değerleri .....                                                                           | 55        |
| 4.4. Bireylerin Meditasyon/Farkındalık Eğitimi Alma Durumu .....                                                                                              | 56        |
| 4.5. Yeme Farkındalığı Ölçeği, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Seçimi Testine İlişkin Puanların Değerlendirilmesi.....       | 57        |
| 4.6. Bireylerin Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması .....                                | 59        |
| 4.7. Bireylerin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması ..... | 65        |
| 4.8. Bireylerin Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması .....                                                | 70        |
| 4.9. Yeme Farkındalığı Ölçeği, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Seçimi Testinin Yaş Değişkeni ile İlişkisi .....              | 75        |
| 4.10. Yeme Farkındalığı Ölçeği, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Seçimi Testi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....         | 76        |
| <b>5. TARTIŞMA.....</b>                                                                                                                                       | <b>86</b> |
| 5.1. Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri .....                                                                                                             | 86        |
| 5.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları .....                                                                                                                 | 89        |
| 5.3. Bireylerin Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu ve Beden Kütle İndeksi Değerleri .....                                                                           | 90        |
| 5.4. Bireylerin Meditasyon/Farkındalık Eğitimi Alma Durumu .....                                                                                              | 90        |
| 5.5. Yeme Farkındalığı Ölçeği, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Seçimi Testine İlişkin Puanların Değerlendirilmesi.....       | 91        |
| 5.6. Bireylerin Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması .....                                | 94        |
| 5.7. Bireylerin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması ..... | 100       |

|                                                                                                                                                        |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.8. Bireylerin Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması .....                                         | 106        |
| 5.9. Yeme Farkındalığı Ölçeği, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Seçimi Testinin Yaş Değişkeni ile İlişkisi .....       | 110        |
| 5.10. Yeme Farkındalığı Ölçeği, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Seçimi Testi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ..... | 113        |
| <b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>                                                                                                                       | <b>124</b> |
| 6.1. Sonuçlar.....                                                                                                                                     | 124        |
| 6.2. Öneriler.....                                                                                                                                     | 131        |
| <b>7. KAYNAKLAR.....</b>                                                                                                                               | <b>134</b> |
| <b>8. EKLER.....</b>                                                                                                                                   | <b>165</b> |
| Ek 1.....                                                                                                                                              | 165        |
| Ek 2.....                                                                                                                                              | 171        |
| Ek 3.....                                                                                                                                              | 174        |
| <b>9. ÖZGEÇMİŞ.....</b>                                                                                                                                | <b>175</b> |

## TABLÖLAR DİZİNİ

|                                                                                                                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 2.1.</b> Yeme Farkındalığı Prensipleri ve Uygulanması.....                                                                                                        | 11 |
| <b>Tablo 3.1.</b> Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puan ve Alt Faktörlerin Cronbach $\alpha$ Değeri.....                                                                    | 47 |
| <b>Tablo 3.2.</b> Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam Puan ve Alt Faktörlerin Cronbach $\alpha$ Değeri.....                                     | 49 |
| <b>Tablo 3.3.</b> Besin Seçimi Testi Alt Faktörlerin Cronbach $\alpha$ Değeri.....                                                                                         | 50 |
| <b>Tablo 3.4.</b> Araştırma Değişkenlerinin, Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Faktörlerinin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....                                               | 51 |
| <b>Tablo 4.1.</b> Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri.....                                                                                                              | 53 |
| <b>Tablo 4.2.</b> Bireylerin Ana Öğün Alışkanlıklarının Dağılımı.....                                                                                                      | 54 |
| <b>Tablo 4.3.</b> Bireylerin Ara Öğün Alışkanlıklarının Dağılımı.....                                                                                                      | 55 |
| <b>Tablo 4.4.</b> Bireylerin Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu ve Beden Kütle İndekslerinin Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri.....                        | 56 |
| <b>Tablo 4.5.</b> Bireylerin Beden Kütle İndeksi Sınıflamasına Göre Dağılımları.....                                                                                       | 56 |
| <b>Tablo 4.6.</b> Bireylerin Meditasyon/Farkındalık Eğitimi Alma ve Devam Etme Durumu.....                                                                                 | 56 |
| <b>Tablo 4.7.</b> Bireylerin Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanları.....                                                                                   | 57 |
| <b>Tablo 4.8.</b> Bireylerin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanları.....                                                    | 58 |
| <b>Tablo 4.9.</b> Bireylerin Besin Seçimi Testinin Alt Faktör Puanları.....                                                                                                | 59 |
| <b>Tablo 4.10.</b> Bireylerin Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere ve Beslenme Alışkanlıklarına Göre Karşılaştırılması.....   | 60 |
| <b>Tablo 4.11.</b> Bireylerin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması..... | 66 |
| <b>Tablo 4.12.</b> Bireylerin Besin Seçimi Testi Alt Faktörleri Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere ve Beslenme Alışkanlıklarına Göre Karşılaştırılması.....               | 71 |
| <b>Tablo 4.13.</b> Ölçek Puanları ile Yaş Arasındaki İlişki.....                                                                                                           | 75 |

|                                                                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 4.14.</b> Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanları ile Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanları Arasındaki İlişki..... | 77 |
| <b>Tablo 4.15.</b> Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanları ile Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanları Arasındaki İlişki.....                                                | 80 |
| <b>Tablo 4.16.</b> Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanları ile Besin Seçim Testi Alt Faktör Puanları Arasındaki İlişki.....                  | 83 |



## ŞEKİLLER DİZİNİ

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 2.1. Farkındalığın Beslenmeye Uygulanma Şekilleri.....                                           | 6  |
| Şekil 2.2. Sürdürülebilir Beslenmenin Temel Bileşenleri ve Etkileyen Faktörler.....                    | 18 |
| Şekil 2.3. Güncellenen Akdeniz Diyeti Piramidi.....                                                    | 22 |
| Şekil 2.4. Çift Piramit Beslenme Modeli.....                                                           | 23 |
| Şekil 2.5. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme ile Yeme Farkındalığı İlişkisinin Kavramsal Modeli..... | 39 |
| Şekil 3.1. Araştırma Sürecinde Katılımcılara İlişkin Akış Diyagramı.....                               | 44 |



## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

|                            |                                                                                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><math>\alpha</math></b> | Alfa                                                                                                                 |
| <b>%</b>                   | Yüzde                                                                                                                |
| <b>BCFN</b>                | Barilla Center for Food and Nutrition (İtalyan Barilla Gıda ve Beslenme Merkezi)                                     |
| <b>BKİ</b>                 | Beden Kütle İndeksi                                                                                                  |
| <b>BST</b>                 | Besin Seçimi Testi                                                                                                   |
| <b>CESCR</b>               | Committee on Economic, Social and Cultural Rights (Birleşmiş Milletler Ekonomik, Sosyal ve Kültürel Haklar Komitesi) |
| <b>cm</b>                  | Santimetre                                                                                                           |
| <b>CRC</b>                 | Committee on the Rights of the Child (Çocuk Hakları Komitesi)                                                        |
| <b>d</b>                   | Cohen Katsayısı                                                                                                      |
| <b>DASH</b>                | Dietary Approaches To Stop Hypertension (Hipertansiyonu Durdurmaya Yönelik Diyet Yaklaşımları)                       |
| <b>DSÖ</b>                 | Dünya Sağlık Örgütü                                                                                                  |
| <b>EPIC</b>                | The European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition (Avrupa Kanser ve Beslenme Araştırması)             |
| <b>FAO</b>                 | Food and Agriculture Organization (Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü)                                         |
| <b>FBDG</b>                | Food-based Dietary Guidelines (Besine Dayalı Beslenme Rehberleri)                                                    |
| <b>FCQ</b>                 | Food Choice Questionnaire (Besin Seçimi Testi)                                                                       |
| <b>ICC</b>                 | Intraclass Correlation Coefficient (Sınıf İçi Korelasyon Katsayısı)                                                  |
| <b>IPCC</b>                | Intergovernmental Panel on Climate Change (Hükümetlerarası İklim Değişikliği Paneli)                                 |
| <b>kg</b>                  | Kilogram                                                                                                             |
| <b>m<sup>2</sup></b>       | Metrekare                                                                                                            |
| <b>Maks</b>                | Maksimum                                                                                                             |
| <b>MB-EAT</b>              | Mindfulness-based Eating Awareness Training (Farkındalık Temelli Yeme Farkındalığı Eğitimi)                          |
| <b>MBCT</b>                | Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi)                                            |
| <b>MBRP</b>                | Mindfulness-Based Relapse Prevention (Farkındalık Temelli Nüks Önleme)                                               |
| <b>MBSR</b>                | Mindfulness -Based Stress Reduction (Farkındalık Temelli Stres Azaltma)                                              |
| <b>MDG</b>                 | Millennium Development Goals (Binyıl Kalkınma Hedefleri)                                                             |
| <b>MEQ</b>                 | Mindful Eating Questionnaire (Yeme Farkındalığı Ölçeği)                                                              |
| <b>Min</b>                 | Minimum                                                                                                              |
| <b>n</b>                   | Sayı                                                                                                                 |
| <b><math>\eta^2</math></b> | Eta kare Katsayısı                                                                                                   |
| <b>NIH</b>                 | The National Institute of Health (Ulusal Sağlık Enstitüsü)                                                           |
| <b>NND</b>                 | New Nordic Diet (Yeni İskandinav Diyeti)                                                                             |
| <b>Ort</b>                 | Ortalama                                                                                                             |
| <b>r</b>                   | Korelasyon Katsayısı                                                                                                 |
| <b>SDGs</b>                | Sustainable Development Goals (Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları)                                                     |
| <b>SHE</b>                 | Sustainable and Healthy Eating (Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme)                                                 |
| <b>SS</b>                  | Standart Sapma                                                                                                       |
| <b>SSDÖ</b>                | Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği                                                              |

|               |                                                                                                                          |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TBSA</b>   | Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması                                                                                   |
| <b>TÜBER</b>  | Türkiye Beslenme Rehberi                                                                                                 |
| <b>TÜİK</b>   | Türkiye İstatistik Kurumu                                                                                                |
| <b>UN</b>     | United Nations (Birleşmiş Milletler)                                                                                     |
| <b>UNESCO</b> | United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization<br>(Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü) |
| <b>WCED</b>   | World Commission on Environment and Development (Dünya Çevre ve<br>Kalkınma Komisyonu)                                   |
| <b>WHO</b>    | World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)                                                                          |
| <b>YFÖ</b>    | Yeme Farkındalığı Ölçeği                                                                                                 |



# **YETİŞKİN BİREYLERDE YEME FARKINDALIĞI, SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME VE BESİN SEÇİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Merve KIZIL**

**İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik  
Anabilim Dalı**

## **ÖZET**

Araştırma 19-64 yaş arası yetişkin bireylerde yeme farkındalığı, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve besin seçimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 179'u erkek, 201'i kadın olmak üzere toplam 380 yetişkin katılmıştır. Veriler genel bilgiler, Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ), Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği (SSDÖ) ve Besin Seçim Testi (BST) içeren web tabanlı anket formu kullanılarak toplanmıştır. Katılımcıların ortalama YFÖ toplam puanı  $3,32 \pm 0,42$ , ortalama SSDÖ toplam puanı ise  $3,74 \pm 1,19$ 'dur. Katılımcıların besin seçiminde en fazla dikkat ettiği faktör duyuşsal görünümüdür. Yapılan analizler sonucunda, YFÖ puanları ile SSDÖ puanları arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Özellikle yeme kontrolü, odaklanma, yeme disiplini ve farkındalık gibi YFÖ alt faktörleri, kalite işaretlerine dikkat etme, mevsimsel besinleri tercih etme, besin israfından kaçınma, sağlıklı ve dengeli beslenme ve düşük yağlı besin tüketimi gibi sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarıyla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, YFÖ puanları ile hayvan sağlığına duyarlılık, yerel besin tüketimi, et tüketiminin azaltılması, sağlık ve vücut ağırlığı kontrolü gibi faktörler arasında da pozitif ilişkiler gözlemlenmiştir. Öte yandan, YFÖ'nün disinhibisyon, duyuşsal yeme ve enterferans gibi alt faktörleri ile duygudurum, uygunluk, fiyat ve aşinalık/benzerlik gibi faktörler arasında negatif ilişkiler tespit edilmiştir. BST alt faktörleri ile SSDÖ toplam ve alt faktörleri arasında pozitif ilişkiler gözlenmiştir. Sonuç olarak, bu araştırma yeme farkındalığının, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ve besin seçimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları'na ulaşmak ve bu konuda etkili stratejiler geliştirmek için bireysel ve toplumsal düzeyde yeme farkındalığını artırmanın ve sürdürülebilir beslenme davranışlarını teşvik etmenin önemini vurgulamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Besin seçimi, sürdürülebilir beslenme, yeme farkındalığı

**Tez Sayfa Adedi:** 191

**Danışman:** Dr. Öğretim Üyesi Yasemin ÇAKIR GÖKKURT

# INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFUL EATING, SUSTAINABLE NUTRITION AND FOOD CHOICE IN ADULTS

Merve KIZIL

İzmir Demokrasi University Institute Of Health Sciences Department Of Nutrition  
and Dietetics

## ABSTRACT

This research aimed to investigate the relationship between mindful eating, sustainable and healthy eating behaviors and food choices among adults aged 19-64. A total of 380 adults participated in the study, including 179 men and 201 women. Data were collected using a web-based survey form that included general information, Mindful Eating Questionnaire (MEQ), Sustainable and Healthy Eating (SHE) Behaviors Scale and Food Choice Questionnaire (FCQ). The average total MEQ score of the participants was  $3,32 \pm 0,42$ , while the average total SHE Behaviors Scale score was  $3,74 \pm 1,19$ . Sensory appeal was the most considered factor in food choice. The analyses revealed significant positive correlation between MEQ scores and SHE Behaviors Scale scores. Specifically, MEQ sub-factors such as eating control, focus, eating discipline and mindfulness were found to be associated with sustainable and healthy eating behaviors, including paying attention to quality labels, preferring seasonal foods, avoiding food waste, healthy and balanced diet and consuming low-fat foods. Furthermore, positive correlation were observed between MEQ scores and factors such as sensitivity to animal welfare, local food consumption, reducing meat consumption, health and body weight control. On the other hand, negative correlation were identified between MEQ sub-factors like disinhibition, emotional eating and interference, and factors such as mood, convenience, price and familiarity/similarity. Positive correlation were also observed between FCQ sub-factor scores and SHE Behaviors Scale total and sub-factor scores. In conclusion, this research demonstrates that mindful eating has a significant impact on sustainable and healthy eating behaviors and food choices. These findings underscore the importance of increasing mindful eating and promoting sustainable eating behaviors at both individual and societal levels to achieve the Sustainable Development Goals and develop effective strategies in this regard.

**Keywords:** Food choice, mindful eating, sustainable nutrition

**Page Number:** 191

**Advisor:** Ass. Prof. Yasemin ÇAKIR GÖKKURT

## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

### 1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) [World Health Organization (WHO)] sağlığı “sadece sakatlık ve hastalığın olmaması değil; fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” olarak tanımlamaktadır (WHO, 1946). Sağlığın temelinin oluşturulmasında ve sürdürülmesinde beslenme önemli bir role sahiptir. Beslenme “sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılması için vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin alınması” olarak ifade edilmektedir. Bireyin sağlıklı olabilmesi ve hastalıklara karşı direnç kazanabilmesi için yeterli ve dengeli beslenmesi gerekmektedir (TÜBER, 2022).

Yeterli ve dengeli beslenme; bireyin büyüme ve gelişmesi için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli miktarda vücuda alınması ve vücutta kullanılmasıdır. Gerekli olan bu besin öğelerinin alınmaması, az veya çok alınması yetersiz ve dengesiz beslenme olarak ifade edilmektedir (Baysal, 2011; TÜBER, 2022). Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda kanser, diyabet, solunum rahatsızlıkları ve kardiyovasküler hastalıklar gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların görülme riski artmaktadır (Caretto & Lagattolla, 2015; Dominguez vd., 2021).

Sağlıklı bir yaşam tarzının sürdürülebilmesi ve bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi için bireylere sağlıklı yeme davranışlarının kazandırılması ve bu konuda farkındalık oluşturulması gerekmektedir. Bu bağlamda, bireyleri sağlıklı yeme davranışlarına yönlendirmede etkili olabileceği düşünülen belirli kavramlar üzerinde durulmaktadır. Yeme farkındalığı ve sürdürülebilir beslenme bu kavramlar arasında yer almaktadır (Dominguez vd., 2021; Jordan vd., 2014; Willett vd., 2019).

Farkındalık, içinde bulunulan andaki düşünce ve eylemlerin bilinçli bir şekilde farkında olunmasıdır (Kabat-Zinn, 2003). Yeme farkındalığı ise bireyin yemek yerken veya yemekle ilgili bir ortamdayken çevresel faktörlerden etkilenmeden, açlık-tokluk ipuçları konusunda bir farkındalık geliştirmesi ve bu farkındalıkla besine odaklanarak yemek yemesidir (Köse vd., 2016; Warren vd., 2017). Yeme sürecinin tamamen bilincinde olunmasıyla, yeme davranışına karşı geliştirilen dikkatin artırılmasıyla ve yeme esnasında duyguların birey üzerindeki etkisinin azaltılmasıyla yeme davranışlarının olumlu yönde değiştiği gözlenmektedir (Baer vd., 2005; Kristeller & Epel, 2014).

Yeme davranışına yönelik artan farkındalık, besin seçimlerini olumlu yönde etkileyerek bireyin daha sağlıklı besin seçimleri yapmasını sağlamaktadır (Baer vd., 2005). Sağlıklı besin seçimlerinin yapılması, bireysel sağlığı artırmanın yanı sıra yaşanılan çevreyi de olumlu yönde etkileyerek sürdürülebilirliğe katkı sağlamaktadır (Fung vd., 2016; Hoek vd., 2017).

Son yıllarda artan çevresel kaygılar ve sağlık sorunları, sürdürülebilir beslenme modelinin önemini daha da belirginleştirmiştir (Willett vd., 2019). Sürdürülebilir beslenme, Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü [Food and Agriculture Organization (FAO)] tarafından “şimdiki ve gelecek nesillerin besin ve beslenme güvencesini artıran, sağlıklı yaşama katkı sağlayan ve düşük çevresel etkilere sahip beslenme modeli” olarak tanımlanmaktadır. Buna ek olarak sürdürülebilir beslenmenin “doğal ve insan kaynaklarını optimize ederken biyoçeşitliliğe ve ekosistemlere karşı koruyucu ve saygılı, kültürel açıdan kabul edilebilir, erişilebilir, ekonomik açıdan adil ve uygun maliyetli; beslenme açısından yeterli, güvenli ve sağlıklı” olduğu ifade edilmektedir (FAO, 2012). Sürdürülebilir beslenmenin temel amacı; hayvansal kaynaklı besinler ile yağ, tuz ve şeker içeriği yüksek besinlerin tüketimini azaltmak, sebze ve meyve tüketimini artırmak, besin çeşitliliğini sağlamak ve besin israfının önüne geçmektir (FAO & WHO, 2019; von Koerber vd., 2017). Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme bireylerde fiziksel, zihinsel ve sosyal refahı artırmanın yanı sıra biyolojik çeşitliliğin sağlanmasında ve gezegen sağlığının korunmasında önemli role sahiptir (FAO & WHO, 2019).

Literatürde bireylere yönelik yapılan yeme farkındalığı uygulamalarının besin seçimlerini etkilediği, bireyin artan farkındalıkla gerçekleştirdiği besin seçimlerinin de sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulmasında etkili olabileceği belirtilmektedir (Fung vd., 2016). Yeme farkındalığı, sağlıklı besin seçimi ve sürdürülebilirlik kavramlarının ilişkinin anlaşılmasının, gelecekte yapılacak olan araştırmalara ve sağlık politikalarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı 19-64 yaş arası yetişkin bireylerin yeme farkındalığı, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve besin seçimleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

### 1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmanın hipotezleri şunlardır;

**H<sub>1a</sub>:** Bireylerin yeme farkındalığı düzeyi ile besin seçiminde etkili olan faktörler arasında bir ilişki vardır.

**H<sub>1b</sub>:** Bireylerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları düzeyi ile besin seçiminde etkili olan faktörler arasında bir ilişki vardır.

**H<sub>1c</sub>:** Bireylerin yeme farkındalığı düzeyi ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları düzeyi arasında bir ilişki vardır.



## 2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

### 2.1. Yeme Farkındalığı

#### 2.1.1. Farkındalık Kavramı ve Kökeni

Farkındalık, son yıllarda hem akademik araştırmalarda hem de popüler kültürde sıklıkla yer almaya başlayan bir kavramdır. Farkındalık kavramı, araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1996; Shapiro vd., 2006).

Tarihsel süreç incelendiğinde farkındalık kavramı Budist geleneklerine dayanmaktadır ve Budist meditasyonunun “kalbi” olarak adlandırılmaktadır (Kabat-Zinn, 1996; Shapiro vd., 2006). Kavramın kökeni, Budist metinlerinde kullanılan Pali dilindeki 'Sati' kelimesine dayanmaktadır. Sati, 'hafıza, anımsama, farkında olma' anlamlarına gelmektedir (Schuman-Olivier vd., 2020; Sun, 2014). Araştırmacı Rhys Davids tarafından İngilizce karşılığı “mindfulness” olarak ifade edilen bu kavram, Türkçe literatürde “farkındalık veya bilinçli farkındalık” olarak kullanılmaktadır (Aktepe & Tolan, 2020; Sun, 2014).

Farkındalık kavramının literatürde kullanımına öncülük eden araştırmacı John Kabat-Zinn'dir (Creswell, 2017). Kabat-Zinn, psikolojik bir teknik olarak kabul ettiği farkındalığı “bireyin tüm yargılarından uzaklaşarak bulunduğu andaki düşünce ve eylemlerinin farkına varması ve bu bilinçle hareket etmesi” olarak tanımlamaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Tanımlamada iki önemli nokta ön plana çıkmaktadır. İlki, bireyin bilincinin ve dikkatinin şimdiki anda yaşadığı deneyime dayandırılmasıdır. Bireyin dikkat ettiği şimdiki an deneyimi; bireyin beden duyumları, duygusal tepkileri, zihinsel imgeleri, içsel konuşmaları ve ses gibi algısal deneyimleri dahil olmak üzere birçok şekilde gerçekleşebilmektedir. İkincisi, bireyin deneyimlerine karşı açıklık veya kabul tutumunu benimsemesidir. Bu açık ve kabul edici tutum, bireyin deneyimine karşı meraklı, tarafsız ve yargılayıcı olmayan bir yönelimle yaklaşmasını içermektedir. Farkındalık; gözlemleme, tanımlama, yargılamama, tepkisizlik ve farkındalıkla hareket etme olmak üzere beş farklı boyuttan oluşmaktadır (Creswell, 2017).

Farkındalığın, insanların fiziksel hastalıklarıyla mücadele etmesinde bir terapi veya müdahale yöntemi olarak kullanımı 1970'li yıllara dayanmaktadır (Garcia-Campayo vd., 2021). Kabat-Zinn, 1979 yılında farkındalık yoluyla bireylerdeki stres ve kronik

ağrıyı azaltmak amacıyla 8 haftalık bir süreci kapsayan “Farkındalık Temelli Stres Azaltma [Mindfulness -Based Stress Reduction (MBSR)]” olarak adlandırdığı bir program geliştirmiştir (Garcia-Campayo vd., 2021; Tapper, 2022). Temelde MBSR programı; stresi en aza indirmenin yanı sıra günlük yaşam deneyimlerine bilinçli bir şekilde dikkat etmeye yönelik tartışmaları ve pratik uygulamaları içeren, vücut tarama, esneme ve yoga gibi farkındalık egzersizleri yoluyla bireylerin beden duyumlarına nasıl dikkat edeceklerini öğreten bir programdır. Başlangıçta kronik ağrıları olan hastaları tedavi etmek amacıyla kullanılan bu program sonraki yıllarda farklı hasta gruplarını tedavi etmek ve tedavinin etkinliğini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Creswell, 2017). Depresyon ve anksiyete tedavisinde kullanmak amacıyla “Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi [Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)]”, madde bağımlılığını tedavi etmek amacıyla “Farkındalık Temelli Nüks Önleme [Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)]” ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek amacıyla “Farkındalık Temelli Yeme Farkındalığı Eğitimi [Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT)]” olarak yeniden uyarlanmıştır (Creswell, 2017; Tapper, 2022; Warren vd., 2017).

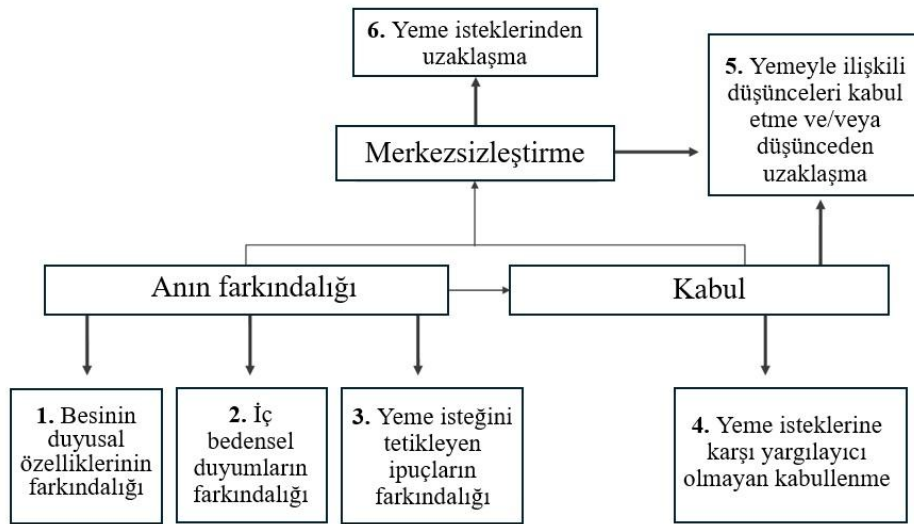
Son yıllarda yayınlanan meta analizlerde, sağlıklı yetişkin bireylere uygulanan farkındalık temelli programların olumlu fiziksel ve psikolojik etkileri sayesinde yaşam kalitesinde artış sağladığı saptanmıştır (Dawson vd., 2020; Khoury vd., 2015; Vonderlin vd., 2020). Obezite ve tıkanırcasına yeme bozukluğunda farkındalık temelli müdahalelerin etkinliğini inceleyen randomize kontrollü çalışmaların meta analizinde; farkındalık temelli programların kontrol gruplarına kıyasla müdahale gruplarında farkındalık puanlarının artmasında, Beden Kütle İndeksinin (BKİ) ve tıkanırcasına yeme bozukluğu belirtilerinin azalmasında etkili olduğu gözlenmiştir (Daniela Mercado vd., 2021). Yeme farkındalığı müdahalesinin vücut ağırlığı üzerindeki etkisini inceleyen bir meta analizde ise farkındalık temelli yeme farkındalığı uygulamaları sayesinde bireylerde vücut ağırlığında azalma olduğu saptanmıştır. Bu müdahalelerin uzun vadede, bireylerde açlık ve tokluk sinyallerine olan farkındalığı artırarak ve duygusal yemeyi azaltarak vücut ağırlığı kontrolünde daha etkili ve sürdürülebilir olacağı belirtilmektedir (Fuentes Artiles vd., 2019).

#### *2.1.2. Yeme Farkındalığının Tanımı*

Literatürde yeme davranışlarında farkındalık kavramına, ilk kez 1990’lı yılların sonunda Kristeller ve Hallet’in MB-EAT programını kullanarak tıkanırcasına yeme bozukluğu

tanısı konmuş obez kadınlardaki yeme davranışını gözlemlemek ve tedavi etmek amacıyla yaptıkları araştırmada yer verilmektedir (Kristeller & Hallett, 1999). Son yıllarda farkındalık kavramı, yeme davranışlarını anlama ve değiştirme potansiyeli nedeniyle önem kazanmıştır. Bireyin dikkatini bulunduğu ana vermesi şeklinde tanımlanan bilinçli farkındalık kavramı, beslenmeye ilgili düşüncelere, duygulara, bedensel duyumlara ve davranışlara uygulandığında “dikkatli yeme” veya “yeme farkındalığı” olarak adlandırılmaktadır (Köse vd., 2016; Tapper, 2022).

Yeme farkındalığı süreci, anın farkındalığıyla başlamaktadır. Odaklanma aşamasında birey, iç bedensel duyumlarına, yeme isteğini tetikleyen ipuçlarına ve besinin duyuşal özelliklerine odaklanmaktadır. Odaklanma aşamasından sonra kabul etme aşaması gelmektedir. Bu aşamada, yeme isteği fark edilip kabul edilmektedir. Ardından yeme isteği ve yemeye ilişkin düşünceler, merkezileştirme aşamasıyla bireyin merkezi düşünce yapısından uzaklaştırılmaktadır. Bu farkındalık ve kabul aşamalarıyla, yeme davranışının kontrol edilerek daha bilinçli bir şekilde yapılması sağlanmaktadır. Bu sürecin sonunda birey yemeye ilişkin düşüncelerini ve isteklerini yönetebilmektedir. Farkındalığın beslenmeye uygulanma şekilleri Şekil 2.1’de gösterilmektedir (Tapper, 2022).



**Şekil 2.1.** Farkındalığın Beslenmeye Uygulanma Şekilleri (Tapper, 2022)

Bilinçli farkındalık kavramında olduğu gibi, yapılan tüm tanımlamalarda ortak noktalar olmasına rağmen, yeme farkındalığı kavramının tanımına ilişkin fikir birliği bulunmamaktadır (Warren vd., 2017). Framson ve arkadaşları (Framson vd., 2009) yeme farkındalığını “yeme ile ilişkili fiziksel ve duygusal duyumların yargısız bir farkındalığı”

olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde Martin ve arkadaşları (Martin vd., 2013), yeme farkındalığını “açlığa, tokluğa, enerji seviyelerine, duygulara ve çevresel ipuçlarına karşı artan bir farkındalık ve duyarlılığa sahip olmak” şeklinde tanımlamaktadır. Başka bir tanımlamada, yeme farkındalığının “tat alma duyusuna, tokluk ipuçlarının farkındalığına ve yeme süreciyle ilişkili duygulara dikkat ederek anda olmayı” içerdiği öne sürülmektedir (Albers, 2011). Beshara ve arkadaşları (Beshara vd., 2013) tarafından yapılan tanımlamada yeme farkındalığı “yemek yerken veya yemekle ilgili bir ortamdayken fiziksel ve duygusal duyuların yargılayıcı olmayan farkındalığı” şeklinde ifade edilirken, Taylor ve arkadaşları (Taylor vd., 2015) tarafından “yemek için uygun ipuçlarıyla yönlendirilen besin tüketimi” olarak tanımlamaktadır. Köse ve arkadaşları (Köse vd., 2016) ise yeme farkındalığını “ne yenildiğinden çok, nasıl ve neden yeme davranışının oluştuğunu fark ederek, fiziksel açlık-tokluk kavramını içselleştirip duygu ve düşüncelerin etkisinin farkında olarak, çevresel etmenlerden etkilenmeden, besin seçimlerini yargılamadan burada ve şu anda tüketilecek olan besine odaklanarak yeme” şeklinde ifade etmektedir.

Yeme farkındalığı, bilinçli bir şekilde besin seçimleri yapmaktan, fiziksel veya psikolojik olarak oluşan açlık-tokluk konusunda bir farkındalık geliştirmekten ve buna yanıt olarak sağlıklı beslenmekten oluşmaktadır. Bireyin yemek yerken içinde bulunduğu anın farkında olması, yemeğin tadı, kokusu, dokusu gibi duyuşal özelliklerine dikkat etmesi ve yeme esnasında fiziksel/duyuşal duyuları fark etmesi yeme farkındalığının temel noktalarını oluşturmaktadır (Tapper, 2022; Warren vd., 2017).

Yeme farkındalığını benimsemek ve uygulamak, sonuç odaklı bir davranıştan ziyade süreç odaklı bir davranış olarak kabul edilmektedir. Bireyin o andaki deneyimine dayanmaktadır. Birey, yeme deneyimini takdir etmeye odaklanmaktadır ve neyi ne kadar tüketeyeğine kendisi karar vermektedir. Gün içinde alınan enerji, karbonhidrat, protein ve yağ miktarına dikkat etmekten ziyade anın ve yemeğin tadını çıkarmaya dikkat edilmektedir (Nelson, 2017).

Yeme farkındalığının vücut ağırlığını yönetiminde etkileri olabileceği belirtilmektedir (Framson vd., 2009). Temel amacı vücut ağırlığı kaybını sağlamak olmamakla birlikte yeme farkındalığı geliştirip uygulayan bireylerde vücut ağırlığında azalma görülebilmektedir (Nelson, 2017). Yeme farkındalığının vücut ağırlığı yönetimindeki etkisini inceleyen araştırmaların yer aldığı bir derlemede, fazla kilolu veya

obez bireylere uygulanan farkındalık eğitimleri sonucunda bireylerin besin isteklerinin daha az olduğu bildirilmiştir. Yeme farkındalığı uygulamasıyla bireylere kazandırılan daha az yeme isteğinin ve daha küçük porsiyon seçimlerinin obezite tedavisinde önemli role sahip olabileceği belirtilmektedir (Dunn vd., 2018).

### *2.1.3. Yeme Farkındalığının Prensipleri*

Yeme farkındalığı; yeme hızının azaltılması, açlık-tokluk ipuçları konusunda farkındalık oluşturulması, porsiyon büyüklüğünün azaltılması, yemek esnasında dikkat dağıtıcı unsurların azaltılması ve yemekten keyif alınması olmak üzere beş temel prensibi içermektedir (Monroe, 2015).

#### *2.1.3.1. Yeme Hızının Azaltılması*

Yeme farkındalığının ilk temel prensibi yeme hızını azaltmaktır (Monroe, 2015). Daha yavaş yemenin daha az besin ve enerji alımıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Robinson vd., 2014).

Doyma hissi, besinlerin vücutta sindirim ve emilim sırasında uğradığı çeşitli fizyolojik ve kimyasal olaylar sonucu oluşan bir histir. Bu hissin oluşması için belirli bir süreye ihtiyaç duyulduğu ve yavaş yemenin bu süreci desteklediği düşünülmektedir (Monroe, 2015).

Yeme hızının azaltılmasında çiğneme önemli bir rol oynamaktadır. Çiğneme, besinlerin sindirim ve emilim süreçlerine etki eden, tokluk hissini artırıp besin alımını azaltan bir faktördür (Ikeda vd., 2018). Besinlerin çiğnemeyle boyutu azalarak sindirim ve emilim süreçleri kolaylaşmaktadır. Bu durum biyoerişilebilirlik olarak adlandırılmakta olup artan biyoerişilebilirlik sayesinde besinler hızlı ve etkin bir şekilde emilmektedir. Bu süreç, besin alımını düzenleyen sinirsel ve hormonal mekanizmaları uyarmaktadır. Yapılan hayvan çalışmaları çiğnemenin ventromedial hipotalamus ve paraventriküler nükleusun histaminerjik nöronlar ile akvitasyonu yoluyla tokluk hissini oluşmasında doğrudan bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Bu mekanizmaya ek olarak, çiğneme fonksiyonu sefalik faz tepkilerini uyarak bireyde iştah azaltan insülin, glukoz-bağımlı insülinotropik polipeptid, kolesistokinin, glukagon benzeri peptit-1 ve polipeptit Y hormonlarının salgılanması artırırken iştah artıran ghrelin hormonunun salgılanması azaltmaktadır (Ikeda vd., 2018; Krop vd., 2018; Miquel-Kergoat vd., 2015; Zhu vd.,

2013). Yavaş ve dikkatli çiğneme, tokluk hissini artırarak ve porsiyon kontrolünü kolaylaştırarak enerji alımını azaltmaya yardımcı olabilmektedir (Tapper, 2022).

#### 2.1.3.2. Açlık ve Tokluk Farkındalığının Sağlanması

Yeme farkındalığının ikinci temel prensibi, bireyde açlık-tokluk ipuçlarına yönelik farkındalığı artırmaktır (Monroe, 2015).

Sinir sisteminin vücut tarafından gönderilen sinyalleri algılama, yorumlama ve bütünleştirme becerisi “iç algı” olarak ifade edilmektedir. İç algı homeostatik işleyişin düzenlenmesinde önemli role sahiptir (Khalsa vd., 2018). İç algıda meydana gelen disfonksiyon, yeme bozukluklarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu disfonksiyon, yeme davranışının düzenlenmesinde etkili olan nörohormonal sinyalleri içeren sinir hücrelerindeki anormalliklerden kaynaklanmaktadır. Bu durumda bireyler açlık ve tokluk sinyallerini algılamada sorun yaşamaktadır ve iç sinyallere dikkat etmeyip dış etmenlerden daha fazla etkilenmektedir. İç algı süreci aynı zamanda duygusal düzenlemeyi de etkilemektedir. Disfonksiyon sonucu duygu düzenlenmesi bozulmakta ve bireylerde duygusal yeme ortaya çıkmaktadır. Bu durum vücut ağırlığında artış ve yüksek BKİ ile sonuçlanmaktadır (Khalsa vd., 2018; Robinson vd., 2021).

Farkındalık eğitimleriyle bireylerin iç algılarını, özellikle de açlık, tokluk ve doyumluk sinyallerini fark etme becerilerini geliştirmek hedeflenmektedir. Bu nedenle, açlık-tokluk sinyallerine yönelik farkındalığın artırılması, yeme farkındalığı stratejilerinin hem önemli bir prensibi hem de işleyiş mekanizması olarak kabul edilmektedir (Tapper, 2022).

#### 2.1.3.3. Porsiyon Büyüklüğünün Azaltılması

Yeme farkındalığının üçüncü temel prensibi porsiyon büyüklüğünü azaltmaktır (Monroe, 2015). Porsiyon büyüklükleri 1970’li yıllardan itibaren giderek artış göstermektedir ve bu durumun besin alımını etkilediği ancak bireylerin çoğunlukla bu durumun farkında olmadığı belirtilmektedir (Cavanagh vd., 2014). Yapılan deneysel araştırmalar, artan porsiyon büyüklüklerinin enerji alımında artışla ilişkili olduğunu ve bu durumun obezite prevalansında artışla sonuçlandığını belirtmektedir (Rolls vd., 2004, 2006).

Porsiyon büyüklüğünün azaltılması için bireylere temelde iki yaklaşım önerilmektedir. İlki, en sık önerilen ve basit olan, yemek esnasında daha küçük tabakların kullanılmasıdır. Önerilen diğer yaklaşım, bireylere porsiyon büyüklüğünün besin alımı

üzerindeki etkileri konusunda eğitim verilmesi ve bu konuda bireylerde farkındalığın oluşturulmasıdır. Bu bağlamda, bireyler yemek yerken hem beden duyumlarına dikkat etmekte hem de besin alımlarını etkileyecek porsiyon büyüklüğü gibi dış etmenlere karşı tepki verme olasılığını azaltmaktadır (Cavanagh vd., 2014).

#### 2.1.3.4. Dikkat Dağıtıcı Unsurların Azaltılması

Yeme farkındalığının dördüncü temel prensibi yemek yeme esnasında bireyin dikkatini dağıtıcı unsurların azaltılmasıdır (Monroe, 2015). Yeme esnasında bir işle uğraşılması, televizyon izlenmesi veya telefon kullanılması dikkat dağıtıcı unsurlar olarak kabul edilmektedir. Bu unsurların bireyde, besin alımını düzenleyen açlık-tokluk sinyallerini algılama ve değerlendirme yeteneğini azalttığı bilinmektedir (Braude & Stevenson, 2014; Seguias & Tapper, 2022).

Beyinde yeme hafızasının oluşmasında çalışan bellek ön plana çıkmaktadır. Çalışan bellek, beyin anlama ve yorumlama gibi karmaşık görevlerini yerine getirmek için bilgileri kısa süreli depolama yeteneği olarak ifade edilmektedir (Jha vd., 2019). Çalışan bellek hem duygu düzenleme hem de karar verme süreçlerinde önemli role sahiptir. Stres ve kaygı durumu, nörolojik rahatsızlıklar, duygusal uyarılma, travma ve uyku problemleri bu belleğin işlevini olumsuz etkilemektedir. Farkındalık uygulamalarının çalışan bellekte meydana gelebilecek bu tür olumsuz durumları önlemede etkili olduğu belirtilmektedir (Blasiman & Was, 2018; Tapper, 2022).

Farkındalık meditasyonları; besinle ilgili karar verme sürecini ve besin isteklerini düzenlemeye yardımcı olarak bireylerde yeme davranışlarını olumlu yönde etkilemektedir (Tapper, 2022). Yemek esnasında bireyin hafızasında yemek ve yemeye dair olan bellek izleri kodlanmaktadır. Kodlanan bu bellek izleri, bireyin yediklerini hatırlamasını ve bir sonraki öğünde yeme davranışını düzenlemesini sağlamaktadır. Yeme farkındalığı, hafızayı güçlendirerek ve daha önceki yemek deneyimine dair olan bellek izlerini hatırlatarak bireyde tokluk hissini oluşturmaktadır. Bu durum, bireyin önceki öğünlerde tükettiği besinlerin türünü ve miktarını hatırlamasına yardımcı olarak, sonraki öğünlerde daha az besin tüketme eğiliminde olmasına katkı sağlamaktadır. Yemek esnasında dikkat dağıtıcı unsurların olmaması, beyin yemeğe dair detayları daha etkin bir şekilde kodlamasına olanak sağlamaktadır. Böylece, birey yemeğin ardından tok olduğunu daha iyi hisseder ve önceki yeme deneyimlerine dayalı olarak bir sonraki öğünde gereğinden fazla besin tüketmekten kaçınır. Bunun aksine, yemek esnasında

ortamda dikkat dağıtıcı unsurların olması yemekle ilgili bilgilerin doğru bir şekilde kodlanmasını engelleyebilmektedir. Bunun sonucunda birey ne yediğini, ne kadar yediğini tam olarak hatırlayamamaktadır. Bu durum yemekten sonra bireyin kısa süre içerisinde tekrar acıkmasına ve daha fazla besin tüketme eğiliminde olmasına neden olmaktadır (Higgs, 2015; Robinson vd., 2013).

#### 2.1.3.5. Yemekten Keyif Alınması

Yeme farkındalığının beşinci temel prensibi bireyin yemek yeme deneyiminden keyif almasıdır. Bu noktada bireyin duyuları ve çevresel faktörler ön plana çıkmaktadır (Monroe, 2015).

Birey görme, tatma, koklama ve dokunma gibi tüm duyularını kullanarak hem hoşuna giden hem de besleyici özelliği olan besinleri seçebilmektedir (Mathieu, 2009). Buna ek olarak yeme ortamı gibi çevresel faktörler de besin alımını ve besin kabulünü etkilemektedir. Yeme ortamının besin kabulü üzerinde olan etkisini incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada, katılımcılara aynı besin plastik kaptaki, ev tipi bir masada ve restoran tarzı bir masada olmak üzere 3 farklı şekilde sunulmuştur. Katılımcılar, restoran ortamında sunulan yemeğin görünüşünün ve lezzetinin daha iyi olduğunu düşündüklerini ifade etmişlerdir. Araştırmada daha hoş ve estetik bir ortamda tüketilen yemeğe bireylerin daha fazla dikkat ettiği belirtilmektedir. Bu durum besin kabulünü olumlu etkileyerek bireylerin yemeğe daha fazla odaklanmasını sağlamaktadır. Bunun sonucunda bireyde aşırı veya dikkatsizce yeme davranışlarının görülme riski azalmaktadır (García-Segovia vd., 2015). Farkındalık uygulamaları sayesinde yemek için uygun ortam oluşturularak bireyin tüm duyularına dikkat etmesi istenmektedir. Bu sayede bireyin yemekten daha çok keyif alması sağlanmaktadır (Mathieu, 2009; Monroe, 2015). Yeme farkındalığının prensipleri ve uygulanması Tablo 2.1’de sunulmuştur.

**Tablo 2.1.** Yeme Farkındalığı Prensipleri ve Uygulanması (Monroe, 2015)

| Prensip                                                   | Uygulanması                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Yeme hızını azaltmak                                      | Yutmadan önce iyice çiğnemek, küçük lokmalar halinde tüketmek, lokmalar arasında mola vermek veya su içmek    |
| Açlık ve tokluk ipuçları konusunda farkındalık oluşturmak | Yemek yeme nedenini ve açlık ipuçlarını değerlendirmek                                                        |
| Porsiyon büyüklüğünü azaltmak                             | Porsiyonları küçültmek, küçük tabaklar kullanmak, restoranlarda küçük porsiyonlarda yemek siparişi vermek     |
| Yemek esnasında dikkat dağıtıcı unsurları azaltmak        | Yemek yerken televizyon veya müziği kapatmak, masada oturarak yemek, yemekten keyif almaya çalışmak           |
| Yemekten keyif almak                                      | Yemek yemeyi zevkli hale getirmek, yemek yerken tüm duyuları kullanmak, yemek için güzel bir ortam oluşturmak |

#### 2.1.4. Yeme Farkındalığı Eğitimi

Farkında olarak besin tüketmek; duygusal, dürtüsel ve alışılmış yeme davranışlarını kapsayan düşünmeden ve farkında olmadan yeme davranışını azaltmaktadır (Mantzios & Wilson, 2015). Farkındalık eğitimi ve uygulamaları, duygusal ve dürtüsel tepkileri azaltarak daha bilinçli bir yeme süreci sağlamaktadır ve böylece bireylerde daha sağlıklı yeme davranışları gözlenmektedir (Miller, 2017).

Yeme farkındalığı; besin seçimindeki karar verme süreci, yeme süreci (ne tüketilecek, ne kadar tüketilecek, ne zaman bırakılacak) ve yeme deneyimi gibi birçok duruma uygulanabilmektedir. Bu uygulamalarda bireyin duyguları, düşünceleri, fiziksel ve sosyal benliği, genel öz farkındalık, öz kabul ve öz düzenleme gibi birçok özelliği dikkate alınmaktadır (Kristeller & Epel, 2014).

Yeme farkındalığının uygulanmasında sıklıkla MB-EAT programı kullanılmaktadır. Bu program, yemek yerken farkındalığı artırmak için tasarlanmış bir müdahaledir (Miller, 2017). Programda vücut ağırlığı, beden algısı, iştah ve yemeyle ilgili öz düzenleme süreçlerine ilişkin belirli sorunları incelemek ve tedavi etmek amacıyla kuru üzüm meditasyonu ve rehberli meditasyon gibi geleneksel farkındalık meditasyon tekniklerinden yararlanılmaktadır (Kristeller vd., 2006; Miller, 2017).

Farkındalık eğitiminde, bireylere yeme farkındalığının beş temel prensibi dikkate alınarak “mini meditasyonlar” şeklinde seanslar uygulanmaktadır. Meditasyon süreci, yeme ile ilgili yapılan günlük aktivitelere dahil edilerek yürütülmektedir (Kristeller vd., 2006; Miller, 2017). Seanslarda bireylerden derin nefes alıp vermeleri, tüm dikkatlerini yeme anına, duygulara ve düşüncelere vermeleri, açlık-tokluk ipuçlarına dikkat etmeleri, bu ipuçlarına göre besin seçimlerini yapmaları ve seçtikleri besinlerden ne kadar yemeleri gerektiğini düşünmeleri istenmektedir (Miller, 2017). Temelde yemek yeme veya atıştırma zamanlarında farkındalığı uygulamak adına bireylere birkaç dakika durup düşünmeleri öğretilmektedir. Ayrıca seanslarda yeme meditasyonuna ek olarak dikkatli yürüme gibi vücut tarama, bağışlama ve bilgelik meditasyonlarına da yer verilmektedir. Yapılacak olan tüm bu müdahaleler konusunda da bireyler önceden bilgilendirilmektedir (Kristeller vd., 2006).

Yeme meditasyonlarına genellikle kuru üzüm yeme meditasyonu ile başlanmaktadır. Bu meditasyonla, yeme süreci yavaşlatılarak bireyden sanki ilk kez kuru üzüm yiyormuş gibi davranması istenmektedir (Kristeller vd., 2006; Miller, 2017). Örnek

bir kuru üzüm meditasyonu, üzümü dikkatli bir şekilde incelemeye başlamaktadır. Üzüme ait dış özellikler incelendikten sonra ağza alınıp çiğnemenin tadının ve ağızda salgılanan tükürük salgısının fark edilmesiyle devam etmektedir. Yavaşça çiğneyip yutmayla ve yutma sonrası bu deneyimi gözlemlemekle bitirilmektedir. Bu meditasyonla görme, duyma, koklama, dokunma ve tatma gibi duyuşal deneyimlere odaklanmak ve o anda yiyeceğe olan tam farkındalığı sağlamak hedeflenmektedir (Nelson, 2017). Kuru üzüm meditasyonundan sonra uygulama, üzüme göre enerji içeriğı daha yüksek ve ödöl odaklı atıştırmalık besinler (kraker, çikolatalı kek, cips, kurabiye vb.) arasında seçim yapmayla devam etmektedir. Ardından seçenek sayısı artırılarak bir restoran menüsünden besin seçimlerinin yapılmasıyla sonlandırılmaktadır (Kristeller & Wolever, 2011; Miller, 2017).

## **2.2. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme**

### *2.2.1. Küresel Beslenme, Açlık ve Besin Sistemleri*

Beslenme, sağlığın korunması, geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılması için temel bir unsurdur (TÜBER, 2022). Birleşmiş Milletler Ekonomik, Sosyal ve Kültürel Haklar Komitesi [Committee on Economic, Social and Cultural Rights (CESCR)]; beslenmenin, yeterli besine ulaşmanın ve besin güvencesinin temel insan haklarından biri olduğunu vurgulamaktadır. Komite, yeterli besine ulaşma hakkını “bireylerin beslenme ihtiyacını karşılayacak kadar yeterli miktarda ve kalitede olan, yabancı madde içermeyen ve belirli bir kültür içinde kabul edilebilir olan besin mevcudiyeti; aynı zamanda bu besinlerin sürdürülebilir ve diğer insan haklarından faydalanılmasına engel olmayacak şekilde erişilebilir olması” şeklinde tanımlamaktadır (CESCR, 1999). Çocuk Hakları Komitesi de [Committee on the Rights of the Child (CRC)], devletlerin beslenme açısından yeterli, kültürel açıdan uygun ve güvenli besine ulaşma hakkını sağlamakla yükümlü olduğunu vurgulamaktadır (CRC, 2013).

Dünya genelinde birçok kişi, sağlığını koruması ve geliştirmesi için ihtiyacı olan yeterli, kaliteli, güvenli, ekonomik ve sağlıklı besinlere ulaşamamaktadır. Bu durum, küresel bir sorun olan malnütrisyonla yol açmaktadır (FAO & WHO, 2015, 2019). Malnütrisyon kavramı düşük vücut ağırlığı, bodurluk ve vitamin/mineral yetersizlikleri gibi yetersiz beslenmenin yanı sıra obezite, kardiyovasküler hastalıklar, inme, diyabet ve kanser gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların riskini artıran beslenme faktörlerini de ifade etmektedir (FAO & WHO, 2019).

Birleşmiş Milletler, 2022 yılında yayınladığı “Dünyada besin güvencesi ve beslenmenin durumu” raporunda özellikle düşük gelirli ülkelerde küresel açlığın, yetersiz beslenmenin, bulaşıcı olmayan hastalıkların görülme riskinin ve besin güvencesi konusundaki sorunların giderek arttığı ortaya konulmuştur. Ayrıca raporda, COVID-19 salgınının besin sistemlerini olumsuz etkilediği ve üretilen besinlerin yaklaşık üçte birinin israf edildiği belirtilmektedir (FAO vd., 2022).

Besin üretimi ve besin sistemleri, çevre tahribatının ve doğal kaynakların tükenmesinin en önemli nedenlerinden biridir (FAO & WHO, 2019; Willett vd., 2019). Besin sistemleri, besinlerin üretiminden tüketimine ve hatta atık yönetimine kadar tüm aşamaları ve bu aşamaları etkileyen sosyal, ekonomik, politik, çevresel ve kültürel faktörleri içeren karmaşık bir sistemdir (von Braun vd., 2021).

Tarım faaliyetlerinde kullanılan ekin alanları ve meralar, küresel arazi kullanımının yaklaşık %38’ini kaplamaktadır (FAO, 2022). Besin üretiminde kullanılan mevcut besin sistemleri, küresel sera gazı emisyonunun %30’unu, ötrofikasyonun %78’ini, karasal asitlenmenin %32’sini, tatlı su kullanımının %70’ini ve biyoçeşitlilik kaybının %60’ını oluşturmaktadır (Álvarez-Álvarez vd., 2024). Doğal ekosistemlerin ekili alanlara ve meralara dönüştürülmesi, biyolojik çeşitliliğin azalmasına ve yok olmasına neden olan en önemli faktör olarak kabul edilmektedir. Azot ve fosforun aşırı/yanlış kullanımı göllerde ve kıyı bölgelerinde ötrofikasyona ve su kirliliğine neden olmaktadır (Diaz & Rosenberg, 2008; Tilman vd., 2017).

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü ve DSÖ tarafından 2014 yılında düzenlenen 2. Uluslararası Beslenme Konferansı’nda; doğal kaynakların yetersizliği, çevresel tahribat, sürdürülemez üretim ve tüketim kalıpları, besin kayıpları, besin israfı ve adil olmayan dağıtımdan dolayı mevcut besin sistemlerinin dünyadaki herkes için yeterli, güvenli, çeşitlendirilmiş ve besin öğeleri açısından zengin besin sağlamada yetersiz kaldığı sonucuna varılmıştır (FAO & WHO, 2015). Dünya nüfusunun 2050 yılına kadar 9,7 milyar kişiye ulaşacağı tahmin edilmekte (FAO & WHO, 2019) ve artan nüfusun beslenme ihtiyacını karşılayabilmek için besin üretiminin en az %60 oranında artırılması gerektiğini belirtmektedir (Alexandratos & Bruinsma, 2012; Yüksel & Yılmaz Önal, 2021). Ancak mevcut besin sistemlerinin gelecek yıllarda bu üretim oranını sağlayamayacağı ön görülmektedir (FAO & WHO, 2019; Willett vd., 2019).

Besin sistemlerinin sürdürülebilirlik açısından gözden geçirilmesi, küresel açlık ve beslenme sorunlarının yanı sıra çevresel ve iklim değişikliği üzerindeki olumsuz etkileri azaltmak için gereklidir (Barbour vd., 2021; FAO & WHO, 2019; Willett vd., 2019).

### 2.2.2. Sürdürülebilirlik

İnsanlık tarihinde 18. yüzyıldan itibaren gerçekleşen sanayi devrimiyle, dünyada hızlı bir şekilde ekonomik büyüme dönemine geçilmiştir. Bu dönemde sanayi kuruluşlarının ortaya çıkması, endüstriyel ve ticari gelişmelerin yaşanması, hızlı nüfus artışı ve artan nüfusla beraber tüketim ihtiyacının artması sonucunda daha fazla üretime geçilmiştir. Artan üretim ve tüketim, doğal kaynakların geri dönülemez ve durdurulamaz bir şekilde azalmasına sebep olmuştur. Doğal kaynakların tüketilmesi, çevrenin giderek tahrip edilmesi ve buna bağlı olarak ekolojik dengenin bozulmasıyla sonuçlanan bu süreç sürdürülebilirlik kavramının ortaya çıkmasında etkili olmuştur (Du Pisani, 2007).

Latince “sustain” kelimesinden türetilen ve İngilizce karşılığı “sustainability” olan sürdürülebilirlik kavramı; sürekli, dayanıklı ve kalıcı olma anlamına gelmektedir (Du Pisani, 2007; WCED, 1987). Kavram farklı şekillerde tanımlanmış olsa da genel anlamda “bir türün ve çevresindeki kaynakların dengesi ve devamlılığı” olarak ifade edilmektedir (Aparicio-Martínez vd., 2022). Kavram hakkında yapılan tanımlamalar, çevresel sistemleri düzenleyerek ve koruyarak bir bireyin refah düzeyini uzun vadede artırmaya ve sürdürmeye dayandırılmaktadır. Sürdürülebilirlik, multidisipliner bir yaklaşıma sahip olmasından dolayı ekonomik, sosyal ve çevresel faktörlerle ilişkili olup bu alanlardaki gelişmelerle bağlantılı olarak ilerlemektedir (Aparicio-Martínez vd., 2022; Shao vd., 2011).

Sürdürülebilirlik konusunda bir farkındalık oluşturmak ve çevresel sorunlara çözüm bulmak amacıyla 1983 yılında Birleşmiş Milletler tarafından “Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu [World Commission on Environment and Development (WCED)]” kurulmuştur. Sürdürülebilir kalkınma kavramından ilk kez, 1987 yılında WCED tarafından yayınlanan “Ortak Geleceğimiz (Our Common Future)” raporunda bahsedilmektedir. Bu rapora göre, sürdürülebilir kalkınma “gelecek nesillerin ihtiyaçlarını karşılayacak olan kaynakların varlığını ve kalitesini tehlikeye atmadan şu anki nesillerin ihtiyaçlarının karşılanması” şeklinde tanımlanmaktadır (Du Pisani, 2007; WCED, 1987).

Raporda sürdürülebilir kalkınmanın; çevrenin korunması, ekonomik büyüme ve sosyal eşitlik olmak üzere üç temel bileşenden oluştuğu ve bu üç bileşenin aynı anda gerçekleştirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Rapora göre, sürdürülebilir kalkınma için tüm ülkelerde ekonomik kalkınma teşvik edilmeli, özellikle yoksul ülkelerin temel ihtiyaçlarının karşılanmasına öncelik verilmeli ve sosyal eşitlik güvence altına alınmalıdır. Teknolojiyi geliştirerek ve doğru şekilde kullanarak çevrenin korunmasına destek olunması gerektiği savunulmaktadır. Ayrıca tüm ülkelerde sürdürülebilir politikalar uygulanırsa doğal kaynakların varlığının devam edeceği, yoksulluğun ve açlığın azalacağı öngörülmektedir (Du Pisani, 2007; WCED, 1987).

Dünya genelinde sürdürülebilir kalkınmayı gerçekleştirmek adına, 2000 yılında Birleşmiş Milletler tarafından belirlenen ve 2015 yılına kadar ulaşılması hedeflenen sekiz küresel hedeften oluşan Binyıl Kalkınma Hedefleri [Millennium Development Goals (MDG)] raporu yayınlanmıştır. Bu hedefler arasında açlığı ve yoksulluğu azaltmak, her bireyin temel eğitime erişimini sağlamak, cinsiyet eşitliğini teşvik etmek, çocuk ve anne ölüm oranlarını azaltmak, bulaşıcı hastalıklarla mücadele etmek, çevresel sürdürülebilirliği sağlamak ve küresel ortaklıklar kurmak yer almaktadır (Hawkes & Popkin, 2015; Lomazzi vd., 2014; UN, 2000).

Binyıl Kalkınma Hedefleri hem yerel hem de küresel çapta olup her ülkenin belirli ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde planlanmıştır. Bu hedeflerin gerçekleştirilmesi halinde dünya genelindeki yoksulluk yarıya indirilecek, milyonlarca kişinin hayatı kurtulacak ve insanlar daha sürdürülebilir bir ortamda küresel ekonomiden faydalanabileceklerdir (Lomazzi vd., 2014).

Birleşmiş Milletler tarafından 2015 yılında yayınlanan Binyıl Kalkınma Hedeflerinin değerlendirildiği sonuç raporuna göre, bu hedefler insanlık tarihinde yoksullukla mücadele etmede en önemli adım olarak kabul edilmektedir. On beş yıl içerisinde sağlık ve eğitim alanlarında önemli başarılar elde edilmiş, açlık ve yoksulluk azaltılmış, anne ve çocuk ölümleri azalmış, kız çocuklarının eğitime devamı artmış ve çevre kaynaklarının korunması konusunda önemli adımlar atılmıştır. Ancak rapora göre, yaşanan olumlu gelişmelere rağmen hala bazı ülkelerde olumsuzlukların devam ettiği ve ilerlemenin her ülkede ve her bölgede eşit bir şekilde devam etmediği tespit edilmiştir (Lomazzi vd., 2014; UN, 2015a).

Binyıl Kalkınma Hedeflerinin 2015 yılında tamamlanmasının ardından daha sürdürülebilir bir kalkınma gerçekleştirebilmek adına, Birleşmiş Milletlere üye 193 devletin katılımıyla Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları raporu yayınlanmıştır. Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları, 2030 yılına kadar küresel çapta her alanda sürdürülebilirliği sağlamak adına yapılması amaçlanan 17 amaç ve 169 alt hedeften oluşan bir kalkınma projesidir. Bu kalkınmanın ekonomik, sosyal ve çevresel boyutta ele alınarak sürdürülebilir olmasını sağlamak projenin temel hedefi olarak kabul edilmektedir (FAO, 2015; UN, 2015b).

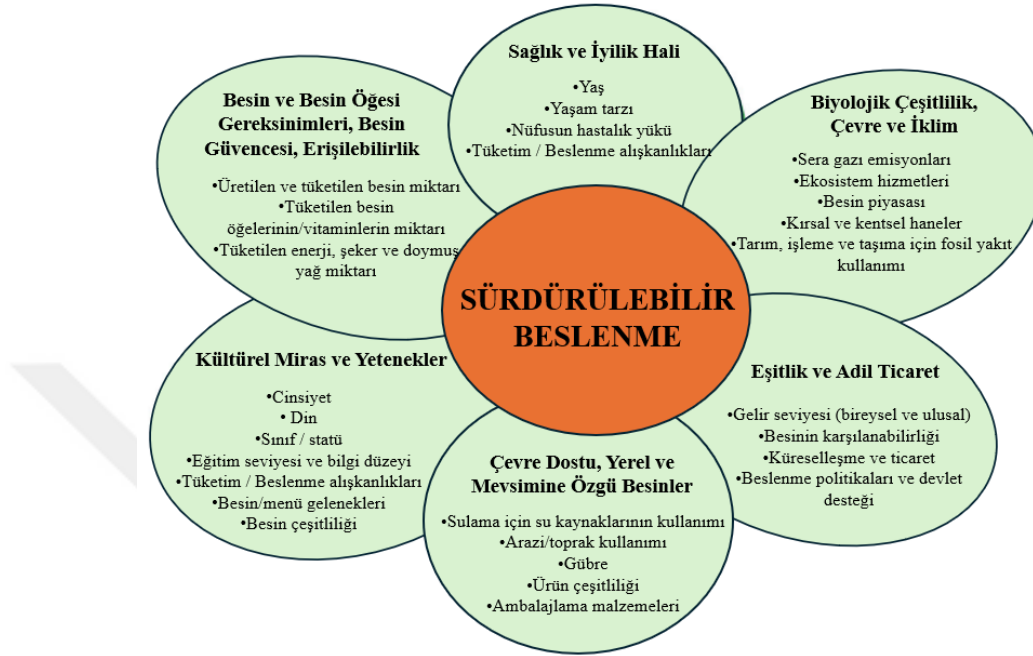
Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları içerisinde yer alan açlığı, yoksulluğu ve yetersiz beslenmeyi sona erdirmeye, herkes için sağlıklı ve refah bir yaşamı destekleme, besin güvencesini sağlama, beslenme bilincini oluşturmak adına eğitim sağlama ve bilinçli tüketim alışkanlığı oluşturma hedefleri, Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları ile sürdürülebilir beslenmenin birbirini destekleyen ve tamamlayan kavramlar olduğunu göstermektedir (Grosso vd., 2020). Bu bağlamda, Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları'na ulaşmak ve daha sürdürülebilir bir gelecek inşa etmek için hem mevcut besin sistemlerinin hem de bireylerin besin tercihlerinin sürdürülebilirlik açısından gözden geçirilmesi ve düzenlenmesi gerekmektedir (Willett vd., 2019).

### *2.2.3. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme*

Literatürde “sürdürülebilir beslenme” kavramı, ilk olarak 1986 yılında Gussow ve Clancy tarafından besin tercihlerinin çevreyle olan ilişkisini incelemek amacıyla kullanılmıştır. Birey için sağlıklı bir beslenme modelinin oluşturulmasında sürdürülebilir besin üretiminin ve ekolojik denge korunumunun teşvik edilmesinin önemli role sahip olduğu belirtilmektedir (Gussow & Clancy, 1986; Johnston vd., 2014).

Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme kavramı 1980'lere dayanmasına rağmen, 2010 yılına kadar yaygın kabul gören bir tanımı bulunmamaktadır. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü 2010 yılında, sürdürülebilir beslenmeyi “şimdiki ve gelecek nesillerin besin ve beslenme güvencesini artıran, sağlıklı yaşama katkı sağlayan, düşük çevresel etkilere sahip, ekonomik olarak uygun, karşılanabilir ve ulaşılabilir olan, kültürel olarak kabul edilebilir, biyoçeşitliliğe ve ekosistemlere karşı duyarlı ve saygılı olan; beslenme açısından yeterli, güvenli ve sağlıklı olan beslenme modeli” olarak tanımlanmaktadır (FAO, 2012). Bu tanıma göre sürdürülebilir beslenme, sağlık ve iyilik hali; biyolojik çeşitlilik, çevre ve iklim; eşitlik ve adil ticaret; çevre dostu, yerel ve mevsimine özgü

besinler; kültürel miras ve yetenekler; besin ve besin ögesi ihtiyaçları, besin güvencesi ve erişilebilirliği olmak üzere altı temel bileşenden oluşmaktadır (FAO, 2012; Johnston vd., 2014). Sürdürülebilir beslenmeyi oluşturan bileşenler ve etkileyen faktörler Şekil 2.2’de gösterilmektedir (Johnston vd., 2014).



**Şekil 2.2.**Sürdürülebilir Beslenmenin Temel Bileşenleri ve Etkileyen Faktörler (Johnston vd., 2014)

İnsan sağlığının ve refahının sürdürülmesinde, gezegen sağlığının korunmasında sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme temel beslenme modeli olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmenin temel amaçları; tüm bireylerde optimal büyüme ve gelişmeyi sağlamak, şimdiki ve gelecek nesiller için yaşamın tüm evrelerinde fiziksel, zihinsel, sosyal refahı sağlamak ve devam ettirmek, malnütrisyonu önlemek, beslenmeyle ilişkili bulaşıcı olmayan hastalıkların görülme riskini azaltmak, biyolojik çeşitliliğin ve gezegen sağlığının korunmasını sağlamaktır (FAO & WHO, 2019).

Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri oluşturulurken, yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine ek olarak beslenmenin sağlık, çevre ve ekonomiyle olan etkileşimleri de dikkate alınmaktadır. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü ve DSÖ tarafından 2019 yılında yayınlanan sürdürülebilir beslenme raporuna göre, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme sağlık, çevresel ve sosyokültürel olmak üzere 3 temel alt boyuttan ve 16 temel ilkeden oluşmaktadır (FAO & WHO, 2019).

Sağlık boyutu kapsamında sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme;

1. Yaşamın erken dönemlerinde, erken yaşta emzirmek, altı aylık olana kadar sadece anne sütü ile beslemek ve uygun tamamlayıcı beslenme ile iki yaş ve sonrasına kadar emzirmeye devam etmek,
2. Yüksek oranda işlenmiş besinlerin (özellikle işleme sırasında fazla miktarda tuz, şeker ve doymuş yağ ilave edilenler) tüketimini azaltmak; çeşitli işlenmemiş veya minimum düzeyde işlenmiş besinlerin tüketimini artırmak,
3. Tam tahıllar, baklagiller, yağlı tohumlar, çeşitli meyve ve sebzeler tüketmek,
4. Dengeli miktarda yumurta, süt ve süt ürünleri, kümes hayvanları ve balık; az miktarda kırmızı et tüketmek,
5. Tercih edilen sıvı olarak güvenli ve temiz içme suyunu içermek,
6. Sağlığın korunmasında, büyüme ve gelişmesinin sağlanmasında gerekli olan enerji ve besin öğelerini karşılamada yeterli olmak,
7. Beslenmeyle ilişkili bulaşıcı olmayan hastalıkların görülme riskini azaltmak, tüm bireylerde sağlığı korumak ve iyilik halini sürdürmek için DSÖ tarafından yapılan önerilere uymak,
8. Besin kaynaklı hastalıklara neden olabilecek patojenleri, toksinleri ve diğer zararlı maddeleri içermemek veya minimum düzeyde içermektir (FAO & WHO, 2019).

Çevresel boyut kapsamında sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme;

9. Sera gazı emisyonunu, su ve arazi kullanımını, nitrojen ve fosfor uygulamalarını ve kimyasal kirlilik düzeylerini belirlenen sınırlar içerisinde tutmak,
10. Çiftlik hayvanları ve onların ekin alanları, orman kaynakları ve sudaki genetik kaynaklar dahil olmak üzere var olan tüm biyoçeşitliliği korumak ve aşırı avlanmanın önüne geçmek,
11. Besin üretiminde antibiyotik ve hormon kullanımını en aza indirmek,
12. Besinlerin ambalajlanmasında plastik ve türevlerinin kullanımını en aza indirmek,
13. Besin kaybını ve israfını azaltmaktır (FAO & WHO, 2019).

Sosyokültürel boyut kapsamında sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme;

14. Yerel kültüre, mutfak uygulamalarına, bilgi ve tüketim alışkanlıklarına, besinin elde edilme, üretilme ve tüketilme şekline ilişkin değerler üzerine kurulmak ve bunlara saygı göstermek,
15. Ulaşılabilir ve istenilen besinlerden oluşmak,

16. Besin satın alma, hazırlama, su ve yakıt temini gibi görevlerde zaman paylaşımını adil bir şekilde yaparak cinsiyete ilişkin olumsuz etkilerden kaçınmaktır (FAO & WHO, 2019).

Sürdürülebilir beslenmenin temel ilkelerinin benimsenmesinin, küresel ısınmaya neden olan sera gazı emisyonlarının azaltılmasına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Bazı araştırmalar, organik tarımın bazı durumlarda geleneksel tarıma göre daha düşük sera gazı emisyonuna yol açabileceğini ve toprak kalitesini koruyarak biyoçeşitlilik üzerinde olumlu etkileri olabileceğini öne sürmektedir (Clark, 2020).

Besinlerin çiftlikten çatala kadar geçtiği aşamaların azaltılması enerji tüketimini ve sera gazı emisyonunu azaltmaktadır. Binaların ve seraların ısıtılmasında kullanılan ve fosil yakıt olarak kabul edilen ısıtma yağının, sera gazı emisyonuna neden olabileceği bildirilmektedir. Mevsimsel ürün ekimi; seralar ve plastik tünel oluşturularak yapılan ekimler gibi ısıtma yağı gerektirmediğinden daha düşük düzeyde karbondioksit emisyonuna sahip olmaktadır. Mevsimsel ürünler genellikle nitrat ve böcek ilacı gibi kalıntıları daha az içermektedir. Bu durum gezegenin sürdürülebilirliğinde önemli bir role sahiptir. Ayrıca, besinlerin işlenmesi yüksek miktarda enerji gerektirmektedir ve fazla miktarda hava kirletici emisyonlara sebep olmaktadır. Bu nedenle, minimal düzeyde işlenmiş besin tercihi sürdürülebilir bir gezegene katkı sağlamaktadır (Von Koerber vd., 2017). Hükümetlerarası İklim Değişikliği Paneli [Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC)] tarafından 2019 yılında yayınlanan raporda, besin sistemlerinden kaynaklanan sera gazı emisyonunu azaltmak ve sağlıklı bir yaşama katkıda bulunmak amacıyla mevcut beslenme modellerinin sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme modelleriyle değiştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (IPCC, 2019).

#### *2.2.4. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Modelleri*

##### *2.2.4.1. Akdeniz Diyeti*

Akdeniz diyeti, Ancel Keys tarafından Yedi Ülke araştırması sonrasında tanımlanan ve dünya çapında en çok bilinen beslenme modelidir (Hidalgo-Mora vd., 2020; Keys vd., 1986). Akdeniz'e kıyısı olan ülkelerdeki geleneksel beslenme alışkanlıklarını ve yaşam tarzını yansıtan bu diyet, aynı zamanda coğrafi kökenine bağlı olan, beslenme ve tarım uygulamalarının çevreyle etkileşim halinde olduğunu gösteren kültürel bir model olarak da kabul edilmektedir (Kiani vd., 2022).

Geleneksel beslenme modeli olan Akdeniz diyeti, bitki bazlı besinler, biyoaktif bileşen içeren meyve ve sebzeler, tam tahıllar (minimum düzeyde rafine edilmiş), kuru baklagiller ve yağlı tohumlardan zengin olup kırmızı ve işlenmiş eti, doymuş yağları ve şekerli besinleri sınırlandıran bir diyetdir. Balık, deniz ürünleri, yumurta, beyaz et ve süt ürünlerinin (çoğunlukla peynir ve yoğurt) orta düzeyde alımını içermektedir. Bu beslenme modelinde zeytin ve zeytinyağı tüketimine de önem verilmektedir (Andreolópez vd., 2023; Kiani vd., 2022). Aynı zamanda dini değerlere ve sosyal normlara aykırı olmadığı durumlarda ölçülü miktarda şarap tüketimi de bu diyete dahil edilebilmektedir (Serra Majem vd., 2020).

Akdeniz diyetinin kardiyovasküler hastalıklar, metabolik sendrom, diyabet, obezite, nörodejeneratif hastalıklar, solunum rahatsızlıkları ve osteoartrit gibi kemik hastalıklarında olumlu etkilere sahip olabileceği belirtilmektedir. Bu etkiler temel olarak Akdeniz diyetinin içerdiği diyet lifi, antiinflamatuvar ve antioksidan etki gösteren besin bileşenleri ile ilişkilendirilmektedir (Guasch-Ferré & Willett, 2021; Kiani vd., 2022).

İlk olarak 1993 yılında DSÖ, Oldways ve Harvard Üniversitesi iş birliğiyle geleneksel Akdeniz diyeti piramidi yapılmıştır (Willett vd., 1995). Ardından bu model 2009 ve 2010 yılında güncellenmiştir. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü tarafından yapılan sürdürülebilir beslenme tanımından sonra Akdeniz diyeti, UNESCO tarafından Somut Olmayan Kültürel Miras listesine alınarak, kültürel öneminin yanı sıra sağlık ve sürdürülebilirlik üzerindeki olumlu etkileri de tescillenmiştir (Saulle & La Torre, 2010). Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün sürdürülebilir beslenme tanımına uygun ve beslenme-sağlık-çevre ilişkisini ele alan güncel bilimsel kanıtları kapsayacak şekilde Akdeniz diyeti piramidi 2020 yılında yenilenmiştir (Serra-Majem vd., 2020).

Güncel Akdeniz diyeti piramidi, Akdeniz bölgesinde bulunan her bir ülkenin kendi coğrafi, sosyoekonomik ve kültürel özelliğine, beslenme alışkanlığına ve yemek kültürüne uyarlanabilecek şekilde tasarlanmıştır. Piramitte yer alan önerilerin 18-65 yaş sağlıklı yetişkin bireylere göre olduğu; çocukların, gebelerin, yaşlıların, hastalık tanısı almış bireylerin gereksinimlerine ve özel beslenme programlarına göre uyarlanabileceği belirtilmektedir. Piramidin tabanında tam tahıllar, meyve ve sebzeler yer alırken, piramidin tepesinde beyaz et, balık, deniz ürünleri, yumurta, kırmızı et, işlenmiş et ve şekerli besinler bulunmaktadır ve bu besinlerin tüketim sıklığının daha az olması

önerilmektedir. Besin gruplarına ek olarak piramitte fiziksel aktiviteye, yeterli miktarda uykuya, keyifli aktiviteler yapmaya ve sosyalleşmeye de yer verilmektedir. Piramide üçüncü bir boyut olarak besinlerin çevresel etkileri de eklenmiştir (Hidalgo-Mora vd., 2020; Serra Majem vd., 2020). Akdeniz diyeti piramidinin güncel hali Şekil 2.3'te gösterilmektedir (Serra-Majem vd., 2020).



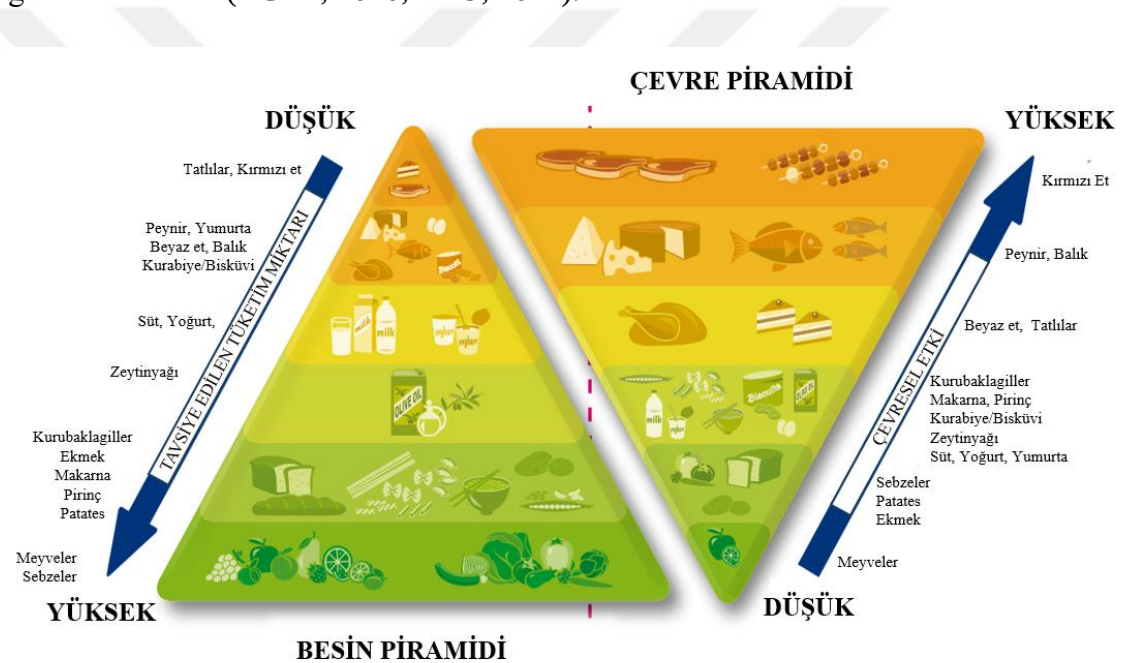
**Şekil 2.3.** Güncellenen Akdeniz Diyeti Piramidi (Serra-Majem vd., 2020)

Akdeniz diyetinin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme modeli olarak kabul edilmesinde mevsiminde besin tüketimine önem verilmesi, işlenmiş besin yerine taze ve yerel besinlerin tercih edilmesi ve biyoçeşitliliğe saygı duyulması etkili olmaktadır. Bitki bazlı olması ekolojik ayak izini ve sera gazı emisyonunu azaltmanın yanı sıra besin üretimi için gereken kaynakları (su, arazi vb.) daha verimli kullanarak çevresel etkiyi azaltmaktadır (Dernini vd., 2017). İspanya’da yapılan bir araştırmaya göre, bireylerin Akdeniz diyetine olan uyumu arttıkça arazi, su ve enerji kullanımının ve sera gazı emisyonunun azaldığı sonucuna varılmıştır (Fresán vd., 2018). Yapılan başka bir araştırmaya göre, Akdeniz diyetine olan uyumun artmasıyla sera gazı emisyonunda %72, arazi kullanımında %58, enerji tüketiminde %52 ve su tüketiminde %33 oranda azalma olduğu belirtilmektedir (Sáez-Almendros vd., 2013). Bu bağlamda, Akdeniz diyeti beslenme modelinin gıda güvencesinin sağlanmasında, iklim değişikliği üzerindeki etkilerin azaltılmasında ve 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları’nın

gerçekleştirilmesinde önemli role sahip olduğu ifade edilmektedir (Serra-Majem vd., 2020).

#### 2.2.4.2. Çift Piramit Beslenme Modeli

Besin seçimleri, hem insan sağlığı hem de çevre üzerinde önemli etkilere sahiptir. İtalyan Barilla Gıda ve Beslenme Merkezi [Barilla Center for Food and Nutrition (BCFN)] 2009 yılında farklı besin gruplarının hem insan sağlığı hem de çevre sağlığı üzerindeki etkisini daha iyi değerlendirmek amacıyla Çift Piramit Beslenme Modeli'ni geliştirmiştir (BCFN, 2010). Piramidin oluşturulmasında Akdeniz diyeti beslenme ilkeleri ve piramidi temel alınmıştır. Besin piramidinin yanına besinlerin çevresel etkilerini de gösteren çevre piramidi eklenerek oluşturulmuştur. Çift piramit beslenme modeli Şekil 2.4'te gösterilmektedir (BCFN, 2010; FAO, 2012).



Şekil 2.4. Çift Piramit Beslenme Modeli (BCFN, 2010)

Besin piramidinin tabanında meyveler, sebzeler, tahıllar, kuru baklagiller ve zeytinyağı bulunurken, tepesinde şekerli besinler ve kırmızı et bulunmaktadır. Çevre piramidinin tabanında ise çevresel etkileri daha az olan meyveler, sebzeler, süt ve tahıllar yer alırken, tepesinde çevresel etkileri daha fazla olan kırmızı et, balık ve süt ürünleri bulunmaktadır (BCFN, 2010; Ruini vd., 2015).

Çift piramit beslenme modeli, Akdeniz diyeti temel alınarak oluşturulduğundan sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme modellerinden biri olarak kabul edilmektedir (BCFN, 2010). Bu modelde, tüketilmesi önerilen besinler ve bu besinlerin çevresel etkileri

arasında ters bir ilişki olduğu görülmektedir. Piramide göre daha fazla tüketilmesi önerilen besinler doğal kaynak kullanımının, hava, su ve toprak kirliliğinin azalması gibi olumlu çevresel etkiye; daha az tüketilmesi önerilen besinler ise toprak ve su kirliliği, sera gazı emisyonu ve karbon ayak izinin artması gibi olumsuz çevresel etkilere sahip olmaktadır (FAO, 2012; Ruini vd., 2015).

#### 2.2.4.3. DASH Diyeti

Hipertansiyonu Durdurmaya Yönelik Diyet Yaklaşımları [Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)], 1990'lı yıllarda Ulusal Sağlık Enstitüsü [The National Institute of Health (NIH)] tarafından yüksek tansiyonu ve kronik hastalıkları önlemek veya kontrol etmek amacıyla geliştirilen bir beslenme modelidir. DASH diyeti, temel olarak sodyum, sağlıklı yağlar ve kolesterol alımını azaltırken, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve lif alımını artırmaya odaklanmaktadır. Bu diyet, tam tahıl, meyve, sebze, kuru baklagil, yağlı tohum, balık, kümes hayvanları, az yağlı süt ve süt ürünleri ile bitkisel yağların tüketimini teşvik ederken, kırmızı et, işlenmiş et, şekerli besinler ve tatlandırılmış içeceklerin tüketimini sınırlamaktadır (Challa vd., 2023; Suri vd., 2020).

DASH diyetinin bitki bazlı olması ve düşük yağ içeriği sayesinde, içerdiği antioksidan ve antiinflamatuvar bileşenlerle birlikte sağlık üzerinde çeşitli olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir. Özellikle hipertansiyonun önlenmesinde, kan glukozunun düzenlenmesinde, kan lipidlerinin ve kolesterolün düşürülmesinde, insülin direncinin ve metabolik sendromun önlenmesinde, kanser riskinin azaltılmasında önemli role sahip olduğu öne sürülmektedir (Challa vd., 2023; Suri vd., 2020). DASH diyetine uyumun kan basıncı, visseral yağ, bel çevresi ve metabolik sendrom insidansı üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada, diyetle uyum arttıkça bu parametrelerde düşüş olduğu gözlenmiştir (Navarro-Prado vd., 2020).

DASH diyetinin sağlık etkilerine ek olarak çevre üzerinde de olumlu etkilere sahip olduğu belirtilmektedir. Bu diyetin çevresel etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan kesitsel bir araştırmada, diyetle uyum arttıkça sera gazı emisyonunda azalma olduğu gözlenmiştir. Özellikle şekerli besinlerin, kırmızı ve işlenmiş et tüketimindeki artışın daha fazla sera gazı emisyonuna neden olduğu saptanmıştır. Bitki bazlı olması ve daha düşük sera gazı emisyonu sağlamasından dolayı sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme modellerinden biri olarak değerlendirilen DASH diyetinin yüksek maliyetli olabileceği de ifade edilmektedir (Monsivais vd., 2015).

#### 2.2.4.4. *Vejetaryen Beslenme Modelleri*

Bitki bazlı beslenme modelleri, sağlıklı ve çevresel açıdan sürdürülebilir beslenmeyi sağlamanın önemli bir yolu olarak görülmektedir. Bu noktada vejetaryen beslenme modelleri ön plana çıkmaktadır (Willett vd., 2019). Vejetaryen beslenme, hayvansal kaynaklı besinler yerine bitki bazlı besinlerin tüketildiği beslenme modelidir. Bu beslenme modellerinin benimsenmesinde etik ve dini inançlar, yaşam tarzı, hayvanlara karşı şefkat duygusu, çevreye karşı duyarlılıkta artma, kronik hastalık riskini azaltmak ve bazı durumlarda sosyoekonomik kısıtlamalar etkili olmaktadır (Dagnelie & Mariotti, 2017; Segovia-Siapco & Sabaté, 2019).

Vejetaryen beslenme temelde bitki bazlı olup tam tahıl, kuru baklagil, meyve, sebze ve yağlı tohum tüketimini içermektedir. Ancak, farklı vejetaryen beslenme modellerinde hayvansal ürünlerin tüketimi de farklılık göstermektedir. Laktoovejetaryen süt ve süt ürünleri ile yumurtanın tüketilip et, balık ve deniz ürünlerinin tüketilmediği vejetaryen beslenme modeli iken laktovejetaryen süt ve süt ürünlerinin tüketilip yumurtanın ve etin tüketilmediği beslenme modelidir. Pesketaryen/pesko-vejetaryen süt ve süt ürünleri, yumurta, balık ve deniz ürünlerinin tüketilip etin tüketilmediği, semivejetaryen/ flexitarian beslenme modeli ise süt ve süt ürünleri ile yumurta tüketiminin sınırlandırılmadığı, tavuk ve balık tüketiminin sınırlandırıldığı beslenme modelidir. Veganlar bal dahil herhangi bir hayvansal besin tüketmemektedir. Çiğ veganlar beslenmelerinin %75'ini veya tamamını çiğ sebze, meyve ve yağlı tohumlardan oluştururlar. Makrobiyotik diyet ise tam tahıllar, kuru baklagiller ve sebzelerin yanı sıra az miktarda fermente besinlerin ve yağlı tohumların tüketildiği, et, süt ürünleri ve meyvelerin tüketilmediği bir vejetaryen beslenme modelidir (Dagnelie & Mariotti, 2017; Melina vd., 2016; Segovia-Siapco & Sabaté, 2019).

Vejetaryen beslenmede hayvansal besin tüketiminin olmaması veya az olması; diyet lifi, antioksidan ve omega 3 yağ asitleri içeriğinin yüksek olması olumlu sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilmektedir. Özellikle vücut ağırlığı kontrolünü sağlayarak beden kütle indeksini azaltmada ve kan lipid profilini düzenleyerek kardiyovasküler hastalıklara karşı korumada etkili olduğu belirtilmektedir. Ek olarak vejetaryen beslenme modelini benimseyen bireylerde hipertansiyon, diyabet ve kanser riskinin daha düşük olduğu öne sürülmektedir (Melina vd., 2016; Segovia-Siapco & Sabaté, 2019).

Bitki bazlı beslenme modelleri çevresel sürdürülebilirliğe daha çok katkı sağladığı için vejetaryen beslenme modelleri çevre üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Omnivor beslenmeyle karşılaştırıldığında daha az arazi, su ve enerji kullanımının yanı sıra daha az pestisit ve gübre kullanımı gerektirmektedir. Aynı zamanda hayvansal ürün tüketiminin azaltılmasıyla ekolojik ayak izinde de azalma sağlanmaktadır (Melina vd., 2016; Viroli vd., 2023). Omnivor ve vejetaryen beslenmenin karşılaştırıldığı bir araştırmada, omnivor beslenmeden laktoovovejetaryen ve vegan beslenmeye geçişin sera gazı emisyonunda sırasıyla %35 ve %49, arazi kullanımında ise %42 ve %49,5 azalma sağladığı belirtilmektedir (Fresán & Sabaté, 2019).

#### 2.2.4.5. Yeni İskandinav Diyeti

Yeni İskandinav diyeti [New Nordic Diet (NND)], 2004 yılında Kuzey Avrupa ülkeleri olan Danimarka, Finlandiya, İzlanda, Norveç ve İsveç'te yetiştirilen besinlerin tüketimini artırmak ve halk sağlığını geliştirmek amacıyla oluşturulan bir beslenme modelidir. Bu diyetin oluşturulmasında sağlık, İskandinav yemek kültürü, lezzet ve çevresel sürdürülebilirlik ilkeleri esas alınmıştır (Meltzer vd., 2019; Mithril vd., 2012).

Yeni İskandinav diyetinde; bitki ağırlıklı bir beslenme modelinin benimsenmesi, deniz, göl ve kırsal alanlardan elde edilen besinlerin tüketiminin artırılması ve besin israfının azaltılması hedeflenmektedir (Meltzer vd., 2019; Mithril vd., 2012). Bu bağlamda, diyet meyve, sebze, kuru baklagil, tam tahıl, deniz ürünleri, az yağlı süt ürünleri ve bitkisel yağ tüketimini önerirken; kırmızı, beyaz ve işlenmiş et, alkol ve yüksek miktarda ilave yağ, tuz ve şeker içeren işlenmiş besinlerin tüketimini sınırlamaktadır (Blomhoff vd., 2023; Mithril vd., 2012). Özellikle Kuzey Avrupa ülkelerinde yetişen lahana, havuç, pancar ve patates gibi kök sebzeler, elma ve armut gibi sert çekirdekli meyveler, taze otlar ve yabani bitkiler, mantar ve deniz yosunu gibi besinlerin tüketimine önem verilmektedir (Blomhoff vd., 2023).

Yeni İskandinav diyetinde bitki bazlı besinler tüketildiği için doymuş yağ asitleri yerine çoklu doymamış yağ asitlerinin alımı artırılmaktadır. Bu sayede diyetle kolesterol alımı azaltılmakta olup kan lipid profilinde olumlu etkiler sağlanmaktadır. Aynı zamanda yüksek miktarda tuz içeren besinlerin tüketiminin azaltılması sonucu sistolik kan basıncının düşürülmesine yardımcı olabilmektedir. Sebze, meyve ve tahılların tüketimiyle artan diyet lifi alımı ise insülin direnci ve duyarlılığının düzenlenmesinde olumlu etkilere sahip olabilmektedir (Adamsson vd., 2011).

Yapılan bir meta analizde Yeni İskandinav diyetine bağlılığın artmasıyla vücut yağı, bel çevresi ve BKİ değerinde azalma olduğu ve Yeni İskandinav diyetin obeziteye karşı koruduğu bildirilmektedir. Bu etkide, diyetin lif, protein ve çoklu doymamış yağ asitleri içeriğinin rol oynayabileceği düşünülmektedir (Ramezani-Jolfaie vd., 2020). Lif içeriği yüksek besinlerin tüketilmesiyle çiğneme süresi uzamaktadır. Bu durum mide boşalma hızını azaltarak tokluk sinyallerinin beyine ulaşmasını ve açlık hissinin azalmasını sağlamaktadır (Slavin, 2005). Ek olarak balık ve deniz ürünlerinin tüketimiyle ilişkili diyet proteini ve çoklu doymamış yağ asitlerinin tokluk hormonlarını uyararak vücut ağırlığında azalma sağlayabileceği ifade edilmektedir (Bender vd., 2014).

Yeni İskandinav diyetinin sağlık ve çevre üzerindeki etkilerinin Akdeniz diyetine benzer olduğu belirtilmektedir (Meltzer vd., 2019). İskandinav Bakanlar Konseyi, 2023 yılında besinlerin sağlık üzerindeki etkilerini arttırmaya, Kuzey Avrupa ülkelerinde görülen halk sağlığı sorunlarını ve hastalık yükünü azaltmaya, besin tüketim alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirmeye ve besin tüketiminin çevresel etkilerini azaltmaya dayalı bilimsel önerilerin yer aldığı İskandinav Beslenme Önerileri (Nordic Nutrition Recommendations) raporunu yayınlamıştır. Raporda ekolojik ayak izini ve sera gazı emisyonunu azaltan bitki bazlı beslenmenin temel alınması, mevsimsel ve yerel besinlerin tüketimine önem verilmesi, işlenmiş besinlerin tüketiminin sınırlandırılması ve besin israfının azaltılması gerektiği vurgulanmaktadır. Sürdürülebilir ve organik besin üretiminin desteklenmesi, sürdürülebilir balıkçılığın geliştirilmesi sayesinde biyolojik çeşitliliğin korunması, pestisit ve gübre kullanımının en aza indirilmesinin yeni İskandinav diyetinin sağlıklı ve sürdürülebilir bir beslenme modeli olarak kabul edilmesinde etkili olacağı belirtilmektedir (Blomhoff vd., 2023).

#### 2.2.4.6. *Gezegensel Sağlık Diyeti*

Bireylere sağlıklı ve sürdürülebilir besin üretmek ve sağlamak, Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları'nın temel hedefi olarak kabul edilmektedir (UN, 2015b). Besin üretiminde kullanılan küresel besin sistemlerinin daha sürdürülebilir bir hale getirilmesine ve bireylere besin değeri yüksek sürdürülebilir besin sağlamanın önemine dikkat etmek amacıyla 2019 yılında EAT-Lancet Komisyonu, hem bireylerin sağlıklı beslenmesini sağlamak hem de gezegenin sürdürülebilirliğini korumak amacıyla "Gezegensel Sağlık Diyeti" önerisinde bulunduğu bir rapor yayınlamıştır. Bu rapora göre, gezegensel sağlık diyeti hem insan sağlığını hem de gezegen sağlığını ön planda tutan, aynı zamanda

kültürel farklılıklara göre değişebilen, esnek ve evrensel olarak uygulanabilir bir beslenme modeli olarak tanımlanmaktadır (Viroli vd., 2023; Willett vd., 2019).

Gezegensel sağlık diyetinin beslenme yönünden yeterli ve dengeli olduğu, bitki bazlı olması sayesinde ekolojik açıdan düşük etkilere sahip olduğu belirtilmektedir. Bu beslenme modeli; sebze, meyve, tam tahıllar, kuru baklagiller, yağlı tohumlar ve doymamış yağ asitlerinin yüksek düzeyde tüketimine önem verirken, orta veya az düzeyde balık ve kümes hayvanları, az düzeyde kırmızı ve işlenmiş et, şekerli besin, rafine tahıllar ve nişastalı besinlerin alımını öneren diyetdir (Willett vd., 2019).

EAT-Lancet raporunda, sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme modellerinin benimsenmesiyle yılda 11,6 milyon ölümün önlenebileceği belirtilmektedir (Willett vd., 2019). Bir kohort çalışmasında EAT-Lancet diyet puanı ile iskemik kalp hastalığı ve diyabet arasında ters bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak, gezegensel sağlık diyetine olan uyumun artmasıyla BKİ değerinde düşüş gözlenmiştir. Bu çalışmada EAT-Lancet diyet puanı sağlıklı yaşam tarzı ile ilişkilendirilmiştir (Knuppel vd., 2019). Avrupa Kanseri ve Beslenme Araştırması'na [The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)] katılan 443,991 katılımcıdan elde edilen veriler kullanılarak yapılan bir değerlendirmede, gezegensel sağlık diyetine olan uyumun artmasıyla ölümlerin %19-63 oranında, kanser riskinin %10-39 oranında önlenebileceği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada gezegensel sağlık diyetinin olumlu sağlık sonuçlarının yanı sıra bitki bazlı olması sayesinde düşük çevresel etkilere de sahip olduğu belirtilmiştir ve bu diyetle uyumun artmasıyla sera gazı emisyonunda %50 ve arazi kullanımında %62 azalma olabileceği tahmin edilmiştir (Laine vd., 2021).

EAT-Lancet Komisyonu, gezegensel sağlık diyeti önerilerini iklim değişikliği, biyolojik çeşitlilik, arazi kullanımı, tatlı su kullanımı ve ekolojik ayak izi gibi çevre ile bağlantılı konuları dikkate alarak oluşturmuştur. EAT-Lancet raporunda; sürdürülebilir besin üretimi aşamalarında fazla oranda arazi ve su kullanılmaması, mevcut biyolojik çeşitliliğin korunması, nitrojen ve fosfor kirliliğinin önemli ölçüde azaltılması gerektiği belirtilmektedir. Sürdürülebilir besin üretimine geçişle toprak ve gübre verimliliğinin artırılması, su kullanımının ve sera gazı emisyonunun azaltılması hedeflenmektedir (Willett vd., 2019).

#### 2.2.5. Besine Dayalı Beslenme Rehberlerinde Sürdürülebilirlik

Besine Dayalı Beslenme Rehberleri [Food-based Dietary Guidelines (FBDG)], hükümetler tarafından oluşturulan ve bireylerin nasıl beslenmeleri gerektiği konusunda bilgiler içeren rehberlerdir. Bu rehberler oluşturulurken besin, beslenme kalıpları ve sağlık ilişkisi temel alınmaktadır. Besine Dayalı Beslenme Rehberlerinin amacı tüketici davranışlarını olumlu yönde etkilemek, sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek, beslenmeyle ilişkili hastalıkları kontrol altına almak ve sağlığı korumaktır. Aynı zamanda bazı ülkelerin besin, beslenme, sağlık ve tarım politikaları hakkında bilgi vermek ve geliştirilmesine temel oluşturmaktır (Herforth vd., 2019; James-Martin vd., 2022).

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü ve DSÖ tarafından 1992 yılında düzenlenen Uluslararası Beslenme Konferansı'nda, sağlıklı beslenmeyi ve yaşam tarzını teşvik etmek amacıyla her ülkenin kendine özgü beslenme alışkanlıklarına ve kültürel değerlerine uygun olacak şekilde beslenme rehberlerinin oluşturulması gerektiği vurgulanmıştır (FAO& WHO, 1998). Konferansta alınan kararlar sonucunda her ülke kendine özgü Besine Dayalı Beslenme Rehberi'ni hazırlamaya başlamıştır (Martini vd., 2021).

Sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir beslenme konusunda artan farkındalık, rehberlerde çevresel sürdürülebilirliğe de yer verilmesi gerektiğini göstermektedir. Günümüzde 83 ülkenin Besine Dayalı Beslenme Rehberi yayınladığı bilinmektedir. Bu ülkelerden 37'si sürdürülebilirliği vurgularken Danimarka, Belçika, İsveç ve İtalya, rehberlerinde sürdürülebilirlik ilkelerine en çok yer veren ülkelerdir (Fischer & Garnett, 2016; James-Martin vd., 2022).

Sağlıklı beslenme ve sürdürülebilirlik konusunda Besine Dayalı Beslenme Rehberlerinde bulunan temel öneriler arasında; bebek beslenmesinde emzirmenin desteklenmesi, işlenmiş besinlerin tüketiminin azaltılması, hayvansal kaynaklı besinlerin tüketimini azaltarak bitki bazlı bir beslenmeye geçilmesi, içme suyu ambalajlarında plastik ve türevlerinin kullanımının en aza indirilmesi ve geri dönüştürülebilir ambalajların tercih edilmesi, fazla besin tüketiminden kaçınılması, mevsiminde sebze ve meyve tüketilmesi, sürdürülebilir balıkçılık yönteminin kullanılması, besin üretiminde antibiyotik kullanımının en aza indirilmesi, besin kaybının ve israfının azaltılması, yerel üretim ve tüketime önem verilmesi ve besine ulaşılabilirliğin artırılması yer almaktadır (James-Martin vd., 2022).

Türkiye’de sürdürülebilir beslenme konusunda farkındalık oluşturmak adına, Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017 verileri kullanılarak oluşturulan ‘Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)-2022’de sürdürülebilir beslenme başlığına yer verilmiştir. Bu başlık altında sürdürülebilir beslenmenin tanımı ve önemi, sürdürülebilir beslenme modelleri ve önerileri, sürdürülebilir tarımın önemi, sürdürülebilir alışveriş stratejileri ve Türk mutfak kültüründe sürdürülebilirliğin önemi gibi konular ele alınmaktadır. Rehberde yer alan sürdürülebilir beslenme önerileri arasında; günlük beş porsiyon ekmek ve tahıllar, haftada üç porsiyon kuru baklagiller, günlük 30 gram yağlı tohumların, günlük en az 400 gram (en az beş porsiyon) yerel ve mevsiminde meyve ve sebze, günlük üç porsiyon süt ve süt ürünleri, sağlıklı bireylerde günlük bir adet yumurta, haftada en az iki porsiyon yağlı balık, deniz ürünler ve kümes hayvanları tüketimi yer almaktadır. Ayrıca, kırmızı et tüketiminin azaltılması ve bitkisel kaynaklı protein tüketimine önem verilmesi, işlenmiş ürünlerin tüketilmemesi, palm yağı tüketiminin azaltılarak diğer bitkisel yağların tercih edilmesi, besin israfının önlenmesi, sürdürülebilir tarımın ve balıkçılığın tercih edilmesi de öneriler arasındadır (TÜBER, 2022).

## **2.3. Besin Seçimi**

### *2.3.1. Besin Seçiminin Tanımı*

Beslenme, temel bir fizyolojik ihtiyaç olup günlük yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Bu doğrultuda yapılan besin seçimleri beslenme alışkanlıkları ve yeme davranışlarını şekillendiren temel bir faktördür (Furst vd., 1996). Besin seçimi davranışı, anne karnında başlayan ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu davranış, sonraki yıllarda biyolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimiyle gelişip şekillenmektedir (Ventura & Worobey, 2013).

Besin seçimi; bireylerin neyi, nasıl, ne zaman, nerede ve kiminle yedikleri gibi unsurları dikkate alarak yiyecek ve içecekleri seçme, tüketme ve satın alma sürecini kapsayan bir davranıştır (Sobal vd., 2006). Bilinçli bir şekilde alınan kararların sonucu oluşan bir davranış olmasının yanı sıra düşünülmeden, alışılmış veya bilinçaltı kararların sonucu olarak da ortaya çıkabilmektedir (Furst vd., 1996). Besin seçimi davranışı bireyin kişiliğini, tercihlerini ve kültürel alışkanlıklarını, dolayısıyla yaşam tarzını temsil etmektedir. Bu nedenle, yaşamın kültürel, sosyal, psikolojik, sağlık ve ekonomik yönlerini hem etkilemektedir hem de bu yönlerden etkilenmektedir (Sobal vd., 2006).

### 2.3.2. Besin Seçimini Etkileyen Faktörler

Besin seçimi davranışı, birçok faktörün karşılıklı etkileşimi sonucu şekillenmektedir (Prescott vd., 2002). Bu faktörler arasında demografik ve ekonomik faktörler (yaş, cinsiyet, sağlık ve eğitim durumu, gelir seviyesi gibi), biyolojik faktörler (genetik yatkınlık, fizyolojik ihtiyaçlar, tat algısı gibi), psikolojik faktörler (duygusal durum, stres, besinlerle ilgili beklenti, tutum ve deneyimler gibi) ve sosyokültürel faktörler (yaşanılan toplum ve aile yapısı, dini inanışlar, gelenek ve görenekler gibi) bulunmaktadır (Guiné, 2021; Monterrosa vd., 2020; Prescott vd., 2002; Rozin, 2006; Vabø & Hansen, 2014).

#### 2.3.2.1. Demografik ve Ekonomik Faktörler

Yaş, cinsiyet, etnik köken, sağlık ve eğitim durumu, beslenme bilgi düzeyi, gelir düzeyi ve sosyal statü gibi sosyodemografik ve sosyoekonomik faktörlerin besin seçiminde etkili olduğu belirtilmektedir (Furst vd., 1996; Rozin, 2006).

Beslenme ve besin seçimi davranışı, erkekler ve kadınlar arasında hem diyetin miktarı ve bileşimi hem de öğün sıklığı, tüketim yeri ve zamanı bakımından farklılık göstermektedir (Grzymisławska vd., 2020). Cinsiyet farklılıklarının besin seçimine etkisini inceleyen bir araştırmada, erkeklerin çoğunlukla kırmızı ve işlenmiş et tükettiği, kadınların ise çoğunlukla sebze, tam tahıl ve bitter çikolata tükettiği saptanmıştır. Kadınlar, daha sık öğün tüketme ve daha fazla atıştırmalık tüketme eğilimindeyken erkekler daha az öğün yapma eğiliminde olup, daha hızlı yemek yeme ve yemeklerini daha sık dışarıda tüketme davranışı göstermiştir (Feraco vd., 2024). 23 ülkeden 19298 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen başka bir araştırmada, kadınların erkeklere göre yağ ve tuz içeriği yüksek besinleri daha az, meyve ve sebze gibi diyet lifi içeriği yüksek besinleri daha çok tercih ettiği saptanmıştır. Araştırmada kadınlarda sağlıklı beslenmenin olumlu etkilerine olan inancın daha fazla olması ve vücut ağırlığını korumaya erkeklerden daha fazla dikkat etmeleri bu farklılığın nedenleri olarak açıklanmaktadır (Wardle vd., 2004). Araştırma verileri, kadınlar ve erkekler arasındaki bu farklılığın genel anlamda cinsiyet hormonlarından, seçim sırasında erkeklerde ve kadınlarda farklı beyin bölgelerinin aktif olmasından ve sosyokültürel faktörlerden kaynaklandığını işaret etmektedir (Manipal vd., 2017; Strahler vd., 2020).

Besin seçimi gelişimsel sürece bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Büyüme ve gelişmeyle birlikte gereksinimler değişmekte, beslenmeye dair deneyimler elde edilmekte ve yaş ilerledikçe besinlere bakış açısı, beslenme alışkanlıkları ve besin

seçimi davranışı değişip şekillenmektedir (Furst vd., 1996; Sobal vd., 2014). İrlandalı yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada ileri yaşlarda, özellikle 36-50 yaş arası bireylerde sağlıklı beslenmeye olan ilginin arttığı ve bu bireylerin sağlıklı besinleri daha çok tercih ettiği gözlenmiştir (Naughton vd., 2015).

Bireyin eğitim seviyesinin ve beslenme bilgi düzeyinin besin seçimi davranışını etkilediği bilinmektedir. Eğitim seviyesinin artması, bireylerde daha düşük BKİ değeriyle ve obezite riskiyle ilişkilendirilmektedir. Eğitim seviyesinin artmasına bağlı olarak bireylerde öğrenme etkinliğinin arttığı ve buna bağlı olarak bu bireylerin vücut ağırlığında artışa sebep olan davranışlar konusunda daha bilgili oldukları görülmektedir. Yüksek eğitim seviyesi aynı zamanda daha fazla gelirin elde edilmesine katkı sağlamakta ve bunun sonucunda sağlıklı besinlere ulaşılabilirlik artmaktadır (Benson vd., 2018). Eğitim seviyesine ek olarak beslenme bilgi düzeyi yüksek olan bireylerin, sağlıklı beslenme modellerine dair daha çok araştırma yaptığı, yüksek enerji ve yağ içeren besinlerin tüketiminden kaçındıkları, daha sağlıklı pişirme yöntemlerini tercih ettikleri, etiket okuma alışkanlığı kazandıkları, öğün planlamada ve vücut ağırlığını korumada daha başarılı oldukları gözlenmiştir (Klohe-Lehman vd., 2006).

Eğitim ve bilgi seviyesiyle ilişkilendirilen gelir durumu, bireyin beslenme alışkanlıklarını, besin seçimini ve yaşam tarzını etkileyen sosyoekonomik faktör olarak kabul edilmektedir. Ülkelerde sanayileşme ve kentleşme oranı arttıkça gelir durumu da artış göstermektedir. Bunun sonucunda bireylerin satın alma gücü ve besine ulaşılabilirliği artmaktadır (Cabral vd., 2019). Gelir düzeyi yüksek gruplarda özellikle süt ve süt ürünleri, meyve ve sebzenin daha fazla tüketildiği ve diyet kalitesinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, gelir düzeyi düşük gruplarda meyve ve sebze tüketiminin daha az, fast food tüketiminin ise daha fazla olduğu ve buna bağlı olarak BKİ değerinde artış olduğu gözlenmiştir (Cabral vd., 2019; Vilaro vd., 2016). Besin seçiminde önemli olan tat, lezzet, sağlık durumu, aşinalık, uygunluk ve sosyal ilişkiler gibi faktörlerin gelirle bağlantılı olabileceği belirtilmektedir (Vilaro vd., 2016).

#### 2.3.2.2. *Biyolojik Faktörler*

Genetik yatkınlık, açlık ve tokluk gibi fizyolojik ihtiyaçlar ve tat algısı, besin seçimi davranışını etkileyen önemli biyolojik faktörler arasındadır (Rozin, 2006). Besin seçimi temelde açlık gibi fizyolojik bir ihtiyacın giderilmesi üzerine kuruludur (Grzymisławska vd., 2020). Açlık, bir besine ihtiyaç duyma hissi olarak tanımlanmaktadır. Açlık hissinin

oluşmasıyla besin alımı süreci başlamaktadır. Besin alımının sona ermesiyle oluşan his doyumluk, yemek sonrası bir sonraki besin alımı için zamanlamayı belirleyen his ise tokluk olarak ifade edilmektedir. Besin alımının bu döngüsel süreci, iç sinyallerin (hormonal, nöral ve metabolik) ve dış ipuçlarının (bilişsel ve davranışsal) etkileşimiyle düzenlenmektedir. Bu etkileşim sonucunda, hangi besinin ne zaman ve ne kadar tüketileceğine karar verilmektedir (Cifuentes & Acosta, 2022). Besine ait tat, koku ve görünüş gibi duyuşsal faktörler de bu süreçte aktif rol oynamaktadır (Grzymisławska vd., 2020).

Tat ve tat algısı, besin alımını ve besin seçimini doğrudan etkileyen duyuşsal faktörlerdir (Vabø & Hansen, 2014). Tat alma duyusunun gelişimi hamileliğin ilk trimesterinde başlamakta ve doğumdan sonra da devam etmektedir (Ventura & Worobey, 2013). Her birey besinlerin tadını farklı algılamaktadır ve bu durum biyolojik süreçleri içermektedir. Dildeki tat papillalarının yoğunluğu, tat reseptörlerindeki farklılıklar ve tükürük salgısındaki bileşenler gibi faktörler bireyin tat algısına ve buna bağlı olarak gerçekleşen besin seçimine etki etmektedir (Grimm & Steinle, 2011). Ek olarak, genetik faktörlerin de tat tercihlerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Literatürdeki veriler, bebeklerin doğumdan itibaren tatlı tatları tercih etmeye ve acı tatları reddetmeye yatkın olduklarını göstermektedir. Bebeklik döneminde hedonik bir tepki olarak gerçekleştirilen bu besin seçimleri, yaş ilerledikçe sağlık, sosyal ve ekonomik etkilerin dikkate alınmasıyla değişmektedir (Ventura & Worobey, 2013).

#### 2.3.2.3. Psikolojik Faktörler

Bireyin yaşamını her yönüyle etkileyen duygudurum (Guiné, 2021), stres (Bae, Lee, & Hong, 2024), yaşam boyu kazanılan deneyimler (Nestle vd., 1998), kişilik özellikleri (Kılıçlar vd., 2018) gibi psikolojik faktörler bireylerin beslenme davranışlarını ve besin seçimlerini etkilemektedir.

Besin seçimlerinin, yaşam boyu elde edilen deneyimler yoluyla öğrenildiği ve şekillendiği belirtilmektedir (Nestle vd., 1998). Bu seçimlerin, yaşla birlikte değişmeyen deneyimlere dayandığı ve çoğu besinle ilgili deneyimin yaşamın ilk beş yılında gerçekleştiği ifade edilmektedir. Bu dönemdeki deneyimler, besinlere karşı oluşan pozitif veya negatif algılar, yaşamın ilerleyen dönemlerinde de besin seçimlerini etkilemeye devam etmektedir (Köster, 2009).

Besinler ve duygular arasında çift yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Duygusal durum, besin alımı ve besin seçimini etkilerken, tüketilen besinler de duygu durumunu etkileyebilmektedir. Bu karşılıklı etkileşim; açlık ve tokluk gibi fizyolojik ihtiyaçlar, yaş, deneyimlere bağlı oluşan beklentiler, hafıza ve alışkanlıklar, duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları, yeme bozuklukları eğilimi, manik depresif gibi kişilik bozuklukları, ekonomik etkenler ve yeme kültürü gibi faktörlerden etkilenmektedir (Guiné, 2021; Köster & Mojet, 2015).

Besin seçimindeki farklılıkları açıklamak için psikosomatik, dışsallık ve kısıtlama teorisi gibi psikolojik teoriler geliştirilmiştir. Psikosomatik teori, duygusal yeme durumlarına odaklanmaktadır. Duygusal yeme; depresyon, öfke, korku, endişe, üzüntü veya yalnızlık hissi gibi olumsuz duygularla başa çıkmak için gerçekleştirilen yeme davranışını ifade etmektedir. Dışsallık teorisi; açlık veya tokluk durumlarından bağımsız olarak, bireyin görüntü ve koku gibi besinin dışsal özelliklerine karşı geliştirdiği yeme davranışıyla ilgilenmektedir. Kısıtlama teorisi ise, bireyin besin alımını bilinçli olarak kısıtlaması olarak tanımlanmaktadır. Bu bireylerin normal koşullarda besin alımlarını kontrol etmek amacıyla bilinçli bir şekilde azalttıkları fakat olumsuz duygu durumlarında aşırı yemeye eğilimli oldukları belirtilmektedir (Ouwens vd., 2003).

Duygusal yemeye neden olan temel faktörün stres olduğu belirtilmekte olup stres varlığında olumsuz duyguların daha fazla gözlemlendiği bildirilmektedir (Bae vd., 2024). Stres, vücudun homeostaz durumunu bozan veya tehdit eden herhangi bir faktöre karşı verdiği genel ve spesifik olmayan yanıt olarak tanımlanmaktadır. Akut ve kronik strese maruz kalmak bireylerde yeme davranışlarını ve besin seçimlerini etkilemektedir. Vücutta akut stres durumunda sempatik adrenal medulla sistemi uyarılarak adrenalin ve noradrenalin gibi katekolaminlerin salınımı artarken, kronik stres durumunda pitüiter adrenal kortikal sistem uyarılarak kortizol salınımı artmaktadır. Strese yanıt olarak salgılanan bu hormonlar iştahı ve besin alımını etkilemektedir. Adrenalin ve noradrenalinin iştahı azaltarak besin alımını azalttığı, kortizolün ise iştahı artırarak besin alımını artırdığı belirtilmektedir (Torres & Nowson, 2007).

Kişilik özellikleri de besin seçimini etkileyen psikolojik faktörlerdendir. Beş farklı kişilik özelliğinin (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, deneyime açık olanlar, nevrotizm/içe sönüklük) besin seçimleriyle olan ilişkisi incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada; sorumluluk ve nevrotizm kişilik özellerine sahip bireylerin daha çok organik

ve doğal besinleri tercih ettiği, dışadönük ve uyumluluk kişilik özelliklerine sahip bireylerin ise işlenmiş, katkı maddesi eklenmiş ve genetiği değiştirilmiş besinleri daha çok tercih ettiği bulunmuştur. Bu durum, sorumluluk kişilik özelliğine sahip bireylerin sorumlu, bilinçli, düzenli ve planlı; nevrotik kişilik özelliğine sahip bireylerin ise sinirli, kaygılı, güvensiz ve endişeli olmaları sebebiyle besin seçimlerinde daha dikkatli ve kontrollü hareket etmelerinden kaynaklanmaktadır. Bu bireylerin besin seçimi yaparken bireysel sağlığın yanı sıra çevre, hayvan ve bitki sağlığı, besin güvencesi gibi konularda daha dikkatli olmaları organik ve doğal besinleri seçmesinde etkili olmaktadır. Diğer taraftan dışadönük kişilik özelliğine sahip bireylerin daha sosyal olması, enerjik, neşeli ve heyecan arayan bir yapıya sahip olmalarından dolayı besin seçimlerinde yeni tatlar ve arayışlar eğiliminde olduğu belirtilmektedir. Bu özelliklerinden dolayı bu bireylerin besin seçimi yaparken sağlık faktörüne daha az dikkat ettikleri düşünülmektedir. Uyumluluk kişilik özelliğine sahip bireylerin ise çevresine kolay uyum sağlayabilen ve kolay anlaşılabilen bir yapıya sahip olmalarından dolayı besin seçimlerinde o anki duruma göre hareket edebilecekleri belirtilmektedir (Kılıçlar vd., 2018).

#### 2.3.2.4. *Kültürel Faktörler*

Yeme davranışlarının zaman içerisindeki gelişimi ve değişimi, toplumsal gelişimin bir parçası olarak kabul edilmektedir. Toplum içerisinde var olan farklı kültürler arasında farklı yeme davranışları ve besin seçimleri olduğu bilinmektedir (Risvik vd., 2007; Vabø & Hansen, 2014). Besin seçimi davranışı, yaşanan coğrafyanın sunduğu besinler, iklim, kırsal veya kentsel yaşam tarzı, dini inanışlar, gelenekler, aile yapısı, toplumsal normlar ve ekonomik koşullar gibi sosyokültürel faktörlerden etkilenmektedir (Vabø & Hansen, 2014).

Kırsal ve kentsel yaşamlarda farklı besin tercihlerinin yapılmasının temel nedeni besine erişimdir. Kırsal alanlarda sınırlı miktarda, yüksek fiyatlarda ve daha düşük kalitede besinlerin olması, besin çeşitliliğinin azalması gibi faktörler besin seçimlerini etkilemektedir. Bu noktada bireylerin gelir durumunun da etkili olduğu belirtilmektedir (Fergus, Seals, & Holston, 2021).

Bireyin yetiştirildiği aile ortamı, etnik kökeni, mutfak uygulamaları ve sosyal çevresi yeme davranışlarının şekillenmesinde ve farklı besin seçimlerinin yapılmasında etkili temel kültürel farklılıkları oluşturmaktadır. Bu bağlamda, bireyin neyi, nerede ve

ne zaman tüketeceği birlikte yaşadığı kişilerden etkilenmektedir (Marquis & Shatenstein, 2005; Rozin, 2006).

Besin seçimini etkileyen yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir durumu gibi sosyodemografik ve ekonomik faktörler aynı zamanda sosyokültürel faktörlerle de ilişkili olarak besin seçimlerini etkilemektedir. Kadınların sosyal ve kültürel yaşamda beden imajına daha çok önem verdiği ve erkeklere oranla besin seçiminde besinle ilgili ahlaki ve etik kurallara daha çok dikkat ettiği belirlenmiştir (Beardsworth vd., 2002).

Ülkemizin 7 farklı coğrafi bölgesinden 141 bireyin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, besin seçiminde beğeni, sağlık, gelenekler, fiyat, duygu düzenlemesi, çeşitlilik, alışkanlık, kolaylık, doğal içerik, görsel çekicilik, sosyal normlar, ihtiyaç ve açlık, memnuniyet, sosyallik, ağırlık kontrolü, sosyal imaj gibi motivasyonlardan hangisine daha çok dikkat edildiği sorgulanmıştır. Genel olarak tüm öğünlerde beğenin en önemli motivasyon olduğu gözlenmiştir. Beğeniye ek olarak kahvaltı öğününde doğal içeriğe, öğle öğününde de sosyallik, çeşitlilik ve sosyal normlara daha çok dikkat edildiği tespit edilmiştir (Chambers vd., 2016).

#### **2.4. Yeme Farkındalığı, Sürdürülebilir Beslenme ve Besin Seçimi Arasındaki İlişki**

Yeme farkındalığı, besin seçimini etkileyerek bireylerin daha bilinçli ve sağlıklı seçimler yapmalarını sağlamaktadır; farkındalıkla yapılan bu besin seçimleri ise sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının kazanılmasında etkili olmaktadır (Baer vd., 2005; Fung vd., 2016).

Yeme farkındalığına sahip bireyler, yeme davranışlarının ve besin seçimlerinin doğrudan veya dolaylı olarak kendilerini nasıl etkilediğinin farkında olan bireylerdir (Fung vd., 2016). Bireyin yeme davranışlarının farkında olması ve farkındalıkla besin seçimi yapması, bireysel etkilerle sınırlı kalmayıp çevresel sürdürülebilirliği ve besin güvencesini olumlu yönde etkileyerek Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları'nın gerçekleştirilmesinde önemli rol oynamaktadır (Stanszus vd., 2019; UN, 2015b). Farkında olarak beslenen bir bireyin kendisine, başkalarına ve çevresine vereceği zararı en aza indiren besin seçimleri yapacağı belirtilmektedir (Fung vd., 2016; Stanszus vd., 2019).

Literatürde yeme farkındalığının besin seçimi ve besin tüketim miktarı ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Avustralya'da yetişkin bireylerle yapılan

kesitsel bir araştırmada, bireylerin genel farkındalık düzeyi ile porsiyon büyüklükleri arasındaki ilişki ve yeme farkındalığının bu ilişkiyi nasıl etkilediğı incelenmiştir. Genel farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin yeme farkındalığı düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır. Yeme farkındalığı düzeyi yüksek olan bireylerin, üzüntü ve stres gibi durumlarda disinhibisyon ve duygusal yeme gibi beslenme davranışları gösterme olasılıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bireylerin enerji içeriğı yüksek besinleri tüketmekten kaçındığı, farkında olmadan gerçekleştirdikleri atıştırma alışkanlıklarının daha az olduğu ve kazanılan farkındalık sayesinde porsiyon kontrolünü sağladığı bildirilmektedir (Beshara vd., 2013).

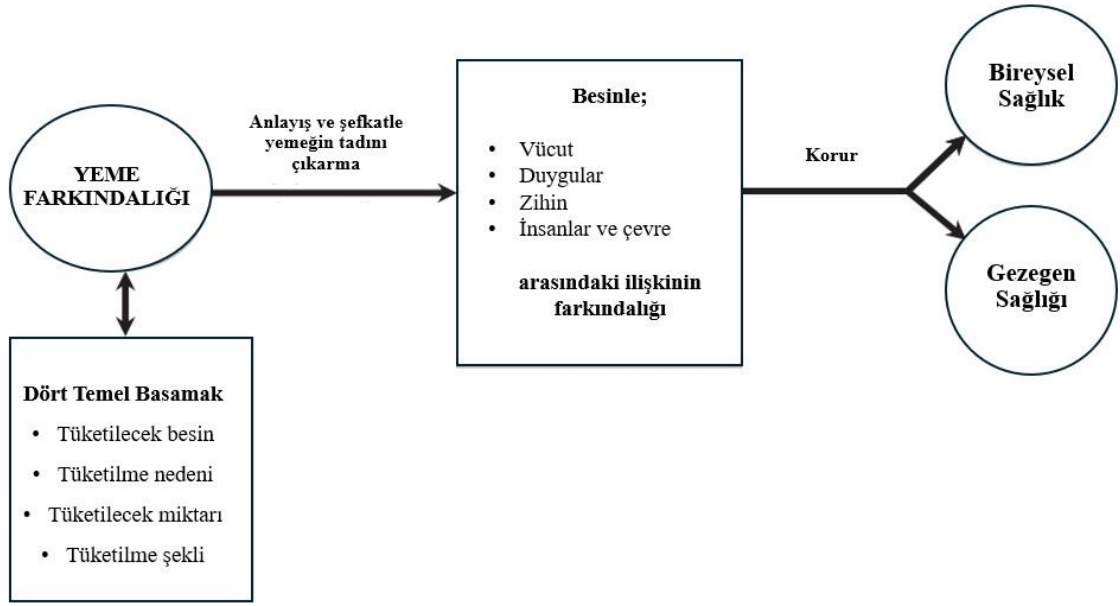
Sık sık dışarıda yemek yiyen kadınlarda yürütölen bir araştırmada, yeme farkındalığı uygulamasının vücut ağırlığı kontrolü üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada yeme farkındalığı müdahalesinin kadınlarda enerji ve yağ alımını azaltıp azaltmayacağı, kadınların beslenme ile ilişkili öz yeterliliklerinin artıp artmayacağı ve dışarıda yeme yerken vücut ağırlığı kontrolüne yönelik olumsuz durumlara karşı gösterdiği davranışlar gözlenmiştir. Altı hafta boyunca haftada iki saat olacak şekilde grup oturumlarından oluşan, dışarıda yemek yerken enerji ve yağ alımını azaltmaya yönelik eğitim, davranış değışikliğı uygulamaları ve yeme farkındalığı meditasyonları uygulanmıştır. Araştırma sonucunda yeme farkındalığı eğitimi alan kadınların beslenme ile ilişkili öz yeterliliklerinin arttığı, enerji ve yağ alımlarının daha düşük olduğu ve aynı zamanda bu bireylerin vücut ağırlığını kontrol etmede daha başarılı olduğu gözlenmiştir. Uygulanan yeme farkındalığı eğitimleriyle kadınlara; sağlıklı menü seçimleri ve porsiyon kontrolü yapma, yüksek enerji içeriğine sahip besinleri daha az tüketme, yeme hızını azaltma, açlık ve tokluk sinyallerine daha fazla dikkat etme konularında farkındalık kazandırılmıştır. Bu sayede kadınların enerji ve yağ alımları azalmış olup vücut ağırlıklarını kontrol etme olasılıkları artmıştır. Aynı zamanda bu sonuçların gözlenmesinde, kadınların öz yeterlilik durumlarının artmasıyla dışarıda yemek yerken daha sağlıklı besin seçimleri yapma ve porsiyon büyüklüğü sağlama konusundaki güvenlerinin artması etkili olmuştur (Timmerman & Brown, 2012).

Laboratuvar ortamında yapılan bir araştırmada, tek seans olarak uygulanan yeme farkındalığı eğitiminin bireylerin beslenme davranışları ve besin seçimleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada bireylerden atıştırmalıkları tüketmeden önce duygusal özelliklerine dikkat etmeleri istenmiştir. Araştırmanın sonucunda yeme farkındalığı ile duygusal yeme ve enerji içeriğı yüksek besin tüketimi arasında negatif ilişki bulunmuştur.

Dikkatini vererek besin tüketen bireylerin yüksek enerji ve yağ içeriğine sahip atıştırmalıklardan daha az miktarda tükettikleri saptanmıştır. Farkındalık uygulaması sayesinde yemeğe odaklanmanın artırılması, artan farkındalıkla bireylerin açlık tokluk sinyallerine daha fazla dikkat etmesi ve bu bireylerin dış etkenlerin farkına varması mevcut sonuçların elde edilmesinde etkili olmuştur (Allirot vd., 2018).

Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırmada, farkındalık düzeyi yüksek olan öğrencilerde kontrolsüz yeme davranışı ve enerji alımının daha az olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin atıştırmalık besin seçiminde tatlı yerine meyve tercih ettikleri gözlenmiştir. Araştırmada bu sonucun gözlenmesinde besinlere yönelik tutumların etkili olduğu belirtilmektedir. Bu sonuçlar, farkındalık temelli yeme stratejilerinin bireylerde daha sağlıklı ve sürdürülebilir besin seçimlerinin ve yeme davranışlarının kazandırılmasında etkili olacağını göstermektedir (Jordan vd., 2014).

Farkındalık, bireylerin otomatik davranışlarını fark etmelerini ve bu davranışlar üzerinde düşünmelerini sağlayarak sürdürülebilir beslenme davranışlarının gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Siebertz vd., 2022; Voll vd., 2023). Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının kazandırılmasında yeme farkındalığı eğitimi önemli bir rol oynamaktadır. Bu eğitimler genellikle dört temel basamak üzerinden yürütülmektedir. Hangi besinin, neden, ne kadar ve nasıl tüketileceği bu basamakları oluşturmaktadır (Fung vd., 2016; Kristeller & Epel, 2014). Sağlığın korunması ve sürdürülebilirliğin sağlanması adına yeme farkındalığının kullanılmasını gösteren kavramsal model Şekil 2.5'te gösterilmektedir (Fung vd., 2016).



**Şekil 2.5.** Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme ile Yeme Farkındalığı İlişisinin Kavramsal Modeli (Fung vd., 2016)

Yeme farkındalığında dikkat edilen ilk basamak hangi besinin tüketileceğinin seçilmesidir. Bireyler market alışverişi yaparken, yemek hazırlarken ve yemek yerken bu seçimi yapmaktadır. Farkındalıkla besin tüketen bireyler, sadece kendi sağlıklarını değil aynı zamanda çevre sağlığı, hayvan sağlığı ve sosyal hakları da göz önünde bulundurarak besin seçimleri yapabilmektedir (Fung vd., 2016; Siebertz vd., 2022). Yeme farkındalığı, bireylere özellikle kırmızı ve işlenmiş et gibi hayvansal ürünlerin daha az tüketilmesi yönünde bir farkındalık kazandırmaktadır (Kawasaki vd., 2021). Daha sürdürülebilir bir beslenme modelini benimseyen bireylerin, çevreye olumsuz etkileri olan besinleri satın almadıkları ve tüketmedikleri belirtilmektedir (Guiné, 2021). Hayvansal kaynaklı besinlerin daha az tüketilmesi doğal kaynakların daha az kullanılmasını sağladığından çevresel açıdan daha sürdürülebilir olarak kabul edilmektedir (Geiger vd., 2018; Sabaté & Soret, 2014).

Yeme farkındalığının ikinci basamağı ise, besin tüketme nedenleri üzerine düşünmeyi içermektedir (Fung vd., 2016). Bireyler, içinde bulunduğu toplumsal yapının sosyal kurallarını, normlarını ve yapılarını fark ederek öz yeterliliklerini geliştirmektedir. Sosyal normların farkında olunmasıyla artan öz yeterlilik bireylerde çevre yanlısı davranışları oluşturarak kaynakların daha verimli ve adil bir şekilde kullanılmasını sağlamaktadır. Sosyal normlara ek olarak farkındalıkla besin tüketen bireyler; beslenme

bilgi düzeyinin, dijital medyanın, reklamların ve kültürün de besin seçimlerini etkilediğinin bilincinde olup bu duruma dikkat etmektedir (Ly, 2024). Besinlerin neden tüketildiğinin anlaşılması; öz yeterliliğin artmasıyla, tüketilen besinin sağlık üzerindeki etkisinin bilinmesiyle, besin üretiminde yer alan insan gücü ile doğal kaynaklara karşı merhamet ve şefkat duygusunun geliştirilmesiyle ve yenilen yemekten keyif alınmasıyla sağlanmaktadır (Fung vd., 2016; Richter & Hunecke, 2020).

Yeme farkındalığında dikkat edilen üçüncü basamak ne kadar besin tüketilmesi gerektiğinin bilinmesidir. Tüketilecek besin miktarının bilinmesiyle temelde fizyolojik gereksinimler karşılanmaktadır (Fung vd., 2016). Bu süreçte çevre, sosyal normlar ve yemeğin sunulma şekli bireyin besin tüketim miktarını etkilemektedir (García-Segovia vd., 2015; Ly, 2024). Özellikle yemek esnasında dikkat dağıtıcı unsurların olması, yemeyle ilişkili hafızada kodlanan bellek izlerinin azalmasına ve tokluk hissinin oluşmamasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda birey ne yediğini ve ne kadar yediğini tam olarak hatırlayamamaktadır. Bu durum yemekten sonra bireyin kısa süre içerisinde tekrar acıkmasına ve daha fazla besin tüketme eğiliminde olmasına neden olmaktadır (Higgs, 2015; Robinson vd., 2013). Buna karşılık, yeme farkındalığı düzeyi yüksek bir birey, iç ve dış etkenlerin farkında olmaktadır. Bu durum kişinin yemek yerken duygularını yönetme becerisini artırmaktadır ve porsiyon kontrolü sağlamasını kolaylaştırmaktadır (Fung vd., 2016; Robinson vd., 2013). Tüketilecek besin miktarının bilinmesi, besin atıklarının azaltılmasında etkili olmaktadır. Besin atıklarının azaltılması, tarımda kullanılan su, enerji, gübre ve diğer kaynakların daha verimli kullanılmasına olanak sağlamaktadır. Bu durum, doğal kaynakların korunmasına ve çevresel sürdürülebilirliğin artmasına katkıda bulunmaktadır. Çiftçiler ve üreticiler ürettikleri ürünlerin daha büyük bir kısmını tüketiciye ulaştırabildiklerinde, ekonomik olarak daha sürdürülebilir bir tarım sistemi elde edilmektedir. Bu bağlamda bireyler, mevsimine özgü besinleri tüketerek israfı azaltabilmektedir. Besin israfının azaltılması, hem ekonomik kazançlar sağlamakta hem de çevresel sürdürülebilirliği desteklemektedir (Fung vd., 2016; Marimuthu vd., 2024). Bireylerin besin israfı ile ilgili farkındalıklarının, tutum ve davranışlarının incelendiği bir araştırmada, katılımcılara besin israfını azaltma konusunda ne kadar bilgili oldukları sorulmuştur. Araştırma sonuçları, besin israfı konusunda bilgi düzeylerinin ve farkındalıklarının yüksek olduğunu, ancak buna rağmen bireylerin besin israfına devam ettiğini göstermiştir. Bu nedenle; besin israfını azaltma konusunda daha fazla çaba gösterilmesi gerektiği, besin israfı ve besin güvencesi konularında müdahale

araştırmalarının yapılması gerektiği ve bireylerin bu konularda bilgilendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Neff vd., 2015).

Yeme farkındalığında dikkat edilen son basamak besinin nasıl tüketileceğine karar verilmesidir (Fung vd., 2016). Yeme farkındalığına sahip bireyin yemek yerken acele etmediği ve dikkatinin dağılmadığı belirtilmektedir (Monroe, 2015). Ortamdaki dikkat dağıtıcı unsurların azaltılmasıyla birey, yemek esnasında besinin tadı, görüntüsü, kokusu ve dokusu gibi fiziksel özelliklerine daha fazla dikkat etmektedir. Birey bu durumun farkında olarak daha az besin tüketme eğiliminde olmaktadır (Higgs, 2015; Robinson vd., 2013). Aynı zamanda farkındalıkla besin tüketen birey yeme hızını azaltarak tüketmesi gereken besinin ve miktarının ne olacağı konusunda farkındalık kazanmaktadır. Yeme farkındalığının bu etkileri sayesinde porsiyon kontrolü sağlanmakta, doğal kaynakların kullanımı ve besin israfı azaltılmaktadır (Kawasaki vd., 2020). Yeme farkındalığının bu dört temel basamağı sayesinde besinler ile beden, duygu, düşünce, zihin ve  evre arasında bir bağ kurulmaktadır. Bu bağın korunmasıyla ve devam ettirilmesiyle hem bireysel sağlık hem de gezegen sağlığı korunmaktadır (Fung vd., 2016).

Literatürde, farkındalık eğitiminin sürdürülebilir tüketim davranışlarını teşvik edip etmeyeceğini araştıran müdahale araştırmalarının sayısının sınırlıdır (Voll vd., 2023). Farkındalık uygulamalarının sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme üzerine olan etkisini incelemek amacıyla  niversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilere sekiz hafta boyunca farkındalık temelli eğitim uygulanmıştır. Eğitime yeme davranışlarında farkındalığa dair uygulanan kuru üzüm meditasyonu da dahil edilmiştir. Kuru  z m meditasyonuna ek olarak, bireylerin her gün besin alımlarına ve market alışverişlerine dikkat etmeleri istenmiştir. Araştırma sonunda öğrencilerin genel farkındalık düzeyleri ve buna bağlı olarak yeme farkındalığı düzeylerinde artış gözlenmiştir. Öğrenciler, açlık tokluk ipuçlarına karşı olan farkındalıklarının arttığını ve yemekte tabağını bitirme alışkanlığı yerine bu ipuçlarına daha fazla dikkat ettiklerini belirtmiştir. Artan farkındalıkla öğrencilerin yemekten daha fazla keyif aldığı, dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak kaldığı ve bu sayede besinleri daha dikkatli tükettikleri saptanmıştır. Ayrıca bazı öğrenciler, artan farkındalıkla birlikte besinlerin içeriğine ve üretim sürecine daha fazla dikkat ettiklerini belirtmiştir. Bu durumun sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Öğrenciler bilinçli bir şekilde besin alışverişi yaptıklarında daha sürdürülebilir ve organik besinleri

tercih ettiklerini, et tüketimini azalttıklarını ve bunları yaparken de çevre ve hayvan sağlığına dikkat ettiklerini belirtmiştir (Stanszus vd., 2019).

Farkındalığın beş farklı boyutu (gözlemleme, tanımlama, yargılamama, tepkisizlik ve farkındalıkla hareket etme) ile sürdürülebilirlikle ilgili anlam, bireysel ekolojik normlar ve sürdürülebilir besin tüketimi arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, farkındalığın alt boyutu olan farkındalıkla hareket etme ile sürdürülebilir besin tüketimi arasında doğrudan bir ilişki olduğu saptanmıştır. Farkındalık sayesinde bireylerin sürdürülebilirliğe dair değer ve inançları olumlu etkilenmektedir. Bu sayede bireylerin sürdürülebilir beslenme davranışları gösterme motivasyonları artmaktadır (Hunecke & Richter, 2019). Gözlem, algı ve farkındalığın merkezi bir mekanizması olarak kabul edilmektedir ve bireylerin iç ve dış uyaranlara dikkat etmesi gözlemleme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Bu yeteneğin sürdürülebilir beslenme davranışlarından olan organik besin tüketimiyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Farkındalıkla gözlemleme sayesinde bireylerin deneyimlerine karşı daha duyarlı ve dikkatli oldukları belirtilmektedir. Bu durum bireysel değerlerin oluşturulmasında ve yaşam anlamının inşasında önemli role sahiptir. Farkındalıkla gözlem, bireylerin davranışlara yansımaktadır ve daha bilinçli, sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında etkili olmaktadır. Aynı zamanda farkındalıkla gözlemleme sayesinde bireyler sürdürülebilir kaynakların farkına da varmaktadır ve bu kaynakları daha bilinçli kullanmaktadır. Bu farkındalık, bireylerin çevre dostu davranışları benimsemesini ve uygulamasını teşvik ederek daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşam tarzına katkı sağlamaktadır (Hunecke & Richter, 2019, 2020).

Japon kadın öğrencilerde yapılan bir araştırmada, yeme farkındalığı ile besin tüketimi ve bitki bazlı beslenme kalıpları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yeme farkındalığı düzeyi yüksek olan katılımcıların, geleneksel Japon diyetine daha fazla uyum gösterdikleri ve buna bağlı olarak vitamin-mineral alımlarının daha fazla olduğu belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan genişletilmiş yeme farkındalığı ölçeğinin besin farkındalığı ve takdiri ile gezegen sağlığı alt boyutları, sağlıklı bitki bazlı besinlerin tüketimiyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ek olarak, gezegen sağlığı ve açlık-tokluk ipuçları ile bitki bazlı beslenme kalıplarına uyum puanı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Yeme farkındalığının bu etkilerinin görülmesinde, bireylerin tükettikleri besine daha fazla dikkat etmesi ve besine karşı takdir duygusunu geliştirmesi, besinlere karşı yargılayıcı ve duygusal tavırlarını azaltması, açlık ve tokluk sinyallerine daha fazla

dikkat etmesi, besinin koku, tat ve doku gibi duyuşal özelliklerini daha dikkatli bir Şekilde incelemesi etkili olmaktadır (Kawasaki vd., 2021).

Yeme farkındalığı, besin seĀimi ve sürdürülebilir beslenme hem bireysel sağlığın hem de gezegen sağlığının korunmasında önemli role sahip kavramlardır. Yeme farkındalığıyla sağlıklı besin seĀimlerinin yapılması ve bireylerin bu konuda bilinĀlendirilmesi, topluma sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları kazandırmak aĀısından önem taşımaktadır. Sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları ise doğal kaynakları ve biyoĀeřitliliđi koruma, iklim değişikliğinin olumsuz etkilerini azaltma, besin güvencesini sağlama ve Sürdürülebilir Kalkınma AmaĀları'na ulaşmada en temel basamaklardan birini oluşturmaktadır.



### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma tanımlayıcı kesitsel tipte bir araştırmadır.

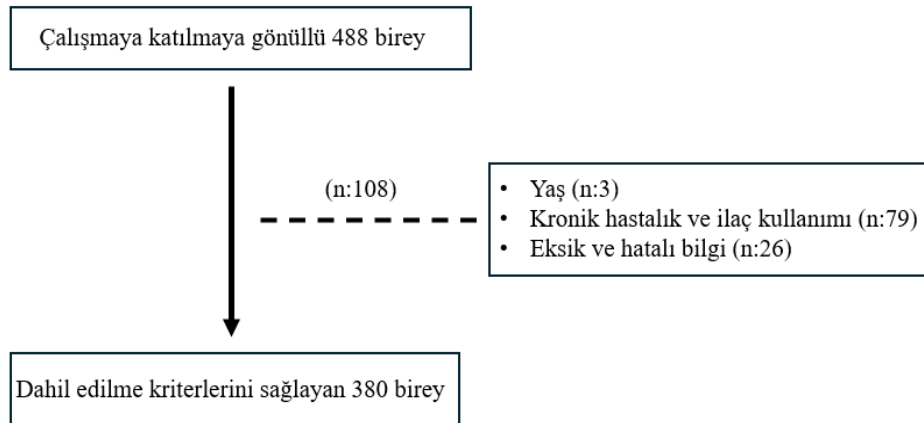
#### 3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Ocak 2023-Haziran 2024 tarihleri arasında 19-64 yaş arasındaki yetişkin bireylerle web tabanlı anket (Google Forms, Ek 1) kullanılarak yürütülmüştür.

#### 3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma için örnek genişliği G\* Power V. 3.1.9.6 programı kullanılarak hesaplanmıştır (Erdfelder vd., 2009). Yapılan hesaplama göre 0,2 etki büyüklüğünde, %5 istatistiksel yanılma payı ve %95 test gücü ile araştırmaya en az 319 bireyin katılması planlanmış olup araştırma 380 birey ile tamamlanmıştır.

Araştırmaya katılmaya gönüllü, 19-64 yaş aralığında olan bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Hekim tarafından kronik hastalık tanısı konmuş olan, iştahı etkileyecek ilaç kullanan (antidepresan, metformin vb) bireyler araştırmaya dahil edilmemiştir. Anket formunda eksik ve hatalı bilgi beyan eden bireyler ise araştırmadan çıkarılmıştır. Mevcut araştırmanın katılımcılarına ilişkin akış diyagramı Şekil 3.1’de verilmiştir.



**Şekil 3.1.** Araştırma Sürecinde Katılımcılara İlişkin Akış Diyagramı

### 3.4. Çalışma Materyali

Araştırma verileri web tabanlı anket formu (Google Forms, Ek 1) kullanılarak toplanmıştır.

### 3.5. Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmanın bağımsız değişkenleri sosyodemografik özellikler, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, meditasyon/farkındalık eğitimi alma durumlarıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri yeme farkındalığı, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ve besin seçimidir.

### 3.6. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan web tabanlı anket formu (Google Forms, Ek 1) genel bilgiler (sosyodemografik özellikler, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, meditasyon/farkındalık soruları), bireylerin yeme farkındalığı düzeyini tespit etmek için Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ) [Mindful Eating Questionnaire (MEQ)], sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarını saptamak için “Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği (SSDÖ) [Sustainable and Healthy Eating (SHE) Behaviors Scale]” ve besin seçimlerini değerlendirmek için “Besin Seçimi Testi (BST) [Food Choice Questionnaire (FCQ)]” olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır (Ek 1).

#### 3.6.1. Genel Bilgiler

Genel bilgiler bölümünde sosyodemografik özellikler, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları, vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve meditasyon/farkındalık soruları bulunmaktadır. Sosyodemografik özellikler içerisinde cinsiyet, yaş, doğum tarihi, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu ve meslek bilgileri sorgulanmıştır. Sağlık bilgileri için katılımcıların doktor tarafından tanısı konmuş hastalığının olup olmadığı, hastalık adı, hastalığına yönelik ilaç kullanıp kullanmadığı, sigara ve alkol kullanma durumu sorgulanmıştır. Beslenme alışkanlıklarıyla ilgili olarak ana ve ara öğün sayıları, ana ve ara öğün atlama alışkanlığı olup olmadığı, atlanılan öğünler ve atlama nedenlerine yönelik sorular yer almaktadır.

Katılımcıların vücut ağırlığı ve boy uzunluğu bilgileri beyana dayalı olarak alınmıştır. Beden kütle indeksi değeri kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boy

uzunluğunun karesine ( $m^2$ ) bölünmesiyle hesaplanmıştır. Beden kütle indeksinin değerlendirilmesinde DSÖ sınıflaması kullanılmıştır. Beden kütle indeksi değeri;

- $<18,5 \text{ kg/m}^2$  olan bireyler zayıf,
- $18,5 \text{ kg/m}^2$  ile  $24,9 \text{ kg/m}^2$  arasında olan bireyler normal,
- $25,0 \text{ kg/m}^2$  ile  $29,9 \text{ kg/m}^2$  arasında olan bireyler hafif şişman,
- $\geq 30,0 \text{ kg/m}^2$  olan bireyler obez olarak tanımlanmıştır (WHO, 2010).

Meditasyon/farkındalığa ilişkin katılımcının daha önce meditasyon/farkındalık eğitimi alıp almadığı ve eğitime devam edip etmediği sorgulanmıştır.

### 3.6.2. Yeme Farkındalığı Ölçeği

Yeme Farkındalığı Ölçeği, bireylerde yemeye karşı geliştirilen farkındalık durumunu değerlendirmek amacıyla 2009 yılında Framson ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Framson vd., 2009). Dörtlü likert skalası şeklinde olan ölçeğin orijinal halinde 28 madde bulunmaktadır. Disinhibisyon, farkındalık, dış etkenler, duygusal cevap ve dikkat dağılması olmak üzere beş alt faktörden oluşmaktadır (Framson vd., 2009).

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 2016 yılında Köse ve arkadaşları tarafından 18-45 yaş arasındaki üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır (Köse vd., 2016). Ölçeğin Türkçe uyarlaması 30 madde ve yedi alt faktörden oluşup beşli likert skalası (1: Hiç, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: Sık sık, 5: Her zaman) şeklinde değerlendirilmektedir. Cronbach  $\alpha$  değeri disinhibisyon faktörü için 0,739, duygusal yeme faktörü için 0,7, yeme kontrolü faktörü için 0,7, odaklanma faktörü için 0,081, yeme disiplini faktörü için 0,449, farkındalık faktörü için 0,523, enterferans faktörü için 0,502 ve toplam ölçek için 0,733 bulunmuştur. Sonuçlar, ölçeğin Türkçe versiyonunun, Türk yetişkin nüfusunun yeme farkındalığı düzeyini değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir araştırma aracı olduğunu göstermektedir (Köse vd., 2016). Mevcut araştırmada Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puan ve alt faktörlerinin Cronbach  $\alpha$  değeri Tablo 3.1’de verilmiştir.

**Tablo 3.1.** Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puan ve Alt Faktörlerin Cronbach  $\alpha$  Değeri

| Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Alt Faktörleri | Cronbach $\alpha$ |
|--------------------------------------------|-------------------|
| Disinhibisyon                              | 0,767             |
| Duygusal Yeme                              | 0,842             |
| Yeme Kontrolü                              | 0,788             |
| Odaklanma                                  | 0,749             |
| Yeme Disiplini                             | 0,714             |
| Farkındalık                                | 0,786             |
| Enterferans                                | 0,812             |
| Yeme Farkındalığı Ölçeği                   | 0,826             |

Ölçekte yer alan alt faktörler; disinhibisyon (düşünmeden yeme, beş madde), duygusal yeme (beş madde), yeme kontrolü (dört madde), odaklanma (beş madde), yeme disiplini (dört madde), farkındalık (beş madde) ve enterferanstır (dış etmenlerden etkilenme, iki madde). Disinhibisyon; bireyin düşünmeden yemesi, kendini tutamaması, zaman ve miktar kontrolü yapamaması anlamına gelmektedir. Bu alt faktörde ters puanlandırmalar mevcuttur. Disinhibisyon faktör puanının artması bireyin düşünmeden yemeye baş edebilmesi olarak yorumlanmaktadır. Duygusal yeme; bireyin duygusal açlık yaşaması, buna bağlı olarak iyi hissetmek ve tatmin olmak için yemek yemesi olarak ifade edilmektedir. Bu alt faktörde ters puanlandırma mevcut olup faktör puanının artması, bireyin duygusal yemeye baş edebilmesi olarak değerlendirilmektedir. Yeme kontrolü; bireyin yeme hızını ayarlaması ve kontrolü elinde tutması olarak belirtilmektedir. Odaklanma; bireyin yemeğin tadına odaklanması, yemek yerken başka bir aktiviteye veya düşünceye ara vermesi olarak tanımlanmaktadır. Yeme disiplini; bireyin tüketeceği besini önceden planlaması ve hazırlaması, besin öğeleri bakımından dengeli öğünler oluşturması, yeme ortamında sağlıklı besinlere kolay erişim imkanını sağlaması, düzenli ve belirli saatlerde yemek yeme alışkanlığı oluşturması olarak tanımlanmaktadır. Farkındalık; bireyin açlık-tokluk sinyallerini fark etmesi, besinlerin enerji ve besin değeri bilgisine sahip olması, sağlıklı beslenme ilkeleri konusunda bilgili olması, yeme alışkanlıkları ve bu alışkanlıklarının nedenleri konusunda farkında olması olarak ifade edilmektedir. Enterferans; bireyin koku, görüntü, ses gibi dış etmenlerden, sosyal ortamlardan veya reklam gibi besin çeşitliliğinin arttığı durumlardan etkilenmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu alt faktörde ters puanlandırma olup, faktör puanının artması bireyin enterferans durumuyla baş edebilmesi anlamına gelmektedir (Köse vd., 2016).

Ölçeğin Türkçe versiyonunda 10 düz ve 20 ters madde olmak üzere toplam 30 madde bulunmaktadır. Ölçekte bulunan 1, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 24, 25 ve 27. maddeler düz puanlandırılırken, diğer maddeler ters puanlandırılmaktadır. Puanlandırmada beşli likert

skalası (1: Hiç, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: Sık sık, 5: Her zaman) kullanılmaktadır. Ölçeğin toplam puan ve alt faktör puanlarının hesaplanmasında aritmetik ortalama alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin yeme farkındalığının yüksek olduğunu göstermektedir (Köse vd., 2016).

### 3.6.3. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği

Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği, 2019 yılında Zakowska-Biemans ve arkadaşları tarafından bireylerde sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Zakowska-Biemans vd., 2019). Ölçeğin orijinal halinde 34 madde bulunmaktadır ve yedili likert skalası şeklinde değerlendirilmektedir. Orijinal ölçek; sağlıklı ve dengeli beslenme, kalite işaretleri (yöresel ve organik), et tüketiminin azaltılması, yerel besin, düşük yağ, besin israfının önlenmesi, hayvan sağlığı ve mevsime özgü besinler olmak üzere sekiz alt faktörden oluşmaktadır (Zakowska-Biemans vd., 2019).

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 2022 yılında Köksal ve arkadaşları tarafından 19-50 yaş arası yetişkin bireyler üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması 32 madde ve yedi alt faktörden oluşup yedili likert skalası (1: Hiç, 2: Çok nadir, 3: Nadiren, 4: Bazen, 5: Sıklıkla, 6: Çok sık, 7: Her zaman) şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin sınıf içi korelasyon katsayısı [Intraclass Correlation Coefficient (ICC)] değeri 0,832 bulunmuştur. Cronbach  $\alpha$  değerleri 0,764-0,912 arasında değişmektedir. Sonuçlar, ölçeğin Türkçe versiyonunun, Türk yetişkin nüfusunun sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarını değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir araştırma aracı olduğunu göstermektedir (Köksal vd., 2022). Mevcut araştırmanın Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği toplam puanı ve alt faktörlerinin Cronbach  $\alpha$  değerleri Tablo 3.2’de verilmiştir.

**Tablo 3.2.** Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam Puan ve Alt Faktörlerin Cronbach  $\alpha$  Değeri

| Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Alt Faktörleri | Cronbach $\alpha$ |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Kalite İşaretleri                                                         | 0,917             |
| Mevsime Özgü Besinler ve Besin İsrafından Kaçınma                         | 0,847             |
| Hayvan Sağlığı                                                            | 0,845             |
| Et Tüketiminin Azaltılması                                                | 0,763             |
| Sağlıklı ve Dengeli Beslenme                                              | 0,943             |
| Yerel Besin                                                               | 0,781             |
| Düşük Yağ                                                                 | 0,836             |
| Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği                   | 0,962             |

Ölçekte yer alan alt faktörler; kalite işaretleri (yöresel ve organik, sekiz madde), mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma (yedi madde), hayvan sağlığı (dört madde), et tüketiminin azaltılması (üç madde), sağlıklı ve dengeli beslenme (dört madde), yerel besin (üç madde) ve düşük yağıdır (üç madde). Ölçek puanlandırmasında hiç seçeneği 1 puan, her zaman seçeneği 7 puan olarak değerlendirilmektedir. Alt faktör puanı, o faktörde yer alan maddelere verilen puanların ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Toplam ölçek puanı hesaplanırken tüm alt faktörlere verilen puanların ortalaması alınmaktadır. Alt faktörler için puanın artışı belirtilen davranışı gösterme eğiliminin arttığını göstermektedir (Köksal vd., 2022).

#### 3.6.4. Besin Seçimi Testi

Besin seçimi testi, 1995 yılında Steptoe ve arkadaşları tarafından bireylerin besin seçimi yaparken dikkat ettikleri besin özelliklerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Steptoe vd., 1995). Ölçeğin orijinal halinde 36 madde bulunmaktadır ve dörtlü likert skalası şeklinde değerlendirilmektedir. Orijinal ölçek; sağlık, duygudurum (pozitif ve negatif duygular), uygunluk (hazırlama ve kullanılabilirlikte kolaylık), duysal görünüm, doğal içerik, fiyat, vücut ağırlığı kontrolü (enerji ve yağ miktarının düşük olması), aşinalık/benzerlik ve etik endişeler (resmi onaylı ülke, çevre dostu paketleme) olmak üzere dokuz alt faktörden oluşmaktadır (Steptoe vd., 1995).

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 2016 yılında Dikmen ve arkadaşları tarafından 18-64 yaş arası yetişkin bireyler üzerinde yapılmıştır (Dikmen vd., 2016). Türkçe uyarlaması 36 madde ve dokuz alt faktörden oluşup dörtlü likert skalası (1: Çok önemli değil, 2: Biraz önemli, 3: Orta derecede önemli, 4: Çok önemli) şeklinde değerlendirilmektedir. Cronbach  $\alpha$  değerleri 0,6-0,84 arasında değişmektedir. Araştırmada ICC değerleri ise 0,89 ile 0,95 arasında bulunmuştur. Sonuçlar, ölçeğin

Türkçe versiyonunun, Türk yetişkin nüfusunun besin seçimini etkileyen faktörleri değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir araştırma aracı olduğunu göstermektedir (Dikmen vd., 2016). Mevcut araştırmanın Besin Seçimi Testi alt faktörlerinin Cronbach  $\alpha$  değeri Tablo 3.3’te verilmiştir.

**Tablo 3.3.** Besin Seçimi Testi Alt Faktörlerin Cronbach  $\alpha$  Değeri

| Besin Seçimi Testi Alt Faktörleri | Cronbach $\alpha$ |
|-----------------------------------|-------------------|
| Sağlık                            | 0,886             |
| Duygudurum                        | 0,858             |
| Uygunluk                          | 0,826             |
| Duyusal Görünüm                   | 0,841             |
| Doğal İçerik                      | 0,851             |
| Fiyat                             | 0,713             |
| Vücut Ağırlığı Kontrolü           | 0,768             |
| Aşinalık/Benzerlik                | 0,664             |
| Etik Endişeler                    | 0,764             |

Ölçekte yer alan alt faktörler; sağlık (altı madde), duygudurum (pozitif ve negatif duygular, altı madde), uygunluk (hazırlama ve kullanılabilirlikte kolaylık, beş madde), duysal görünüm (dört madde), doğal içerik (üç madde), fiyat (üç madde), ağırlık kontrolü (enerji ve yağ miktarının düşük olması, üç madde), aşinalık/benzerlik (üç madde) ve etik endişelerdir (resmi onaylı ülke, çevre dostu paketleme, üç madde). Ölçek değerlendirilmesi, bireylerin alt faktörlerdeki ifadelerle verdikleri cevabın aritmetik ortalaması alınarak yapılmaktadır. Her alt faktör için elde edilen puanlar büyükten küçüğe doğru sıralanarak bireyin besin seçiminde hangi alt faktöre daha fazla önem verdiği belirlenmektedir (Dikmen vd., 2016).

### 3.7. Araştırma Planı

Araştırma için etik kurul izni alındıktan sonra veriler web tabanlı anket formu (Google Forms, Ek 1) ile kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Çevrimiçi anketin ilk bölümünde araştırmanın amacı ve ‘Aydınlatılmış Onam Formu’ yer almaktadır (Ek 2). Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılar, onam kısmında yer alan “araştırmaya katılmayı kabul ediyorum” kutusunu işaretleyerek gönüllülük esası ile araştırmaya katılmışlardır.

### 3.8. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0 (SPSS INC., Chicago, IL, USA) istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özelliklerinin

belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, ölçeklerin incelenmesinde ortalama ve standart sapma istatistiklerinden faydalanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) değerleri incelenmiştir (Tablo 3.4).

**Tablo 3.4.** Araştırma Değişkenlerinin, Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Faktörlerinin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

|                                                         | Basıklık | Çarpıklık |
|---------------------------------------------------------|----------|-----------|
| Yaş (yıl)                                               | 1,258    | 1,023     |
| Ana öğün sayısı                                         | -0,519   | -0,090    |
| Ara öğün sayısı                                         | -1,021   | -0,317    |
| Vücut ağırlığı (kg)                                     | -0,007   | 0,418     |
| Boy uzunluğu (cm)                                       | -0,658   | 0,206     |
| Beden Kütle İndeksi (kg/m <sup>2</sup> )                | 0,189    | 0,537     |
| Yeme Farkındalığı Ölçeği                                | -0,191   | -0,178    |
| Disinhibisyon                                           | -0,088   | -0,536    |
| Duygusal Yeme                                           | -0,349   | -0,557    |
| Yeme Kontrolü                                           | -0,258   | -0,421    |
| Odaklanma                                               | 0,352    | 0,312     |
| Yeme Disiplini                                          | -0,547   | -0,094    |
| Farkındalık                                             | 0,251    | 0,012     |
| Enterferans                                             | 0,019    | -0,504    |
| Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği | -0,342   | 0,054     |
| Kalite İşaretleri                                       | -0,400   | 0,209     |
| Mevsime Özgü Besinler ve Besin İsrafından Kaçınma       | -0,491   | -0,161    |
| Hayvan Sağlığı                                          | -0,883   | 0,316     |
| Et Tüketiminin Azaltılması                              | -0,264   | 0,616     |
| Sağlıklı ve Dengeli Beslenme                            | -0,888   | -0,108    |
| Yerel Besin                                             | -0,036   | 0,759     |
| Düşük Yağ                                               | -1,016   | -0,053    |
| Sağlık                                                  | -0,340   | -0,480    |
| Duygudurum                                              | -0,677   | -0,138    |
| Uygunluk                                                | -0,336   | -0,367    |
| Duyusal Görünüm                                         | 0,171    | -0,772    |
| Doğal İçerik                                            | -0,567   | -0,449    |
| Fiyat                                                   | -0,209   | -0,397    |
| Vücut Ağırlığı Kontrolü                                 | -0,580   | -0,085    |
| Aşinalık / Benzerlik                                    | -0,452   | -0,076    |
| Etik Endişeler                                          | -0,649   | 0,192     |

kg: Kilogram, cm: Santimetre, m<sup>2</sup>: Metrekare

İlgili literatürde, değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +1,5 ile -1,5 (Tabachnick & Fidell, 2013), +2,0 ile -2,0 (George & Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş olup verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Bağımsız gruplarda kategorik değişkenlerin oranları arasındaki farklar Ki-Kare testleri ile analiz edilmiştir. Bireylerin ölçek düzeyleri ve alt faktörleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon ile incelenmiştir. Korelasyon katsayıları (r) 0,00-0,25 çok zayıf; 0,26-

0,49 zayıf; 0,50-0,69 orta; 0,70-0,89 yüksek; 0,90-1,00 çok yüksek olarak değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006). Bireylerin tanımlayıcı özelliklerine göre ölçek ve alt faktörleri düzeylerinin incelenmesinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve post hoc (Tukey, LSD) analizleri kullanılmıştır.

Etki büyüklüğünü hesaplamak için Cohen (d) ve Eta kare ( $\eta^2$ ) katsayıları kullanılmıştır. Etki büyüklüğü gruplar arasındaki farkın önemli kabul edilecek büyük bir fark olup olmadığını göstermektedir. Cohen değeri 0,2: küçük; 0,5: orta; 0,8: büyük olarak, eta kare değeri 0,01: küçük; 0,06: orta; 0,14: büyük olarak değerlendirilmektedir (Köklü vd., 2018).

### **3.9. Araştırmanın Güçlü Yanları ve Sınırlılıkları**

Mevcut araştırmanın güçlü yanlarından biri yeme farkındalığı ve sürdürülebilirlik gibi güncel konuların ele alınması ve bu konuların beslenme alanındaki öneminin incelenmesidir. Ülkemizde yetişkin bireylerde yeme farkındalığı, sürdürülebilir beslenme ve besin seçimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırmanın literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Mevcut araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun beyana dayalı alınmış olması bir sınırlılık olarak belirtilebilir. Araştırmanın kesitsel olması nedensellik ilişkilerini belirlemeyi zorlaştırabilmektedir. Ayrıca çevrimiçi veri toplama, katılımcıların internet erişimi ve dijital okuryazarlık düzeyleri gibi faktörlere bağlı olarak örneklemin temsil edilebilirliğini sınırlandırabilir.

### **3.10. Etik Kurul Onayı**

Araştırma için İzmir Demokrasi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 04.01.2023 tarih ve 2023/01-14 sayılı karar (Ek 3) ile etik kurul izni alınmıştır.

#### 4. BULGULAR

##### 4.1. Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri

Araştırmaya katılan bireylere ait sosyodemografik özellikler Tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1.** Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri

| Sosyodemografik özellikler |                | Erkek<br>(n:179) |          | Kadın<br>(n:201) |          | Toplam<br>(n:380) |          | p                                                     |
|----------------------------|----------------|------------------|----------|------------------|----------|-------------------|----------|-------------------------------------------------------|
|                            |                | Ort              | SS       | Ort              | SS       | Ort               | SS       |                                                       |
| <b>Yaş (yıl)</b>           |                | 28,64            | 5,89     | 28,53            | 7,04     | 28,58             | 6,51     | p=0,876 <sup>1</sup>                                  |
|                            |                | <b>n</b>         | <b>%</b> | <b>n</b>         | <b>%</b> | <b>n</b>          | <b>%</b> |                                                       |
| <b>Medeni Durum</b>        | Bekar          | 125              | 69,8     | 126              | 62,7     | 251               | 66,1     | X <sup>2</sup> =2,156 <sup>2</sup>                    |
|                            | Evli           | 54               | 30,2     | 75               | 37,3     | 129               | 33,9     | p=0,087                                               |
| <b>Eğitim Durumu</b>       | Lise ve Altı   | 19               | 10,6     | 17               | 8,4      | 36                | 9,5      | X <sup>2</sup> =10,665 <sup>2</sup><br><b>p=0,014</b> |
|                            | Ön lisans      | 23               | 12,9     | 9                | 4,5      | 32                | 8,4      |                                                       |
|                            | Lisans         | 99               | 55,3     | 117              | 58,2     | 216               | 56,8     |                                                       |
|                            | Lisansüstü     | 38               | 21,2     | 58               | 28,9     | 96                | 25,3     |                                                       |
| <b>Çalışma Durumu</b>      | Çalışıyor      | 137              | 76,5     | 121              | 60,2     | 258               | 67,9     | X <sup>2</sup> =11,593 <sup>2</sup>                   |
|                            | Çalışmıyor     | 42               | 23,5     | 80               | 39,8     | 122               | 32,1     | <b>p&lt;0,001</b>                                     |
| <b>Meslek</b>              | Ev Hanımı      | -                | -        | 14               | 7,0      | 14                | 3,7      |                                                       |
|                            | Serbest Meslek | 64               | 35,8     | 57               | 28,4     | 121               | 31,8     | X <sup>2</sup> =21,455 <sup>2</sup><br><b>p=0,001</b> |
|                            | Memur          | 57               | 31,8     | 48               | 23,8     | 105               | 27,6     |                                                       |
|                            | İşçi           | 19               | 10,6     | 19               | 9,5      | 38                | 10,0     |                                                       |
|                            | Öğrenci        | 36               | 20,1     | 52               | 25,8     | 88                | 23,2     |                                                       |
|                            | Akademisyen    | 3                | 1,7      | 11               | 5,5      | 14                | 3,7      |                                                       |
| <b>Sigara Kullanma</b>     | Evet           | 78               | 43,6     | 41               | 20,4     | 119               | 31,3     | X <sup>2</sup> =23,647 <sup>2</sup>                   |
|                            | Hayır          | 101              | 56,4     | 160              | 79,6     | 261               | 68,7     | <b>p&lt;0,001</b>                                     |
| <b>Alkol Kullanma</b>      | Evet           | 56               | 31,3     | 40               | 19,9     | 96                | 25,3     | X <sup>2</sup> =6,499 <sup>2</sup>                    |
|                            | Hayır          | 123              | 68,7     | 161              | 80,1     | 284               | 74,7     | <b>p=0,008</b>                                        |

1: Bağımsız Gruplar T-Testi; 2: Ki-Kare Analizi

Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma, n: Sayı, %: Yüzde

Mevcut araştırma yaşları 19-64 yıl arasında değişen 179 (%47,1) erkek ve 201 (%52,9) kadın olmak üzere toplam 380 gönüllü yetişkin birey ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 28,58±6,51 (E: 28,64±5,89 yıl, K: 28,53±7,04 yıl) yıldır. Katılımcıların %66,1’i bekar, %33,9’u evlidir. Erkeklerin %69,8’i, kadınların %62,7’si bekar. Araştırmaya katılan bireylerin %56,8’i, erkeklerin %55,3’ü, kadınların ise %58,2’si lisans eğitim düzeyine sahiptir. Bireylerin %67,9’u çalışmakta olup bu değer erkeklerde %76,5, kadınlarda %60,2’dir. Katılımcıların %31,8’i serbest meslek sahibi, %27,6’sı memur, %23,2’si öğrenci, %10’u işçi, %3,7’si ev hanımı ve %3,7’si akademisyendir. Erkeklerin %35,8’i serbest meslek sahibi, %31,8’i memur, %20,1’i öğrenci, %10,6’sı işçi ve %1,7’si akademisyen iken kadınların %28,4’ü serbest meslek sahibi, %25,9’u öğrenci, %23,9’u memur, %9,5’i işçi, %7’si ev hanımı ve %5,5’i akademisyendir. Katılımcıların %31,3’ü sigara, %25,3’ü alkol kullanmaktadır.

Erkeklerin %43,6'sı, kadınların %20,4'ü sigara kullanmaktadır. Erkeklerin %31,3'ü, kadınların %19,9'u alkol kullanmaktadır (Tablo 4.1).

#### 4.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları

Araştırmaya katılan bireylerin ana öğün alışkanlıkları dağılımı Tablo 4.2'de verilmiştir.

**Tablo 4.2.** Bireylerin Ana Öğün Alışkanlıklarının Dağılımı

| Beslenme Alışkanlıkları           | Erkek<br>(n:179) |      | Kadın<br>(n:201) |      | Toplam<br>(n:380) |      | P                                             |
|-----------------------------------|------------------|------|------------------|------|-------------------|------|-----------------------------------------------|
|                                   | Ort              | SS   | Ort              | SS   | Ort               | SS   |                                               |
| <b>Ana Öğün Sayısı</b>            | 2,27             | 0,59 | 2,29             | 0,56 | 2,28              | 0,57 | p=0,730 <sup>1</sup>                          |
|                                   | n                | %    | n                | %    | n                 | %    |                                               |
| <b>Ana Öğün Sayısı</b>            |                  |      |                  |      |                   |      |                                               |
| 1 Ana Öğün                        | 13               | 7,3  | 11               | 5,5  | 24                | 6,3  | X <sup>2</sup> =0,520 <sup>2</sup><br>p=0,771 |
| 2 Ana Öğün                        | 105              | 58,7 | 121              | 60,2 | 226               | 59,5 |                                               |
| 3 Ana Öğün                        | 61               | 34,0 | 69               | 34,3 | 130               | 34,2 |                                               |
| <b>Ana Öğün Atlama</b>            |                  |      |                  |      |                   |      |                                               |
| Atlıyor                           | 118              | 65,9 | 132              | 65,7 | 250               | 65,8 | X <sup>2</sup> =0,003 <sup>2</sup><br>p=0,523 |
| Atlamıyor                         | 61               | 34,1 | 69               | 34,3 | 130               | 34,2 |                                               |
| <b>Atlanan Ana Öğün*</b>          |                  |      |                  |      |                   |      |                                               |
| Sabah                             | 52               | 44,1 | 55               | 41,7 | 107               | 42,8 |                                               |
| Öğle                              | 66               | 55,9 | 76               | 57,6 | 142               | 56,8 |                                               |
| Akşam                             | 13               | 11,0 | 12               | 9,1  | 25                | 10,0 |                                               |
| <b>Ana Öğün Atlama Nedenleri*</b> |                  |      |                  |      |                   |      |                                               |
| Canı İstemiyor, İştahı Yok        | 35               | 29,7 | 46               | 34,8 | 81                | 32,4 |                                               |
| Diyet Yapıyor                     | 10               | 8,5  | 12               | 9,1  | 22                | 8,8  |                                               |
| Zamanı Olmuyor                    | 52               | 44,1 | 56               | 42,4 | 108               | 43,2 |                                               |
| Alışkanlığı yok                   | 29               | 24,6 | 36               | 27,3 | 65                | 26,0 |                                               |
| Unutuyor                          | 19               | 16,1 | 15               | 11,4 | 34                | 13,6 |                                               |
| Atıştırıyor                       | 25               | 21,2 | 40               | 30,3 | 65                | 26,0 |                                               |
| Geç Kalkıyor                      | 23               | 19,5 | 31               | 23,5 | 54                | 21,6 |                                               |
| Ekonomik Nedenler                 | 3                | 2,5  | 3                | 2,3  | 6                 | 2,4  |                                               |
| Diğer Nedenler                    | 4                | 3,4  | 3                | 2,3  | 7                 | 2,8  |                                               |

1: Bağımsız Gruplar T-Testi; 2: Ki-Kare Analizi

Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma, n: Sayı, %: Yüzde

\*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin %6,3'ü bir, %59,5'i iki ve %34,2'si üç ana öğün tüketmektedir. Bireylerin %65,8'i ana öğün atlamakta olup bu değer erkeklerde %65,9, kadınlarda %65,7'dir. Erkek ve kadın bireylerde en fazla atlanan ana öğün öğle öğünüdür. Ana öğün atlama nedeni olarak bireylerin %43,2'si (E: %44,1, K: %42,4) zamanlarının olmadığını, %32,4'ü (E: %29,7, K: %34,8) canının istemediğini ve iştahının olmadığını belirtmiştir. İki öğünün daha sağlıklı olduğunu düşünmek ve öğün hazırlama konusunda isteksizlik yaşamak ana öğün atlamada diğer nedenler olarak belirlenmiştir (Tablo 4.2).

Araştırmaya katılan bireylerin ara öğün alışkanlıkları dağılımı Tablo 4.3'te verilmiştir.

**Tablo 4.3.** Bireylerin Ara Öğün Alışkanlıklarının Dağılımı

| Beslenme Alışkanlıkları           | Erkek<br>(n:179) |          | Kadın<br>(n:201) |          | Toplam<br>(n:380) |          | p                                                     |
|-----------------------------------|------------------|----------|------------------|----------|-------------------|----------|-------------------------------------------------------|
|                                   | Ort              | SS       | Ort              | SS       | Ort               | SS       |                                                       |
| <b>Ara Öğün Sayısı</b>            | 1,47             | 1,01     | 1,66             | 1,01     | 1,57              | 1,01     | p=0,081 <sup>1</sup>                                  |
|                                   | <b>n</b>         | <b>%</b> | <b>n</b>         | <b>%</b> | <b>n</b>          | <b>%</b> |                                                       |
| <b>Ara Öğün Sayısı</b>            |                  |          |                  |          |                   |          |                                                       |
| Tüketmiyor                        | 46               | 25,7     | 36               | 17,9     | 82                | 21,6     | X <sup>2</sup> =12,059 <sup>2</sup><br><b>p=0,007</b> |
| 1 Ara Öğün                        | 24               | 13,4     | 41               | 20,4     | 65                | 17,1     |                                                       |
| 2 Ara Öğün                        | 87               | 48,6     | 80               | 39,8     | 167               | 43,9     |                                                       |
| 3 Ara Öğün                        | 22               | 12,3     | 44               | 21,9     | 66                | 17,4     |                                                       |
| <b>Ara Öğün Atlama</b>            |                  |          |                  |          |                   |          |                                                       |
| Atlıyor                           | 157              | 87,7     | 157              | 78,1     | 314               | 82,6     | X <sup>2</sup> =6,080 <sup>2</sup><br><b>p=0,009</b>  |
| Atlamıyor                         | 22               | 12,3     | 44               | 21,9     | 66                | 17,4     |                                                       |
| <b>Atlanan Ara Öğün*</b>          |                  |          |                  |          |                   |          |                                                       |
| Kuşluk                            | 88               | 56,1     | 102              | 65,0     | 190               | 60,5     |                                                       |
| İkinci                            | 99               | 63,1     | 92               | 58,6     | 191               | 60,8     |                                                       |
| Gece                              | 86               | 54,8     | 76               | 48,4     | 162               | 51,6     |                                                       |
| <b>Ara Öğün Atlama Nedenleri*</b> |                  |          |                  |          |                   |          |                                                       |
| Canı İstemiyor, İştahı Yok        | 52               | 33,1     | 49               | 31,2     | 101               | 32,2     |                                                       |
| Diyet Yapıyor                     | 13               | 8,3      | 8                | 5,1      | 21                | 6,7      |                                                       |
| Zamanı Olmuyor                    | 50               | 31,8     | 41               | 26,1     | 91                | 29,0     |                                                       |
| Alışkanlığı yok                   | 58               | 36,9     | 68               | 43,3     | 126               | 40,1     |                                                       |
| Unutuyor                          | 32               | 20,4     | 34               | 21,7     | 66                | 21,0     |                                                       |
| Atıştırıyor                       | 18               | 11,5     | 15               | 9,6      | 33                | 10,5     |                                                       |
| Geç Kalkıyor                      | 16               | 10,2     | 21               | 13,4     | 37                | 11,8     |                                                       |
| Ekonomik Nedenler                 | 7                | 4,5      | 3                | 1,9      | 10                | 3,2      |                                                       |
| Diğer Nedenler                    | 3                | 1,9      | 2                | 1,3      | 5                 | 1,6      |                                                       |

1: Bağımsız Gruplar T-Testi; 2: Ki-Kare Analizi

Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma, n: Sayı, %: Yüzde

\*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin %21,6'sı ara öğün tüketmezken %17,1'i bir, %43,9'u iki, %17,4'ü üç ara öğün tüketmektedir. Erkeklerin %48,6'sı, kadınların %39,8'i genellikle iki ara öğün tüketmektedir. Bireylerin %82,6'sı ara öğün atlamakta olup bu değer erkeklerde %87,7, kadınlarda %78,1'dir. En fazla atlanan ara öğün erkeklerde ikindi, kadınlarda ise kuşluk öğünüdür. Ara öğün atlama nedeni olarak bireylerin %40,1'i (E: %36,9, K: %43,3) alışkanlıklarının olmadığını, %32,2'si (E: %33,1, K: %31,2) canının istemediğini ve iştahının olmadığını belirtmiştir. Ara öğün yapmanın sağlıklı olduğunu düşünmek ve öğün hazırlama konusunda isteksizlik yaşamak ara öğün atlamada diğer nedenler olarak belirlenmiştir (Tablo 4.3).

#### 4.3. Bireylerin Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu ve Beden Kütle İndeksi Değerleri

Araştırmaya katılan bireylerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ değerleri Tablo 4.4'te verilmiştir.

**Tablo 4.4.** Bireylerin Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu ve Beden Kütle İndekslerinin Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri

| Değişkenler              | Erkek<br>(n:179) |       |             | Kadın<br>(n:201) |       |             |
|--------------------------|------------------|-------|-------------|------------------|-------|-------------|
|                          | Ort              | SS    | Min-Maks    | Ort              | SS    | Min-Maks    |
| Vücut Ağırlığı (kg)      | 80,55            | 12,69 | 47-130      | 63,00            | 13,08 | 40-105      |
| Boy Uzunluğu (cm)        | 177,65           | 6,84  | 155-195     | 163,87           | 5,68  | 147-180     |
| BKİ (kg/m <sup>2</sup> ) | 25,48            | 3,46  | 17,96-38,40 | 23,41            | 4,45  | 16,33-37,18 |

Bağımsız Gruplar T-Testi kullanılmıştır.

Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma, Min.: Minimum, Maks.: Maksimum

kg: Kilogram, cm: Santimetre, m<sup>2</sup>: Metrekare

Araştırmaya katılan erkeklerin vücut ağırlığı ortalaması 80,55±12,69 kg, boy uzunluğu ortalaması 177,65±6,84 cm, BKİ ortalaması 25,48±3,46 kg/m<sup>2</sup>'dir. Kadınların vücut ağırlığı ortalaması 63,00±13,08 kg, boy uzunluğu ortalaması 163,87±5,68 cm, BKİ ortalaması 23,41±4,45 kg/m<sup>2</sup>'dir (Tablo 4.4).

Katılımcıların BKİ sınıflamasına göre dağılımları Tablo 4.5'te verilmiştir.

**Tablo 4.5.** Bireylerin Beden Kütle İndeksi Sınıflamasına Göre Dağılımları

| BKİ Sınıflaması | Erkek<br>(n:179) |      | Kadın<br>(n:201) |      |
|-----------------|------------------|------|------------------|------|
|                 | n                | %    | n                | %    |
| Zayıf           | 2                | 1,1  | 23               | 11,4 |
| Normal          | 82               | 45,8 | 120              | 59,7 |
| Hafif Şişman    | 83               | 46,4 | 40               | 19,9 |
| Obez            | 12               | 6,7  | 18               | 9,0  |

Ki-Kare Analizi kullanılmıştır.

BKİ: Beden Kütle İndeksi, n: Sayı, %: Yüzde

Araştırmaya katılan erkeklerin %46,4'ü hafif şişman, %45,8'i normal, %6,7'si obez, %1,1'i zayıf iken kadınların %59,7'si normal, %19,9'u hafif şişman, %11,4'ü zayıf, %9'u obezdir (Tablo 4.5).

#### 4.4. Bireylerin Meditasyon/Farkındalık Eğitimi Alma Durumu

Araştırmaya katılan bireylerin meditasyon/farkındalık eğitimi alma ve devam etme durumuna ilişkin bilgiler Tablo 4.6'da verilmiştir.

**Tablo 4.6.** Bireylerin Meditasyon/Farkındalık Eğitimi Alma ve Devam Etme Durumu

| Değişkenler                    |       | Erkek<br>(n:179) |      | Kadın<br>(n:201) |      | Toplam<br>(n:380) |      | p                                 |
|--------------------------------|-------|------------------|------|------------------|------|-------------------|------|-----------------------------------|
|                                |       | n                | %    | n                | %    | n                 | %    |                                   |
| Meditasyon/Farkındalık Eğitimi | Evet  | 5                | 2,8  | 25               | 12,4 | 30                | 7,9  | X <sup>2</sup> =12,112<br>p<0,001 |
| Alma Durumu                    | Hayır | 174              | 97,2 | 176              | 87,6 | 350               | 92,1 |                                   |
| Meditasyon/Farkındalık         | Evet  | 2                | 1,1  | 8                | 4,0  | 10                | 2,6  | X <sup>2</sup> =3,028<br>p=0,075  |
| Eğitimine Devam Etme Durumu    | Hayır | 177              | 98,9 | 193              | 96,0 | 370               | 97,4 |                                   |

Ki-Kare Analizi kullanılmıştır.

n: Sayı, %: Yüzde

Araştırmaya katılan bireylerin %7,9'u meditasyon/farkındalık eğitimi almış olup bu oran erkeklerde %2,8, kadınlarda %12,4'tür. Cinsiyet grupları meditasyon/farkındalık eğitimi alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $X^2=12,112$ ;  $p<0,001$ ). Meditasyon/farkındalık eğitimi alan bireylerin %2,6'sı, erkeklerin %1,1'i, kadınların ise %4'ü meditasyon/farkındalık eğitimine devam etmektedir (Tablo 4.6).

#### 4.5. Yeme Farkındalığı Ölçeği, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Seçimi Testine İlişkin Puanların Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan bireylerin YFÖ toplam puan ve alt faktör puan ortalaması Tablo 4.7'de verilmiştir.

**Tablo 4.7.** Bireylerin Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanları

| Değişkenler             | Erkek<br>(n:179) |             | Kadın<br>(n:201) |             | Toplam<br>(n:380) |             | p                |
|-------------------------|------------------|-------------|------------------|-------------|-------------------|-------------|------------------|
|                         | Ort±SS           | Min-<br>Max | Ort±SS           | Min-<br>Max | Ort±SS            | Min-<br>Max |                  |
| <b>YFÖ Toplam Puanı</b> | 3,32±0,43        | 2,17-4,43   | 3,32±0,41        | 2,03-4,10   | 3,32±0,42         | 2,03-4,43   | 0,922            |
| <b>Alt faktörler</b>    |                  |             |                  |             |                   |             |                  |
| Disinhibisyon           | 3,48±0,82        | 1,00-5,00   | 3,39±0,78        | 1,00-5,00   | 3,43±0,80         | 1,00-5,00   | 0,273            |
| Duygusal Yeme           | 3,81±0,93        | 1,00-5,00   | 3,35±0,95        | 1,00-5,00   | 3,57±0,96         | 1,00-5,00   | <b>&lt;0,001</b> |
| Yeme Kontrolü           | 3,36±0,82        | 1,25-5,00   | 3,70±0,86        | 1,25-5,00   | 3,54±0,86         | 1,25-5,00   | <b>&lt;0,001</b> |
| Odaklanma               | 3,13±0,46        | 2,20-4,60   | 3,16±0,36        | 2,20-4,40   | 3,15±0,41         | 2,20-4,60   | 0,509            |
| Yeme Disiplini          | 2,88±0,82        | 1,00-5,00   | 3,07±0,72        | 1,00-4,75   | 2,98±0,77         | 1,00-5,00   | <b>0,021</b>     |
| Farkındalık             | 3,03±0,51        | 1,80-4,80   | 3,19±0,52        | 1,80-5,00   | 3,12±0,52         | 1,80-5,00   | <b>0,002</b>     |
| Enterferans             | 3,75±0,92        | 1,00-5,00   | 3,53±0,81        | 1,00-5,00   | 3,63±0,87         | 1,00-5,00   | <b>0,015</b>     |

Bağımsız Gruplar T-Testi kullanılmıştır.

Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma, Min.: Minimum, Maks.: Maksimum

YFÖ: Yeme Farkındalığı Ölçeği

Araştırmaya katılan bireylerin YFÖ toplam puan ortalaması 3,32±0,42, disinhibisyon puan ortalaması 3,43±0,80, duygusal yeme puan ortalaması 3,57±0,96, yeme kontrolü puan ortalaması 3,54±0,86, odaklanma puan ortalaması 3,15±0,41, yeme disiplini puan ortalaması 2,98±0,77, farkındalık puan ortalaması 3,12±0,52 ve enterferans puan ortalaması 3,63±0,87'dir. Erkeklerin duygusal yeme ve enterferans puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından daha yüksek iken yeme kontrolü, yeme disiplini ve farkındalık puan ortalamaları düşüktür ( $p<0,05$ ) (Tablo 4.7).

Araştırmaya katılan bireylerin SSDÖ toplam puan ve alt faktör puan ortalaması Tablo 4.8’de verilmiştir.

**Tablo 4.8.** Bireylerin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanları

| Değişkenler                                       | Erkek<br>(n:179) |               | Kadın<br>(n:201) |               | Toplam<br>(n:380) |               | P                |
|---------------------------------------------------|------------------|---------------|------------------|---------------|-------------------|---------------|------------------|
|                                                   | Ort±SS           | Min-<br>Max   | Ort±SS           | Min-<br>Max   | Ort±SS            | Min-<br>Max   |                  |
| <b>SSDÖ Toplam Puanı</b>                          | 3,52±1,20        | 1,00-<br>6,88 | 3,92±1,14        | 1,13-<br>7,00 | 3,74±1,19         | 1,00-<br>7,00 | <b>0,001</b>     |
| <b>Alt faktörler</b>                              |                  |               |                  |               |                   |               |                  |
| Kalite İşaretleri                                 | 3,34±1,29        | 1,00-<br>6,50 | 3,72±1,28        | 1,00-<br>7,00 | 3,54±1,30         | 1,00-<br>7,00 | <b>0,004</b>     |
| Mevsime Özgü Besinler ve Besin İsrafından Kaçınma | 3,77±1,29        | 1,00-<br>7,00 | 4,39±1,22        | 1,29-<br>7,00 | 4,10±1,29         | 1,00-<br>7,00 | <b>&lt;0,001</b> |
| Hayvan Sağlığı                                    | 3,41±1,48        | 1,00-<br>7,00 | 3,79±1,68        | 1,00-<br>7,00 | 3,61±1,60         | 1,00-<br>7,00 | <b>0,020</b>     |
| Et Tüketiminin Azaltılması                        | 2,86±1,41        | 1,00-<br>7,00 | 3,15±1,45        | 1,00-<br>7,00 | 3,02±1,44         | 1,00-<br>7,00 | <b>0,045</b>     |
| Sağlıklı ve Dengeli Beslenme                      | 4,11±1,62        | 1,00-<br>7,00 | 4,38±1,49        | 1,00-<br>7,00 | 4,25±1,56         | 1,00-<br>7,00 | 0,092            |
| Yerel Besin                                       | 2,99±1,41        | 1,00-<br>7,00 | 3,09±1,49        | 1,00-<br>7,00 | 3,05±1,45         | 1,00-<br>7,00 | 0,480            |
| Düşük Yağ                                         | 4,01±1,56        | 1,00-<br>7,00 | 4,53±1,54        | 1,00-<br>7,00 | 4,29±1,57         | 1,00-<br>7,00 | <b>0,001</b>     |

Bağımsız Gruplar T-Testi kullanılmıştır.

Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma, Min.: Minimum, Maks.: Maksimum

SSDÖ: Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği

Bireylerin SSDÖ toplam puan ortalaması 3,74±1,19, kalite işaretleri puan ortalaması 3,54±1,30, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puan ortalaması 4,10±1,29, hayvan sağlığı puan ortalaması 3,61±1,60, et tüketiminin azaltılması puan ortalaması 3,02±1,44, sağlıklı ve dengeli beslenme puan ortalaması 4,25±1,56, yerel besin puan ortalaması 3,05±1,45 ve düşük yağ puan ortalaması 4,29±1,57’dir. Erkeklerin SSDÖ toplam, kalite işaretleri, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma, hayvan sağlığı, et tüketiminin azaltılması ve düşük yağ puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından daha düşüktür (p<0,05) (Tablo 4.8).

Araştırmaya katılan bireylerin BST alt faktör puan ortalamaları Tablo 4.9’da verilmiştir.

**Tablo 4.9.** Bireylerin Besin Seçimi Testinin Alt Faktör Puanları

| Değişkenler             | Erkek<br>(n:179) |             | Kadın<br>(n:201) |             | Toplam<br>(n:380) |             | p            |
|-------------------------|------------------|-------------|------------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|
|                         | Ort±SS           | Min-<br>Max | Ort±SS           | Min-<br>Max | Ort±SS            | Min-<br>Max |              |
| <b>Alt faktörler</b>    |                  |             |                  |             |                   |             |              |
| Sağlık                  | 2,76±0,73        | 1,00-4,00   | 2,94±0,74        | 1,00-4,00   | 2,85±0,74         | 1,00-4,00   | <b>0,015</b> |
| Duygudurum              | 2,63±0,71        | 1,00-4,00   | 2,78±0,77        | 1,00-4,00   | 2,71±0,75         | 1,00-4,00   | 0,051        |
| Uygunluk                | 2,74±0,68        | 1,00-4,00   | 2,96±0,71        | 1,20-4,00   | 2,86±0,70         | 1,00-4,00   | <b>0,002</b> |
| Duyusal Görünüm         | 3,07±0,70        | 1,00-4,00   | 3,25±0,71        | 1,00-4,00   | 3,16±0,71         | 1,00-4,00   | <b>0,015</b> |
| Doğal İçerik            | 2,74±0,87        | 1,00-4,00   | 2,97±0,79        | 1,00-4,00   | 2,86±0,84         | 1,00-4,00   | <b>0,008</b> |
| Fiyat                   | 2,82±0,73        | 1,00-4,00   | 2,89±0,72        | 1,00-4,00   | 2,86±0,73         | 1,00-4,00   | 0,296        |
| Vücut Ağırlığı Kontrolü | 2,45±0,77        | 1,00-4,00   | 2,73±0,77        | 1,00-4,00   | 2,60±0,78         | 1,00-4,00   | <b>0,001</b> |
| Aşinalık/Benzerlik      | 2,72±0,69        | 1,00-4,00   | 2,86±0,69        | 1,00-4,00   | 2,80±0,70         | 1,00-4,00   | 0,058        |
| Etik Endişeler          | 2,31±0,79        | 1,00-4,00   | 2,42±0,85        | 1,00-4,00   | 2,37±0,82         | 1,00-4,00   | 0,186        |

Bağımsız Gruplar T-Testi kullanılmıştır.

Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma, Min.: Minimum, Maks.: Maksimum

Bireylerin BST sağlık puan ortalaması 2,85±0,74, duygudurum puan ortalaması 2,71±0,75, uygunluk puan ortalaması 2,86±0,70, duyuşal görünüm puan ortalaması 3,16±0,71, doğal içerik puan ortalaması 2,86±0,84, fiyat puan ortalaması 2,86±0,73, vücut ağırlığı kontrolü puan ortalaması 2,60±0,78, aşinalık/benzerlik puan ortalaması 2,80±0,70 ve etik endişeler puan ortalaması 2,37±0,82'tür. Erkeklerin sağlık, uygunluk, duyuşal görünüm, doğal içerik ve vücut ağırlığı kontrolü puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından düşüktür (p<0,05). Katılımcıların besin seçiminde en fazla dikkat ettiğı faktör duyuşal görünüm olup bunu sırasıyla doğal içerik, fiyat, uygunluk, sağlık, aşinalık/benzerlik, duygudurum, vücut ağırlığı kontrolü ve etik endişeler takip etmektedir (Tablo 4.9).

#### 4.6. Bireylerin Yeme Farkındalığı Ölçeğı Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan bireylerin YFÖ toplam ve alt faktör puanlarının tanımlayıcı özelliklere ve beslenme alışkanlıklarına göre karşılaştırılması Tablo 4.10'da verilmiştir.

**Tablo 4.10.** Bireylerin Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere ve Beslenme Alışkanlıklarına Göre Karşılaştırılması

| Demografik Özellikler ve Beslenme Alışkanlıkları | n   | Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanı | Disinhibisyon | Duygusal Yeme | Yeme Kontrolü | Odaklanma | Yeme Disiplini              | Farkındalık       | Enterferans            |
|--------------------------------------------------|-----|---------------------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------|-----------------------------|-------------------|------------------------|
| <b>Cinsiyet</b>                                  |     | Ort±SS                                | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS    | Ort±SS                      | Ort±SS            | Ort±SS                 |
| Erkek                                            | 179 | 3,33±0,43                             | 3,48±0,82     | 3,82±0,93     | 3,36±0,82     | 3,13±0,46 | 2,88±0,82                   | 3,03±0,51         | 3,75±0,92              |
| Kadın                                            | 201 | 3,32±0,41                             | 3,39±0,78     | 3,35±0,95     | 3,70±0,86     | 3,16±0,36 | 3,07±0,72                   | 3,19±0,52         | 3,53±0,81              |
| t                                                |     | 0,098                                 | 1,097         | 4,812         | -4,019        | -0,671    | -2,334                      | -3,050            | 2,442                  |
| p                                                |     | 0,922                                 | 0,273         | <0,001        | <0,001        | 0,509     | <b>0,021</b>                | <b>0,002</b>      | <b>0,015</b>           |
| <b>Medeni Durum</b>                              |     | Ort±SS                                | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS    | Ort±SS                      | Ort±SS            | Ort±SS                 |
| Bekar                                            | 251 | 3,32±0,43                             | 3,41±0,81     | 3,53±0,96     | 3,58±0,83     | 3,13±0,42 | 2,99±0,79                   | 3,16±0,51         | 3,63±0,88              |
| Evli                                             | 129 | 3,32±0,38                             | 3,47±0,78     | 3,65±0,98     | 3,46±0,91     | 3,18±0,39 | 2,97±0,74                   | 3,03±0,53         | 3,65±0,85              |
| t                                                |     | 0,020                                 | -0,677        | -1,163        | 1,316         | -1,114    | 0,168                       | 2,429             | -0,273                 |
| p                                                |     | 0,984                                 | 0,499         | 0,246         | 0,189         | 0,266     | 0,866                       | <b>0,016</b>      | 0,785                  |
| <b>Eğitim Durumu</b>                             |     | Ort±SS                                | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS    | Ort±SS                      | Ort±SS            | Ort±SS                 |
| Lise ve Altı <sup>a</sup>                        | 36  | 3,32±0,34                             | 3,50±0,84     | 3,85±0,98     | 3,49±0,74     | 3,14±0,41 | 2,67±0,78                   | 2,91±0,50         | 3,99±0,64              |
| Ön lisans <sup>b</sup>                           | 32  | 3,42±0,43                             | 3,75±0,73     | 3,87±0,97     | 3,66±0,66     | 3,09±0,47 | 2,60±0,81                   | 3,23±0,56         | 3,86±0,80              |
| Lisans <sup>c</sup>                              | 216 | 3,31±0,40                             | 3,39±0,78     | 3,50±0,93     | 3,55±0,90     | 3,12±0,41 | 3,01±0,79                   | 3,15±0,48         | 3,61±0,90              |
| Lisansüstü <sup>d</sup>                          | 96  | 3,32±0,46                             | 3,39±0,83     | 3,52±1,01     | 3,49±0,88     | 3,24±0,37 | 3,16±0,68                   | 3,08±0,57         | 3,49±0,85              |
| F                                                |     | 0,602                                 | 2,103         | 2,531         | 0,372         | 2,130     | 6,512                       | 2,917             | 3,736                  |
| p                                                |     | 0,614                                 | 0,099         | 0,057         | 0,774         | 0,096     | <0,001                      | <b>0,034</b>      | <b>0,011</b>           |
| PostHoc                                          |     |                                       |               |               |               |           | c>a, d>a, c>b, d>b (p<0,05) | b>a, c>a (p<0,05) | a>c, a>d, b>d (p<0,05) |
| <b>Çalışma Durumu</b>                            |     | Ort±SS                                | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS    | Ort±SS                      | Ort±SS            | Ort±SS                 |
| Çalışıyor                                        | 258 | 3,33±0,41                             | 3,43±0,79     | 3,64±0,98     | 3,52±0,85     | 3,16±0,42 | 2,96±0,78                   | 3,10±0,52         | 3,62±0,88              |
| Çalışmıyor                                       | 122 | 3,32±0,43                             | 3,42±0,82     | 3,43±0,92     | 3,59±0,87     | 3,14±0,39 | 3,03±0,77                   | 3,15±0,52         | 3,66±0,83              |
| t                                                |     | 0,225                                 | 0,164         | 2,000         | -0,812        | 0,477     | -0,839                      | -0,908            | -0,396                 |
| p                                                |     | 0,822                                 | 0,870         | <b>0,046</b>  | 0,417         | 0,633     | 0,402                       | 0,365             | 0,693                  |

Cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu analizinde Bağımsız Gruplar T-Testi; eğitim durumu analizinde Anova Testi ve PostHoc: Tukey, LSD kullanılmıştır.

Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma

**Tablo 4.10.** Bireylerin Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere ve Beslenme Alışkanlıklarına Göre Karşılaştırılması (devam)

| Demografik Özellikler ve Beslenme Alışkanlıkları | n   | Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanı | Disinhibisyon | Duygusal Yeme | Yeme Kontrolü | Odaklanma | Yeme Disiplini                          | Farkındalık  | Enterferans |
|--------------------------------------------------|-----|---------------------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------|-----------------------------------------|--------------|-------------|
| <b>Meslek</b>                                    |     | Ort±SS                                | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS    | Ort±SS                                  | Ort±SS       | Ort±SS      |
| Ev Hanımı <sup>a</sup>                           | 14  | 3,34±0,37                             | 3,77±0,58     | 3,78±0,75     | 3,16±1,23     | 3,07±0,32 | 2,73±0,80                               | 3,11±0,40    | 4,00±0,70   |
| Serbest Meslek <sup>b</sup>                      | 121 | 3,31±0,41                             | 3,38±0,78     | 3,56±0,91     | 3,46±0,96     | 3,14±0,39 | 3,00±0,72                               | 3,17±0,55    | 3,61±0,82   |
| Memur <sup>c</sup>                               | 105 | 3,30±0,39                             | 3,38±0,80     | 3,65±0,97     | 3,50±0,70     | 3,16±0,40 | 2,89±0,74                               | 3,01±0,49    | 3,59±0,91   |
| İşçi <sup>d</sup>                                | 38  | 3,34±0,45                             | 3,53±0,84     | 3,79±0,99     | 3,46±0,79     | 3,07±0,47 | 2,83±0,93                               | 3,09±0,53    | 3,72±0,97   |
| Öğrenci <sup>e</sup>                             | 88  | 3,33±0,44                             | 3,40±0,83     | 3,36±0,98     | 3,73±0,79     | 3,16±0,40 | 3,06±0,80                               | 3,15±0,50    | 3,65±0,86   |
| Akademisyen <sup>f</sup>                         | 14  | 3,48±0,34                             | 3,67±0,65     | 3,48±1,10     | 3,80±0,85     | 3,31±0,40 | 3,50±0,49                               | 3,24±0,41    | 3,39±0,68   |
| F                                                |     | 0,553                                 | 1,047         | 1,516         | 2,027         | 0,865     | 2,345                                   | 1,361        | 0,862       |
| p                                                |     | 0,736                                 | 0,390         | 0,184         | 0,074         | 0,505     | <b>0,041</b>                            | 0,238        | 0,507       |
| PostHoc                                          |     |                                       |               |               |               |           | f>a, f>b, f>c, f>d ( <b>p&lt;0,05</b> ) |              |             |
| <b>Ana Öğün Sayısı</b>                           |     | Ort±SS                                | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS    | Ort±SS                                  | Ort±SS       | Ort±SS      |
| 1 Ana Öğün <sup>a</sup>                          | 24  | 3,23±0,35                             | 3,60±0,74     | 3,66±0,83     | 3,37±0,96     | 3,05±0,48 | 2,45±0,70                               | 2,90±0,52    | 3,77±0,72   |
| 2 Ana Öğün <sup>b</sup>                          | 226 | 3,30±0,40                             | 3,42±0,81     | 3,54±0,95     | 3,53±0,86     | 3,14±0,39 | 2,92±0,79                               | 3,11±0,49    | 3,62±0,85   |
| 3 Ana Öğün <sup>c</sup>                          | 130 | 3,36±0,43                             | 3,40±0,78     | 3,59±1,00     | 3,57±0,83     | 3,18±0,42 | 3,16±0,69                               | 3,15±0,54    | 3,63±0,92   |
| F                                                |     | 1,382                                 | 0,611         | 0,257         | 0,578         | 1,123     | 10,142                                  | 2,512        | 0,329       |
| p                                                |     | 0,252                                 | 0,543         | 0,774         | 0,562         | 0,326     | <b>&lt;0,001</b>                        | 0,082        | 0,720       |
| PostHoc                                          |     |                                       |               |               |               |           | b>a, c>a, c>b ( <b>p&lt;0,05</b> )      |              |             |
| <b>Ana Öğün Atlama</b>                           |     | Ort±SS                                | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS    | Ort±SS                                  | Ort±SS       | Ort±SS      |
| Atlıyor                                          | 250 | 3,30±0,40                             | 3,44±0,80     | 3,55±0,94     | 3,52±0,87     | 3,13±0,40 | 2,88±0,79                               | 3,09±0,50    | 3,63±0,83   |
| Atlamıyor                                        | 130 | 3,36±0,43                             | 3,40±0,78     | 3,59±1,00     | 3,57±0,83     | 3,18±0,42 | 3,16±0,69                               | 3,15±0,54    | 3,63±0,92   |
| t                                                |     | -1,427                                | 0,437         | -0,400        | -0,633        | -1,072    | -3,410                                  | -1,074       | -0,007      |
| p                                                |     | 0,154                                 | 0,662         | 0,689         | 0,527         | 0,285     | <b>0,001</b>                            | 0,284        | 0,995       |
| <b>Ara Öğün Sayısı</b>                           |     | Ort±SS                                | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS        | Ort±SS    | Ort±SS                                  | Ort±SS       | Ort±SS      |
| Tüketmem <sup>a</sup>                            | 82  | 3,32±0,44                             | 3,49±0,81     | 3,77±0,99     | 3,33±0,96     | 3,19±0,42 | 2,88±0,83                               | 3,00±0,52    | 3,74±0,88   |
| 1 Ara Öğün <sup>b</sup>                          | 65  | 3,37±0,42                             | 3,53±0,84     | 3,60±0,88     | 3,71±0,92     | 3,14±0,39 | 3,03±0,70                               | 3,12±0,54    | 3,56±0,85   |
| 2 Ara Öğün <sup>c</sup>                          | 167 | 3,30±0,38                             | 3,38±0,77     | 3,50±0,95     | 3,56±0,80     | 3,11±0,40 | 2,96±0,76                               | 3,12±0,48    | 3,61±0,86   |
| 3 Ara Öğün <sup>d</sup>                          | 66  | 3,32±0,43                             | 3,35±0,80     | 3,43±1,00     | 3,55±0,74     | 3,19±0,39 | 3,07±0,77                               | 3,24±0,55    | 3,62±0,88   |
| F                                                |     | 0,502                                 | 0,920         | 2,018         | 2,580         | 0,958     | 0,853                                   | 2,671        | 0,629       |
| p                                                |     | 0,681                                 | 0,431         | 0,111         | 0,053         | 0,413     | 0,466                                   | <b>0,047</b> | 0,597       |
| PostHoc                                          |     |                                       |               |               |               |           | d>a ( <b>p&lt;0,05</b> )                |              |             |

Meslek grupları, ana öğün sayısı ve ara öğün sayısı analizinde Anova Testi ve PostHoc: Tukey, LSD; ana öğün atlama analizinde Bağımsız Gruplar T-Testi kullanılmıştır.Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma

**Tablo 4.10.** Bireylerin Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere ve Beslenme Alışkanlıklarına Göre Karşılaştırılması (devam)

| Demografik Özellikler ve Beslenme Alışkanlıkları   | n   | Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanı | Disinhibisyon        | Duygusal Yeme        | Yeme Kontrolü                          | Odaklanma | Yeme Disiplini | Farkındalık               | Enterferans |
|----------------------------------------------------|-----|---------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------------------------|-----------|----------------|---------------------------|-------------|
| <b>Ara Öğün Atlama</b>                             |     | Ort±SS                                | Ort±SS               | Ort±SS               | Ort±SS                                 | Ort±SS    | Ort±SS         | Ort±SS                    | Ort±SS      |
| Atlıyor                                            | 314 | 3,32±0,41                             | 3,44±0,79            | 3,59±0,95            | 3,53±0,88                              | 3,14±0,41 | 2,96±0,77      | 3,09±0,50                 | 3,63±0,86   |
| Atlamıyor                                          | 66  | 3,32±0,43                             | 3,35±0,80            | 3,43±1,00            | 3,55±0,74                              | 3,19±0,39 | 3,07±0,77      | 3,24±0,55                 | 3,62±0,88   |
| t                                                  |     | -0,145                                | 0,872                | 1,263                | -0,173                                 | -0,920    | -1,103         | -2,168                    | 0,056       |
| p                                                  |     | 0,885                                 | 0,384                | 0,207                | 0,847                                  | 0,358     | 0,271          | <b>0,031</b>              | 0,956       |
| <b>BKİ</b>                                         |     | Ort±SS                                | Ort±SS               | Ort±SS               | Ort±SS                                 | Ort±SS    | Ort±SS         | Ort±SS                    | Ort±SS      |
| Zayıf <sup>a</sup>                                 | 25  | 3,38±0,39                             | 3,60±0,81            | 3,40±0,97            | 3,90±0,89                              | 3,05±0,44 | 2,95±0,88      | 3,30±0,51                 | 3,64±0,89   |
| Normal <sup>b</sup>                                | 202 | 3,39±0,38                             | 3,49±0,76            | 3,66±0,87            | 3,73±0,76                              | 3,16±0,39 | 2,99±0,78      | 3,15±0,46                 | 3,71±0,80   |
| Hafif şişman <sup>c</sup>                          | 123 | 3,25±0,43                             | 3,36±0,81            | 3,55±1,01            | 3,31±0,87                              | 3,14±0,42 | 2,93±0,75      | 3,06±0,54                 | 3,56±0,91   |
| Obez <sup>d</sup>                                  | 30  | 3,07±0,45                             | 3,09±0,89            | 3,13±1,21            | 2,88±0,85                              | 3,17±0,39 | 3,05±0,69      | 2,93±0,66                 | 3,36±1,02   |
| F                                                  |     | 7,022                                 | 3,047                | 3,049                | 15,137                                 | 0,544     | 0,263          | 3,189                     | 1,747       |
| p                                                  |     | <b>&lt;0,001</b>                      | <b>0,029</b>         | <b>0,029</b>         | <b>&lt;0,001</b>                       | 0,652     | 0,852          | <b>0,024</b>              | 0,157       |
| PostHoc                                            |     | b>c, a>d, b>d, c>d<br>(p<0,05)        | a>d, b>d<br>(p<0,05) | b>d, c>d<br>(p<0,05) | a>c, b>c, a>d,<br>b>d, c>d<br>(p<0,05) |           |                | a>c, a>d, b>d<br>(p<0,05) |             |
| <b>Meditasyon/Farkındalık Eğitimi Alma</b>         |     | Ort±SS                                | Ort±SS               | Ort±SS               | Ort±SS                                 | Ort±SS    | Ort±SS         | Ort±SS                    | Ort±SS      |
| Evet                                               | 30  | 3,37±0,47                             | 3,54±0,84            | 3,60±0,96            | 3,57±0,88                              | 3,15±0,40 | 3,04±0,76      | 3,24±0,52                 | 3,60±0,94   |
| Hayır                                              | 350 | 3,31±0,41                             | 3,41±0,79            | 3,56±0,96            | 3,53±0,85                              | 3,14±0,40 | 2,97±0,77      | 3,10±0,51                 | 3,63±0,86   |
| t                                                  |     | 0,775                                 | 0,837                | 0,181                | 0,231                                  | 0,061     | 0,452          | 1,353                     | -0,225      |
| p                                                  |     | 0,439                                 | 0,403                | 0,857                | 0,817                                  | 0,951     | 0,651          | 0,177                     | 0,822       |
| <b>Meditasyon/Farkındalık Eğitimine Devam Etme</b> |     | Ort±SS                                | Ort±SS               | Ort±SS               | Ort±SS                                 | Ort±SS    | Ort±SS         | Ort±SS                    | Ort±SS      |
| Evet                                               | 10  | 3,43±0,43                             | 3,98±0,71            | 3,84±0,88            | 3,27±1,09                              | 2,98±0,29 | 2,92±0,84      | 3,30±0,42                 | 3,90±0,87   |
| Hayır                                              | 370 | 3,32±0,41                             | 3,41±0,79            | 3,56±0,96            | 3,54±0,85                              | 3,15±0,40 | 2,98±0,77      | 3,11±0,52                 | 3,62±0,86   |
| t                                                  |     | 0,881                                 | 2,220                | 0,899                | -0,989                                 | -1,330    | -0,229         | 1,130                     | 0,982       |
| p                                                  |     | 0,379                                 | <b>0,027</b>         | 0,369                | 0,323                                  | 0,184     | 0,819          | 0,259                     | 0,327       |

Ara öğün atlama, meditasyon/farkındalık eğitimi alma ve meditasyon/farkındalık eğitimine devam etme analizde Bağımsız Gruplar T-Testi; BKİ sınıflaması analizinde Anova Testi ve PostHoc: Tukey, LSD kullanılmıştır.

Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma, BKİ: Beden Kütle İndeksi

Araştırmaya katılan erkeklerin duygusal yeme ve enterferans puanları kadınların puanlarından yüksek iken yeme kontrolü, yeme disiplini ve farkındalık puanları düşüktür ( $p<0,05$ ). Bekarların farkındalık puanları, evlilerin puanından yüksektir ( $t=2,429$ ;  $p=0,016$ ;  $d=0,263$ ;  $\eta^2=0,015$ ). Medeni durumun farkındalık puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Araştırmaya katılan bireylerin yeme disiplini puanları eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $f=6,512$ ;  $p<0,001$ ;  $\eta^2=0,049$ ). Lisans ve lisans üstü eğitim düzeyine sahip olanların yeme disiplini puanları ön lisans, lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanların puanlarından yüksektir. Eğitim durumunun yeme disiplini puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Bireylerin farkındalık puanları eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $f=2,917$ ;  $p=0,034$ ;  $\eta^2=0,023$ ). Ön lisans ve lisans eğitim düzeyine sahip olanların farkındalık puanları lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanların puanından yüksektir. Eğitim durumunun farkındalık puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Bireylerin enterferans puanları eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $f=3,736$ ;  $p=0,011$ ;  $\eta^2=0,029$ ). Lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanların enterferans puanları lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların puanından, ön lisans eğitim düzeyine sahip olanların enterferans puanları lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların puanından yüksektir. Eğitim durumunun enterferans puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Çalışanların duygusal yeme puanları, çalışmayanların puanından daha yüksektir ( $t=2,000$ ;  $p=0,046$ ;  $d=0,220$ ;  $\eta^2=0,010$ ). Çalışma durumunun duygusal yeme puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Araştırmaya katılan bireylerin yeme disiplini puanları mesleğe göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $f=2,345$ ;  $p=0,041$ ;  $\eta^2=0,030$ ). Akademisyenlerin yeme disiplini puanları ev hanımlarının, serbest meslek sahibi, memur ve işçi olanların yeme disiplini puanlarından yüksektir. Meslek durumunun yeme disiplini puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir.

Bireylerin yeme disiplini puanları ana öğün sayısına göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $f=10,142$ ;  $p<0,001$ ;  $\eta^2=0,051$ ). 2 ve 3 ana öğün tüketenlerin yeme disiplini puanları 1 ana öğün tüketenlerin yeme disiplini puanlarından, 3 ana öğün tüketenlerin yeme disiplini puanları 2 ana öğün tüketenlerin yeme disiplini puanlarından yüksektir. Ana öğün sayısının yeme disiplini puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Ana öğün atlayanların yeme disiplini puanları, ana öğün

atlamayanların puanından düşüktür ( $t=-3,410$ ;  $p=0,001$ ;  $d=0,369$ ;  $\eta^2=0,030$ ). Ana öğün atlama durumunun yeme disiplini puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Araştırmaya katılan bireylerin farkındalık puanları ara öğün sayısına göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $f=2,671$ ;  $p=0,047$ ;  $\eta^2=0,021$ ). 3 ara öğün tüketenlerin farkındalık puanları ara öğün tüketmeyenlerin puanından yüksektir. Ara öğün sayısının farkındalık puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Ara öğün atlayanların farkındalık puanları ara öğün atlamayanların puanından düşüktür ( $t=-2,168$ ;  $p=0,031$ ;  $d=0,294$ ;  $\eta^2=0,012$ ). Ara öğün atlama durumunun farkındalık puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir.

Araştırmaya katılan bireylerin YFÖ toplam puanı BKİ değerine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $f=7,022$ ;  $p<0,001$ ;  $\eta^2=0,053$ ). Zayıf olanların puanı hafif şişman ve obez olanlardan, normal ve hafif şişman olanların puanı obez olanlardan yüksektir. BKİ değerinin YFÖ toplam puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Bireylerin disinhibisyon puanları BKİ değerine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $f=3,047$ ;  $p=0,029$ ;  $\eta^2=0,024$ ). Zayıf ve normal olanların disinhibisyon puanları obez olanların puanından yüksektir. BKİ değerinin disinhibisyon puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Bireylerin duygusal yeme puanları BKİ değerine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $f=3,049$ ;  $p=0,029$ ;  $\eta^2=0,024$ ). Normal olanların ve hafif şişmanların duygusal yeme puanları obez olanların puanından yüksektir. BKİ değerinin duygusal yeme puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Bireylerin yeme kontrolü puanları BKİ değerine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $f=15,137$ ;  $p<0,001$ ;  $\eta^2=0,108$ ). Zayıf olanların yeme kontrolü puanları hafif şişman ve obez olanların puanından, normal olanların puanı hafif şişman ve obez olanların puanından, hafif şişman olanların puanı obez olanların puanından yüksektir. BKİ değerinin yeme kontrolü puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri orta düzeydedir. Bireylerin farkındalık puanları BKİ değerine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $f=3,189$ ;  $p=0,024$ ;  $\eta^2=0,025$ ). Zayıf olanların farkındalık puanları hafif şişman ve obez olanların puanından, normal olanların puanı obez olanlardan yüksektir. BKİ değerinin farkındalık puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir.

Araştırmaya katılan bireylerin YFÖ toplam, disinhibisyon, duygusal yeme, yeme kontrolü, odaklanma, yeme disiplini, farkındalık, enterferans puanları

meditasyon/farkındalık eğitimi alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Meditasyon/farkındalık eğitime devam edenlerin disinhibisyon puanları, meditasyon/farkındalık eğitime devam etmeyenlerin puanından yüksektir ( $t=2,220$ ;  $p=0,027$ ;  $d=0,711$ ;  $\eta^2=0,013$ ). Meditasyon/farkındalık eğitime devam etme durumunun disinhibisyon puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir.

#### **4.7. Bireylerin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması**

Araştırmaya katılan bireylerin SSDÖ toplam ve alt faktör puanlarının tanımlayıcı özelliklere ve beslenme alışkanlıklarına göre karşılaştırılması Tablo 4.11’de verilmiştir.

**Tablo 4.11.** Bireylerin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

| Demografik Özellikler ve Beslenme Alışkanlıkları | n   | Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Toplam Puan | Kalite İşaretleri | Mevsime Özgü Besinler ve Besin İsrafından Kaçınma | Hayvan Sağlığı | Et Tüketiminin Azaltılması | Sağlıklı ve Dengeli Beslenme | Yerel Besin | Düşük Yağ    |
|--------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|----------------|----------------------------|------------------------------|-------------|--------------|
| <b>Cinsiyet</b>                                  |     | Ort±SS                                                       | Ort±SS            | Ort±SS                                            | Ort±SS         | Ort±SS                     | Ort±SS                       | Ort±SS      | Ort±SS       |
| Erkek                                            | 179 | 3,52±1,21                                                    | 3,34±1,29         | 3,77±1,29                                         | 3,41±1,48      | 2,86±1,41                  | 4,11±1,62                    | 2,99±1,41   | 4,02±1,56    |
| Kadın                                            | 201 | 3,92±1,14                                                    | 3,72±1,28         | 4,39±1,22                                         | 3,78±1,68      | 3,15±1,45                  | 4,38±1,49                    | 3,10±1,49   | 4,53±1,54    |
| t                                                |     | -3,308                                                       | -2,911            | -4,802                                            | -2,317         | -2,008                     | -1,691                       | -0,707      | -3,233       |
| p                                                |     | <b>0,001</b>                                                 | <b>0,004</b>      | <b>&lt;0,001</b>                                  | <b>0,020</b>   | <b>0,045</b>               | 0,092                        | 0,480       | <b>0,001</b> |
| <b>Medeni Durum</b>                              |     | Ort±SS                                                       | Ort±SS            | Ort±SS                                            | Ort±SS         | Ort±SS                     | Ort±SS                       | Ort±SS      | Ort±SS       |
| Bekar                                            | 251 | 3,68±1,18                                                    | 3,46±1,29         | 4,03±1,27                                         | 3,53±1,57      | 2,95±1,46                  | 4,24±1,57                    | 2,97±1,45   | 4,36±1,56    |
| Evli                                             | 129 | 3,82±1,19                                                    | 3,68±1,29         | 4,22±1,33                                         | 3,74±1,64      | 3,12±1,38                  | 4,27±1,53                    | 3,18±1,44   | 4,13±1,57    |
| t                                                |     | -1,104                                                       | -1,607            | -1,366                                            | -1,199         | -1,085                     | -0,179                       | -1,360      | 1,362        |
| p                                                |     | 0,270                                                        | 0,109             | 0,173                                             | 0,231          | 0,279                      | 0,858                        | 0,175       | 0,174        |
| <b>Eğitim Durumu</b>                             |     | Ort±SS                                                       | Ort±SS            | Ort±SS                                            | Ort±SS         | Ort±SS                     | Ort±SS                       | Ort±SS      | Ort±SS       |
| Lise ve Altı                                     | 36  | 3,70±1,33                                                    | 3,46±1,35         | 4,01±1,43                                         | 3,59±1,74      | 3,25±1,34                  | 4,04±1,60                    | 3,26±1,55   | 4,24±1,79    |
| Ön lisans                                        | 32  | 3,42±1,21                                                    | 3,03±1,11         | 3,82±1,49                                         | 3,19±1,36      | 2,85±1,38                  | 3,82±1,71                    | 3,09±1,45   | 4,16±1,77    |
| Lisans                                           | 216 | 3,71±1,15                                                    | 3,53±1,26         | 4,07±1,27                                         | 3,67±1,59      | 2,96±1,41                  | 4,23±1,53                    | 3,00±1,41   | 4,22±1,54    |
| Lisansüstü                                       | 96  | 3,88±1,18                                                    | 3,75±1,36         | 4,29±1,21                                         | 3,60±1,62      | 3,09±1,55                  | 4,51±1,51                    | 3,03±1,52   | 4,48±1,44    |
| F                                                |     | 1,301                                                        | 2,597             | 1,275                                             | 0,833          | 0,636                      | 1,953                        | 0,351       | 0,682        |
| p                                                |     | 0,274                                                        | 0,052             | 0,283                                             | 0,476          | 0,592                      | 0,121                        | 0,788       | 0,563        |
| <b>Çalışma Durumu</b>                            |     | Ort±SS                                                       | Ort±SS            | Ort±SS                                            | Ort±SS         | Ort±SS                     | Ort±SS                       | Ort±SS      | Ort±SS       |
| Çalışıyor                                        | 258 | 3,65±1,20                                                    | 3,45±1,29         | 4,00±1,32                                         | 3,56±1,61      | 2,93±1,45                  | 4,17±1,58                    | 3,00±1,48   | 4,19±1,57    |
| Çalışmıyor                                       | 122 | 3,89±1,13                                                    | 3,71±1,28         | 4,31±1,20                                         | 3,70±1,59      | 3,18±1,40                  | 4,41±1,49                    | 3,13±1,37   | 4,47±1,54    |
| t                                                |     | -1,850                                                       | -1,792            | -2,195                                            | -0,803         | -1,595                     | -1,348                       | -0,872      | -1,617       |
| p                                                |     | 0,065                                                        | 0,074             | <b>0,029</b>                                      | 0,422          | 0,112                      | 0,179                        | 0,384       | 0,107        |
| <b>Meslek</b>                                    |     | Ort±SS                                                       | Ort±SS            | Ort±SS                                            | Ort±SS         | Ort±SS                     | Ort±SS                       | Ort±SS      | Ort±SS       |
| Ev Hanımı                                        | 14  | 3,67±1,04                                                    | 3,43±1,21         | 4,54±1,26                                         | 2,76±1,61      | 3,02±0,91                  | 4,17±1,48                    | 2,92±0,797  | 4,16±1,53    |
| Serbest Meslek                                   | 121 | 3,79±1,03                                                    | 3,61±1,13         | 4,11±1,16                                         | 3,79±1,47      | 2,97±1,30                  | 4,31±1,45                    | 3,15±1,39   | 4,33±1,40    |
| Memur                                            | 105 | 3,68±1,32                                                    | 3,48±1,40         | 4,06±1,43                                         | 3,59±1,70      | 3,05±1,54                  | 4,12±1,62                    | 3,09±1,52   | 4,05±1,72    |
| İşçi                                             | 38  | 3,35±1,18                                                    | 3,03±1,24         | 3,74±1,38                                         | 3,13±1,50      | 2,71±1,39                  | 3,96±1,58                    | 2,72±1,37   | 4,07±1,72    |
| Öğrenci                                          | 88  | 3,84±1,25                                                    | 3,65±1,39         | 4,18±1,30                                         | 3,71±1,60      | 3,12±1,56                  | 4,38±1,64                    | 3,05±1,57   | 4,51±1,53    |
| Akademisyen                                      | 14  | 3,97±1,00                                                    | 4,00±1,22         | 4,23±0,85                                         | 3,57±1,71      | 3,19±1,56                  | 4,67±1,39                    | 2,69±1,31   | 4,90±1,30    |
| F                                                |     | 1,142                                                        | 1,803             | 1,022                                             | 1,862          | 0,520                      | 0,771                        | 0,696       | 1,451        |
| p                                                |     | 0,337                                                        | 0,111             | 0,404                                             | 0,100          | 0,761                      | 0,571                        | 0,627       | 0,205        |

Cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu analizinde Bağımsız Gruplar T-Testi; eğitim durumu ve meslek grupları analizinde Anova Testi kullanılmıştır.

Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma

**Tablo 4.11.** Bireylerin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması (devam)

| Demografik Özellikler ve Beslenme Alışkanlıkları | n   | Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Toplam Puan | Kalite İşaretleri | Mevsime Özgü Besinler ve Besin İsrafından Kaçınma | Hayvan Sağlığı | Et Tüketiminin Azaltılması    | Sağlıklı ve Dengeli Beslenme  | Yerel Besin                   | Düşük Yağ |
|--------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------|
| <b>Ana Öğün Sayısı</b>                           |     | Ort±SS                                                       | Ort±SS            | Ort±SS                                            | Ort±SS         | Ort±SS                        | Ort±SS                        | Ort±SS                        | Ort±SS    |
| 1 Ana Öğün <sup>a</sup>                          | 24  | 3,01±0,98                                                    | 3,02±1,07         | 3,23±1,09                                         | 3,08±1,53      | 2,27±1,25                     | 3,07±1,42                     | 2,15±0,95                     | 3,87±1,43 |
| 2 Ana Öğün <sup>b</sup>                          | 226 | 3,73±1,20                                                    | 3,52±1,35         | 4,12±1,29                                         | 3,63±1,64      | 3,07±1,42                     | 4,23±1,55                     | 3,01±1,44                     | 4,26±1,60 |
| 3 Ana Öğün <sup>c</sup>                          | 130 | 3,86±1,15                                                    | 3,65±1,21         | 4,21±1,27                                         | 3,66±1,50      | 3,05±1,47                     | 4,50±1,49                     | 3,25±1,48                     | 4,40±1,52 |
| F                                                |     | 5,272                                                        | 2,403             | 6,034                                             | 1,413          | 3,409                         | 8,938                         | 6,098                         | 1,191     |
| p                                                |     | <b>0,006</b>                                                 | 0,092             | <b>0,003</b>                                      | 0,245          | <b>0,034</b>                  | <b>&lt;0,001</b>              | <b>0,002</b>                  | 0,305     |
| PostHoc                                          |     | b>a, c>a ( <b>p&lt;0,05</b> )                                |                   | b>a, c>a ( <b>p&lt;0,05</b> )                     |                | b>a, c>a ( <b>p&lt;0,05</b> ) | b>a, c>a ( <b>p&lt;0,05</b> ) | b>a, c>a ( <b>p&lt;0,05</b> ) |           |
| <b>Ana Öğün Atlama</b>                           |     | Ort±SS                                                       | Ort±SS            | Ort±SS                                            | Ort±SS         | Ort±SS                        | Ort±SS                        | Ort±SS                        | Ort±SS    |
| Atlıyor                                          | 250 | 3,66±1,20                                                    | 3,48±1,33         | 4,04±1,30                                         | 3,57±1,64      | 2,99±1,42                     | 4,12±1,57                     | 2,93±1,42                     | 4,22±1,58 |
| Atlamıyor                                        | 130 | 3,86±1,15                                                    | 3,65±1,21         | 4,21±1,27                                         | 3,66±1,50      | 3,05±1,47                     | 4,50±1,49                     | 3,25±1,48                     | 4,40±1,52 |
| t                                                |     | -1,490                                                       | -1,233            | -1,223                                            | -0,511         | -0,380                        | -2,272                        | -2,056                        | -1,015    |
| p                                                |     | 0,137                                                        | 0,218             | 0,222                                             | 0,610          | 0,704                         | <b>0,024</b>                  | <b>0,040</b>                  | 0,311     |
| <b>Ara Öğün Sayısı</b>                           |     | Ort±SS                                                       | Ort±SS            | Ort±SS                                            | Ort±SS         | Ort±SS                        | Ort±SS                        | Ort±SS                        | Ort±SS    |
| Tüketmem                                         | 82  | 3,53±1,29                                                    | 3,33±1,41         | 3,84±1,34                                         | 3,62±1,63      | 2,85±1,54                     | 3,90±1,65                     | 2,96±1,47                     | 3,94±1,58 |
| 1 Ara Öğün                                       | 65  | 3,89±0,94                                                    | 3,68±1,08         | 4,33±1,04                                         | 3,79±1,55      | 3,09±1,41                     | 4,38±1,43                     | 3,11±1,45                     | 4,46±1,43 |
| 2 Ara Öğün                                       | 167 | 3,69±1,11                                                    | 3,50±1,24         | 4,10±1,26                                         | 3,44±1,50      | 2,90±1,27                     | 4,31±1,47                     | 2,90±1,31                     | 4,34±1,57 |
| 3 Ara Öğün                                       | 66  | 3,92±1,40                                                    | 3,72±1,44         | 4,18±1,48                                         | 3,82±1,79      | 3,41±1,67                     | 4,39±1,73                     | 3,42±1,70                     | 4,38±1,63 |
| F                                                |     | 1,816                                                        | 1,471             | 1,827                                             | 1,286          | 2,465                         | 1,799                         | 2,150                         | 1,732     |
| p                                                |     | 0,144                                                        | 0,222             | 0,142                                             | 0,279          | 0,062                         | 0,147                         | 0,093                         | 0,160     |
| <b>Ara Öğün Atlama</b>                           |     | Ort±SS                                                       | Ort±SS            | Ort±SS                                            | Ort±SS         | Ort±SS                        | Ort±SS                        | Ort±SS                        | Ort±SS    |
| Atlıyor                                          | 314 | 3,69±1,13                                                    | 3,50±1,26         | 4,08±1,25                                         | 3,56±1,55      | 2,93±1,37                     | 4,22±1,52                     | 2,96±1,38                     | 4,26±1,55 |
| Atlamıyor                                        | 66  | 3,92±1,40                                                    | 3,72±1,44         | 4,18±1,48                                         | 3,82±1,79      | 3,41±1,67                     | 4,39±1,73                     | 3,42±1,70                     | 4,38±1,63 |
| t                                                |     | -1,446                                                       | -1,284            | -0,590                                            | -1,213         | -2,496                        | -0,806                        | -2,348                        | -0,553    |
| p                                                |     | 0,212                                                        | 0,200             | 0,599                                             | 0,274          | <b>0,031</b>                  | 0,462                         | <b>0,043</b>                  | 0,581     |

Ana öğün sayısı analizinde Anova Testi ve PostHoc: Tukey, LSD; ara öğün sayısı analizinde Anova Testi; ana öğün atlama ve ara öğün atlama analizinde Bağımsız Gruplar T-Testi kullanılmıştır. Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma

**Tablo 4.11.** Bireylerin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması (devam)

| Demografik Özellikler ve Beslenme Alışkanlıkları   | n   | Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Toplam Puan | Kalite İşaretleri | Mevsime Özgü Besinler ve Besin İsrafından Kaçınma | Hayvan Sağlığı                               | Et Tüketiminin Azaltılması | Sağlıklı ve Dengeli Beslenme | Yerel Besin | Düşük Yağ |
|----------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------|-----------|
| <b>BKİ</b>                                         |     | Ort±SS                                                       | Ort±SS            | Ort±SS                                            | Ort±SS                                       | Ort±SS                     | Ort±SS                       | Ort±SS      | Ort±SS    |
| Zayıf <sup>a</sup>                                 | 25  | 4,18±1,36                                                    | 3,82±1,49         | 4,57±1,29                                         | 4,62±1,77                                    | 3,53±1,87                  | 4,53±1,74                    | 3,13±1,72   | 4,92±1,58 |
| Normal <sup>b</sup>                                | 202 | 3,85±1,19                                                    | 3,66±1,33         | 4,18±1,28                                         | 3,77±1,56                                    | 3,08±1,46                  | 4,43±1,56                    | 3,19±1,50   | 4,35±1,57 |
| Hafif şişman <sup>c</sup>                          | 123 | 3,53±1,15                                                    | 3,33±1,23         | 3,95±1,31                                         | 3,30±1,50                                    | 2,85±1,34                  | 3,99±1,50                    | 2,85±1,32   | 4,09±1,61 |
| Obez <sup>d</sup>                                  | 30  | 3,40±0,88                                                    | 3,33±1,02         | 3,75±1,11                                         | 2,91±1,48                                    | 2,77±1,08                  | 3,88±1,40                    | 2,74±1,25   | 4,13±1,13 |
| F                                                  |     | 3,916                                                        | 2,379             | 2,619                                             | 7,775                                        | 2,015                      | 2,827                        | 1,861       | 2,221     |
| p                                                  |     | <b>0,009</b>                                                 | 0,069             | 0,051                                             | <b>&lt;0,001</b>                             | 0,111                      | <b>0,038</b>                 | 0,136       | 0,085     |
| PostHoc                                            |     | a>c, b>c, a>d ( <b>p&lt;0,05</b> )                           |                   |                                                   | a>b, a>c, b>c, a>d, b>d ( <b>p&lt;0,05</b> ) |                            | b>c ( <b>p&lt;0,05</b> )     |             |           |
| <b>Meditasyon/Farkındalık Eğitimi Alma</b>         |     | Ort±SS                                                       | Ort±SS            | Ort±SS                                            | Ort±SS                                       | Ort±SS                     | Ort±SS                       | Ort±SS      | Ort±SS    |
| Evet                                               | 30  | 4,10±1,28                                                    | 3,80±1,39         | 4,46±1,51                                         | 4,01±1,83                                    | 3,36±1,65                  | 4,77±1,65                    | 3,40±1,55   | 4,78±1,52 |
| Hayır                                              | 350 | 3,70±1,17                                                    | 3,51±1,28         | 4,06±1,27                                         | 3,57±1,57                                    | 2,98±1,41                  | 4,20±1,54                    | 3,01±1,44   | 4,24±1,56 |
| t                                                  |     | 1,805                                                        | 1,148             | 1,618                                             | 1,458                                        | 1,397                      | 1,917                        | 1,397       | 1,835     |
| p                                                  |     | 0,072                                                        | 0,252             | 0,107                                             | 0,146                                        | 0,163                      | 0,056                        | 0,163       | 0,067     |
| <b>Meditasyon/Farkındalık Eğitimine Devam Etme</b> |     | Ort±SS                                                       | Ort±SS            | Ort±SS                                            | Ort±SS                                       | Ort±SS                     | Ort±SS                       | Ort±SS      | Ort±SS    |
| Evet                                               | 10  | 4,09±1,56                                                    | 3,96±1,52         | 4,42±1,67                                         | 3,65±2,27                                    | 3,50±1,75                  | 4,85±2,15                    | 3,56±1,35   | 4,40±1,73 |
| Hayır                                              | 370 | 3,72±1,17                                                    | 3,52±1,29         | 4,09±1,28                                         | 3,60±1,57                                    | 3,00±1,43                  | 4,23±1,54                    | 3,03±1,45   | 4,28±1,56 |
| t                                                  |     | 0,977                                                        | 1,046             | 0,812                                             | 0,082                                        | 1,080                      | 1,228                        | 1,151       | 0,231     |
| p                                                  |     | 0,475                                                        | 0,296             | 0,417                                             | 0,935                                        | 0,281                      | 0,395                        | 0,250       | 0,817     |

BKİ sınıflaması analizinde Anova Testi ve PostHoc: Tukey, LSD; meditasyon/farkındalık eğitimi alma ve meditasyon/farkındalık eğitimine devam etme analizinde Bağımsız Gruplar T-Testi kullanılmıştır.

Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma, BKİ: Beden Kütle İndeksi

Araştırmaya katılan erkeklerin SSDÖ toplam puanları ile kalite işaretleri, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma, hayvan sağlığı, et tüketiminin azaltılması ve düşük yağ puanları kadınlara göre daha düşüktür ( $p<0,05$ ). Bireylerin sağlıklı ve dengeli beslenme, yerel besin puanları ise cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin SSDÖ toplam ve alt faktör puanları medeni durum, eğitim durumu, meslek, meditasyon/farkındalık eğitimi alma ve meditasyon/farkındalık eğitimine devam etme durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ). Çalışanların mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanları, çalışmayanların puanından düşüktür ( $t=-2,195$ ;  $p=0,029$ ;  $d=0,241$ ;  $\eta^2=0,013$ ). Çalışma durumunun mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Bununla birlikte bireylerin SSDÖ toplam, kalite işaretleri, hayvan sağlığı, et tüketiminin azaltılması, sağlıklı ve dengeli beslenme, yerel besin, düşük yağ puanları çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin SSDÖ toplam puanı ile mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma, et tüketiminin azaltılması, sağlıklı ve dengeli beslenme ve yerel besin puanları ana öğün sayısına göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). 2 ve 3 ana öğün tüketenlerin SSDÖ toplam ve mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma, et tüketiminin azaltılması, sağlıklı ve dengeli beslenme ve yerel besin puanları 1 ana öğün tüketenlerin puanından yüksektir.

Ana öğün atlayanların sağlıklı ve dengeli beslenme, yerel besin puanları ana öğün atlamayanlarınkinden düşüktür ( $p<0,05$ ). Bireylerin SSDÖ toplam, kalite işaretleri, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma, hayvan sağlığı, et tüketiminin azaltılması, düşük yağ puanları ana öğün atlama durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ). Araştırmaya katılan bireylerin SSDÖ toplam ve alt faktör puanları ara öğün sayısına göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ). Ara öğün atlayanların et tüketiminin azaltılması, yerel besin puanları ara öğün atlamayanların puanından daha düşüktür ( $p<0,05$ ). Bireylerin SSDÖ toplam, kalite işaretleri, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma, hayvan sağlığı, sağlıklı ve dengeli beslenme,

düşük yağ puanları ara öğün atlama durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin SSDÖ toplam puanı BKİ değerine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=3,916$ ;  $p=0,009$ ;  $\eta^2=0,030$ ). Zayıf olanların SSDÖ toplam puanı hafif şişman ve obez olanların puanından; normal olanların SSDÖ toplam puanı hafif şişman olanların puanından yüksek olmasıdır. BKİ değerinin SSDÖ toplam puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Bireylerin hayvan sağlığı puanları BKİ değerine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=7,775$ ;  $p<0,001$ ;  $\eta^2=0,058$ ). Zayıf olanların hayvan sağlığı puanları normal, hafif şişman ve obez olanların puanından; normal olanların hayvan sağlığı puanları hafif şişman ve obez olanların puanından yüksektir. BKİ değerinin hayvan sağlığı puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Bireylerin sağlıklı ve dengeli beslenme puanları BKİ değerine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=2,827$ ;  $p=0,038$ ;  $\eta^2=0,022$ ). Normal olanların puanı hafif şişman olanların puanından yüksektir. BKİ değerinin sağlıklı ve dengeli beslenme puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Bireylerin kalite işaretleri, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma, et tüketiminin azaltılması, yerel besin, düşük yağ puanları BKİ değerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

#### **4.8. Bireylerin Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması**

Araştırmaya katılan bireylerin BST alt faktör puanlarının tanımlayıcı özelliklere ve beslenme alışkanlıklarına göre karşılaştırılması Tablo 4.12’de verilmiştir.

**Tablo 4.12.** Bireylerin Besin Seçimi Testi Alt Faktörleri Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere ve Beslenme Alışkanlıklarına Göre Karşılaştırılması

| Demografik Özellikler ve Beslenme Alışkanlıkları | n   | Sağlık       | Duygudurum | Uygunluk     | Duyusal görünüm | Doğal İçerik | Fiyat        | Vücut Ağırlığı Kontrolü | Aşinalık/Benzerlik   | Etik Endişeler |
|--------------------------------------------------|-----|--------------|------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------------|----------------|
| <b>Cinsiyet</b>                                  |     | Ort±SS       | Ort±SS     | Ort±SS       | Ort±SS          | Ort±SS       | Ort±SS       | Ort±SS                  | Ort±SS               | Ort±SS         |
| Erkek                                            | 179 | 2,76±0,73    | 2,63±0,71  | 2,74±0,68    | 3,07±0,70       | 2,74±0,87    | 2,82±0,73    | 2,45±0,77               | 2,72±0,70            | 2,31±0,79      |
| Kadın                                            | 201 | 2,94±0,74    | 2,78±0,77  | 2,96±0,71    | 3,25±0,71       | 2,97±0,79    | 2,89±0,72    | 2,73±0,77               | 2,86±0,70            | 2,42±0,85      |
| t                                                |     | -2,442       | -1,954     | -3,172       | -2,450          | -2,688       | -1,046       | -3,502                  | -1,905               | -1,326         |
| p                                                |     | <b>0,015</b> | 0,051      | <b>0,002</b> | <b>0,015</b>    | <b>0,008</b> | 0,296        | <b>0,001</b>            | 0,058                | 0,186          |
| <b>Medeni Durum</b>                              |     | Ort±SS       | Ort±SS     | Ort±SS       | Ort±SS          | Ort±SS       | Ort±SS       | Ort±SS                  | Ort±SS               | Ort±SS         |
| Bekar                                            | 251 | 2,81±0,71    | 2,66±0,74  | 2,87±0,70    | 3,16±0,71       | 2,78±0,83    | 2,86±0,74    | 2,58±0,81               | 2,75±0,70            | 2,29±0,78      |
| Evli                                             | 129 | 2,92±0,78    | 2,78±0,74  | 2,80±0,68    | 3,16±0,70       | 3,01±0,81    | 2,83±0,68    | 2,62±0,72               | 2,87±0,68            | 2,50±0,87      |
| t                                                |     | -1,346       | -1,522     | 0,905        | -0,032          | -2,598       | 0,429        | -0,530                  | -1,593               | -2,357         |
| p                                                |     | 0,179        | 0,129      | 0,366        | 0,975           | <b>0,010</b> | 0,668        | 0,596                   | 0,112                | <b>0,024</b>   |
| <b>Eğitim Durumu</b>                             |     | Ort±SS       | Ort±SS     | Ort±SS       | Ort±SS          | Ort±SS       | Ort±SS       | Ort±SS                  | Ort±SS               | Ort±SS         |
| Lise ve Altı <sup>a</sup>                        | 36  | 2,85±0,72    | 2,88±0,71  | 2,83±0,67    | 3,13±0,65       | 2,94±0,82    | 2,84±0,64    | 2,69±0,78               | 2,98±0,68            | 2,51±0,82      |
| Ön lisans <sup>b</sup>                           | 32  | 2,65±0,74    | 2,54±0,73  | 2,57±0,69    | 2,93±0,76       | 2,57±0,77    | 2,63±0,67    | 2,37±0,67               | 2,55±0,63            | 2,38±0,88      |
| Lisans <sup>c</sup>                              | 216 | 2,85±0,74    | 2,72±0,74  | 2,87±0,71    | 3,17±0,72       | 2,84±0,85    | 2,87±0,75    | 2,58±0,81               | 2,76±0,68            | 2,33±0,81      |
| Lisansüstü <sup>d</sup>                          | 96  | 2,91±0,73    | 2,67±0,75  | 2,91±0,66    | 3,20±0,67       | 2,96±0,81    | 2,90±0,70    | 2,65±0,74               | 2,87±0,73            | 2,38±0,82      |
| F                                                |     | 0,980        | 1,275      | 1,985        | 1,235           | 1,917        | 1,151        | 1,221                   | 2,717                | 0,546          |
| p                                                |     | 0,402        | 0,283      | 0,116        | 0,297           | 0,126        | 0,328        | 0,302                   | <b>0,045</b>         | 0,651          |
| PostHoc                                          |     |              |            |              |                 |              |              |                         | a>b, d>b<br>(p<0,05) |                |
| <b>Çalışma Durumu</b>                            |     | Ort±SS       | Ort±SS     | Ort±SS       | Ort±SS          | Ort±SS       | Ort±SS       | Ort±SS                  | Ort±SS               | Ort±SS         |
| Çalışıyor                                        | 258 | 2,82±0,74    | 2,67±0,73  | 2,83±0,67    | 3,10±0,73       | 2,86±0,86    | 2,80±0,71    | 2,56±0,77               | 2,74±0,70            | 2,35±0,82      |
| Çalışmıyor                                       | 122 | 2,91±0,72    | 2,77±0,76  | 2,90±0,76    | 3,27±0,64       | 2,86±0,78    | 2,97±0,75    | 2,65±0,79               | 2,90±0,67            | 2,40±0,82      |
| t                                                |     | -1,137       | -1,142     | -0,928       | -2,225          | -0,033       | -2,191       | -0,983                  | -2,079               | -0,629         |
| p                                                |     | 0,256        | 0,254      | 0,354        | <b>0,020</b>    | 0,973        | <b>0,029</b> | 0,326                   | <b>0,038</b>         | 0,529          |

Cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumu analizinde Bağımsız Gruplar T-Testi; eğitim durumu analizinde Anova Testi ve PostHoc: Tukey, LSD kullanılmıştır.

Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma

**Tablo 4.12.** Bireylerin Besin Seçimi Testi Alt Faktörleri Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere ve Beslenme Alışkanlıklarına Göre Karşılaştırılması (devam)

| Demografik Özellikler ve Beslenme Alışkanlıkları | n   | Sağlık               | Duygudurum | Uygunluk  | Duyusal görünüm           | Doğal İçerik         | Fiyat                          | Vücut Ağırlığı Kontrolü | Aşinalık/Benzerlik | Etik Endişeler |
|--------------------------------------------------|-----|----------------------|------------|-----------|---------------------------|----------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------|----------------|
| <b>Meslek</b>                                    |     | Ort±SS               | Ort±SS     | Ort±SS    | Ort±SS                    | Ort±SS               | Ort±SS                         | Ort±SS                  | Ort±SS             | Ort±SS         |
| Ev Hanımı <sup>a</sup>                           | 14  | 2,85±0,81            | 2,81±0,57  | 2,51±0,83 | 3,19±0,56                 | 2,97±0,75            | 2,85±0,79                      | 2,73±0,91               | 3,02±0,53          | 2,54±0,75      |
| Serbest Meslek <sup>b</sup>                      | 121 | 2,84±0,65            | 2,69±0,67  | 2,87±0,61 | 3,14±0,64                 | 2,94±0,76            | 2,84±0,62                      | 2,58±0,67               | 2,76±0,63          | 2,30±0,73      |
| Memur <sup>c</sup>                               | 105 | 2,81±0,81            | 2,75±0,79  | 2,76±0,75 | 3,08±0,83                 | 2,83±0,89            | 2,76±0,77                      | 2,50±0,85               | 2,80±0,77          | 2,44±0,90      |
| İşçi <sup>d</sup>                                | 38  | 2,71±0,79            | 2,50±0,77  | 2,78±0,64 | 2,93±0,79                 | 2,62±0,91            | 2,71±0,77                      | 2,50±0,83               | 2,57±0,71          | 2,24±0,81      |
| Öğrenci <sup>e</sup>                             | 88  | 2,95±0,74            | 2,76±0,79  | 3,00±0,75 | 3,35±0,63                 | 2,83±0,84            | 3,07±0,76                      | 2,68±0,81               | 2,90±0,70          | 2,38±0,85      |
| Akademisyen <sup>f</sup>                         | 14  | 2,94±0,66            | 2,59±0,74  | 2,98±0,44 | 3,23±0,42                 | 3,16±0,70            | 2,66±0,57                      | 2,97±0,51               | 2,71±0,55          | 2,42±0,86      |
| F                                                |     | 0,664                | 0,878      | 2,008     | 2,465                     | 1,326                | 2,443                          | 1,380                   | 1,598              | 0,651          |
| p                                                |     | 0,651                | 0,496      | 0,077     | <b>0,033</b>              | 0,252                | <b>0,034</b>                   | 0,231                   | 0,160              | 0,661          |
| PostHoc                                          |     |                      |            |           | e>b, e>c, e>d<br>(p<0,05) |                      | e>b, 5>c, e>d,<br>e>f (p<0,05) |                         |                    |                |
| <b>Ana Öğün Sayısı</b>                           |     | Ort±SS               | Ort±SS     | Ort±SS    | Ort±SS                    | Ort±SS               | Ort±SS                         | Ort±SS                  | Ort±SS             | Ort±SS         |
| 1 Ana Öğün <sup>a</sup>                          | 24  | 2,42±0,81            | 2,49±0,89  | 2,78±0,65 | 2,88±0,84                 | 2,40±0,86            | 2,68±0,68                      | 2,37±0,67               | 2,62±0,83          | 2,20±0,92      |
| 2 Ana Öğün <sup>b</sup>                          | 226 | 2,85±0,72            | 2,70±0,75  | 2,89±0,69 | 3,16±0,70                 | 2,88±0,83            | 2,89±0,69                      | 2,60±0,79               | 2,77±0,68          | 2,38±0,80      |
| 3 Ana Öğün <sup>c</sup>                          | 130 | 2,92±0,72            | 2,74±0,70  | 2,80±0,72 | 3,21±0,69                 | 2,91±0,81            | 2,82±0,79                      | 2,62±0,78               | 2,86±0,69          | 2,36±0,83      |
| F                                                |     | 4,686                | 1,180      | 0,832     | 2,116                     | 4,018                | 1,160                          | 1,035                   | 1,435              | 0,498          |
| p                                                |     | <b>0,010</b>         | 0,309      | 0,436     | 0,122                     | <b>0,019</b>         | 0,315                          | 0,356                   | 0,240              | 0,608          |
| PostHoc                                          |     | b>a, c>a<br>(p<0,05) |            |           |                           | b>a, c>a<br>(p<0,05) |                                |                         |                    |                |
| <b>Ana Öğün Atlama</b>                           |     | Ort±SS               | Ort±SS     | Ort±SS    | Ort±SS                    | Ort±SS               | Ort±SS                         | Ort±SS                  | Ort±SS             | Ort±SS         |
| Atlıyor                                          | 250 | 2,81±0,74            | 2,68±0,76  | 2,88±0,68 | 3,13±0,72                 | 2,83±0,84            | 2,87±0,69                      | 2,58±0,78               | 2,76±0,70          | 2,36±0,81      |
| Atlamıyor                                        | 130 | 2,92±0,72            | 2,74±0,70  | 2,80±0,72 | 3,21±0,69                 | 2,91±0,81            | 2,82±0,79                      | 2,62±0,78               | 2,86±0,69          | 2,36±0,83      |
| t                                                |     | -1,292               | -0,737     | 1,066     | -0,957                    | -0,821               | 0,655                          | -0,447                  | -1,362             | -0,014         |
| p                                                |     | 0,197                | 0,462      | 0,287     | 0,339                     | 0,412                | 0,513                          | 0,655                   | 0,174              | 0,989          |
| <b>Ara Öğün Sayısı</b>                           |     | Ort±SS               | Ort±SS     | Ort±SS    | Ort±SS                    | Ort±SS               | Ort±SS                         | Ort±SS                  | Ort±SS             | Ort±SS         |
| Tüketmem                                         | 82  | 2,77±0,82            | 2,67±0,82  | 2,73±0,74 | 3,12±0,76                 | 2,79±0,94            | 2,74±0,70                      | 2,49±0,87               | 2,78±0,76          | 2,43±0,90      |
| 1 Ara Öğün                                       | 65  | 2,87±0,66            | 2,54±0,70  | 2,90±0,67 | 3,17±0,66                 | 2,96±0,72            | 2,86±0,67                      | 2,58±0,73               | 2,75±0,64          | 2,33±0,84      |
| 2 Ara Öğün                                       | 167 | 2,85±0,70            | 2,76±0,72  | 2,90±0,67 | 3,19±0,70                 | 2,86±0,81            | 2,90±0,73                      | 2,64±0,73               | 2,82±0,68          | 2,28±0,76      |
| 3 Ara Öğün                                       | 66  | 2,91±0,79            | 2,78±0,73  | 2,83±0,74 | 3,09±0,71                 | 2,84±0,86            | 2,87±0,78                      | 2,62±0,82               | 2,77±0,71          | 2,54±0,83      |
| F                                                |     | 0,467                | 1,615      | 1,167     | 0,373                     | 0,501                | 0,963                          | 0,706                   | 0,205              | 1,761          |
| p                                                |     | 0,705                | 0,186      | 0,322     | 0,773                     | 0,682                | 0,410                          | 0,549                   | 0,893              | 0,154          |

Meslek grupları ve ana öğün sayısı analizinde Anova Testi ve PostHoc: Tukey, LSD; ana öğün atlama analizinde Bağımsız Gruplar T-Testi; ara öğün sayısı analizinde Anova Testi kullanılmıştır. Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma

**Tablo 4.12.** Bireylerin Besin Seçimi Testi Alt Faktörleri Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere ve Beslenme Alışkanlıklarına Göre Karşılaştırılması (devam)

| Demografik Özellikler ve Beslenme Alışkanlıkları   | n   | Sağlık    | Duygudurum | Uygunluk  | Duyusal görünüm | Doğal İçerik | Fiyat     | Vücut Ağırlığı Kontrolü | Aşinalık/Benzerlik | Etik Endişeler |
|----------------------------------------------------|-----|-----------|------------|-----------|-----------------|--------------|-----------|-------------------------|--------------------|----------------|
| <b>Ara Öğün Atlama</b>                             |     | Ort±SS    | Ort±SS     | Ort±SS    | Ort±SS          | Ort±SS       | Ort±SS    | Ort±SS                  | Ort±SS             | Ort±SS         |
| Atlıyor                                            | 314 | 2,84±0,72 | 2,69±0,74  | 2,85±0,69 | 3,17±0,71       | 2,86±0,83    | 2,85±0,71 | 2,58±0,77               | 2,80±0,69          | 2,33±0,81      |
| Atlamıyor                                          | 66  | 2,91±0,79 | 2,78±0,73  | 2,83±0,74 | 3,09±0,71       | 2,84±0,86    | 2,87±0,78 | 2,62±0,82               | 2,77±0,71          | 2,54±0,83      |
| t                                                  |     | -0,713    | -0,862     | 0,195     | 0,787           | 0,220        | -0,267    | -0,350                  | 0,239              | -1,873         |
| p                                                  |     | 0,477     | 0,389      | 0,845     | 0,432           | 0,826        | 0,790     | 0,727                   | 0,811              | 0,062          |
| <b>BKİ</b>                                         |     | Ort±SS    | Ort±SS     | Ort±SS    | Ort±SS          | Ort±SS       | Ort±SS    | Ort±SS                  | Ort±SS             | Ort±SS         |
| Zayıf                                              | 25  | 2,82±0,89 | 2,72±0,85  | 3,14±0,82 | 3,20±0,82       | 2,89±0,90    | 2,85±0,83 | 2,68±0,87               | 2,76±0,73          | 2,42±0,87      |
| Normal                                             | 202 | 2,88±0,72 | 2,68±0,73  | 2,82±0,71 | 3,17±0,70       | 2,86±0,86    | 2,84±0,73 | 2,56±0,82               | 2,77±0,72          | 2,39±0,81      |
| Hafif şişman                                       | 123 | 2,85±0,74 | 2,72±0,74  | 2,83±0,64 | 3,11±0,70       | 2,89±0,78    | 2,86±0,70 | 2,66±0,70               | 2,82±0,67          | 2,34±0,82      |
| Obez                                               | 30  | 2,66±0,69 | 2,76±0,72  | 2,88±0,74 | 3,23±0,76       | 2,74±0,77    | 2,94±0,71 | 2,45±0,74               | 2,83±0,65          | 2,26±0,85      |
| F                                                  |     | 0,750     | 0,124      | 1,578     | 0,331           | 0,259        | 0,185     | 0,836                   | 0,200              | 0,279          |
| p                                                  |     | 0,523     | 0,946      | 0,194     | 0,803           | 0,855        | 0,907     | 0,475                   | 0,896              | 0,840          |
| <b>Meditasyon/Farkındalık Eğitimi Alma</b>         |     | Ort±SS    | Ort±SS     | Ort±SS    | Ort±SS          | Ort±SS       | Ort±SS    | Ort±SS                  | Ort±SS             | Ort±SS         |
| Evet                                               | 30  | 2,95±0,73 | 2,77±0,77  | 2,98±0,68 | 3,11±0,73       | 2,88±0,72    | 2,85±0,84 | 2,55±0,79               | 2,92±0,69          | 2,42±0,81      |
| Hayır                                              | 350 | 2,84±0,74 | 2,70±0,74  | 2,84±0,70 | 3,16±0,71       | 2,86±0,84    | 2,85±0,71 | 2,59±0,78               | 2,78±0,69          | 2,36±0,82      |
| t                                                  |     | 0,794     | 0,488      | 1,019     | -0,357          | 0,170        | -0,011    | -0,292                  | 1,027              | 0,373          |
| p                                                  |     | 0,428     | 0,626      | 0,309     | 0,722           | 0,865        | 0,991     | 0,771                   | 0,305              | 0,710          |
| <b>Meditasyon/Farkındalık Eğitimine Devam Etme</b> |     | Ort±SS    | Ort±SS     | Ort±SS    | Ort±SS          | Ort±SS       | Ort±SS    | Ort±SS                  | Ort±SS             | Ort±SS         |
| Evet                                               | 10  | 2,96±0,71 | 2,55±0,55  | 2,62±0,64 | 2,95±0,64       | 2,90±0,77    | 2,63±0,80 | 2,46±0,91               | 3,03±0,71          | 2,20±0,74      |
| Hayır                                              | 370 | 2,85±0,74 | 2,71±0,75  | 2,86±0,70 | 3,16±0,71       | 2,86±0,83    | 2,86±0,72 | 2,59±0,78               | 2,79±0,69          | 2,37±0,82      |
| t                                                  |     | 0,494     | -0,680     | -1,073    | -0,951          | 0,138        | -0,985    | -0,527                  | 1,087              | -0,655         |
| p                                                  |     | 0,622     | 0,497      | 0,284     | 0,342           | 0,890        | 0,325     | 0,598                   | 0,278              | 0,513          |

Ara öğün atlama, meditasyon/farkındalık eğitimi alma ve meditasyon/farkındalık eğitimine devam etme analizinde Bağımsız Gruplar T-Testi; BKİ sınıflaması analizinde Anova Testi kullanılmıştır.

Ort.: Ortalama, SS: Standart Sapma, BKİ: Beden Kütle İndeksi

Araştırmaya katılan erkeklerin sağlık, uygunluk, duysal görünüm, doğal içerik, vücut ağırlığı kontrolü puanları kadınlara göre daha düşüktür ( $p<0,05$ ). Bekarların doğal içerik ve etik endişeler puanları evlilerin puanlarından daha düşüktür ( $p<0,05$ ). Araştırmaya katılan bireylerin aşinalık/benzerlik puanları eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $f=2,717$ ;  $p=0,045$ ;  $\eta^2=0,021$ ). Lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanların aşinalık/benzerlik puanları ön lisans eğitim düzeyine sahip olanların aşinalık/benzerlik puanlarından, lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların aşinalık/benzerlik puanları ön lisans eğitim düzeyine sahip olanların aşinalık/benzerlik puanlarından yüksektir. Eğitim durumunun aşinalık/benzerlik puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Çalışanların duysal görünüm, fiyat, aşinalık/benzerlik puanları çalışmayanlardan daha düşüktür ( $p<0,05$ ). Bireylerin sağlık, duygudurum, uygunluk, doğal içerik, vücut ağırlığı kontrolü, etik endişeler puanları çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin duysal görünüm puanları mesleğe göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=2,465$ ;  $p=0,033$ ;  $\eta^2=0,032$ ). Öğrencilerin duysal görünüm puanları serbest meslek sahibi, memur ve işçi olanların puanından yüksektir. Meslek durumunun duysal görünüm puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir. Bireylerin fiyat puanları mesleğe göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=2,443$ ;  $p=0,034$ ;  $\eta^2=0,032$ ). Öğrencilerin fiyat puanları serbest meslek sahibi, memur, işçi ve akademisyen olanların fiyat puanlarından yüksektir. Meslek durumunun fiyat puanı üzerindeki etki büyüklüğü değeri küçük düzeydedir.

Araştırmaya katılan bireylerin sağlık ve doğal içerik puanları ana öğün sayısına göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). 2 ve 3 ana öğün tüketenlerin sağlık ve doğal içerik puanları 1 ana öğün tüketenlerin puanlarından yüksektir. Araştırmaya katılan bireylerin sağlık, duygudurum, uygunluk, duysal görünüm, doğal içerik, fiyat, vücut ağırlığı kontrolü, aşinalık/benzerlik, etik endişeler puanları ana ve ara öğün atlama durumuna, ara öğün sayısına, BKİ değerine, meditasyon/farkındalık eğitimi alma ve meditasyon/farkındalık eğitimine devam etme durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.9. Yeme Farkındalığı Ölçeği, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Seçimi Testinin Yaş Değişkeni ile İlişkisi

Yeme Farkındalığı Ölçeği, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Seçimi Testi ile yaş arasındaki ilişki Tablo 4.13'te sunulmuştur.

**Tablo 4.13.** Ölçek Puanları ile Yaş Arasındaki İlişki

| Ölçek Puanları                                                       |   | Yaş      |
|----------------------------------------------------------------------|---|----------|
| <b>Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanı</b>                         | r | 0,028    |
|                                                                      | p | 0,586    |
| <b>Alt Faktörler</b>                                                 |   |          |
| Disinhibisyon                                                        | r | 0,059    |
|                                                                      | p | 0,255    |
| Duygusal Yeme                                                        | r | 0,141**  |
|                                                                      | p | 0,006    |
| Yeme Kontrolü                                                        | r | -0,158** |
|                                                                      | p | 0,002    |
| Odaklanma                                                            | r | 0,046    |
|                                                                      | p | 0,371    |
| Yeme Disiplini                                                       | r | -0,088   |
|                                                                      | p | 0,088    |
| Farkındalık                                                          | r | -0,003   |
|                                                                      | p | 0,950    |
| Enterferans                                                          | r | 0,096    |
|                                                                      | p | 0,062    |
| <b>Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Toplam Puanı</b> | r | 0,047    |
|                                                                      | p | 0,360    |
| <b>Alt Faktörler</b>                                                 |   |          |
| Kalite İşaretleri                                                    | r | 0,062    |
|                                                                      | p | 0,232    |
| Mevsime Özgü Besinler ve Besin İsrafından Kaçınma                    | r | 0,053    |
|                                                                      | p | 0,301    |
| Hayvan Sağlığı                                                       | r | 0,053    |
|                                                                      | p | 0,299    |
| Et Tüketiminin Azaltılması                                           | r | 0,046    |
|                                                                      | p | 0,374    |
| Sağlıklı ve Dengeli Beslenme                                         | r | 0,010    |
|                                                                      | p | 0,840    |
| Yerel Besin                                                          | r | 0,014    |
|                                                                      | p | 0,787    |
| Düşük Yağ                                                            | r | 0,002    |
|                                                                      | p | 0,976    |
| <b>Alt Faktörler</b>                                                 |   |          |
| Sağlık                                                               | r | 0,089    |
|                                                                      | p | 0,082    |
| Duygudurum                                                           | r | 0,040    |
|                                                                      | p | 0,439    |
| Uygunluk                                                             | r | -0,048   |
|                                                                      | p | 0,351    |
| Duyusal görünüm                                                      | r | -0,078   |
|                                                                      | p | 0,127    |
| Doğal İçerik                                                         | r | 0,186**  |
|                                                                      | p | <0,001   |

\*\*p<0,001; Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

**Tablo 4.13. Ölçek Puanları ile Yaş Arasındaki İlişki (devam)**

|                         |   | Yaş    |
|-------------------------|---|--------|
| Fiyat                   | r | -0,059 |
|                         | p | 0,248  |
| Vücut Ağırlığı Kontrolü | r | 0,067  |
|                         | p | 0,194  |
| Aşinalık/Benzerlik      | r | 0,096  |
|                         | p | 0,061  |
| Etik endişeler          | r | 0,082  |
|                         | p | 0,112  |

\*\*p<0,001; Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Duygusal yeme puanı ile yaş arasında pozitif çok zayıf ( $r=0,141$ ,  $p=0,006$ ), yeme kontrolü puanı ile yaş arasında negatif çok zayıf ( $r=-0,158$ ,  $p=0,002$ ), doğal içerik puanı ile yaş arasında pozitif çok zayıf ( $r=0,186$ ,  $p<0,001$ ) ilişki vardır. Diğer değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

#### **4.10. Yeme Farkındalığı Ölçeği, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Seçimi Testi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**

Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam ve alt faktör puanları ile Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği toplam ve alt faktör puanları arasındaki ilişki Tablo 4.14'te sunulmuştur.

**Tablo 4.14.** Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanları ile Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanları Arasındaki İlişki

| Değişkenler                                                         |   | Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puan | Disinhibisyon | Duygusal Yeme | Yeme Kontrolü | Odaklanma | Yeme Disiplini | Farkındalık | Enterferans |
|---------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------|----------------|-------------|-------------|
| Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam Puan | r | 0,227**                              | 0,014         | 0,010         | 0,149**       | 0,130*    | 0,468**        | 0,173**     | 0,027       |
|                                                                     | p | <0,001                               | 0,784         | 0,851         | 0,004         | 0,011     | <0,001         | 0,001       | 0,600       |
| Kalite İşaretleri                                                   | r | 0,184**                              | 0,001         | -0,018        | 0,121*        | 0,104*    | 0,454**        | 0,114*      | 0,028       |
|                                                                     | p | <0,001                               | 0,983         | 0,722         | 0,018         | 0,042     | <0,001         | 0,026       | 0,592       |
| Mevsime Özgü Besinler ve Besin İsrafından Kaçınma                   | r | 0,202**                              | 0,001         | -0,014        | 0,154**       | 0,144**   | 0,442**        | 0,168**     | -0,028      |
|                                                                     | p | <0,001                               | 0,987         | 0,791         | 0,003         | 0,005     | <0,001         | 0,001       | 0,593       |
| Hayvan Sağlığı                                                      | r | 0,182**                              | 0,011         | 0,039         | 0,164**       | 0,052     | 0,257**        | 0,184**     | 0,053       |
|                                                                     | p | <0,001                               | 0,832         | 0,447         | 0,001         | 0,310     | <0,001         | <0,001      | 0,303       |
| Et Tüketiminin Azaltılması                                          | r | 0,045                                | -0,045        | -0,078        | 0,037         | 0,060     | 0,263**        | 0,060       | -0,059      |
|                                                                     | p | 0,378                                | 0,386         | 0,131         | 0,476         | 0,245     | <0,001         | 0,240       | 0,254       |
| Sağlıklı ve Dengeli Beslenme                                        | r | 0,250**                              | 0,029         | 0,054         | 0,115*        | 0,142**   | 0,497**        | 0,157**     | 0,060       |
|                                                                     | p | <0,001                               | 0,578         | 0,293         | 0,025         | 0,005     | <0,001         | 0,002       | 0,246       |
| Yerel Besin                                                         | r | 0,141**                              | 0,020         | 0,019         | 0,029         | 0,070     | 0,302**        | 0,137**     | 0,031       |
|                                                                     | p | 0,006                                | 0,692         | 0,711         | 0,575         | 0,171     | <0,001         | 0,008       | 0,545       |
| Düşük Yağ                                                           | r | 0,286**                              | 0,080         | 0,073         | 0,204**       | 0,161**   | 0,398**        | 0,187**     | 0,084       |
|                                                                     | p | <0,001                               | 0,122         | 0,153         | <0,001        | 0,002     | <0,001         | <0,001      | 0,101       |

\*p<0,05; \*\*p<0,001; Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği toplam puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme kontrolü puanı, odaklanma puanı, yeme disiplini puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif çok zayıf ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

Kalite işaretleri puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme kontrolü puanı, odaklanma puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif çok zayıf ( $p<0,05$ ), kalite işaretleri puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif zayıf ( $r=0,454$ ,  $p<0,001$ ) ilişki vardır.

Mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme kontrolü puanı, odaklanma puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif çok zayıf ( $p<0,05$ ), mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif zayıf ( $r=0,442$ ,  $p<0,001$ ) ilişki vardır.

Hayvan sağlığı puanı ile yeme farkındalığı toplam puanı, yeme kontrolü puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif çok zayıf ( $p<0,05$ ), hayvan sağlığı puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif zayıf ( $r=0,257$ ,  $p<0,001$ ) ilişki vardır.

Et tüketiminin azaltılması puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif zayıf ( $r=0,263$ ,  $p<0,001$ ) ilişki vardır.

Sağlıklı ve dengeli beslenme puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme kontrolü puanı, odaklanma puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif çok zayıf ( $p<0,05$ ), sağlıklı ve dengeli beslenme puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif zayıf ( $r=0,497$ ,  $p<0,001$ ) ilişki vardır.

Yerel besin puanı ile YFÖ toplam puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif çok zayıf ( $p<0,05$ ), yerel besin puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif zayıf ( $r=0,302$ ,  $p<0,001$ ) ilişki vardır.

Düşük yağ puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme disiplini puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif zayıf, düşük yağ puanı ile yeme kontrolü puanı ve odaklanma puanı arasında pozitif çok zayıf ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam ve alt faktör puanları ile Besin Seçimi Testi alt faktör puanları arasındaki ilişki Tablo 4.15’te sunulmuştur.



**Tablo 4.15.** Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanları ile Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanları Arasındaki İlişki

| Değişkenler     |   | Yeme Farkındalığı Ölçeği<br>Toplam Puan | Disinhibisyon | Duygusal<br>Yeme | Yeme<br>Kontrolü | Odaklanma | Yeme<br>Disiplini | Farkındalık | Enterferans |
|-----------------|---|-----------------------------------------|---------------|------------------|------------------|-----------|-------------------|-------------|-------------|
| Sağlık          | r | 0,187**                                 | 0,036         | 0,049            | 0,097            | 0,072     | 0,343**           | 0,122*      | 0,054       |
|                 | p | <0,001                                  | 0,490         | 0,340            | 0,058            | 0,164     | <0,001            | 0,017       | 0,298       |
| Duygudurum      | r | -0,188**                                | -0,283**      | -0,253**         | -0,035           | 0,112*    | 0,121*            | -0,050      | -0,194**    |
|                 | p | <0,001                                  | <0,001        | <0,001           | 0,496            | 0,029     | 0,018             | 0,335       | <0,001      |
| Uygunluk        | r | -0,131*                                 | -0,203**      | -0,202**         | -0,026           | 0,103*    | 0,143**           | -0,040      | -0,178**    |
|                 | p | 0,010                                   | <0,001        | <0,001           | 0,610            | 0,045     | 0,005             | 0,436       | <0,001      |
| Duyusal Görünüm | r | 0,016                                   | -0,094        | -0,108*          | 0,104*           | 0,170**   | 0,218**           | -0,042      | -0,101*     |
|                 | p | 0,751                                   | 0,069         | 0,036            | 0,042            | 0,001     | <0,001            | 0,417       | 0,048       |
| Doğal İçerik    | r | 0,247**                                 | 0,069         | 0,098            | 0,129*           | 0,117*    | 0,352**           | 0,142**     | 0,111*      |
|                 | p | <0,001                                  | 0,177         | 0,057            | 0,012            | 0,022     | <0,001            | 0,006       | 0,030       |
| Fiyat           | r | -0,090                                  | -0,160**      | -0,162**         | 0,022            | 0,079     | 0,163**           | -0,030      | -0,206**    |
|                 | p | 0,081                                   | 0,002         | 0,001            | 0,676            | 0,124     | 0,001             | 0,566       | <0,001      |
| Vücut Ağırlığı  | r | 0,114*                                  | 0,019         | -0,025           | 0,029            | -0,006    | 0,291**           | 0,187**     | -0,004      |
| Kontrolü        | p | 0,026                                   | 0,714         | 0,627            | 0,567            | 0,900     | <0,001            | <0,001      | 0,937       |
| Aşinalık/       | r | -0,008                                  | -0,118*       | -0,078           | -0,041           | 0,213**   | 0,191**           | -0,039      | -0,019      |
| Benzerlik       | p | 0,880                                   | 0,022         | 0,129            | 0,430            | <0,001    | <0,001            | 0,445       | 0,706       |
| Etik Endişeler  | r | 0,003                                   | -0,040        | -0,026           | -0,056           | 0,057     | 0,147**           | -0,039      | 0,026       |
|                 | p | 0,954                                   | 0,436         | 0,608            | 0,278            | 0,265     | 0,004             | 0,454       | 0,613       |

\*p&lt;0,05; \*\*p&lt;0,001; Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Sağlık puanı ile YFÖ toplam puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif çok zayıf ( $p<0,05$ ), sağlık puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif zayıf ( $r=0,343$ ,  $p<0,001$ ) ilişki vardır.

Duygudurum puanı ile YFÖ toplam puanı ve enterferans puanı arasında negatif çok zayıf, duygudurum puanı ile disinhibisyon puanı ve duygusal yeme puanı arasında negatif zayıf, duygudurum puanı ile odaklanma puanı ve yeme disiplini puanı arasında pozitif çok zayıf ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

Uygunluk puanı ile YFÖ toplam puanı, disinhibisyon puanı, duygusal yeme puanı ve enterferans puanı arasında negatif çok zayıf, uygunluk puanı ile odaklanma puanı, yeme disiplini puanı arasında pozitif çok zayıf ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

Duyusal görünüm puanı ile duygusal yeme puanı ve enterferans puanı arasında negatif çok zayıf, duysal görünüm puanı ile yeme kontrolü puanı, odaklanma puanı, yeme disiplini puanı arasında pozitif çok zayıf ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

Doğal içerik puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme kontrolü puanı, odaklanma puanı, farkındalık puanı ve enterferans puanı arasında pozitif çok zayıf ( $p<0,05$ ), doğal içerik puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif zayıf ( $r=0,352$ ,  $p<0,001$ ) ilişki vardır.

Fiyat puanı ile disinhibisyon puanı, duygusal yeme puanı ve enterferans puanı arasında negatif çok zayıf ( $p<0,05$ ), fiyat puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif çok zayıf ( $r=0,163$ ,  $p=0,001$ ) ilişki vardır.

Vücut ağırlığı kontrolü puanı ile YFÖ toplam puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif çok zayıf ( $p<0,05$ ), vücut ağırlığı kontrolü puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif zayıf ( $r=0,291$ ,  $p<0,001$ ) ilişki vardır.

Aşinalık/benzerlik puanı ile disinhibisyon puanı arasında negatif çok zayıf ( $r=-0,118$ ,  $p=0,022$ ), aşinalık/benzerlik puanı ile yeme disiplini puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif çok zayıf ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

Etik endişeler puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif çok zayıf ( $r=0,147$ ,  $p=0,004$ ) ilişki vardır.

Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği toplam ve alt faktör puanları ile Besin Seçim Testi alt faktör puanları arasındaki ilişki Tablo 4.16’da sunulmuştur.



**Tablo 4.16.** Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanları ile Besin Seçim Testi Alt Faktör Puanları Arasındaki İlişki

| Değişkenler             |   | Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam Puan | Kalite İşaretleri | Mevsime Özgü Besinler ve Besin İsrafından Kaçınma | Hayvan Sağlığı | Et Tüketiminin Azaltılması | Sağlıklı ve Dengeli Beslenme | Yerel Besin | Düşük Yağ |
|-------------------------|---|---------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|----------------|----------------------------|------------------------------|-------------|-----------|
| Sağlık                  | r | 0,577**                                                             | 0,523**           | 0,519**                                           | 0,384**        | 0,365**                    | 0,628**                      | 0,439**     | 0,420**   |
|                         | p | <0,001                                                              | <0,001            | <0,001                                            | <0,001         | <0,001                     | <0,001                       | <0,001      | <0,001    |
| Duygudurum              | r | 0,321**                                                             | 0,256**           | 0,301**                                           | 0,235**        | 0,267**                    | 0,322**                      | 0,287**     | 0,193**   |
|                         | p | <0,001                                                              | <0,001            | <0,001                                            | <0,001         | <0,001                     | <0,001                       | <0,001      | <0,001    |
| Uygunluk                | r | 0,261**                                                             | 0,168**           | 0,256**                                           | 0,220**        | 0,199**                    | 0,261**                      | 0,181**     | 0,250**   |
|                         | p | <0,001                                                              | 0,001             | <0,001                                            | <0,001         | <0,001                     | <0,001                       | <0,001      | <0,001    |
| Duyusal Görünüm         | r | 0,294**                                                             | 0,237**           | 0,343**                                           | 0,185**        | 0,120*                     | 0,335**                      | 0,139**     | 0,257**   |
|                         | p | <0,001                                                              | <0,001            | <0,001                                            | <0,001         | 0,019                      | <0,001                       | 0,006       | <0,001    |
| Doğal İçerik            | r | 0,665**                                                             | 0,652**           | 0,602**                                           | 0,464**        | 0,424**                    | 0,639**                      | 0,475**     | 0,476**   |
|                         | p | <0,001                                                              | <0,001            | <0,001                                            | <0,001         | <0,001                     | <0,001                       | <0,001      | <0,001    |
| Fiyat                   | r | 0,281**                                                             | 0,218**           | 0,306**                                           | 0,156**        | 0,244**                    | 0,244**                      | 0,190**     | 0,266**   |
|                         | p | <0,001                                                              | <0,001            | <0,001                                            | 0,002          | <0,001                     | <0,001                       | <0,001      | <0,001    |
| Vücut Ağırlığı Kontrolü | r | 0,493**                                                             | 0,427**           | 0,451**                                           | 0,337**        | 0,324**                    | 0,469**                      | 0,339**     | 0,487**   |
|                         | p | <0,001                                                              | <0,001            | <0,001                                            | <0,001         | <0,001                     | <0,001                       | <0,001      | <0,001    |
| Aşinalık/ Benzerlik     | r | 0,389**                                                             | 0,320**           | 0,384**                                           | 0,232**        | 0,303**                    | 0,392**                      | 0,326**     | 0,285**   |
|                         | p | <0,001                                                              | <0,001            | <0,001                                            | <0,001         | <0,001                     | <0,001                       | <0,001      | <0,001    |
| Etik Endişeler          | r | 0,367**                                                             | 0,328**           | 0,322**                                           | 0,263**        | 0,328**                    | 0,325**                      | 0,385**     | 0,181**   |
|                         | p | <0,001                                                              | <0,001            | <0,001                                            | <0,001         | <0,001                     | <0,001                       | <0,001      | <0,001    |

\*p<0,05; \*\*p<0,001; Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Sağlık puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı arasında pozitif orta, sağlık puanı ile hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, yerel besin puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif zayıf ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

Duygudurum puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı ve yerel besin puanı arasında pozitif zayıf, duygudurum puanı ile hayvan sağlığı puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif çok zayıf ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

Uygunluk puanı ile SSDÖ toplam puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı ve sağlıklı ve dengeli beslenme puanı arasında pozitif zayıf, uygunluk puanı ile kalite işaretleri puanı, hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, yerel besin puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif çok zayıf ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

Duyusal görünüm puanı ile SSDÖ toplam puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif zayıf, duysal görünüm puanı ile kalite işaretleri puanı, hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, yerel besin puanı arasında pozitif çok zayıf ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

Doğal içerik puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı arasında pozitif orta, doğal içerik puanı ile hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, yerel besin puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif zayıf ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

Fiyat puanı ile SSDÖ toplam puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif zayıf, fiyat puanı ile kalite işaretleri puanı, hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı ve yerel besin puanı arasında pozitif çok zayıf ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

Vücut ağırlığı kontrolü puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı, yerel besin puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif zayıf ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

Aşinalık/benzerlik puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı, yerel besin puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif zayıf ( $p<0,05$ ), aşinalık/benzerlik puanı ile hayvan sağlığı puanı arasında pozitif çok zayıf ( $r=0,232$ ,  $p<0,001$ ) ilişki vardır.

Etik endişeler puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı, yerel besin puanı arasında pozitif zayıf ( $p<0,05$ ), etik endişeler puanı ile düşük yağ puanı arasında pozitif çok zayıf ( $r=0,181$ ,  $p<0,001$ ) ilişki vardır.

## 5. TARTIŞMA

Bireylerde sağlıklı beslenme davranışlarının oluşturulmasında yeme farkındalığı ve sürdürülebilirlik kavramları önemli role sahiptir (Dominguez vd., 2021; Willett vd., 2019). Yeme farkındalığı, bireyin açlık ve tokluk sinyalleri konusunda bir farkındalık geliştirmesi ve buna bağlı olarak yeme davranışını ve besin seçimlerini gerçekleştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yemek yerken içinde bulunduğu anın farkında olması, yemeğin duyular üzerinde bıraktığı etkisine dikkat etmesi ve yemekten keyif alması farkındalığın temel noktalarını oluşturmaktadır (Tapper, 2022; Warren vd., 2017).

Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme; yeterli ve dengeli beslenme ilkelerinin temel alındığı, sağlıklı yaşama katkı sağlayan ve düşük çevresel etkilere sahip beslenme modeli olarak tanımlanmaktadır (FAO, 2012). Bu beslenme modelinin, fiziksel ve zihinsel sağlığa olumlu yönde katkı sağlamasının yanı sıra biyolojik çeşitliliğin ve gezegen sağlığının korunmasında da etkili olduğu belirtilmektedir (FAO&WHO, 2019).

Besin seçimi, bireyin sağlığını koruması ve yaşam kalitesini artırması amacıyla yiyecek ve içecekleri seçmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kültürel, sosyal, psikolojik ve sağlık durumundan etkilenmektedir (Sobal vd., 2006). Bireylerin besin seçiminde etkili olan faktörlerini belirlemek; daha sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının oluşturulmasına, tercihlere uygun besin üretiminin yapılmasına, besin etiketlerinde düzenleme yapılmasına ve yeni politikaların geliştirilmesine olanak sağlamaktadır (Dikmen vd., 2016).

Ülkemizde yeme farkındalığı ve sürdürülebilir beslenme alanındaki araştırmaların sayısının sınırlı olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra literatürde yeme farkındalığı, sürdürülebilir beslenme ve besin seçimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Mevcut araştırma, yetişkin bireylerde yeme farkındalığı, sürdürülebilir beslenme ve besin seçimi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Ocak 2023 ile Haziran 2024 tarihleri arasında, 19-64 yaş aralığında olan 380 bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

### 5.1. Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, Türkiye nüfusunun %49,9'unu kadınlar, %50,1'ini erkekler oluşturmaktadır. Nüfusun yaş yapısının yorumlanmasında

kullanılan önemli göstergelerden olan yaş ortalaması, 2023 yılında 34 yıl olarak hesaplanmıştır. Bu değerin kadınlarda 34,7 yıl, erkeklerde 33,2 yıl olduğu bulunmuştur. (TÜİK, 2024a). Mevcut araştırmaya dahil edilen 380 bireyin %52,9'unu kadınlar, %47,1'ini erkekler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %72,9'u (277 birey) 30 yaş ve altında olup, yaş ortalaması  $28,58 \pm 6,51$  (E:  $28,64 \pm 5,89$  yıl, K:  $28,53 \pm 7,04$  yıl) yıl olarak bulunmuştur (Tablo 4.1). Genç yetişkinler, toplumda hem sağlık hem de beslenme alanında daha etkin ve yönlendirici bireylerdir (Ferretti vd., 2023). Bu yaşlarda kazanılan sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları ile farkındalık, yaşamın ilerleyen yıllarında devam ettirildiğinde, toplum ve çevre üzerinde birçok olumlu katkı sağlayabilir. Bu bireylerde yapılan araştırma sonuçlarının, farkındalığın artırılmasına, sağlıklı besin seçimlerinin yapılmasına, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının kazandırılmasına yönelik yapılacak olan uygulama ve politikalara yön verebileceği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada katılımcıların %66,1'i bekar olup bu değer erkeklerde %69,8, kadınlarda %62,7'dir (Tablo 4.1) Türkiye'de hem erkeklerde hem de kadınlarda evli olma oranının daha yüksek olduğu görülmektedir (TÜİK, 2024a). Mevcut araştırma sonuçları TÜİK verileriyle farklılık göstermektedir. Bu farklılığın mevcut araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun 30 yaş ve altında olmasından ve araştırmanın yapıldığı bölgesel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin %56,8'i, erkeklerin %55,3'ü, kadınların ise %58,2'si lisans eğitim düzeyine sahiptir. Erkeklerin lise ve altı ile ön lisans eğitim düzeyi oranının kadınlardan, kadınların lisans ve lisansüstü eğitim düzeyi oranının erkeklerden daha fazla olduğu saptanmıştır (Tablo 4.1). Türkiye'de lise ve dengi meslek okulu eğitim düzeyi oranının (%23,5) daha fazla olduğu görülmektedir. Erkeklerde lise ve dengi eğitim düzeyi, kadınlarda ilkokul eğitim düzeyi oranının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (TÜİK, 2024b). Mevcut araştırma sonuçları TÜİK verileriyle farklılık göstermektedir. Örneklem büyüklüğünün ve dağılımının farklı olmasına ek olarak bölgesel farklılıkların bu sonucun elde edilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin %67,9'u çalışmakta olup bu değer erkeklerde %76,5, kadınlarda %60,2'dir (Tablo 4.1). Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre ise Türkiye'de işsizlik oranı %50,7'dir. İstihdam oranı erkeklerde, işsizlik oranı ise

kadınlarda daha fazladır (TÜİK, 2024c). Türk toplumunda bu oranların geleneksel cinsiyet rolleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Erkeklerin iş gücüne daha fazla katılmasında; ailede geçimi sağlayan birey olması, toplumda çalışması için daha fazla teşvik edilmesi, erkekler açısından yasal düzenlemelerin daha fazla yapılması, kadın bireylere göre fiziksel farklılıklarının olması ve bu durumun bazı iş kollarında avantajlı kabul edilmesi etkili olabilir. Ayrıca toplumumuzda kadınların aile yapısında ev içi sorumluluklarının fazla olması ve kırsal bölgelerde kadınların çalışma konusunda engellerle karşılaşması gibi durumlar kadınların istihdam oranını azaltabilmektedir (Güvendi, 2023).

Mevcut araştırmada bireylerin %31,8'i serbest meslek sahibi ve %27,6'sı memurdur. Erkeklerin serbest meslek sahibi ve memur olma oranlarının kadınlardan, kadınların ev hanımı, öğrenci ve akademisyen olma oranlarının erkeklerden daha fazla olduğu görülmektedir (Tablo 4.1). Yetişkin bireylerde yeme farkındalığını ve diyet kalitesini incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada, hem erkeklerde hem de kadınlarda memur olma oranları daha yüksek bulunmuştur (Gözcü, 2024). Besin seçimi ve diyet kalitesi üzerine yapılan bir araştırmada ise bireylerin meslek grubunu en fazla memur, işçi ve serbest çalışan olarak belirttiği görülmüştür (Yeşiltaş, 2022). Besin seçimi üzerine yapılan bir başka araştırmada da kadınların çoğunluğunun ev hanımı olduğu ve erkeklerin en fazla serbest meslek sahibi olduğu saptanmıştır (Ergüleç, 2023). Mevcut araştırma sonuçları literatürle benzerlik göstermektedir. Toplumsal kurallar ve beklentiler, erkeklerin ve kadınların belirli meslekleri tercih etmesinde etkili olabilmektedir. Aile yapısı, eğitim seviyesi, yetenekler ve beceriler, çalışma ortamı, kültürel farklılıklar ve kişisel tercihler bu farklılığın nedenleri olarak kabul edilmektedir (Güvendi, 2023).

Mevcut araştırmada bireylerin %68,7'si sigara, %74,7'si alkol kullanmamaktadır. Erkeklerde sigara ve alkol kullanma oranlarının daha fazla olduğu saptanmıştır (Tablo 4.1). Türkiye Sağlık Araştırması 2022 verilerinde, Türkiye'de tütün mamulü ve alkol kullanmayanların oranı daha fazla olup, erkeklerde tütün mamulü ve alkol kullanma oranları daha fazla bulunmuştur (TÜİK, 2023). Toplumsal cinsiyet rolleri gereği, kadınlarda daha az sigara ve alkol kullanma oranlarının görülmesinin nedenleri sosyal alanda daha fazla kontrol edilmeleri ve toplumsal baskı altında olmaları olabilir. Kadınların sağlık konusunda daha duyarlı ve bilinçli olması kullanma oranının azalmasında etkili olabilir. Diğer taraftan, erkekler tarafından sigara ve alkol kullanma

durumu sosyal kabul edilebilirlik olarak görülebilmektedir ve bu durum erkek bireylerde kullanma oranını artırabilir. Ayrıca erkek bireylerin çalışma koşulları ve iş ortamı da sigara ve alkol kullanma oranlarını etkileyebilir (Dilek Öztoprak & Günay, 2013). Mevcut araştırmaya katılan bireylerin sigara ve alkol kullanma oranlarının düşük olması hem sağlık hem de beslenme açısından olumlu katkılar sağlayarak yaşam kalitesini artırabilir. Ayrıca katılımcıların daha bilinçli bireyler olduğu düşünülebilir. Diğer taraftan düşük sigara ve alkol kullanımı, çevre kirliliğinin azalmasında da önemli role sahiptir.

## **5.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları**

Büyüme ve gelişme için gerekli olan besin öğelerinin yeterli ve dengeli miktarda alınması yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanmaktadır. Türkiye Beslenme Rehberi'nde, yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uygun olacak şekilde bireylerin üç ana öğün yapmasının önemli olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda vücut ağırlığının korunması ve yaşam kalitesinin artırılması amacıyla özellikle kahvaltı öğününün atlanmaması gerektiği vurgulanmaktadır (TÜBER, 2022).

Mevcut araştırmada, erkeklerde ve kadınlarda ortalama iki ana öğün tüketme alışkanlığının olduğu görülmektedir. En fazla atlanan ana öğünün öğle öğünü olduğu ve ana öğün atlama nedenleri olarak en fazla 'zaman olmaması, canının istememesi ve iştahın olmaması' belirtilmiştir (Tablo 4.2). Ana öğüne ek olarak, erkeklerde ve kadınlarda ortalama bir ara öğün tüketme alışkanlığı bulunmaktadır. En fazla atlanan ara öğünün erkeklerde ikindi, kadınlarda kuşluk öğünü olduğu saptanmıştır. Ara öğün atlama nedenleri olarak en fazla 'alışkanlığının olmaması, canının istememesi ve iştahın olmaması' belirtilmiştir (Tablo 4.3). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017 verilerine göre, erkeklerde en fazla atlanan ana öğünün öğle öğünü olduğu ve öğün atlama nedenlerinin en fazla 'iki öğün yemesi (sabah-akşam), canının istememesi ve iştahın olmaması, alışkanlığının olmaması'; kadınlarda en fazla atlanan ana öğünün öğle öğünü olduğu ve öğün atlama nedenlerinin en fazla 'canının istememesi ve iştahın olmaması', geç kalkması, iki öğün tüketmesi (sabah-akşam)' olduğu belirtilmektedir. Ana öğün beslenme alışkanlıklarına ek olarak hem erkeklerde hem de kadınlarda en fazla atlanan ara öğünün kuşluk öğünü olduğu saptanmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2019). Mevcut araştırmada en fazla atlanan ana öğünün öğle öğünü olması ve belirtilen atlama nedenleri

TBSA sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Araştırmada hem çalışan bireylerin hem de öğrencilerin olması, öğün atlama oranlarının yüksek olmasında etkili olabilir.

### **5.3. Bireylerin Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu ve Beden Kütle İndeksi Değerleri**

Obezite, küresel bir sağlık sorunu olarak kabul edilmekte olup vücutta bulunan yağ dokusunda, deri altında ve organlarda sağlığı bozacak ölçüde yağ depolanması olarak tanımlanmaktadır (Mayoral vd., 2020). Obezite diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve kanser gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların riskini artırarak yaşam kalitesini düşürmekte ve beklenen yaşam süresini kısaltmaktadır (Di Angelantonio vd., 2016). Dünya Sağlık Örgütü, obeziteyi belirlemek için sıklıkla BKİ sınıflandırmasını kullanmakta olup, 30,0 kg/m<sup>2</sup> ve üzeri BKİ değerine sahip bireyler obez olarak kabul edilmektedir (WHO, 2010). Mevcut araştırmada BKİ ortalaması erkeklerde 25,48±3,46 kg/m<sup>2</sup>, kadınlarda 23,41±4,45 kg/m<sup>2</sup> olarak hesaplanmıştır (Tablo 4.4) Erkeklerin %46,4'ü hafif şişman, %6,7'si obez iken; kadınların %19,9'u hafif şişman, %9'u obez kategorisinde yer almıştır (Tablo 4.5). Araştırmada vücut ağırlığı ve boy uzunluğu değerleri beyana dayalı olarak elde edilmiştir. Bu durum araştırmanın sınırlılığı olarak değerlendirilmektedir. Yeme farkındalığı, besin seçimi ve sürdürülebilir beslenme arasındaki ilişkinin incelendiği gelecek çalışmalarda, antropometrik ölçümlerin etkisini daha doğru değerlendirebilmek için boy uzunluğu ve vücut ağırlığına ek olarak diğer ilgili ölçümlerin de (bel çevresi, vücut yağ oranı vb.) bir uzman tarafından alınması önerilmektedir.

### **5.4. Bireylerin Meditasyon/Farkındalık Eğitimi Alma Durumu**

Meditasyon/farkındalık uygulamaları, temelde hastalıkları tedavi etmek amacıyla geliştirilen tedavi veya müdahale yöntemleri olarak kabul edilmektedir. Özellikle ağrı, depresyon ve stres yönetimlerinde ön plana çıkmaktadır (Garcia-Campayo vd., 2021). Farkındalık uygulamalarının beslenme alanındaki etkinliği çoğunlukla obez ve yeme bozukluğu riski olan bireyler üzerinde incelenmekte olup uygulanan farkındalık eğitimlerinin beslenme davranışlarına olan etkisi araştırılmaktadır. Yapılan beyin görüntülemelerinde, farkındalık uygulamalarının beyindeki korku, öfke, kaygı ve endişe gibi duyguların yönetiminde önemli role sahip olan 'amigdala' bölgesinin etkinliğini azaltarak duygusal uyarılmayı azalttığı sonucuna varılmıştır. Farkındalığın bu etkisinden dolayı duygusal yeme ve obeziteyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Warren vd., 2017).

Mevcut araştırmaya katılan bireylerin %7,9'u meditasyon/farkındalık eğitimi almış olup bu oranın erkeklerde %2,8, kadınlarda %12,4 olduğu saptanmıştır (Tablo 4.6). Meditasyon/farkındalık uygulamalarının kadınlar tarafından daha fazla uygulanmasının, kadınların sağlık konuları ile vücut ağırlığı kontrolüne daha fazla önem vermesi ve toplumsal beklentiler sonucu duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarına daha fazla odaklanmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Eryiğit Günler, 2023). Farkındalık sağlıklı besin seçimlerinin ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında önemli role sahiptir (Stanszus vd., 2019). Mevcut araştırmada meditasyon/farkındalık eğitimi alma oranlarının az olduğu görülmektedir. Bu nedenle, bireylerde farkındalığın oluşturulmasına yönelik yeme farkındalığı uygulamaların yapılması önerilmektedir.

##### **5.5. Yeme Farkındalığı Ölçeği, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Seçimi Testine İlişkin Puanların Değerlendirilmesi**

Bireylerde yemeye karşı geliştirilen farkındalık durumunu değerlendirmek amacıyla mevcut araştırmada YFÖ kullanılmıştır. Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puan ortalaması  $3,32 \pm 0,42$  olarak bulunmuştur. Alt faktörlerden en fazla puan enterferanstan, en az puan ise yeme disiplininin alınmıştır (Tablo 4.7). Yetişkin bireylerde yeme farkındalığı ve sezgisel yemenin BKİ ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, YFÖ toplam puan ortalaması  $3,30 \pm 0,47$  olarak saptanmıştır. Enterferans alt faktör puanı en fazla, yeme disiplini puanı en az olarak bulunmuştur (Atlıhan, 2022). Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığını incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada, YFÖ toplam puan ortalaması  $3,65 \pm 0,51$  olarak hesaplanmıştır. Alt faktörlerden yeme kontrolü puanının ve enterferans puanının en fazla, yeme disiplini puanının en az olduğu bulunmuştur (Yalçın vd., 2022). Diyet kalitesi, sezgisel yeme ve yeme farkındalığı üzerine yapılan bir başka araştırmada, YFÖ toplam puan ortalaması  $3,27 \pm 0,47$  olarak belirlenmiştir (Gözcü, 2024). Yeme farkındalığı üzerine yapılan diğer bir araştırmada bireylerin YFÖ toplam puan ortalaması  $3,38 \pm 0,65$  olarak saptanmıştır (Kuçin Gülenler, 2023). Ölçeğin orijinal geçerlik ve güvenirlik çalışmasında YFÖ toplam puan ortalaması  $2,92 \pm 0,37$  olarak saptanmıştır (Framson vd., 2009). Üniversite öğrencilerinde hedonik açlık ve yeme farkındalığı üzerine yapılan bir araştırmada, YFÖ toplam puan ortalaması  $2,65 \pm 0,36$  olarak belirlenmiştir. Alt faktörlerden en fazla puan odaklanma faktöründen alınırken en az puan yeme kontrolü faktöründen alınmıştır (Çetin, 2024). Bu araştırma, bireylerin dış etmenlerle başa çıkma becerilerinin yüksek olduğunu, ancak yeme

disiplinlerinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Yüksek eğitimli ve çalışan bireyler, daha geniş sosyal çevrelere sahip olma eğilimindedir ve sosyal destek sistemleri, olumsuz durumlarla başa çıkmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Bu durum, bireylerin yeme davranışlarını da etkileyebilir (Möwisch vd., 2021). Mevcut araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun yüksek eğitim seviyesine sahip ve çalışıyor olması, dış etmenlerle başa çıkma becerilerinin yüksek olmasını açıklayabilir. Diğer taraftan, araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun bekar ve çalışıyor olması, düzenli beslenme alışkanlıklarının olmaması (örneğin iki ana öğün tüketme, öğün atlama gibi) düşük yeme disiplini puanlarının nedeni olabilir.

Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarını değerlendirmek amacıyla mevcut araştırmada SSDÖ kullanılmıştır. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği toplam puan ortalaması  $3,74 \pm 1,19$  olarak hesaplanmıştır. Alt faktörler arasından; düşük yağ, sağlıklı ve dengeli beslenme faktör puanları en yüksek puan iken, et tüketiminin azaltılması ve yerel besin faktör puanları en düşük puanlardır (Tablo 4.8). Ölçeğin orijinal geçerlik ve güvenirlik çalışmasında besin israfından kaçınma puanı en yüksek, et tüketiminin azaltılması puanı en düşük puan olarak bulunurken (Zakowska-Biemans vd., 2019); Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında yerel besin puanı en düşük, kalite işaretleri puanı en yüksek puan olarak bulunmuştur (Köksal vd., 2022). Yetişkin bireylerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının incelendiği bir araştırmada, ölçeğin toplam puan ortalaması  $4,0 \pm 0,97$  olarak bulunurken; yerel besin puanı en düşük, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı en yüksek olarak bulunmuştur (Yeşildemir, 2023). Kadınlarda yapılan bir araştırmada, SSDÖ toplam puan ortalaması  $4,34 \pm 1,12$  olarak bulunurken; yerel besin puanı en düşük, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı en yüksek olarak gözlenmiştir (Türk & Saleki, 2023). Yetişkin bireylerde yapılan bir başka araştırmada, önceki araştırmaların sonuçları ile benzer olarak yerel besin puanı ve et tüketiminin azaltılması puanı en düşük; sağlıklı ve dengeli beslenme puanı ile mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı en yüksek olarak bulunmuştur (Tari Selcuk vd., 2023). Bu araştırmanın sonuçları, literatürle uyumlu olarak, yerel besin puanının düşük olduğunu göstermektedir. Yerel besin tüketiminin düşük olması, katılımcıların yerel, doğal ve sürdürülebilir besinlere erişiminin kısıtlı olması, gelir düzeyi, beslenme alışkanlıkları ve kültürel farklılıklar gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir. Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmenin temel prensipleri arasında et tüketiminin

azaltılması ve bitki bazlı besin tüketiminin artırılması yer almaktadır. Bu durum çevresel sürdürülebilirlik açısından büyük önem taşımaktadır (FAO & WHO, 2019). Buna karşın, mevcut araştırmada et tüketimin azaltılması puanı düşük bulunmuştur. Et tüketimi, bireysel, sosyal ve kültürel değerler, beslenme alışkanlıkları, zevk ve tercihler, sosyal baskılar ve normlar ile yakından ilişkilidir (Macdiarmid vd., 2016). Kültürümüzde et tüketimi önemli bir yere sahip olduğundan, bu alışkanlığın kolayca değiştirilememesi beklenen bir durumdur. Bu nedenle, beslenme önerileri geliştirilirken et tüketimi alışkanlıkları dikkate alınmalıdır. Diğer taraftan sağlıklı ve dengeli beslenme puanı ile düşük yağ puanı diğer alt faktörlere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun lisans ve lisansüstü eğitim seviyesine sahip olması, daha yüksek beslenme bilgisi düzeyine ve dolayısıyla daha sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarına sahip olmalarına katkıda bulunmuş olabilir.

Bireylerin besin seçimi yaparken önem verdiği faktörlerin belirlenmesi amacıyla araştırmada BST kullanılmıştır. Katılımcıların besin seçiminde en fazla dikkat ettiği faktör duyuşal görünüm olup bunu sırasıyla doğal içerik, fiyat, uygunluk, sağlık, aşinalık/benzerlik, duygudurum, vücut ağırlığı kontrolü ve etik endişeler takip etmektedir (Tablo 4.9). Ölçeğin orijinal geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında duyuşal görünüm, fiyat ve sağlık en fazla dikkat edilen alt faktörler olarak tespit edilmiştir (Steptoe vd., 1995). Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ise duyuşal görünüm, doğal içerik ve fiyat en fazla dikkat edilen faktörler olup, her iki çalışmada da etik endişeler en az dikkat edilen alt faktörler arasında yer almaktadır (Dikmen vd., 2016). Literatürdeki araştırmalar, yetişkin bireylerin besin seçimlerinde en fazla dikkat ettikleri faktörlerin duyuşal görünüm olduğunu ve en az dikkat ettikleri faktörlerin ise genellikle vücut ağırlığı kontrolü veya etik endişeler olduğunu ortaya koymuştur (Girgin & Karakaş, 2017; Işık, 2019; Kazkondur & Aksoy, 2020). Türkiye'de ve Avrupa'nın çeşitli ülkelerinde (Norveç, Almanya, Birleşik Krallık, İspanya, Yunanistan, İrlanda, Portekiz, Hollanda, Polonya) besin seçiminde en fazla duyuşal görünüm faktörüne dikkat edilirken, en az dikkat edilen faktörler aşinalık/benzerlik ve etik endişeler olarak belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, fiyat ve doğal içerik faktörlerine dikkat edilmesi, bölgelere ve bireylerin demografik özelliklerine göre değişkenlik göstermektedir (İlgaz vd., 2018; Markovina vd., 2015). Mevcut araştırmada genç ve çalışan bireylerin çoğunlukta olması besin seçiminde duyuşal görünüme daha fazla dikkat edilmesinde etkili olabilir. Bireylerin sosyal olması

ve bunun sonucunda sosyal etkileşimlerinin artması, bu bireylerin farklı ve yeni tatlar deneme eğilimlerini artırmaktadır (Kılıçlar vd., 2018). Diğer taraftan hem dünyada hem de Türkiye'de besin seçiminde dikkat edilen faktörler incelendiğinde, ortak noktaların yanı sıra, kültürel farklılıklardan kaynaklanan farklı besin seçimlerinin de olduğu gözlenmektedir.

#### **5.6. Bireylerin Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması**

Bireylerde yeme davranışlarının oluşmasında cinsiyetin etkili olduğu belirtilmekle birlikte literatürde bu konuda tutarsız sonuçlar mevcuttur (Grzymisławska vd., 2020; Jacob & Panwar, 2023). Bazı araştırmalar, cinsiyetler arasında yeme farkındalığı açısından anlamlı bir fark olmadığını gösterirken diğerleri kadınların yeme kontrolü, yeme disiplini ve farkındalık puanlarının daha yüksek olduğunu, erkeklerin ise duygusal yeme puanlarının daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Örneğin, Köse ve Çıplak (Köse & Çıplak, 2020) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencileri arasında yeme farkındalığı açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer şekilde, Jacob ve Panwar (Jacob & Panwar, 2023) tarafından yapılan bir başka araştırmada da yetişkinlerde yeme farkındalığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Bununla birlikte, Giannopoulou ve arkadaşları (Giannopoulou vd., 2020) tarafından sağlık alanında okuyan öğrencilerle yapılan bir araştırmada, kadınların duygusal yeme ve enterferans alt faktörleri hariç diğer tüm yeme farkındalığı alt faktör puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Özgür ve arkadaşlarının (Özgür vd., 2024) üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir diğer araştırmada da kadınların yeme disiplini, yeme kontrolü ve farkındalık puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bir araştırmada da, erkeklerin duygusal yeme puanı kadınlara göre daha yüksek bulunurken, kadınların yeme disiplini puanı erkeklerden daha yüksek bulunmuştur (Özkan, 2018). Atlıhan (Atlıhan, 2022) tarafından yapılan bir başka araştırmada da erkeklerin duygusal yeme puanı daha yüksek bulunurken, kadınların yeme kontrolü, yeme disiplini ve farkındalık puanları daha yüksek bulunmuştur. Mevcut araştırma da bu konudaki literatürü desteklemektedir. Araştırmada, kadınların yeme kontrolü, yeme disiplini ve farkındalık puanları erkeklerden daha yüksek bulunurken, erkeklerin duygusal yeme ve enterferans puanları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. (Tablo 4.10). Bu bulgular, kadınların erkeklere göre beslenme konusunda daha bilinçli ve

farkında olmaları, toplumsal baskılar nedeniyle yeme alışkanlıkları ve beden imajları konusunda daha fazla baskı hissetmeleri ve bu nedenle yeme kontrolü, yeme disiplini ve farkındalık konularında daha dikkatli davranmaları ile açıklanabilir (Giannopoulou vd., 2020). Duygusal yeme, bireylerin beslenme davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle olumsuz duygular karşısında, açlık hissi artmakta ve bireyler daha fazla yemek yeme eğiliminde bulunmaktadır. Bu durumun Türkiye'de kadınlarda daha yaygın olduğu belirtilmektedir. Kadınların toplumsal baskılar nedeniyle vücut ağırlığını kontrol etme konusundaki dikkat ve çabaları, duygusal yeme davranışlarının artmasına neden olabilir. Bu durum duygusal yeme davranışlarının görülme riskinin artmasıyla sonuçlanabilir (Bilici vd., 2020). Dolayısıyla erkeklerin kadınlara kıyasla duygusal durumlarla başa çıkmada daha başarılı olduğu ve çevresel etmenlerden daha az etkilendiği sonucuna varılabilir.

Sağlıklı yetişkinlerde yeme farkındalığı üzerine yapılan bir araştırmada, evli bireylerin daha yüksek yeme farkındalığı düzeyine sahip olduğu gözlenmiştir. Bu durum, evli bireylerin birbirlerine beslenme konusunda daha fazla destek sağlaması ve bu konuda daha bilinçli olmaları ile açıklanmıştır (Preissner vd., 2022). Benzer şekilde, Bertoli ve arkadaşları (Bertoli vd., 2016) tarafından yapılan bir başka araştırmada da, evli bireylerin yemek planlama konusunda daha başarılı oldukları ve daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları belirtilmiştir. Mevcut araştırma bu bulgularla çelişen bir sonuç ortaya koymaktadır. Bu araştırmada bekar bireylerin evli bireylere göre daha yüksek farkındalık puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.10). Bu durum, sosyal etkileşimlerin yeme davranışları üzerindeki potansiyel etkisine işaret etmektedir. Sosyal olarak aktif bireylerin daha enerjik, neşeli ve yeniliklere açık olma eğiliminde oldukları ve bu nedenle yeni tatlar ve deneyimler arama olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtilmektedir (Kılıçlar vd., 2018). Bu durum, sosyal etkileşimlerin bireylerin beslenme alışkanlıkları hakkında daha fazla bilgi edinmelerine ve yeme farkındalıklarını artırmalarına yol açabileceğini düşündürmektedir. Mevcut araştırmada bekar bireylerin daha yüksek farkındalık puanlarına sahip olmasının, evli bireylere kıyasla daha aktif bir sosyal yaşama sahip olmalarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu sosyal etkileşimler, bekar bireylerin kişisel gelişim, farkındalık ve beslenme konularına daha fazla odaklanmalarını sağlayabilir.

Eğitim düzeyinin, bireylerin yeme farkındalığı, disiplini ve dış etmenlere karşı duyarlılığı üzerinde belirleyici bir rol oynadığı bilinmektedir. Yapılan araştırmalar, eğitim düzeyi ile yeme farkındalığı arasında güçlü bir pozitif korelasyon olduğunu göstermektedir. Örneğin, Rezende ve arkadaşları (Rezende vd., 2024) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan sistematik bir incelemede, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin yeme farkındalığı puanlarının daha yüksek olduğu ve besin seçimlerini daha bilinçli yaptıkları gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Yalçın ve arkadaşları (Yalçın vd., 2022), eğitim düzeyi arttıkça bireylerin yeme farkındalığı, yeme kontrolü ve yeme disiplini puanlarının da arttığını göstermiştir. Bu bulgular, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla da uyumludur. Bu çalışmada, lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların yeme disiplini ve farkındalık puanlarının ön lisans, lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 4.10). Eğitim düzeyinin yeme davranışları üzerindeki bu olumlu etkisinin altında yatan birkaç faktör bulunmaktadır. Öncelikle, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin beslenme, sağlık ve vücut fonksiyonları hakkında daha fazla bilgi edinme olasılığı artmaktadır. Bu bilgi birikimi, daha sağlıklı beslenme seçimleri yapmalarını ve yeme davranışlarını daha bilinçli bir şekilde düzenlemelerini sağlamaktadır. İkinci olarak, yüksek eğitim seviyesi genellikle gelişmiş planlama, karar verme ve öz-düzenleme becerileriyle ilişkilendirilir. Bu beceriler, bireylerin yeme dürtüleri karşısında daha dirençli olmalarına ve uzun vadeli sağlık hedeflerine öncelik vermelerine yardımcı olmaktadır (Rezende vd., 2024; Warren vd., 2017). Bununla birlikte, eğitim düzeyi, dışsal yeme davranışlarına karşı duyarlılığı da etkileyebilmektedir. Dışsal yeme, açlık ve tokluk sinyallerinden ziyade, çevresel uyaranlar (örneğin, yiyeceklerin görüntüsü, kokusu) tarafından tetiklenen yeme davranışdır (Campos vd., 2022; Ouwens vd., 2003). Mevcut çalışmada lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanların enterferans puanlarının lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların puanlarından ve ön lisans eğitim düzeyine sahip olanların enterferans puanlarının lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların puanından daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.10). Araştırmada lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip genç bireyler çoğunluktadır. Bu bireyler sosyal olarak daha aktif olup yeme davranışlarında çevresel etmenlerden daha fazla etkilenebilmektedirler (Deliens vd., 2014). Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerde enterferans puanlarının daha düşük olması bu durumla ilişkilendirilebilir.

Çalışma hayatıyla birlikte artan sorumluluklar, stres ve zamanı yönetememe gibi nedenler bireylerde sağlıksız beslenme alışkanlıklarının görülmesine, yemek planlaması konusunda zorluk yaşanmasına, yeme davranışlarında farkındalığın azalmasına ve strese bağlı duygusal yeme davranışlarının görülmesine neden olmaktadır (Knol vd., 2022). Duygusal yeme ve stres arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada, bireylerin algılanan stres seviyeleri ile duygusal yeme puanları arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Stres seviyelerinde artış, duygusal yeme davranışlarının görülmesine neden olmaktadır (Shehata & Abdeldaim, 2023). Bu bilgiler ışığında, çalışan bireylerin, çalışmayan bireylere göre daha yüksek düzeyde duygusal yeme davranışı sergilemesi beklenebilir. Ancak, mevcut araştırmada çalışan bireylerin duygusal yeme puanları daha fazla bulunmuştur (Tablo 4.10). Bu sonuç, çalışan bireylerin duygusal yemeye baş etmede çalışmayan bireylere göre daha başarılı olduğunu göstermektedir. Bu durumun çalışan bireylerin daha sosyal olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Çalışan bireylerin daha sosyal olmaları ve bu sayede olumsuz duygular karşısında sosyal çevrelerinden destek almaları, yeme davranışlarını da etkileyebilir. Sosyal destek, bu bireylerin duygusal yeme ile başa çıkmada daha başarılı olmalarına katkı sağlayabilir. Mevcut araştırmada çalışma durumunun yanı sıra, meslek grupları arasında da yeme davranışları açısından farklılıklar gözlemlenmiştir. Akademisyenlerde yeme disiplini puanının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 4.10). Bu durum, akademisyenlerin bilgi edinme, planlama ve öz-disiplin konularındaki yetkinlikleriyle ilişkilendirilebilir. Ayrıca, akademisyenlerin beslenme ve sağlık konularına olan ilgilerinin daha yüksek olması ve bu konularda daha fazla bilgi sahibi olmaları da yeme disiplini puanlarını olumlu yönde etkileyebilir (Yıldırım & Kaya Cebioğlu, 2021).

Sağlıklı bir diyetin temel taşlarından biri, düzenli ve dengeli öğün tüketimidir. Öğün atlama, sağlıksız atıştırma tüketimi ve gece geç saatlerde yemek yeme gibi davranışlar, sağlıksız beslenme alışkanlıklarının ve beraberinde getirdiği sağlık sorunlarının önemli belirleyicileridir (Ha & Song, 2019). Bu tür sağlıksız beslenme alışkanlıklarının temelinde ise genellikle düşük yeme farkındalığı yatmaktadır (Mantzios & Wilson, 2015). Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığını değerlendirmek amacıyla yapılan bir araştırmada, öğün atlamayan bireylerin yeme farkındalığı puanı öğün atlayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Karataş, 2020). Yetişkin bireylerde yeme farkındalığı ve diyet kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada ise kadınlarda

yapılan ana öğün sayısı arttıkça yeme disiplini puanının da arttığı saptanmıştır (Görgülü Doğan, 2022). Atlıhan tarafından yapılan araştırma (Atlıhan, 2022), ana öğün atlamayan bireylerin yeme farkındalığı ve yeme disiplini puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, mevcut çalışmanın sonuçlarıyla da uyumludur. Mevcut araştırmada, ana öğün sayısındaki artışın ve düzenli ana öğün tüketiminin, yeme disiplini puanlarında artışla ilişkili olduğu bulunmuştur (Tablo 4.10). Düzenli öğün tüketimi, açlık ve tokluk sinyallerinin daha iyi algılanmasını sağlayarak yeme davranışları üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bu durum, bireylerin vücutlarının ihtiyaçlarına daha duyarlı hale gelmelerine ve daha bilinçli beslenme seçimleri yapmalarına yardımcı olmaktadır (Kessler & Pivovarov-Ramich, 2019; Köse vd., 2016). Mevcut araştırmada ana öğüne ek olarak, ara öğün atlamayıp üç ara öğünü de tüketen bireylerin ara öğün tüketmeyen bireylere göre farkındalık puanı daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.10). Bu bulgu, Saygın tarafından (Saygın, 2021) üniversite öğrencileriyle yapılan ve ara öğün sayısındaki artışın yeme farkındalığı puanlarında artışla ilişkili olduğunu gösteren araştırmayla da uyumludur. Yeme farkındalığın alt faktörlerinden olan farkındalık; bireyin açlık-tokluk sinyallerini fark etmesi, yeme alışkanlıkları ve bu alışkanlıklarının nedenleri konusunda farkında olması olarak ifade edilmektedir (Köse vd., 2016). Ana öğün tüketimine benzer şekilde, bireylerin açlık ve tokluk sinyallerine göre ara öğün tüketmesi farkındalık kazanmalarında etkili olabilmektedir. Sonuç olarak; ana ve ara öğün atlama gibi beslenme alışkanlıklarının önlemesi adına, öğün atlayan bireylere yeme farkındalığı eğitimlerinin verilmesinin olumlu etkileri olabileceği düşünülmektedir.

Literatürdeki araştırmalar, yeme farkındalığı ile BKİ arasında güçlü bir negatif ilişki olduğunu göstermektedir. Framson ve arkadaşlarının (Framson vd., 2009) yaptığı bir araştırma, yeme farkındalığının tüm alt faktörleri ile BKİ arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu durumun, düzenli yoga pratiği ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Düzenli yoga pratiği, yeme farkındalığını artırarak tıknırcasına yeme ve duygusal yeme gibi sağlıksız beslenme alışkanlıklarını azaltmaktadır. Bu farkındalık sayesinde, bireylerde daha düşük BKİ gözlemlenebilmektedir. Yetişkin bireylerde yürütülen bir araştırmada, hafif şişman ve obez olan bireylerin YFÖ toplam puanları, zayıf ve normal olan bireylere göre daha düşük bulunmuştur. Zayıf ve normal olan bireylerin yeme kontrolü puanı, hafif şişman ve obez olanlardan daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, normal olan bireylerin disinhibisyon ve yeme disiplini puanları da hafif şişman

ve obez olanlardan daha yüksek bulunmuştur (Özkan, 2018). Atlıhan tarafından yapılan araştırmada da (Atlıhan, 2022) benzer sonuçlar ortaya konulmuştur. Zayıf ve normal olan bireylerin YFÖ toplam puanı, hafif şişman ve obez olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Normal olan bireylerin disinhibisyon puanı hafif şişman ve obez olanlardan; normal olanların duygusal yeme puanı hafif şişman olanlardan; zayıf ve normal olanların yeme kontrolü puanı hafif şişman ve obez olanlardan; normal olanların farkındalık puanı obez olanlardan daha yüksek saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir başka araştırmada ise, bireylerin YFÖ toplam, disinhibisyon ve yeme kontrolü puanı ile BKİ arasında negatif bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Kuseyri, 2020). Köse ve Çıplak'ın (Köse & Çıplak, 2020) yaptığı araştırmada, YFÖ toplam puanı normal olan bireylerde yüksek, obez bireylerde ise düşük bulunmuştur. Obez bireylerin, diğer bireylere göre disinhibisyon, duygusal yeme, yeme disiplini ve farkındalık puanları daha düşük saptanmıştır. Mevcut araştırmada da en düşük YFÖ toplam ve yeme kontrolü puanı obez bireylerde saptanmıştır. Zayıf olanların farkındalık puanları hafif şişman ve obez olanların puanından, normal olanların farkındalık puanı obez olanların puanından yüksek bulunmuştur (Tablo 4.10). Yeme farkındalığı, bireylerin açlık-tokluk sinyallerine karşı farkındalığını artırarak yeme davranışlarının düzenlenmesinde etkili olmaktadır. Farkındalık sonucu gerçekleştirilen yeme davranışları da BKİ ile ilişkilidir. Bireyde artan farkındalık, sağlıklı besin tüketiminin azalmasına ve dolayısıyla BKİ değerlerinin düşmesine katkı sağlamaktadır (Carrière vd., 2018). Bu bağlamda, yeme farkındalığı eğitimlerinin bireylerde olumsuz yeme davranışlarının düzeltilmesinde ve BKİ'nin azaltılmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca mevcut araştırmada, zayıf ve normal olan bireylerin disinhibisyon puanlarının, normal ve hafif şişman olanların ise duygusal yeme puanlarının, obez bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Beden kütle indeksi daha düşük olan bireylerin yüksek farkındalık düzeylerinin, bu bireylerin disinhibisyon ve duygusal yeme ile başa çıkmada daha başarılı olmalarına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Farkındalık uygulamalarının beslenmeye uyarlanmasıyla geliştirilen eğitim programları, literatürde giderek artan bir ilgi görmektedir. Bu eğitimlerin, bireylerde öz düzenleme becerisini geliştirerek yeme anında farkındalıkla hareket etmelerini sağladığı ve uzun vadede davranış değişikliğini kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Framson vd., 2009; Kristeller vd., 2006). Farkındalık temelli beslenme eğitimleri, bireylere vücut ağırlığını

kontrol etmesinde olumlu katkı sağlamaktadır (Mantzios & Wilson, 2015). Dalen ve arkadaşları (Dalen vd., 2010) tarafından yürütülen araştırmada, farkındalık eğitimleri sonucunda bireylerin vücut ağırlıklarında azalma olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, bireylerin yemekle ilişkili farkındalık ve bilişsel kısıtlama düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı artışlar görülürken, disinhibisyon, tıknırcasına yeme, depresyon, stres ve olumsuz duygular düzeylerinde ise istatistiksel olarak anlamlı düşüşler tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada ise, meditasyon/farkındalık eğitimi alma ile YFÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Tablo 4.10). Bu durumun, meditasyon ve farkındalık eğitimi alan ve bu eğitimlere devam eden birey sayısının az olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bireylerin meditasyon ve farkındalık eğitimine katılım oranlarının düşük olması, eğitimlerin olumlu etkilerinin tam olarak değerlendirilmesini engelleyebilmektedir. Bu bağlamda, eğitimlerin olumlu etkileri göz önüne alındığında, bireylerin bu eğitimlere katılımını teşvik edecek stratejiler geliştirilmesi önemlidir.

Mevcut araştırmada, meditasyon/farkındalık eğitimlerine devam eden bireylerde disinhibisyon puanı daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.10). Meditasyon ve farkındalık uygulamaları, bireylerde duygusal ve dürtüsel tepkileri azaltarak daha bilinçli davranışların ortaya çıkmasına olumlu katkı sağlamaktadır. Bu uygulamalar, bireylerin yeme davranışlarındaki farkındalıklarını da artırmaktadır. Birey yemek yerken anın, açlık ve tokluk sinyallerinin farkına varmaktadır. Bu sayede daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanabilmektedir (Miller, 2017; Tapper, 2022; Warren vd., 2017).

#### **5.7. Bireylerin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği Toplam ve Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması**

Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme, yeme davranışlarında birçok yönü ifade eden bir kavramdır. Bu davranışlar kapsamında yer alan yerel ve mevsimine özgü besinlerin tüketilmesi, besin israfından kaçınma ve hayvan sağlığı faktörleri sürdürülebilirlik ve ekolojik davranışları ifade etmektedir. Sağlıklı ve dengeli beslenme ise, et tüketiminin azaltılması, düşük yağlı besinlere yönelme gibi davranışlarla karakterize edilmektedir ve yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme prensiplerini yansıtmaktadır. Bunun yanı sıra, besinlerin yöresel ve organik sertifikalarını ifade eden kalite işaretleri de sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu

davranışların değerlendirilmesinde bireysel, sosyal ve kültürel faktörlerin etkili olduğu göz önünde bulundurulmalıdır (Zakowska-Biemans vd., 2019).

Literatürde sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının cinsiyete göre kıyaslanmasında farklı sonuçlar elde eden çalışmalar bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada erkeklerde yerel besin puanı, kadınlarda kalite işaretleri puanı daha yüksek bulunmuştur (Küçükçankurtaran, 2024). Sürdürülebilir beslenme davranışları ve çevre kaygısı üzerine yapılan bir başka araştırmada, erkeklerde et tüketiminin azaltılması puanı ile sağlıklı ve dengeli beslenme puanı daha yüksek saptanmıştır (Kabasakal-Çetin, 2023). Üniversite öğrencilerinde beslenme eğitiminin sürdürülebilir beslenme, yeme davranışları ve diyet kalitesi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmada da mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı ile düşük yağ puanı erkeklerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Yolcuoğlu, 2020). Yetişkin bireylerde sürdürülebilir beslenme davranışlarını incelemek amacıyla yapılan diğer bir araştırmada, erkeklerde yerel besin puanının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yeşildemir, 2023). Mevcut araştırmanın bulguları bu araştırmalardan farklılık göstermektedir. Mevcut araştırmada, kadınların SSDÖ toplam puanı ile kalite işaretleri, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma, hayvan sağlığı, et tüketiminin azaltılması ve düşük yağ faktörlerinde erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir (Tablo 4.11). Acar Tek ve arkadaşlarının (Acar Tek vd., 2023) yaptığı bir araştırma, kadınların erkeklere göre sürdürülebilir beslenme kavramına daha önceden aşina olduklarını, çevreye daha duyarlı olduklarını ve gelecek nesiller için daha fazla endişe duyduklarını ortaya koymuştur. Bu durumun, kadınlarda sürdürülebilir beslenmeye dair farkındalığı artırdığı düşünülmektedir. Sürdürülebilir beslenme ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada kadınların erkeklere göre daha fazla sürdürülebilir beslenme davranışları gösterme eğilimlerinin olduğu ve çevresel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Chard vd., 2024). Ureña ve arkadaşları (Ureña vd., 2008), kadınların sağlıklı beslenmeye ve çevreye karşı daha duyarlı olmaları nedeniyle beslenme alışkanlıklarında organik besinleri tüketmeye daha istekli olduklarını belirtmektedir. Kadınların çevreye karşı daha duyarlı olmalarının, organik besin tüketiminin yanı sıra et tüketiminin azaltılması ve hayvan sağlığına dikkat edilmesi konularında da etkili olabileceği düşünülmektedir (Acar Tek vd., 2023; Chard vd., 2024). Et tüketiminin azaltılması ve düşük yağ içeren besinlerin tüketilmesi gibi sağlıklı

beslenmeye dair konularda kadınların daha ilgili ve dikkatli oldukları; bu konularda erkeklerin kadınlara göre daha düşük öz yeterliliğe sahip olduğu vurgulanmaktadır (Stephens vd., 2017). Sürdürülebilir beslenmeye dair bilgi ve tutumları inceleyen bir araştırmada, kadınların kalite işaretleri ve hayvan sağlığı puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun, kadınların günlük yaşamda besin satın alma ve pişirme süreçlerinde erkeklere göre daha aktif rol almasından kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Ertuş, 2023). Buna ek olarak hane halkı besin israfının incelendiği bir araştırmada, kadınların erkeklere göre daha az besin israfı yaptığı saptanmıştır. Kadınlarda besin israfının daha az olmasının nedenleri arasında satın alma ve pişirme süreçlerinde daha fazla rol almaları, alışveriş öncesinde liste yapmaları, ürün etiketlerine dikkat etmeleri, besin israfının sera gazı emisyonlarına neden olduğunun farkında olmaları, yemek artıklarını çöpe atmak yerine yeniden değerlendirmeleri ve mevsimine uygun besinleri tüketmeleri yer almaktadır (Fonseca, 2013).

Yetişkin bireylerde sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ile gezegensel sağlık diyetine uyumun değerlendirildiği bir araştırmada, evli bireylerin ölçek puanı daha yüksek bulunmuştur (Macit-Çelebi vd., 2023). Benzer şekilde, fabrika çalışanlarında sürdürülebilir beslenme ve besin atıkları üzerine yapılan bir başka araştırmada da evli bireylerin düşük yağ puanının anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ardal, 2023). Ancak, mevcut araştırmanın bulguları bu çalışmalardan farklılık göstermektedir. Mevcut araştırmada, sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme davranışları açısından evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark yoktur (Tablo 4.11). Bu farklılığın, araştırma örneklem özelliklerindeki farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Özellikle, mevcut araştırmanın örneklem büyüklüğünün fazla olması ve genç ile bekar bireylerin örneklemde daha fazla temsil edilmesi, bu sonucu etkilemiş olabilir.

Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının benimsenmesinde eğitimin önemli role sahip olduğu belirtilmektedir (Macit-Çelebi vd., 2023). Eğitim düzeyinin yüksek olması, bireylerin bilgiye erişimini artırarak çevresel konulara karşı daha bilinçli ve duyarlı olmalarını sağlayabilmektedir (Acar Tek vd., 2023). Yetişkinlerde yapılan bir araştırmada, sekiz yıl ve üstü sürede eğitim gören bireylerin SSDÖ puanı daha yüksek bulunmuştur (Macit-Çelebi vd., 2023). Benzer şekilde sürdürülebilir beslenme üzerine yapılan bir araştırmada yüksek eğitim seviyesinin sürdürülebilir beslenme davranışları ve doğal kaynakların korunması ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Barone vd., 2019). Ancak,

Rejman ve arkadaşlarının (Rejman vd., 2019) sürdürülebilir beslenme ve besin seçimi üzerine yaptığı araştırmada, eğitim seviyesi ile sürdürülebilir beslenme davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Mevcut araştırmanın bulguları da bu sonucu desteklemektedir. Mevcut araştırmada, eğitim düzeyi ile SSDÖ toplam ve alt faktör puanları arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Tablo 4.11). Araştırmaya katılan bireylerin bilgi, tutum ve davranışları bu sonucun elde edilmesinde etkili olabilir. Sürdürülebilir beslenme değerlendirilirken sürdürülebilir tutumların da dikkate alınması önemlidir. Eğitim ile beslenme davranışı arasındaki bağlantı kişinin tutum ve değerleri ile açıklanabilir. Bu nedenle eğitimin besinlere yönelik tutumları nasıl etkilediğinin belirlenmesi de önemlidir, çünkü tutumlar beslenme davranış kalıplarını etkilemektedir (Kirbiş vd., 2021).

Yüksek eğitim seviyesi, istihdam olanaklarının artması ve sosyoekonomik durumun iyileşmesi ile ilişkilendirilmektedir (Yang, Zheng, Wang, & Li, 2022). Sosyoekonomik düzeyi farklı olan bireylerde yapılan bir araştırmada, gelir düzeyi yüksek olan bireylerin satın alma gücünün ve besine ulaşılabilirliğin artmasıyla daha fazla israf yaptığı bulunmuştur. Çalışan bireylerin iş hayatlarına bağlı olarak dışarıda yemek yeme sıklıklarının artması sonucu besin israfının da arttığı belirtilmektedir (Aydın & Yıldız, 2011). Hane halkında besin israfının incelendiği bir araştırmada, bireylerin %68'inin besin israfı yaptığını ve bunun başlıca nedenlerinin besinlerin raf ömrünün dolması, küflenmesi ve uzun süre dolapta beklemesi olduğunu ortaya konulmuştur (Daysal, 2019). Kadınlarda yapılan bir araştırmada, eğitim seviyesi arttıkça besin israfının da arttığı ve bunun nedeni olarak, yüksek eğitilmiş bireylerin çalışma hayatına dahil olmaları, gelirlerinin ve satın alma güçlerinin artması nedeniyle besin israfı konusunda daha dikkatsiz davranışları gösterilmiştir. Çalışmayan kadınların ise besin israfı konusunda daha dikkatli oldukları tespit edilmiştir (Türk & Saleki, 2023). Mevcut araştırmada çalışmayan bireylerin mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, meslek grupları ile SSDÖ toplam ve alt faktör puanları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Tablo 4.11). Çalışan bireylerin yoğun iş temposu nedeniyle hızlı ve pratik besinleri tercih etme eğilimi, taze tüketilmesi gereken besinlerin tüketilmemesine ve raf ömürlerinin dolmasına neden olarak besin israfını artırabilir. Besin israfını azaltmak için, eğitim seviyesinden bağımsız olarak tüm

bireylerde bilinçlendirme çalışmaları yürütmek ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek büyük önem taşımaktadır.

Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme, yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme ilkelerini temel almaktadır (FAO & WHO, 2019). Bu ilkeler arasında, öğün sayısının ve içeriğinin dengesi önemli bir yer tutar. Araştırmalar, düzenli öğün tüketiminin hem bireysel sağlık hem de sürdürülebilirlik açısından faydaları olduğunu göstermektedir (TÜBER, 2022). Yetişkin bireylerde öğün planlaması yapma, düzenli öğün tüketimi ve diyet kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, öğün planlaması yapan bireylerde daha düzenli öğün tüketimlerinin olduğu ve bu bireylerin besin çeşitliliğine daha fazla önem verdiği saptanmıştır. Araştırmada sık sık öğün yapmak daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve daha yüksek diyet kalitesiyle ilişkilendirilmiştir. Öğün planlaması ve düzenli öğün tüketimi, bireylerin ihtiyaçları kadar besin satın almalarını sağlayarak besin israfının önlenmesine de katkıda bulunmaktadır (Ducrot vd., 2017). Öğün atlamanın ise sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları üzerinde olumsuz etkileri olabilmektedir. Bayam ve arkadaşlarının (Bayam vd., 2023) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir araştırmada, tek öğünle beslenen bireylerin SSDÖ toplam puanının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada, bir ana öğün tüketen bireylerin SSDÖ toplam, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma, et tüketiminin azaltılması, sağlıklı ve dengeli beslenme, yerel besin puanları iki ve üç ana öğün yapan bireylerden daha düşük bulunmuştur. Ana öğün atlayanların sağlıklı ve dengeli beslenme, yerel besin puanları; ara öğün atlayanların et tüketiminin azaltılması ve yerel besin puanları daha düşük saptanmıştır (Tablo 4.11). Et tüketiminin azaltılması, sağlıklı ve dengeli beslenme, yerel ve mevsimine özgü besinlerin tüketilmesi ve besin israfının azaltılması yeterli ve dengeli beslenmenin temel ilkelerini oluşturmaktır (TÜBER, 2022). Tüketilen öğün sayısı ve öğün atlama durumu, sadece yeterli ve dengeli beslenmeyi değil, aynı zamanda sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarını da etkilemektedir. Bu bağlamda, öğün atlayan bireylerde sağlıksız beslenme davranışları görülebileceği belirtilmektedir (Ha & Song, 2019).

Obezite, bireysel sağlığı olumsuz etkilemesinin yanı sıra çevresel sürdürülebilirlik üzerinde de önemli etkilere sahiptir. Bu bağlamda, obezite ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları arasındaki ilişkiyi anlamak büyük önem taşımaktadır. Yetişkinlerde yapılan bir araştırmada, obez bireylerde SSDÖ toplam puanı daha düşük

bulunmuştur ve obezitenin düşük sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları düzeyi ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Macit-Çelebi vd., 2023). Benzer şekilde kurumsal şirket çalışanlarında yapılan bir araştırmada, sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyi ortalamasının üzerinde çıkan bireylerin zayıf veya normal BKİ aralığında bulunduğu gözlenmiştir (Atar, 2021). Bu araştırmaların aksine; üniversite öğrencilerinde sürdürülebilir beslenme davranışları, beslenme bilgi düzeyi ve BKİ arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, beslenme bilgi düzeyi ile BKİ arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Özüpek & Arslan, 2021). Bir başka araştırmada, BKİ sınıflandırması ile SSDÖ toplam puanı arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır (Bayam vd., 2023). Yetişkinlerde yürütülen bir araştırmada da SSDÖ toplam puan ile vücut ağırlığı ve BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir (Yeşildemir, 2023). Mevcut araştırmanın bulguları ise, BKİ ile SSDÖ toplam puanı, hayvan sağlığı ve sağlıklı ve dengeli beslenme puanı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Tablo 4.11). Zayıf olanların SSDÖ toplam puanı hafif şişman ve obez olanların puanından; normal olanların SSDÖ toplam puanı hafif şişman olanların puanından daha yüksek bulunmuştur. Zayıf olanların hayvan sağlığı puanı normal, hafif şişman ve obez olanların puanından; normal olanların hayvan sağlığı puanlarının hafif şişman ve obez olanların puanından daha yüksek tespit edilmiştir. Ayrıca, normal olanların sağlıklı ve dengeli beslenme puanı hafif şişman olanların puanından yüksek olduğu gözlenmiştir (Tablo 4.11). Sürdürülebilir beslenme, yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulmasında kritik bir rol oynamaktadır (Zakowska-Biemans vd., 2019). Bu bağlamda, obeziteye yol açan sağlıksız beslenme alışkanlıklarının sürdürülebilir beslenme ilkeleriyle çeliştiği bilinmektedir. Obezitenin düşük düzeyde sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ve diyet sürdürülebilirliği ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Macit-Çelebi vd., 2023). Obeziteye yol açan enerji yoğun besinlerin aşırı tüketimi yalnızca sağlık sistemi için değil çevre için de önemli bir ekolojik maliyet anlamına gelmektedir. Özellikle rafine şekerler, katı yağlar ve et ağırlıklı beslenme düzenleri, besin üretimi kaynaklı sera gazı emisyonlarının artışına önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bu durum, sürdürülebilir beslenme prensiplerini benimsemenin önemini bir kez daha vurgulamaktadır (Serafini & Toti, 2016).

Meditasyon ve farkındalık eğitimlerinin sağlık üzerindeki olumlu etkileri giderek daha fazla kabul görmektedir. Ancak, bu eğitimlerin sürdürülebilir beslenme davranışları üzerindeki etkisi henüz tam olarak anlaşılamamıştır. Literatürde bu ilişkiyi inceleyen

sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Mevcut bilgiler, farkındalık eğitimlerinin sağlıklı beslenmeyi teşvik etmede önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bu eğitimler, bireylerin anlık deneyimlerine olan farkındalığını artırarak daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olabilir. Bu da hem bireysel sağlık hem de sürdürülebilir ekolojik davranışlar üzerinde olumlu etkilere sahip olabilir. Farkındalık eğitimleri, bireylerde çevre yanlısı davranışları ve şefkat duygusunu artırarak sürdürülebilir ekolojik davranışları destekleyebilir (Geiger vd., 2018; Stanszus vd., 2019). Bununla birlikte, mevcut araştırmada meditasyon/farkındalık eğitimi alma ve meditasyon/farkındalık eğitime devam etme durumu ile SSDÖ puanları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Tablo 4.11). Bu durumun, araştırmaya katılan ve meditasyon/farkındalık eğitimi alan birey sayısının az olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Meditasyon/farkındalık eğitimlerinin sürdürülebilir beslenme davranışları üzerindeki etkisini daha iyi anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bireylere sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları kazandırmak amacıyla farkındalık eğitimlerinin düzenlenmesi ve bu alanda daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

#### **5.8. Bireylerin Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması**

Cinsiyet, besin seçimi üzerinde etkili olan önemli bir sosyodemografik faktördür. Erkekler ve kadınlar arasında hem tüketilen besinlerin miktarı ve bileşimi hem de öğün sıklığı, tüketim yeri ve zamanı açısından farklılıklar gözlenmektedir (Grzymisławska vd., 2020). Mevcut araştırmada erkeklerin sağlık, uygunluk, duyuşal görünüm, doğal içerik, vücut ağırlığı kontrolü puanları kadınlara göre daha düşük bulunmuştur. Besin seçiminde en fazla dikkat edilen faktörün hem erkeklerde hem de kadınlarda duyuşal görünüm faktörü olduğu saptanmıştır (Tablo 4.12). Ölçeğin orijinal geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, kadınların BST alt faktör puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu; besin seçiminde en fazla dikkat edilen faktörün erkeklerde duyuşal görünüm, kadınlarda sağlık faktörü olduğu bulunmuştur (Steptoe vd., 1995). Besin seçimi ve besin okuryazarlığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, BST alt faktör puanlarının kadınlarda daha fazla olduğu; besin seçiminde en fazla dikkat edilen faktörün hem erkeklerde hem de kadınlarda duyuşal görünüm olduğu saptanmıştır (Murakami vd., 2023). Besin seçimi ve diyet kalitesi üzerine yapılan bir araştırmada ise cinsiyet ile BST

alt faktörlerinden sağlık, doğal içerik ve vücut ağırlığı kontrolü puanları arasında anlamlı ilişki bulunurken; kadınların faktör puanlarının erkeklerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Besin seçiminde en fazla dikkat edilen faktörün hem erkeklerde hem de kadınlarda doğal içerik faktörü olduğu belirlenmiştir (Yeşiltaş, 2022). Macaristan’da yetişkinlerde yapılan araştırmada, besin seçiminde en fazla dikkat edilen faktörün kadınlarda doğal içerik ve sağlık; erkeklerde aşinalık/benzerlik faktörü olduğu belirlenmiştir (Szakály vd., 2018). Araştırmalarda kadınların faktör puanlarının daha yüksek olduğu; duyuşal görünüm, doğal içerik ve sağlık faktörlerinin besin seçiminde en fazla dikkat edilen faktörler olduğu görülmektedir. Duyusal görünüm besinin koku, tat ve görünümüyle; sağlık, kronik hastalıkların önlenmesi ve yaşam kalitesinin artırılmasıyla; doğal içerik, katkı maddelerinin kullanımı ve doğal içeriğe ilişkin endişe durumuyla ilişkilendirilmektedir (Steptoe vd., 1995). Kadınların besin seçiminde sağlık ve doğal içeriğe daha fazla önem vermelerinin nedenleri arasında; cinsiyet hormonları, sosyokültürel faktörler, mutfakta daha fazla zaman geçirmeleri ve beslenme konusunda daha bilinçli olmaları sayılabilir (Ertuş, 2023; Manippa vd., 2017; Strahler vd., 2020; Türk & Saleki, 2023).

Bireylerin yaşamlarındaki önemli değişimler, beslenme alışkanlıklarında da değişikliklere yol açabilir. Evlilik, bu tür değişimlerin gözlemlendiği önemli bir yaşam olayıdır (Winter Falk vd., 1996). İrlandalı yetişkin bireylerde yapılan bir araştırmada, medeni durum ile doğal içerik, vücut ağırlığı kontrolü ve duyuşal görünüm puanı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Evlilerin alt faktör puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Schliemann vd., 2019). Mevcut araştırmada bekarların doğal içerik ve etik endişeler puanları evlilerin puanlarından daha düşük bulunmuştur (Tablo 4.12). Doğal içerik kavramı, besinlerde katkı maddesi bulunmaması olarak tanımlanmaktadır ve tüketicilerde genellikle sağlıklı bir algı yaratmaktadır. Etik endişeler ise, çevre ve hayvan hakları gibi konuları göz önünde bulundurarak besin seçimi yapmayı ifade etmektedir ve sağlık endişeleriyle de yakından ilişkilidir (Dickson-Spillmann vd., 2011; Steptoe vd., 1995). Evli bireylerin beslenme alışkanlıklarında doğal içerik ve etik endişelere daha fazla önem vermelerinin nedenleri arasında; artan sağlık bilinci, eşlerin birbirini sağlıklı beslenmeye teşvik etmesi ve özellikle kadınların beslenme konusunda daha fazla bilgi sahibi olması sayılabilir (Schafer vd., 1999). Evlilik, bireylerin sağlıklı yaşam tarzını

benimseme ve sürdürme konusunda birbirlerini destekledikleri bir ortaklık yapısı oluşturabilir.

Eğitim düzeyi, bireylerin besin seçimlerini etkileyen diğer bir önemli sosyoekonomik faktördür. Yetişkin bireylerde yapılan bir araştırmada, düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin daha yüksek aşinalık/benzerlik puanına sahip olduğu belirtilmektedir (Szakály vd., 2018). Mevcut araştırmada ise lise ve altı ile lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin aşinalık/benzerlik puanı ön lisans eğitim düzeyine sahip bireylerin puanlarından daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.12). Bu durum, düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin daha geleneksel beslenme alışkanlıklarına sahip olma eğiliminde olmaları ve yeniliklere daha kapalı olmalarıyla; yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin hem kültürel hem de sosyal alanlarda yeniliklere daha açık olmaları ve besin çeşitliliğine önem vermeleriyle açıklanabilir (Azizi Fard vd., 2021). Mevcut araştırmada farklı olarak, lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerde aşinalık/benzerlik puanı ön lisans eğitim düzeyine sahip bireylerin puanından daha yüksek bulunmuştur. Bu sonucun yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin daha sağlıklı, içeriklerini bildikleri, çoğunlukla tükettikleri ve dolayısıyla aşına oldukları besinleri tercih etmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bireyin çalışma durumu ve mesleği, sosyoekonomik durumunu ve dolayısıyla beslenme alışkanlıklarını etkileyen önemli faktörler arasındadır (Giskes vd., 2006). Sosyoekonomik statünün besin seçimi üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin besin seçimi yaparken fiyat faktörüne daha az dikkat ettiği saptanmıştır. Bu durumun etkili olmasında gelir düzeyinin artışına bağlı olarak artan satın alım gücünün etkili olduğu belirtilmektedir (Gökçen, 2021). Mevcut araştırmada çalışmayan bireylerin duyuşal görünüm, fiyat ve aşinalık/benzerlik puanı daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.12). Bu durumun, çalışmayan bireylerin genellikle daha düşük bir sosyoekonomik düzeye sahip olmaları ve sınırlı satın alma güçleri nedeniyle daha uygun fiyatlı ve aşına oldukları besinleri tercih etmeleriyle açıklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, çalışmayan bireylerin evde ve mutfakta daha fazla zaman geçirmeleri, besin satın alma ve pişirme süreçlerinde daha aktif rol almalarına ve dolayısıyla besinlerin duyuşal özelliklerine daha fazla dikkat etmelerine yol açabilir. Bu durum, çalışmayan bireylerin besin seçiminde duyuşal görünümü daha öncelikli bir faktör olarak değerlendirmelerine katkıda bulunabilir (Ertuş, 2023; Fonseca, 2013).

Üniversite öğrencilerinin besin seçimleri, çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Öğrencilerin besin seçiminde tat, koku, doku ve görünüm gibi duyuşal özelliklere, fiyat faktörüne, duygu durumuna, akran etkileşimlerine ve medyaya daha fazla dikkat ettiğı belirtilmektedir (Deliens vd., 2022). Genç bireylerde, özellikle öğrencilerde, sağık endişelerinin daha az belirgin olduğı ve bu nedenle besin seçiminde duyuşal faktörlerin sağık endişelerine göre daha baskın olduğı gözlemlenmiştir (Honkanen & Frewer, 2009). Mevcut araştırmada da öğrencilerin duyuşal görünüm ve fiyat puanı diğerk meslek gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.12). Öğrencilerin sınırlı bütçeleri, fiyatın besin seçiminde önemli bir belirleyici olmasına neden olmaktadır. Bu durum, öğrencileri daha uygun fiyatlı besin seçeneklerine yönlendirmektedir. Ayrıca, genç yaş grubu ve eğitim düzeyi, öğrencileri yeni tatlar denemeye daha açık hale getirebilir ve duyuşal özelliklere daha fazla önem vermelerine yol açabilir (Szakály vd., 2018).

Bireylerin öğün planlaması yapması besin seçimleri üzerinde olumlu etkiler gösterebilmektedir. Düzenli öğün tüketimiyle bireylerin daha sağıklı besin seçimleri yaptığı belirtilmektedir (Laska vd., 2015). Yetişkin kadınlarda yapılan bir araştırmada öğün atlamayan bireylerin, besin seçiminde sağık, doğal içerik ve vücut ağırlığı kontrolü gibi faktörlere daha fazla önem verdikleri gözlemlenmiştir (Işık, 2019). Benzer şekilde, mevcut araştırmada da iki ve üç ana öğün tüketen bireylerin, sağık ve doğal içerik puanlarının bir ana öğün tüketenlere göre daha yüksek olduğı tespit edilmiştir (Tablo 4.12). Bu durumun, düzenli öğün tüketiminin bireysel sağık ve sağıklı yeme davranışları konusunda daha yüksek farkındalık yaratmasıyla açıklanabileceğı düşünülmektedir (Ducrot vd., 2017; TÜBER, 2022). Sağığına özen gösteren bireyler, beslenme alışkanlıklarını düzenleme ve besin seçimlerini daha bilinçli yapma eğilimindedirler. Bu bireyler, genellikle doğal ve organik besinleri tercih ederek sağık ve doğal içerik faktörlerini ön plana çıkarmaktadırlar (Dickson-Spillmann vd., 2011).

Obezite, genetik ve çevresel faktörlerin etkileşiminden kaynaklanan karmaşık bir sağık sorundur ve sağıksız besin seçimleri obezite gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Beden Kütle İndeksi, obeziteyi değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan bir ölçüt olsa da BKİ ile besin seçimi arasındaki ilişki net değildir (Harding vd., 2018). Mevcut araştırmada BKİ ile BST alt faktör puanları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Tablo 4.12). Beden kütle indeksinin besin seçimi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada, BKİ ile sağık, doğal içerik, vücut ağırlığı

kontrolü ve etik endişeler puanı arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Beden kütle indeksi normal olan bireylerin duyuşal görünüm puanı, hafif şişman ve obez olan bireylerin doğal içerik puanı daha yüksek bulunmuştur (Fisunoğlu & Kesik, 2019). İrlandalı yetişkinlerde yapılan araştırmada BKİ ile sağıık, doğal içerik, vücut ağırlığı kontrolü ve fiyat puanı arasında anlamlı ilişki saptanmıştır fakat BKİ'nin besin seçimi üzerindeki etkisinin diğler sosyodemografik özelliklere göre daha az olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada besin seçiminde etkili olan faktörlerin belirlenmesinde sadece BKİ değeriinin değil tüm sosyodemografik özelliklerin birlikte değerlendirilmesi gerektiğı vurgulanmaktadır (Schliemann vd., 2019). Yetişkin bireylerde besin seçimi ve besin davranışları üzerine yapılan bir araştırmada, mevcut araştırma sonucuyula benzer şekilde BKİ ile BST alt faktörleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Ergüleç, 2023). Farklı ölçüm ve veri toplama yöntemleri, yaş dağılımları ve kontrol edilen değişkenlerdeki farklılıklar, araştırmalar arasında çelişkili sonuçlara yol açabilir. Ayrıca, fiziksel aktivite ve uyku gibi faktörler de BKİ üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu değişkenlerin sorgulanmaması araştırmanın bir sınırlılığı olarak düşünölmektedir. Bu nedenle fiziksel aktivite ve uyku durumu gibi ek değişkenlerin de dahil edildiğı daha kapsamlı araştırmaların yapılması önerilmektedir.

Farkındalık temelli uygulamaların bireylerde daha sağıık besin seçimlerinin yapılmasına katkı sağladığı bilinmektedir (Jordan vd., 2014) Mevcut araştırmada meditasyon/farkındalık eğitimi alma ve meditasyon/farkındalık eğitime devam etme durumu ile BST alt faktör puanları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Tablo 4.12). Bu durumun, araştırmaya katılan meditasyon/farkındalık eğitimi alan ve bu eğitimlere devam eden birey sayısının az olmasından kaynaklanmış olabileceğı düşünölmektedir.

### **5.9. Yeme Farkındalığı Ölçeğı, Sürdürülebilir ve Sağıık Beslenme Davranışları Ölçeğı ve Besin Seçimi Testinin Yaş Değişkeni ile İlişkisi**

Yeme davranışlarının oluşması ve gelişmesi, anne karnında başlayıp yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bebeklik döneminde emzirme, sıvı ve katı besinlerle başlayan bu süreç, çocukluk ve adölesan dönemde aile ve arkadaş çevresi gibi dış etmenlerden etkilenmektedir. Yetişkin ve ileri yaş dönemlerinde ise, bireylerde artan sağıık bilinci ve edinilen yaşam tecrübeleri yeme davranışlarının şekillenmesinde etkili olmaktadır (Ventura & Worobey, 2013). Araştırmalar, yaşın yeme davranışları üzerinde çok yönlü

bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Yetişkin bireylerde yapılan bir araştırmada bireylerin yaşı arttıkça disinhibisyon, duygusal yeme, odaklanma, yeme disiplini, farkındalık ve enterferans puanlarının arttığı, yeme kontrolü puanının azaldığı bulunmuştur (Atlıhan, 2022). Yeme farkındalığını etkileyen faktörleri incelemek amacıyla 18-45 yaş aralığındaki bireylerde yapılan bir araştırmada da yaş arttıkça YFÖ toplam, duygusal yeme ve farkındalık puanlarının da arttığı gözlenmiştir (Köse vd., 2021). Benzer şekilde yeme farkındalığının sosyodemografik, klinik ve kişilik özellikleri ile ilişkisi incelemek amacıyla 18 yaş üstü bireylerde yapılan araştırmada, yaş arttıkça YFÖ puanlarının da arttığı saptanmıştır (Yalçın vd., 2022). Yetişkinlerde yeme tutumu ve farkındalığın incelendiği bir başka araştırmada, yaş ile duygusal yeme, odaklanma ve enterferans puanları arasında pozitif ilişki, yeme kontrolü ve farkındalık puanı arasında negatif ilişki bulunmuştur (Ayaz, 2021). Mevcut araştırmada, yaş ile duygusal yeme puanı arasında pozitif ilişki saptanmıştır (Tablo 4.13). Yaşam deneyimleri, yaşla birlikte artan öz yeterlilik, sağlık ve beslenme bilinci bireylerin yeme davranışlarında daha dikkatli olmalarını sağlayabilir. Bu bağlamda, yaş arttıkça bireyler duygusal yemeye baş etmede daha başarılı olabilir (Elran Barak vd., 2021). Bu sonucun aksine, araştırmada yaş arttıkça yeme kontrolü puanının azaldığı görülmüştür (Tablo 4.13). Bu durum, beslenme alışkanlıkları, çalışma hayatı ve diğer bireysel farklılıkların yaştan yeme davranışları üzerindeki etkisini karmaşıktırabileceğini göstermektedir.

Yaşın, sağlık bilinci, deneyim ve çevresel farkındalık gibi faktörler aracılığıyla sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarını etkilemesi beklenmektedir (Acar Tek vd., 2023). Farklı kuşaklarda sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ile çevre okuryazarlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, X kuşağının (yaş ortalaması  $51,72 \pm 4,56$  yıl) SSDÖ toplam puanı Y kuşağından (yaş ortalaması  $31,58 \pm 7,57$  yıl) ve Z kuşağından (yaş ortalaması  $18,96 \pm 2,94$  yıl) daha yüksek bulunmuştur. Kalite işaretleri, et tüketiminin azaltılması ve düşük yağ puanlarının X ve Y kuşaklarında benzer olup Z kuşağından daha yüksek olduğu görülmüştür. Mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma, hayvan sağlığı ve yerel besin puanları X kuşağında anlamlı derecede daha yüksek saptanmıştır. Sağlıklı ve dengeli beslenme puanı Z kuşağında daha düşük tespit edilmiştir. Sonuç olarak, X kuşağının sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarını daha çok benimsediği görülmüştür. X ve Y kuşaklarının et tüketimini azaltmaya ve düşük yağ içeriğine sahip besinler tüketmeye daha eğilimli olduğu bulunmuştur. X kuşağının

mevsimine özgü, yerel ve organik besinleri tüketmeye daha çok önem verdiği, besin israfından kaçınmada daha bilinçli ve farkında oldukları tespit edilmiştir. Bu durum, yaşlı yetişkinlerin daha yüksek işgücüne katılım oranlarına, gelir düzeylerine ve besinlere erişim imkanlarına bağlanmaktadır (Öner vd., 2024). Kadınlarda sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyi, sürdürülebilir beslenme davranışları ve besin israfını incelemek amacıyla yapılan araştırmada, yaş ve SSDÖ toplam puanı arasında anlamlı ilişki bulunurken yaş arttıkça ölçek puanının da arttığı saptanmıştır (Türk & Saleki, 2023). Beslenme eğitimi ve sürdürülebilir beslenme üzerine yapılan bir araştırmada, genç yetişkin bireylerin sürdürülebilir beslenme konusunda bilgi yetersizliğine sahip olduğu ve bu davranışları gözlenmesinin daha düşük olduğu belirtilmektedir (Yolcuoğlu, 2020). Bununla birlikte, araştırmalar arasında tutarsızlıklar da bulunmaktadır. Bazı araştırmalarda, genç yetişkinlerin sürdürülebilir beslenme davranışlarına daha yatkın olduğu, yaşlı bireylerin ise geleneksel beslenme alışkanlıklarını sürdürme eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir (Acar Tek vd., 2023). Mevcut araştırmada ise yaş ile SSDÖ toplam ve alt faktör puanları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Tablo 4.13). Araştırma örnekleminin çoğunluğunu genç yetişkinlerin oluşturması ve yaş aralığının dar olması, bu sonucun elde edilmesinde etkili olmuş olabilir. Bu bağlamda, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarında yaşın etkisini daha ayrıntılı incelemek amacıyla farklı yaş gruplarının dahil edildiği daha büyük bir örneklemelerde araştırmaların yapılması önerilmektedir.

Yaş, bireylerin besin seçimlerini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Araştırmalar, yaşla birlikte besin seçimi kriterlerinde belirgin değişimler olduğunu göstermektedir (Sobal vd., 2014). Besin Seçimi Testi ölçeğinin orijinal geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, yaş ile BST puanları arasında anlamlı ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Yaş arttıkça doğal içerik, aşinalık/benzerlik ve etik endişeler puanının da arttığı ifade edilmektedir (Steptoe vd., 1995). Benzer şekilde, Macaristan ve İrlanda'da yapılan araştırmalarda da yaşlı bireylerin besin seçiminde fiyat, aşinalık/benzerlik, etik endişeler ve sağlık gibi faktörlere daha fazla önem verdikleri saptanmıştır (Naughton vd., 2015; Szakály vd., 2018). Mevcut araştırmada yaş arttıkça doğal içerik puanının arttığı bulunmuştur (Tablo 4.13). Yaşla birlikte artan sağlık ve etik değerler bilinci, doğal içerik faktörüne verilen önemin artmasında önemli role sahiptir. Bu nedende mevcut araştırmaya katılan bireylerin yaşı arttıkça besin seçiminde doğal içerik faktörüne daha fazla dikkat ettiği düşünülmektedir (Honkanen & Frewer, 2009).

### **5.10. Yeme Farkındalığı Ölçeği, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Seçimi Testi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**

Sağlıksız ve sürdürülemez beslenme alışkanlıkları hem insan sağlığını hem de çevreyi olumsuz etkileyen önemli bir sorundur. Bu durum, iklim değişikliği gibi küresel sorunların da temel nedenleri arasında gösterilmektedir. Bireylerin besin seçimlerinin sağlık, çevre ve hayvan sağlığı üzerindeki etkilerine dair farkındalık eksikliği, bu olumsuz sonuçların ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, farkındalık temelli yaklaşımların daha sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme davranışlarının benimsenmesinde etkili olabileceğini göstermektedir (Beshara vd., 2013; Fischer vd., 2017; Kristeller vd., 2014). Ülkemizde yeme farkındalığı ve sürdürülebilir beslenme alanındaki araştırmaların sayısı sınırlıdır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde sürdürülebilir beslenme, yeme farkındalığı ve BKİ arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, öğrencilerinin yeme farkındalığı ile sürdürülebilir beslenme davranışları arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmada üniversite öğrencilerinin beslenme konusunda bilinçlendirilmesinin önemli olduğu ve bu durumun sürdürülebilirliğe katkı sağlayabileceği belirtilmiştir (Başak, 2023).

Farkındalık, bireylerin davranışlarını çok yönlü etkileyerek rutinleri ve alışkanlıkları dönüştürme, fiziksel ve psikolojik iyi oluşu artırma, değerleri sorgulama, toplumsal duyarlılığı geliştirme ve tutum-davranış uyumunu sağlama gibi alanlarda etkili olmaktadır. Bu etkiler, yeme davranışlarına ve dolayısıyla sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarına da yansımaktadır. Farkındalık, yeme kontrolünü, disiplini ve odaklanmayı artırarak bireylerin açlık durumlarını daha iyi anlamalarını ve besin seçimlerini daha bilinçli yapmalarını sağlamaktadır. Bu durum, sağlıklı beslenme ve diyet kalitesinin artmasıyla ilişkilendirilmektedir (Fischer vd., 2017; Stanszus vd., 2019). Öğrencilerde farkındalık uygulamalarının sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada, artan farkındalık sonucu bireylerin yeme davranışlarına yönelik farkındalıklarının arttığı tespit edilmiştir. Bireylerin organik, yöresel ve daha yerel besinleri tercih etme eğilimleri artmıştır. Aynı zamanda, farkındalıklarının artması sonucu öğrencilerde artan şefkat ve merhamet duygusunun et tüketimlerini azalttığı ve bunun sonucunda öğrencilerin çevre ve hayvan sağlığı konusunda daha bilinçli oldukları gözlenmiştir (Stanszus vd., 2019). Mevcut araştırmada yeme kontrolü, odaklanma, yeme disiplini ve farkındalık puanları ile

kalite işaretleri, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanları arasında pozitif; yeme disiplini ve farkındalık puanları ile yerel besin puanı arasında pozitif ilişki saptanmıştır (Tablo 4.14). Artan yeme kontrolü, yeme disiplini, farkındalık ve odaklanma sayesinde bireyler, açlık durumunda ne zaman yemek yemeleri gerektiğini ve hangi besinleri tüketmelerinin uygun olduğunu daha iyi anlayabilir. Bu durum, sağlık ve diyet kalitesiyle ilişkilendirilmekte olup, bireylerde besin içeriğine ve kalitesine yönelik olan dikkati artırmaktadır. Farkındalık sayesinde bireylerin beslenme bilgisi artırılması bireylerin besinlerin kaynağını, nasıl üretildiğini ve çevre üzerinde olumlu etkilerini anlamalarına katkı sağlar (Köse vd., 2016; Zakowska-Biemans vd., 2019). Böylece, bireyler sağlıklı olarak bilinen yöresel, organik, mevsimine özgü ve taze besinleri tercih etme eğiliminde olabilir. Bu durum, bireylerin besin seçiminde hem kalite işaretlerine sahip hem de mevsimine uygun besinleri tercih etmelerine etki edebilir (de Queiroz vd., 2022; Dickson-Spillmann vd., 2011; Tapper, 2022). Çevre dostu yöntemlerle üretilen yerel besinlerin tercih edilmesi, besinlerin doğrudan üreticiden satın alınması veya bireyin kendi yetiştirdiği yerel besinleri tercih etmesi sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarındandır. Bu besinler, bireyler tarafından daha sağlıklı, doğal, az işlenmiş ve az koruyucu madde içeren besinler olarak algılanmaktadır. Bu bağlamda, yeme disiplini ve farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin edindikleri sağlıklı beslenme bilgisi ve besin içeriği sayesinde yerel besin tüketimine de dikkat edebileceği düşünülmektedir (Barska & Wojciechowska-Solis, 2020; Köksal vd., 2022; Köse vd., 2016).

Farkındalık, bireylerin değerlerini ve inançlarını anlamalarında önemli bir rol oynamaktadır. Farkındalık sayesinde bireyler, hem kişisel tatmin ve manevi gelişim gibi içsel değerlerinin hem de çevreye duyarlılık gibi toplumsal değerlerinin daha çok farkına varmaktadırlar. Bu farkındalık, özellikle şefkat ve merhamet duygularını besleyerek çevre yanlısı davranışları teşvik etmektedir (Lim vd., 2015; Stanszus vd., 2019). Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı, beslenme bilgi düzeyi ve vegan-vejetaryen beslenme algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada vegan-vejetaryen beslenme konusunda bilgi düzeyi yüksek olan ve bu beslenme modellerini benimseyen bireylerin YFÖ puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Özgür vd., 2024). Mevcut araştırmada, yeme disiplini, yeme kontrolü ve farkındalık puanları ile hayvan sağlığı puanı arasında; yeme disiplini puanı ile et tüketiminin azaltılması puanı arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Tablo 4.14). Yeme disiplini, dengeli ve sağlıklı öğünlerin

oluşturulmasında, farkındalık ise sağlıklı beslenme prensipleri hakkında bilgi düzeyinin artmasında etkili olmaktadır. Yeme kontrolü ise bireyin yeme davranışları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmasını sağlamaktadır (Köse vd., 2016). Et tüketiminin azaltılması ve düşük yağ içeriğine sahip besinlerin tüketilmesi, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının benimsenmesinde etkili olan faktörlerdir ve bu faktörler hayvan sağlığının korunmasına da katkı sağlamaktadır. Farkındalık, bireylerin beslenme konusundaki bilgi düzeyini artırarak, yeme alışkanlıklarını sorgulamalarını ve değerleriyle daha uyumlu seçimler yapmalarını sağlamaktadır. Bu da hem bireysel sağlık hem de çevresel sürdürülebilirlik için önemli sonuçlar doğurmaktadır. Özellikle hayvan sağlığı ve etik tüketim konularında farkındalığın artırılması, daha adil ve sürdürülebilir bir besin sistemi için önemli role sahiptir.

Üniversite öğrencilerine uygulanan farkındalık eğitiminin sağlıklı yaşam tarzını teşvik etmedeki rolünü incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada, öğrenciler farkındalık eğitimi alan müdahale grubu ve farkındalık eğitimi almayan kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Öğrencilere uygulanan yedi haftalık farkındalık eğitimi sonrasında, eğitim alan bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları gösterme oranlarının daha fazla olduğu saptanmıştır. Farkındalık eğitimi alan öğrencilerin yeme hızlarında, öğün aralarında atıştırma sıklığında ve tüketim miktarlarında azalma görülmüş, ayrıca daha düşük yağlı ürünleri tercih etmeye ve daha düzenli öğün saatlerine sahip olmaya başladıkları belirlenmiştir (Soriano-Ayala vd., 2020). Hafif şişman ve obez kadınlarda odaklanarak yemek yemenin beslenme davranışlarına olan etkisinin incelendiği bir araştırmada, odaklanarak besin tüketen bireylerin atıştırmalık tüketimlerinin ve enerji alımlarının azaldığı bulunmuştur (Robinson vd., 2014). Farkındalık, bilinçsiz yeme davranışlarını fark ederek daha sürdürülebilir yeme alışkanlıkları geliştirmeyi sağlamaktadır. Rutinlerin bozulması prensibiyle, farkındalık uygulamaları, sağlıksız yeme davranışlarını tetikleyen içsel süreçlere olan dikkati artırmaktadır. Bu dikkat artışı, bireylerin sağlıksız alışkanlıklarını fark etmelerini ve yerine sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarını sağlamaktadır (Richter & Hunecke, 2020; Stanszus vd., 2019). Mevcut araştırmada yeme kontrolü, yeme disiplini, odaklanma ve farkındalık puanları ile düşük yağ, sağlıklı ve dengeli beslenme puanları arasında pozitif ilişki saptanmıştır (Tablo 4.14). Artan yeme disiplini, yeme kontrolü, odaklanma ve farkındalık, daha sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarının kazanılmasını

desteklemektedir. Bu bağlamda, et tüketiminin azaltılması ve düşük yağ alımı gibi sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme ilkeleri konusunda farkındalık artmaktadır. Ayrıca, yeme hızının azaltılması (yeme kontrolü) ve düzenli öğünlerin oluşturulması (yeme disiplini) porsiyon kontrolünü kolaylaştırarak besin israfının azaltılmasına katkıda bulunmaktadır (de Queiroz vd., 2022; Fung vd., 2016; Siebertz vd., 2022; Stanszus vd., 2019).

Beslenme davranışları ve besin seçimleri, lezzet, fiyat, duyuşal özellikler, duygusal durum, uygunluk/ulaşılabilirlik, vücut ağırlığı kontrolü gibi çok sayıda faktörden etkilenmektedir. Sosyal çevre, yaş ve cinsiyet gibi sosyodemografik özellikler de besin seçimlerini şekillendirmektedir (Sorensen vd., 2019). Ayrıca farkındalık, bireylerin stres, üzüntü ve kaygı gibi duygusal durumların etkisini azaltarak sağlıksız beslenme ve besin seçimlerini önlemede yardımcı olmaktadır (Brenton-Peters vd., 2023). Yetişkin bireylerde yeme farkındalığı ve porsiyon kontrolü üzerine yapılan bir araştırmada, yeme farkındalığı düzeyi yüksek olan bireylerin özellikle enerji içeriği yüksek olan besinleri daha az tükettiği ve bu besinleri tüketirken daha küçük porsiyonlarda tercih ettiği saptanmıştır (Beshara vd., 2013). Yeme farkındalığının vücut ağırlığı kontrolü üzerine olan etkisini incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada, farkındalık eğitimi alan bireylerin enerji içeriği yüksek besinleri daha az tercih ettiği ve bu sayede vücut ağırlığını kontrol etmede daha başarılı oldukları saptanmıştır (Timmerman & Brown, 2012). Benzer şekilde, üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka araştırmada, farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin şekerli içecekler yerine sağlıklı besinleri tercih ettiği bulunmuştur. Bu bulgular, farkındalık uygulamalarının sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme davranışlarının kazanılmasında etkili olabileceğini göstermektedir (Jordan vd., 2014). Mevcut araştırmada sağlık puanı ile YFÖ toplam, yeme disiplini ve farkındalık puanı arasında pozitif, vücut ağırlığı kontrolü puanı ile YFÖ toplam, yeme disiplini ve farkındalık puanı arasında pozitif, aşinalık/benzerlik puanı ile yeme disiplini ve odaklanma puanı arasında pozitif, disinhibisyon puanı arasında negatif ilişki bulunmuştur (Tablo 4.15). Bu bulgular, artan yeme disiplini ve farkındalığının, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine ve vücut ağırlıklarını kontrol etmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir (Timmerman & Brown, 2012). Bu bağlamda, yeme disiplini ve farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin, besin seçiminde sağlık ve vücut ağırlığı kontrolü faktörlerine daha fazla dikkat etmesi beklenebilir. Besin seçiminde dikkat edilen

aşinalık/benzerlik alt faktörü, bireyin bildiği ve genellikle tükettiği besini seçmesi olarak ifade edilmektedir (Dikmen vd., 2016). Yeme disiplini ve odaklanma sayesinde ise bireyler daha düzenli ve dikkatli besin tüketirler (Framson vd., 2009). Bu disiplin ve düzen, yeme davranışlarında bir rutin oluşturarak bireyleri sürekli tükettikleri besinlere yönlendirebilir. Bu bağlamda, yeme disiplini ve odaklanma farkındalığı kazanan bireyler, besin seçiminde aşına oldukları besinleri tercih edebilir. Diğer taraftan, disinhibisyon yeme davranışı gösteren bireyler, aşına oldukları besinleri daha fazla tercih etme eğiliminde olabilirler. Bu durumun görülmesinde, öğrenilmiş davranışlar ve deneyimler etkili olabilir (Köster, 2009; Nestle vd., 1998).

Mevcut araştırmada, etik endişeler puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif ilişki saptanmıştır (Tablo 4.15). Yeme disiplini, bireylerin besin seçimlerini planlı ve bilinçli bir şekilde yapma becerisini ifade ederken, etik endişeler ise hayvan refahı ve çevresel sürdürülebilirlik gibi konulara verilen önemi yansıtmaktadır (Dikmen vd., 2016; Köse vd., 2016). Yüksek yeme disiplini sergileyen bireyler, beslenme alışkanlıklarını düzenlerken sadece kişisel sağlıklarını değil, aynı zamanda toplumsal ve etik değerleri de dikkate alma eğilimindedirler. Bu bireyler, hayvan refahı ve çevresel sürdürülebilirlik konularında daha fazla farkındalığa sahip oldukları için, tükettikleri besinlerin kaynağına, üretim yöntemlerine ve etiket bilgilerine daha fazla dikkat etmektedirler.

Bu araştırmada doğal içerik puanı ile YFÖ toplam, yeme kontrolü, yeme disiplini, odaklanma, farkındalık ve enterferans puanı arasında pozitif ilişki gözlenmiştir (Tablo 4.15). Yeme farkındalığı, bireylerin tükettikleri besinlerin içeriğinin ve beslenme biçimlerinin farkında olmalarını ifade etmektedir. Bu farkındalık, açlık ve tokluk sinyallerine dikkat etmeyi, duygusal yeme dürtülerini kontrol altına almayı ve yeme deneyiminin duygusal yönlerine odaklanmayı içermektedir (Köse vd., 2016; Monroe, 2015). Artan yeme farkındalığı becerileri sayesinde bireyler, sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme davranışları edinebilirler. Bu durum ise, bireylerin daha sağlıklı olarak algıladığı doğal içerikli besinlere yönelimini artırabilir (Dickson-Spillmann vd., 2011). Yüksek yeme farkındalığı, bireylerin besin seçimlerini bilinçli bir şekilde yapmalarına ve doğal içerikli besinlerin faydalarına öncelik vermelerine olanak tanımaktadır.

Duygudurum, ruh hali ve beslenme arasında çok yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bireylerin duygusal durumları, besin seçimlerini ve tüketim alışkanlıklarını etkilerken,

besin seçimi de kişinin ruh halini etkileyebilir. Bu durum, genellikle ‘duygusal yeme’ olarak adlandırılmaktadır (Köster & Mojet, 2015). Bireylerin duygu durum ve ruh haline göre besin seçimi yapması, seçtiği besinin içeriğinden ziyade besinin duyusal özellikleriyle ilişkilidir (Kazkondu & Aksoy, 2020). Disinhibisyon bireylerin yemek yerken miktar ve zaman konusunda kontrolünün azalması; enterferans ise yemek esnasında (besinin duyusal özellikleri, sosyal çevre, besinin duyusal özellikleri vb.) dış etmenlerden etkilenebilmesi olarak ifade edilir. Disinhibisyon puanının artması düşünmeden yemeye, duygusal yeme puanının artması duygusal yemeye ve enterferans puanının artması dış etmenlerle baş edebilme becerisi olarak değerlendirilmektedir (Köse vd., 2016). Mevcut araştırmada duygudurum puanı YFÖ toplam, disinhibisyon, duygusal yeme ve enterferans puanları ile negatif; yeme disiplini ve odaklanma puanları ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Duyusal görünüm puanı duygusal yeme ve enterferans puanı ile negatif; yeme disiplini, yeme kontrolü ve odaklanma puanları ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Tablo 4.15). Disinhibisyon, duygusal yeme ve enterferans puanları artan bireyler, besin seçimlerinde duygu durumlarından, besinin duyusal özelliklerinden ve dış etmenlerden ziyade o anki açlık tokluk sinyallerine ve beslenme bilgisine göre besin seçmektedirler (Allirot vd., 2018; Stanszus vd., 2019). Bu nedenle yeme farkındalığı puanı artan bireylerin, besin seçiminde duygudurum faktörüne daha az dikkat etmeleri beklenebilir. Ayrıca mevcut araştırmada disinhibisyon, duygusal yeme ve enterferans faktör puanları yüksek olan bireylerin, besin seçiminde duygudurum ve duyusal görünüme daha az dikkat etmiş olabilecekleri düşünülmektedir. Diğer taraftan; artan yeme disiplini, yeme kontrolü ve odaklanma sayesinde bireylerin besin seçiminde duygudurum ve duyusal görünüme daha az dikkat etmesi beklenebilir. Ancak mevcut araştırmada, yeme disiplini ve odaklanma puanı artarken duygudurum puanının; yeme disiplini, yeme kontrolü ve odaklanma puanı artarken duyusal görünüm puanının da arttığı saptanmıştır. Bu durum, yeme farkındalığı prensipleri arasında yer alan yemekten keyif alınması ile ilişkili olabilir. Yemekten ve besinlerden keyif almak, yeme farkındalığının önemli bir bileşenidir ve bireyin besin seçiminde duyusal deneyimlere ve çevresel faktörlere daha fazla dikkat etmesiyle sonuçlanabilir (Monroe, 2015). Dolayısıyla, yeme disiplini ve odaklanma becerilerinin artması, bireylerin yeme deneyiminin keyifli yönlerine daha fazla odaklanmalarını sağlayarak, duygusal ve duyusal algı puanlarında artışa yol açmış olabilir.

Fiyat ve uygunluk (hazırlama, kullanma ve ulaşılabilirlikte kolaylık) bireylerin besin seçiminde dikkat ettiği faktörler arasında yer almaktadır (Dikmen vd., 2016). Mevcut araştırmada uygunluk ve fiyat puanı ile disinhibisyon, duygusal yeme ve enterferans puanı arasında negatif; uygunluk puanı ile odaklanma ve yeme disiplini puanı arasında pozitif, YFÖ toplam puan ile negatif; fiyat puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir (Tablo 4.15). Artan yeme disiplini ve odaklanma, bireylerin tüketecekleri besini önceden bilmeleri, planlamaları, almaları, tüketmeleri ve bunlara yönelik olan dikkatini artırması olarak bilinmektedir. Bu noktada bireyler, besin içeriğine ve kalitesine dikkat ederek besin seçimleri yapabilmektedir (Jordan vd., 2014). Yeme farkındalığı, bireylerin sadece besinlerin besleyici değerlerine değil, aynı zamanda maliyetlerine de dikkat etmelerini sağlayarak daha ekonomik ve sağlıklı besin seçenekleri bulmalarına yardımcı olmaktadır. Yeme disiplinine sahip bireyler, bütçe planlaması yaparak ve besin alımlarını önceden planlayarak gereksiz harcamalardan kaçınabilirler. Planlı alışveriş alışkanlığı, sağlıklı besinlere daha uygun fiyatlarla ulaşmalarını sağlayabilir. Besin seçiminde fiyat faktörüne dikkat edilmesi, besin israfını azaltma ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları oluşturma konularında etkili olabilmektedir (Fonseca, 2013). Yeme disiplini ve odaklanma farkındalığı sayesinde bireylere planlama, hazırlama, yönetme ve tüm bu süreçlere dikkat etme becerisi kazandırılmaktadır (Framson vd., 2009; Köse vd., 2016). Beslenme alışkanlıklarında planlama ve yönetme becerisi; temelde yemek için para ve zaman kontrolü yapmak, besin alımını planlamak ve buna bağlı olarak besinlere düzenli erişimi sağlamak olarak ifade edilmektedir (Vidgen & Gallegos, 2014). Bu nedenle, yeme disiplini ve odaklanma ile kazanılan hazırlama ve planlama becerileri, bireylerin besin seçiminde uygunluk faktörüne de dikkat etmelerinde etkili olabilir. Diğer taraftan, duygusal yeme, düşünmeden yeme ve dış etkenlerden etkilenme gibi olumsuz durumlarla baş edebilen bireyler, besin seçimlerinde daha dikkatli davranarak daha bilinçli ve sağlıklı seçimler yapabilirler. Ancak bu durum fiyat ve uygunluk gibi pratik faktörlere daha az dikkat etmelerine yol açabilir (Deliens vd., 2014).

Sürdürülebilir beslenme, doğal kaynakların kullanımını, hayvan sağlığını, yerel ve mevsimsel besinlerin üretim ve tüketimini kapsayan, hem şimdiki hem de gelecek nesillerin beslenme güvencesini sağlamayı hedefleyen bir yaklaşımdır (Verain vd., 2021). Bu model, çevresel etkileri minimize ederken sağlıklı beslenmeyi mümkün kılmaktadır (Arslan & Alataş, 2023). Besin seçimi, sürdürülebilir beslenmeyi etkileyen en önemli

faktörlerden biridir. Bireylerin çevresel etki konusundaki endişeleri, daha sürdürülebilir beslenme davranışları sergilemelerini ve bitkisel besinleri tercih etmelerini sağlamaktadır (Verain vd., 2021). Özellikle bitkisel besinlerin tercih edilmesi ve bitki bazlı beslenme modellerinin benimsenmesi; sera gazı emisyonu ve karbon ayak izini azaltarak iklim değişikliğinin etkilerini en aza indirmektedir (Arslan & Alataş, 2023; Barrett vd., 2024). Epidemiyolojik araştırmalar, et tüketiminin azaltılmasının beslenmeyle ilişkili sera gazı emisyonunu azaltmada ve sürdürülebilir beslenmeyi artırmada önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Sağlıklı ve sürdürülebilir beslenmeyi desteklemek için hayvansal besinler yerine bitki bazlı besinlerin tüketimi önerilmektedir (Perignon vd., 2017). Üniversite öğrencilerinde yapılan araştırmalarda, sürdürülebilir beslenme davranışları ile besin seçimleri arasında anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır (Arslan & Alataş, 2023; Engin, 2022). Sürdürülebilir besin seçimlerini incelemek amacıyla yapılan bir ölçek geliştirme çalışmasında, sürdürülebilir beslenme davranışları alt faktör puanları ile BST alt faktör puanları arasındaki anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Verain vd., 2021). Tahran’da yaşayan 30-64 yaş arası yetişkin bireylerde besin seçimlerini etkileyen sürdürülebilir beslenme bileşenlerini saptamak amacıyla yapılan bir araştırmada sürdürülebilir beslenme; ‘sağlık ve beslenme’, ‘gıda ve tarım güvenliği’, ‘çevre ve ekosistemler’, ‘pazarlar, gıda ticareti ve üretim zincirleri’ ve ‘sosyal, kültürel ve politik faktörler’ olmak üzere 5 alt bileşene ayrılmıştır. Katılımcıların besin seçimlerinde sağlık ve beslenme bileşenine daha fazla önem verdiği, gıda ve tarım güvenliği ile çevre ve ekosistemler bileşenlerine ise daha az dikkat ettiği görülmüştür. Ayrıca bireylerin besin seçiminde özellikle besin içeriği yüksek, daha az katkı ve koruyucu madde içeren besinleri tercih ettiği belirlenmiştir. Araştırmada sürdürülebilir beslenme ile besin seçimlerinin çevresel etkileri konusunda bireylerin farkındalıklarının artırılması ve ulusal politikaların sürdürülebilir beslenme üzerine daha fazla odaklanması gerektiği vurgulanmıştır (Haghighian Roudsari vd., 2021). Mevcut araştırmada SSDÖ toplam puan ve tüm alt faktör puanları ile BST tüm alt faktör puanları arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir (Tablo 4.16). Sağlık fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanmakta olup bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve besin seçimlerini doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının ve besin seçimlerinin benimsenmesi, çevresel açıdan sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının da benimsenmesini sağlamaktadır (Köksal vd., 2022; Zakowska-Biemans vd., 2019). Hem bireysel hem de çevresel sağlığı gözetken besin seçimlerinde, kaliteli, sağlıklı, yerel, doğal

ve mevsimsel besinlerin tercih edilmesi sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının temelini oluşturmaktadır (Aranceta-Bartrina & Pérez-Rodrigo, 2018). Bu bağlamda, et tüketiminin ve doymuş yağ alımının azaltılması, bitki bazlı besin tüketiminin artırılması hem sağlığı hem de sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması, bilinçli besin seçimleri ve diyet kalitesinin artırılması, obezitenin önlenmesinde de etkili olmaktadır (Barrett vd., 2024). Sonuç olarak, besin seçiminde sağlık, doğal içerik ve vücut ağırlığı kontrolü gibi faktörlere dikkat edilmesi, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarında artış sağlayabilir.

Besin Seçimi Testi'nde yer alan duygudurum alt faktörü bireylerin yediği besinin kendisini neşelendirmesine, uyanık ve alert olmasına, rahatlamasına, iyi hissetmesine, stresle baş etmesine ve hayatla başa çıkmasına yardımcı olmasına önem verdiğini ifade etmektedir (Dikmen vd., 2016). Mevcut araştırmada yeme disiplini ve odaklanma puanları yüksek olan bireylerin besin seçimlerinde duygu durumlarına daha fazla dikkat ettiği belirlenmiştir. Bu durum yeme farkındalığının prensipleri arasında yer alan besinlerden ve yemekten keyif alınması ile ilişkilendirilebilir. Buna karşın yeme farkındalığı aynı zamanda bedensel duymalara, açlık-tokluk sinyallerine odaklanmayı ve duygusal yeme davranışını azaltmayı hedeflemektedir. Bu nedenle, mevcut araştırmada elde edilen sonuçların altında yatan mekanizmaları ve nedenleri daha iyi anlayabilmek için yeme farkındalığı eğitiminin bireylerin besin seçimine etkisini inceleyen deneysel araştırmalara ihtiyaç vardır.

Mevcut araştırmada bireylerin besin seçiminde en fazla dikkat ettiği faktörün duyuşal görünüm olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.9). Duyuşal görünüm besinin koku, tat ve görünümüyle ilişkilendirilmektedir ve bireylerin besin seçimleri ile satın alma niyetlerini etkilemektedir (Chen, 2022). Besinlerin daha organik, yöresel, taze, renkli, doğal ve yerel olması bireyler tarafından besinin daha çekici olarak algılanmasına sebep olabilmektedir. Yetişkin bireylerde yapılan bir araştırmada, besinin kalitesinin ve tazeliğinin besin seçiminde en fazla dikkat edilen duyuşal görünüm faktörlerinden olduğu sonucuna varılmıştır (Kearney vd., 2000). Bu bağlamda, mevcut araştırmada, bireylerin besin seçiminde duyuşal görünüme daha fazla önem vermelerinin, kalite işaretlerine, yerel ve mevsimsel besinlere olan ilgiyi artırabileceği ve besin israfını azaltabileceği

düşünülmektedir. Ayrıca, bu etkinin farkındalık düzeyi puanlarını da olumlu yönde etkileyebileceği öngörülmektedir.

Mevcut araştırmada uygunluk ve fiyat puanı ile SSDÖ tüm alt faktör puanları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, sürdürülebilir beslenme davranışlarını etkileyen faktörleri anlamak açısından önemlidir. Sürdürülebilir beslenme ilkeleri, temel olarak hayvansal besin tüketiminin azaltılmasını ve bitki bazlı besin tüketiminin artırılmasını önermektedir. Avrupa Birliği Tarladan Sofraya Stratejisi, "daha az kırmızı ve işlenmiş et ve daha fazla meyve ve sebze içeren daha bitki bazlı bir beslenmeye geçmenin, yalnızca yaşamı tehdit eden hastalık risklerini değil, aynı zamanda besin sisteminin çevresel etkisini de azaltacağını" belirtmektedir (European Commission, 2020). Bununla birlikte önerilen beslenme geçişini teşvik etmek için besin seçimlerinin ardındaki motivasyonları anlamak önemlidir. Bu bağlamda fiyat genellikle besin seçiminde itici güç olduğundan önerilen diyet geçişlerinde maliyet sorunu ortaya çıkmaktadır. Pek çok bitki bazlı tüketici arasında "ekonomik vejetaryen", daha pahalı olduğu için etten kaçınan kişi olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, son zamanlarda et ikame pazarındaki büyüme, bitki bazlı besinlerin hayvansal ürünlerden daha pahalı algılanmasına yol açmaktadır. Ayrıca meyve ve sebzeler de yüksek fiyatlar nedeniyle bazı tüketiciler için ulaşılmaz olabilmektedir (Pais vd., 2022). Buna karşın yapılan çeşitli çalışmalar bitki bazlı tüketicilerin, omnivorlara kıyasla market harcamalarında %10 ve %14'e kadar tasarruf sağlayabildiğini göstermektedir (Berners-Lee vd., 2012; Grabs, 2015). Ülkemizde farklı diyetler için tüketici besin harcamalarının değerlendirildiği çalışmaların yürütülmesi önem taşımaktadır. Bununla birlikte sağlıklılık ve sürdürülebilirliği uygun fiyatla uyumlu hale getiren gıda politikaları, bitki bazlı beslenmenin teşviki için büyük bir destek sağlayabilir ve önerilen hedeflere ulaşılmasına yardımcı olabilir (Pais vd., 2022).

Besin seçiminde aşinalık, bireyin geçmiş deneyimlerine dayanarak yaptığı tercihleri ifade etmektedir. Bireyler, tanıdıkları ve daha önce tükettikleri besinlere yönelme eğiliminde olmaktadır (Aldridge vd., 1995). Besin seçiminde bireylerin aşinalık/benzerlik faktörüne dikkat etmesinde, duygudurum ve ruh halinin yanı sıra yaş, gelir durumu ve eğitim seviyesinin de etkili olduğu belirtilmektedir (Steptoe vd., 1995; Szakály vd., 2018). Bu nedenle, aşinalık hem sağlıklı hem de sağlıksız besin seçimlerine yol açabilir. Mevcut araştırmada aşinalık/benzerlik puanı ile SSDÖ toplam ve alt faktör

puanları arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Bu sonucun, araştırmaya katılan bireylerin bireysel ve kültürel özelliklerinin bir yansıması olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, mevcut araştırmada yaş arttıkça doğal içerik puanının da arttığı ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin aşinalık/benzerlik puanı ön lisans eğitim düzeyine sahip bireylerin puanından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaşla birlikte artan sağlık ve beslenme bilinci bu durumu açıklayabilir. Bu nedenle, aşinalık/benzerlik faktör puanının artmasıyla sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarında da artış beklenebilir. Besin seçiminde dikkat edilen faktörlerden biri olan etik endişeler, besinlerin kaynağına ve çevre dostu olmasına dikkat edilmesi olarak ifade edilmektedir (Steptoe vd., 1995). Çevresel endişeler, bireylerin davranışlarını ve seçimlerini etkilemektedir. Çevresel endişeye ek olarak hayvan sağlığı konusunda duyulan endişe de bireyleri daha sürdürülebilir tüketime ve beslenme alışkanlıklarına yönlendirebilmektedir (Chen, 2022). Etik endişeleri göz önünde bulunduran bireyler, besin kalitesi, hayvan refahı, çevre sağlığı ve diyet kalitesi gibi konulara daha fazla dikkat ederler. Hayvan refahına yönelik endişelerin, et tüketimini ve yağ alımını azaltarak daha sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarının benimsenmesini sağlayabileceği düşünülmektedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. Sonuçlar

Yetişkin bireylerde yeme farkındalığı, sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları ve besin seçimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu araştırmanın sonuçları aşağıda özetlenmiştir:

1. Araştırmaya 179 (%47,1) erkek ve 201 (%52,9) kadın birey olmak üzere toplam 380 gönüllü yetişkin birey katılmıştır.
2. Bireylerin yaş ortalaması  $28,58 \pm 6,51$  yıldır. Erkeklerin yaş ortalaması  $28,64 \pm 5,89$  yıl iken kadınların  $28,53 \pm 7,03$  yıldır.
3. Katılımcıların %66,1'i bekar, %33,9'u evlidir. Erkeklerin %69,8'i, kadınların %62,7'si bekardır.
4. Araştırmaya katılan bireylerin %56,8'i, erkeklerin %55,3'ü, kadınların ise %58,2'si lisans eğitim düzeyine sahiptir.
5. Bireylerin %67,9'u çalışmakta olup bu değer erkeklerde %76,5, kadınlarda %60,2'dir.
6. Katılımcıların %31,8'i serbest meslek sahibi, %27,6'sı memur, %23,2'si öğrenci, %10'u işçi, %3,7'si ev hanımı ve %3,7'si akademisyendir. Erkeklerin %35,8'i serbest meslek sahibi, %31,8'i memur, %20,1'i öğrenci, %10,6'sı işçi ve %1,7'si akademisyen iken kadınların %28,4'ü serbest meslek sahibi, %25,9'u öğrenci, %23,9'u memur, %9,5'i işçi, %7'si ev hanımı ve %5,5'i akademisyendir.
7. Katılımcıların %31,3'ü sigara, %25,3'ü alkol kullanmaktadır. Erkeklerin %43,6'sı, kadınların %20,4'ü sigara kullanmaktadır. Erkeklerin %31,3'ü, kadınların %19,9'u alkol kullanmaktadır.
8. Araştırmaya katılan bireylerin %6,3'ü bir, %59,5'i iki ve %34,2'si üç ana öğün tüketmektedir.
9. Bireylerin %65,8'i ana öğün atlamakta olup bu değer erkeklerde %65,9, kadınlarda %65,7'dir.
10. Erkek ve kadın bireylerde en fazla atlanan ana öğün öğle öğünüdür. Ana öğün atlama nedeni olarak bireylerin %43,2'si (E: %44,1, K: %42,4) zamanlarının olmadığını, %32,4'ü (E: %29,7, K: %34,8) canının istemediğini ve iştahının olmadığını belirtmiştir.

11. Araştırmaya katılan bireylerin %21,6'sı ara öğün tüketmezken %17,1'i bir, %43,9'u iki, %17,4'ü üç ara öğün tüketmektedir.
12. Bireylerin %82,6'sı ara öğün atlamakta olup bu değer erkeklerde %87,7, kadınlarda %78,1'dir.
13. En fazla atlanan ara öğün erkeklerde ikindi, kadınlarda ise kuşluk öğünüdür. Ara öğün atlama nedeni olarak bireylerin %40,1'i (E: %36,9, K: %43,3) alışkanlıklarının olmadığını, %32,2'si (E: %33,1, K: %31,2) canının istemediğini ve iştahının olmadığını belirtmiştir.
14. Araştırmaya katılan erkeklerin vücut ağırlığı ortalaması  $80,55 \pm 12,69$  kg, boy uzunluğu ortalaması  $177,65 \pm 6,84$  cm, BKİ ortalaması  $25,48 \pm 3,46$  kg/m<sup>2</sup>'dir.
15. Kadınların vücut ağırlığı ortalaması  $63,00 \pm 13,08$  kg, boy uzunluğu ortalaması  $163,87 \pm 5,68$  cm, BKİ ortalaması  $23,41 \pm 4,45$  kg/m<sup>2</sup>'dir.
16. Araştırmaya katılan erkeklerin %46,4'ü hafif şişman, %45,8'i normal, %6,7'si obez, %1,1'i zayıf iken kadınların %59,7'si normal, %19,9'u hafif şişman, %11,4'ü zayıf, %9'u obezdir.
17. Araştırmaya katılan bireylerin %7,9'u meditasyon/farkındalık eğitimi almış olup bu oran erkeklerde %2,8, kadınlarda %12,4'tür. Meditasyon/farkındalık eğitimi alan bireylerin %2,6'sı, erkeklerin %1,1'i, kadınların ise %4'ü meditasyon/farkındalık eğitimine devam etmektedir.
18. Araştırmaya katılan bireylerin YFÖ toplam puan ortalaması  $3,32 \pm 0,42$ , disinhibisyon puan ortalaması  $3,43 \pm 0,80$ , duygusal yeme puan ortalaması  $3,57 \pm 0,96$ , yeme kontrolü puan ortalaması  $3,54 \pm 0,86$ , odaklanma puan ortalaması  $3,15 \pm 0,41$ , yeme disiplini puan ortalaması  $2,98 \pm 0,77$ , farkındalık puan ortalaması  $3,12 \pm 0,52$  ve enterferans puan ortalaması  $3,63 \pm 0,87$ 'dir.
19. Erkeklerin duygusal yeme ve enterferans puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından daha yüksek iken yeme kontrolü, yeme disiplini ve farkındalık puan ortalamaları düşüktür ( $p < 0,05$ ).
20. Araştırmaya katılan bireylerin SSDÖ toplam puan ortalaması  $3,74 \pm 1,19$ , kalite işaretleri puan ortalaması  $3,54 \pm 1,30$ , mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puan ortalaması  $4,10 \pm 1,29$ , hayvan sağlığı puan ortalaması  $3,61 \pm 1,60$ , et tüketiminin azaltılması puan ortalaması  $3,02 \pm 1,44$ , sağlıklı ve dengeli beslenme puan ortalaması  $4,25 \pm 1,56$ , yerel besin puan ortalaması  $3,05 \pm 1,45$  ve düşük yağ puan ortalaması  $4,29 \pm 1,57$ 'dir.

21. Erkeklerin SSDÖ toplam, kalite işaretleri, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma, hayvan sağlığı, et tüketiminin azaltılması ve düşük yağ puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından daha düşüktür ( $p<0,05$ ).
22. Bireylerin BST sağlık puan ortalaması  $2,85\pm0,74$ , duygudurum puan ortalaması  $2,71\pm0,75$ , uygunluk puan ortalaması  $2,86\pm0,70$ , duyuşal görünüm puan ortalaması  $3,16\pm0,71$ , doğal içerik puan ortalaması  $2,86\pm0,84$ , fiyat puan ortalaması  $2,86\pm0,73$ , vücut ağırlığı kontrolü puan ortalaması  $2,60\pm0,78$ , aşinalık/benzerlik puan ortalaması  $2,80\pm0,70$  ve etik endişeler puan ortalaması  $2,37\pm0,82$ 'tür.
23. Erkeklerin sağlık, uygunluk, duyuşal görünüm, doğal içerik ve vücut ağırlığı kontrolü puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından düşüktür ( $p<0,05$ ).
24. Katılımcıların besin seçiminde en fazla dikkat ettiği faktör duyuşal görünüm olup bunu sırasıyla doğal içerik, fiyat, uygunluk, sağlık, aşinalık/benzerlik, duygudurum, vücut ağırlığı kontrolü ve etik endişeler takip etmektedir.
25. Araştırmaya katılan erkeklerin duyuşal yeme ve enterferans puanları kadınların puanlarından yüksek iken yeme kontrolü, yeme disiplini ve farkındalık puanları düşüktür ( $p<0,05$ ).
26. Bekarların farkındalık puanları, evlilerin puanından yüksektir ( $t=2,429$ ;  $p=0,016$ ;  $d=0,263$ ;  $\eta^2=0,015$ ).
27. Lisans ve lisans üstü eğitim düzeyine sahip olanların yeme disiplini puanları ön lisans, lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanların puanlarından yüksektir ( $p<0,05$ ).
28. Ön lisans ve lisans eğitim düzeyine sahip olanların farkındalık puanları lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanların puanından yüksektir ( $p<0,05$ ).
29. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanların enterferans puanları lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların puanından, ön lisans eğitim düzeyine sahip olanların enterferans puanları lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların puanından yüksektir ( $p<0,05$ ).
30. Çalışanların duyuşal yeme puanları, çalışmayanların puanından daha yüksektir ( $t=2,000$ ;  $p=0,046$ ;  $d=0,220$ ;  $\eta^2=0,010$ ).
31. Akademisyenlerin yeme disiplini puanları ev hanımlarının, serbest meslek sahibi, memur ve işçi olanların yeme disiplini puanlarından yüksektir ( $p<0,05$ ).
32. İki ve üç ana öğün tüketenlerin yeme disiplini puanları bir ana öğün tüketenlerin yeme disiplini puanlarından, üç ana öğün tüketenlerin yeme disiplini puanları iki ana öğün tüketenlerin yeme disiplini puanlarından yüksektir ( $p<0,05$ ).

33. Ana öğün atlayanların yeme disiplini puanları, ana öğün atlamayanların puanından düşüktür ( $t=-3,410$ ;  $p=0,001$ ;  $d=0,369$ ;  $\eta^2=0,030$ ).
34. Üç ara öğün tüketenlerin farkındalık puanları ara öğün tüketmeyenlerin puanından yüksektir ( $p<0,05$ ).
35. Ara öğün atlayanların farkındalık puanları, ara öğün atlamayanların puanından düşüktür ( $t=-2,168$ ;  $p=0,031$ ;  $d=0,294$ ;  $\eta^2=0,012$ ).
36. Zayıf olanların YFÖ toplam puanı hafif şişman ve obez olanlardan, normal ve hafif şişman olanların YFÖ toplam puanı obez olanlardan yüksektir ( $p<0,05$ ).
37. Zayıf ve normal olanların disinhibisyon puanları obez olanların puanından yüksektir ( $p<0,05$ ).
38. Normal olanların ve hafif şişmanların duygusal yeme puanları obez olanların puanından yüksektir ( $p<0,05$ ).
39. Zayıf olanların yeme kontrolü puanları hafif şişman ve obez olanların puanından, normal olanların yeme kontrolü puanları hafif şişman ve obez olanların puanından, hafif şişman olanların yeme kontrolü puanları obez olanların puanından yüksektir ( $p<0,05$ ).
40. Zayıf olanların farkındalık puanları hafif şişman ve obez olanların puanından, normal olanların farkındalık puanları obez olanlardan yüksektir ( $p<0,05$ ).
41. Meditasyon/farkındalık eğitimine devam edenlerin disinhibisyon puanları, meditasyon/farkındalık eğitimine devam etmeyenlerin puanından yüksektir ( $p<0,05$ ).
42. Araştırmaya katılan erkeklerin SSDÖ toplam puanları ile kalite işaretleri, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma, hayvan sağlığı, et tüketiminin azaltılması ve düşük yağ puanları kadınlara göre daha düşüktür ( $p<0,05$ ).
43. Çalışanların mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanları çalışmayanların puanından düşüktür ( $t=-2,195$ ;  $p=0,029$ ;  $d=0,241$ ;  $\eta^2=0,013$ ).
44. 2 ve 3 ana öğün tüketenlerin SSDÖ toplam ve mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma, et tüketiminin azaltılması, sağlıklı ve dengeli beslenme ve yerel besin puanları 1 ana öğün tüketenlerin puanından yüksektir ( $p<0,05$ ).
45. Ana öğün atlayanların sağlıklı ve dengeli beslenme, yerel besin puanları ana öğün atlamayanlarıkinden düşüktür ( $p<0,05$ ).
46. Ara öğün atlayanların et tüketiminin azaltılması, yerel besin puanları ara öğün atlamayanların puanından daha düşüktür ( $p<0,05$ ).

47. Zayıf olanların SSDÖ toplam puanı hafif şişman ve obez olanların puanından; normal olanların SSDÖ toplam puanı hafif şişman olanların puanından yüksektir ( $p<0,05$ ).
48. Zayıf olanların hayvan sağlığı puanları normal, hafif şişman ve obez olanların puanından; normal olanların hayvan sağlığı puanları hafif şişman ve obez olanların puanından yüksektir ( $p<0,05$ ).
49. Normal olanların sağlıklı ve dengeli beslenme puanları hafif şişman olanların puanından yüksektir ( $p<0,05$ ).
50. Araştırmaya katılan erkeklerin sağlık, uygunluk, duyuşal görünüm, doğal içerik, vücut ağırlığı kontrolü puanları kadınlara göre daha düşüktür ( $p<0,05$ ).
51. Bekarların doğal içerik ve etik endişeler puanları evlilerin puanlarından daha düşüktür ( $p<0,05$ ).
52. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip olanların aşinalık/benzerlik puanları ön lisans eğitim düzeyine sahip olanların aşinalık/benzerlik puanlarından, lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların aşinalık/benzerlik puanları ön lisans eğitim düzeyine sahip olanların aşinalık/benzerlik puanlarından yüksektir ( $p<0,05$ ).
53. Çalışanların duyuşal görünüm, fiyat, aşinalık/benzerlik puanları çalışmayanlardan daha düşüktür ( $p<0,05$ ).
54. Öğrencilerin duyuşal görünüm puanları serbest meslek sahibi, memur ve işçi olanların puanından yüksektir ( $p<0,05$ ).
55. Öğrencilerin fiyat puanları serbest meslek sahibi, memur, işçi ve akademisyen olanların fiyat puanlarından yüksektir ( $p<0,05$ ).
56. 2 ve 3 ana öğün tüketenlerin sağlık ve doğal içerik puanları 1 ana öğün tüketenlerin puanlarından yüksektir ( $p<0,05$ ).
57. Duyuşal yeme puanı ile yaş arasında pozitif ( $r=0,141$ ,  $p=0,006$ ), yeme kontrolü puanı ile yaş arasında negatif ( $r=-0,158$ ,  $p=0,002$ ), doğal içerik puanı ile yaş arasında pozitif ( $r=0,186$ ,  $p<0,001$ ) ilişki vardır.
58. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği toplam puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme kontrolü puanı, odaklanma puanı, yeme disiplini puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
59. Kalite işaretleri puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme kontrolü puanı, odaklanma puanı, yeme disiplini puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

60. Mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme kontrolü puanı, odaklanma puanı, yeme disiplini puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
61. Hayvan sağlığı puanı ile yeme farkındalığı toplam puanı, yeme kontrolü puanı, yeme disiplini puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
62. Et tüketiminin azaltılması puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,001$ ).
63. Sağlıklı ve dengeli beslenme puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme kontrolü puanı, odaklanma puanı, yeme disiplini puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
64. Yerel besin puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme disiplini puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
65. Düşük yağ puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme kontrolü puanı, odaklanma puanı, yeme disiplini puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
66. Sağlık puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme disiplini puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
67. Duygudurum puanı ile YFÖ toplam puanı, disinhibisyon puanı, duygusal yeme puanı ve enterferans puanı arasında negatif; duygudurum puanı ile odaklanma puanı ve yeme disiplini puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
68. Uygunluk puanı ile YFÖ toplam puanı, disinhibisyon puanı, duygusal yeme puanı ve enterferans puanı arasında negatif; uygunluk puanı ile odaklanma puanı, yeme disiplini puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
69. Duyusal görünüm puanı ile duygusal yeme puanı ve enterferans puanı arasında negatif; duyusal görünüm puanı ile yeme kontrolü puanı, odaklanma puanı, yeme disiplini puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
70. Doğal içerik puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme kontrolü puanı, odaklanma puanı, yeme disiplini puanı, farkındalık puanı ve enterferans puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
71. Fiyat puanı ile disinhibisyon puanı, duygusal yeme puanı ve enterferans puanı arasında negatif; fiyat puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
72. Vücut ağırlığı kontrolü puanı ile YFÖ toplam puanı, yeme disiplini puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

73. Aşınalık/benzerlik puanı ile disinhibisyon puanı arasında negatif; aşınalık/benzerlik puanı ile yeme disiplini puanı ve farkındalık puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
74. Etik endişeler puanı ile yeme disiplini puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
75. Sağlık puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı, yerel besin puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
76. Duygudurum puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı, yerel besin puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
77. Uygunluk puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı, yerel besin puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
78. Duyusal görünüm puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı, yerel besin puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
79. Doğal içerik puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı, yerel besin puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
80. Fiyat puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı, yerel besin puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
81. Vücut ağırlığı kontrolü puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı, yerel besin puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

82. Aşinalık/benzerlik puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı, yerel besin puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).
83. Etik endişeler puanı ile SSDÖ toplam puanı, kalite işaretleri puanı, mevsime özgü besinler ve besin israfından kaçınma puanı, hayvan sağlığı puanı, et tüketiminin azaltılması puanı, sağlıklı ve dengeli beslenme puanı, yerel besin puanı ve düşük yağ puanı arasında pozitif ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

## 6.2. Öneriler

Sürdürülebilir beslenme ve yeme farkındalığının bireysel ve çevresel sağlık üzerindeki etkileri günümüzde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Yeme farkındalığı, bireyin ne, ne zaman ve neden yediği konusunda bilinçlenmesini sağlayarak daha sağlıklı besin seçimlerine yönelmesine yardımcı olur. Sürdürülebilir beslenme ise, yeterli ve dengeli beslenme ilkelerini benimseyen, çevresel etkileri minimize eden bir beslenme modeli olarak tanımlanabilir.

Günümüzde nüfusun hızla artması, doğal kaynakların tükenmesi, su kaynaklarının kirlenmesi, ekosistemlerin tahrip olması, biyoçeşitliliğin azalması ve küresel iklim değişikliği, dünya üzerindeki tüm canlıların hayatını tehlikeye atmaktadır. Bu sorunların önlenmesinde sürdürülebilir beslenme önemli bir rol oynamaktadır. Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme, tarımsal üretimde kimyasal gübre ve pestisit kullanımını azaltarak su ve toprak kirliliğini önlerken, ekosistemlerin ve biyoçeşitliliğin korunmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, yerel ve mevsimsel besinlerin tercih edilmesi, sera gazı emisyonlarını ve karbon ayak izini azaltmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin bilinçli besin seçimleri yapmaları ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarını benimsemeleri, hem kendi sağlıklarını korumaları hem de gelecek nesillere yaşanabilir bir dünya bırakmaları açısından büyük önem taşımaktadır.

Yetişkin yaş grubundaki bireyler, aile yapısında beslenme alışkanlıklarını şekillendiren ve topluma örnek olan rol modellerdir. Bu nedenle yetişkinlerin sürdürülebilir beslenme konusunda bilinçlendirilmesi, hem bireysel hem de toplumsal sağlık açısından büyük önem taşır.

Sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyinin, sürdürülebilir beslenme davranışlarını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Bu nedenle, farklı yaş gruplarına yönelik sürdürülebilir beslenme eğitimleri, okullarda, üniversitelerde ve toplum merkezlerinde düzenlenmelidir. Müfredatlarda sürdürülebilir beslenme öneminin ve bu beslenme modelinin çevre üzerindeki etkisinin öğretildiği beslenme derslerine yer verilmelidir. Özellikle genç nesillerin bu konuda bilinçlendirilmesi önemli olduğundan bu eğitimler, genç bireylerin bulunduğu topluluk merkezlerinde de yapılabilir. Eğitimlerin yaygınlığını artırmak amacıyla sosyal medya ve dijital platformlar kullanılabilir.

Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, TEMA Vakfı, Türk Diyetisyenler Derneği ve Sürdürülebilir Yaşam Derneği gibi farklı paydaşların iş birliği içinde çalışması gerekmektedir. Bu kapsamda, halkı bilgilendirmeye yönelik seminerler, konferanslar, sosyal medya kampanyaları ve eğitimler düzenlenebilir. Ayrıca, sürdürülebilir tarım uygulamalarını destekleyen politikalar ve teşvikler geliştirilerek, sürdürülebilir ürünlerin tüketimi teşvik edilebilir.

Karbon ayak izini azaltmak, sürdürülebilir beslenmeyi sağlamak ve yerel ekonomiyi desteklemek amacıyla yerel ve mevsimine özgü besinlerin tüketimi teşvik edilmelidir. Bireylere, besin israfını azaltmak ve önlemek amacıyla besinin satın alınmasından tüketilmesine kadar olan tüm aşamalara dair bilgilendirmeler yapılmalı, seminerler ve eğitimler düzenlenmelidir.

Bireyde farkındalığın artırılması, bu farkındalığın beslenme davranışlarına ve besin seçimlerine uygulanması, sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında önemli role sahiptir. Mevcut araştırmada, toplumda farkındalık/meditasyon uygulamalarının yaygın olmadığı gözlenmiştir. Aynı zamanda araştırmada beslenme konusunda bir farkındalık/meditasyon eğitimi alan katılımcıya rastlanılmamıştır. Bu nedenle, yeme farkındalığını artırmaya yönelik farkındalık/meditasyon eğitimleri düzenlenebilir ve bu eğitimlerin etkinliği bilimsel yöntemlerle değerlendirilebilir.

Literatürde yeme farkındalığı, besin seçimi ve sürdürülebilir beslenme arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Araştırmalarda bireylerin bu davranışları gösterme düzeyleri ölçeklerle değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırmaların belirli zaman dilimini kapsamaması sonuçların genellenebilirliğini azaltan bir sınırlılıktır.

Bu bağlamda, daha büyük örneklerle yeme farkındalığı eğitimleri kapsayan ve bu farkındalığın besin seçimi ve sürdürülebilir beslenme üzerindeki etkisini inceleyen uzun süreli araştırmalar planlanmalıdır.



## 7. KAYNAKLAR

- Acar Tek, N., Karaçıl Ermumcu, M. Ş., Erdoğan Gövez, N., & Çıtar Dazıroğlu, M. E. (2023). Evaluation of awareness, knowledge, and attitudes level of sustainable nutrition in different age groups: A cross-sectional study. *European Journal of Environment and Public Health*, 7(4), 1-9.
- Adamsson, V., Reumark, A., Fredriksson, I. B., Hammarström, E., Vessby, B., Johansson, G., & Risérus, U. (2011). Effects of a healthy Nordic diet on cardiovascular risk factors in hypercholesterolaemic subjects: A randomized controlled trial (NORDIET). *Journal of Internal Medicine*, 269(2), 150-159.
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli Farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.
- Albers, S. (2011). Using mindful eating to treat food restriction: A case study. *Eating Disorders*, 19(1), 97-107.
- Aldridge, V., Dovey, T. M., & Halford, J. C. G. (2009). The role of familiarity in dietary development. *Developmental Review*, 29(1), 32-44.
- Alexandratos, N., & Bruinsma, J. (2012). *World agriculture towards 2030/2050: The 2012 revision*. ESA Working paper No. 12-03. Rome, FAO.
- Alliot, X., Miragall, M., Perdices, I., Baños, R. M., Urdaneta, E., & Cebolla, A. (2018). Effects of a brief mindful eating induction on food choices and energy intake: External eating and mindfulness state as moderators. *Mindfulness*, 9(3), 750-760.
- Álvarez-Álvarez, L., Rubín-García, M., Vitelli-Storelli, F., García, S., Bouzas, C., Martínez-González, M. Á., ... Martín-Sánchez, V. (2024). Effect of a nutritional intervention based on an energy-reduced Mediterranean diet on environmental impact. *Science of the Total Environment*, 928, 172610.
- Andreo-López, M. C., Contreras-Bolívar, V., Muñoz-Torres, M., García-Fontana, B., & García-Fontana, C. (2023). Influence of the Mediterranean Diet on healthy aging. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(5), 4491.

- Aparicio-Martínez, P., Martínez-Jimenez, M. P., & Perea-Moreno, A. J. (2022). Health environment and sustainable development. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8175.
- Aranceta-Bartrina, J., & Pérez-Rodrigo, C. (2018). Dietary guidelines: Pyramids, wheels, plates and sustainability in nutrition education. *Encyclopedia of Food Security and Sustainability*, 2, 393-399.
- Ardal, B. İ. (2023). *Bir Fabrikada Çalışan Mavi Yaka ve Beyaz Yaka Çalışanların Sürdürülebilir Beslenme ve Besin Atığı Oluşturma Durumları* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, N., & Alataş, H. (2023). The relationship between sustainable nutrition and healthy food choice: a cross-sectional study. *The European Research Journal*, 9(2), 192-199.
- Atar, A. (2021). *Kurumsal Şirket Çalışanlarının Sürdürülebilir Beslenme Hakkındaki Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Atlıhan, B. (2022). *Yetişkin Bireylerde Yeme Farkındalığı ve Sezgisel Yememin Beden Kütle İndeksi ile İlişkisinin Değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ayaz, A. (2021). *18-65 Yaş Arası Bireylerin Yeme Tutumu ve Farkındalığının Araştırılması* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, F., & Yıldız, Ş. (2011). Sivas ilinde ekmek tüketim alışkanlıkları ve tüketici dinamiklerinin belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 42(2), 165-180.
- Azizi Fard, N., De Francisci Morales, G., Mejova, Y., & Schifanella, R. (2021). On the interplay between educational attainment and nutrition: A spatially-aware perspective. *EPJ Data Science*, 10(1), 1-21.

- Bae, J. H., Lee, S. H., & Hong, J. H. (2024). Changes in the choice motive and emotional perception of chocolates in response to stress. *Food Research International*, 187, 114378.
- Baer, R. A., Fischer, S., & Huss, D. B. (2005). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *Journal of Rational- Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 281-300.
- Barbour, L. R., Woods, J. L., & Brimblecombe, J. K. (2021). Translating evidence into policy action: which diet-related practices are essential to achieve healthy and sustainable food system transformation? *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 45(1), 83-84.
- Barilla Center For Food Nutrition (BCFN). (2010). *Double pyramid: Healthy food for people and sustainable for the planet*. Parma, Italy.
- Barone, B., Nogueira, R. M., Guimarães, K. R. L. S. L. de Q., & Behrens, J. H. (2019). Sustainable diet from the urban Brazilian consumer perspective. *Food Research International*, 124, 206-212.
- Barrett, B., Walters, S., Checovich, M. M., Grabow, M. L., Middlecamp, C., Wortzel, B., ... Goldberg, S. (2024). Mindful Eco-wellness: Steps toward personal and planetary health. *Global Advances in Integrative Medicine and Health*, 13, 1-13.
- Barska, A., & Wojciechowska-Solis, J. (2020). E-consumers and local food products: A perspective for developing online shopping for local goods in Poland. *Sustainability*, 12(12), 4958.
- Başak, E. Ş. (2023). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Sürdürülebilir Beslenme ile Yeme Farkındalığı ve Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bayam, H., Yeğın, M., Ayata, M. K., & Ergün, F. (2023). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışlarının incelenmesi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 52, 212-219.
- Baysal, A. (2011). Beslenme (13. Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınları.

- Beardsworth, A., Bryman, A., Keil, T., Goode, J., Haslam, C., & Lancashire, E. (2002). Women, men and food: The significance of gender for nutritional attitudes and choices. *British Food Journal*, 104(7), 470-491.
- Bender, N., Portmann, M., Heg, Z., Hofmann, K., Zwahlen, M., & Egger, M. (2014). Fish or n3-PUFA intake and body composition: A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews :An official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 15(8), 657-665.
- Benson, R., von Hippel, P. T., & Lynch, J. L. (2018). Does more education cause lower BMI, or do lower-BMI individuals become more educated? Evidence from the National Longitudinal Survey of Youth 1979. *Social Science & Medicine*, 211, 370-377.
- Berners-Lee, M., Hoolohan, C., Cammack, H., & Hewitt, C. N. (2012). The relative greenhouse gas impacts of realistic dietary choices. *Energy Policy*, 43, 184-190.
- Bertoli, S., Leone, A., Ponissi, V., Bedogni, G., Beggio, V., Strepparava, M. G., & Battezzati, A. (2016). Prevalence of and risk factors for binge eating behaviour in 6930 adults starting a weight loss or maintenance programme. *Public Health Nutrition*, 19(1), 71-77.
- Beshara, M., Hutchinson, A. D., & Wilson, C. (2013). Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. *Appetite*, 67, 25-29.
- Blasiman, R. N., & Was, C. A. (2018). Why is working memory performance unstable? A review of 21 factors. *Europe's Journal of Psychology*, 14(1), 188-231.
- Blomhoff, R., Andersen, R., Arnesen, E., Christensen, J., Eneroth, H., Erkkola, M., ... Trolle, E. (2023). *Nordic nutrition recommendations 2023: Integrating environmental aspects*. Copenhagen.
- Braude, L., & Stevenson, R. J. (2014). Watching television while eating increases energy intake. Examining the mechanisms in female participants. *Appetite*, 76, 9-16.
- Brenton-Peters, J., Consedine, N. S., Roy, R., Cavadino, A., & Serlachius, A. (2023). Self-compassion, stress, and eating behaviour: Exploring the effects of self-

- compassion on dietary choice and food craving after laboratory-induced stress. *International Journal of Behavioral Medicine*, 30(3), 438-447.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Cabral, D., Cunha, L. M., & Vaz de Almeida, M. D. (2019). Food choice and food consumption frequency of Cape Verde inhabitants. *Appetite*, 139, 26-34.
- Campos, A., Port, J. D., & Acosta, A. (2022). Integrative hedonic and homeostatic food intake regulation by the central nervous system: Insights from neuroimaging. *Brain Sciences*, 12(4), 431.
- Caretto, A., & Lagattolla, V. (2015). Non-communicable diseases and adherence to Mediterranean diet. *Endocrine, Metabolic & Immune Disorders Drug Targets*, 15(1), 10-17.
- Carrière, K., Khoury, B., Günak, M. M., & Knäuper, B. (2018). Mindfulness-based interventions for weight loss: A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 19(2), 164-177.
- Cavanagh, K., Vartanian, L. R., Peter Herman, C., & Polivy, J. (2014). The effect of portion size on food intake is robust to brief education and mindfulness exercises. *Journal of Health Psychology*, 19(6), 730-739.
- Challa, H. J., Ameer, M. A., & Uppaluri, K. R. (2023). DASH diet to stop hypertension. *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Chambers, D., Phan, U. T. X., Chanadang, S., Maughan, C., Sanchez, K., Di Donfrancesco, B., ... Esen, E. (2016). Motivations for food consumption during specific eating occasions in Turkey. *Foods (Basel, Switzerland)*, 5(2), 1-14.
- Chard, E., Bergstad, C. J., Steentjes, K., Poortinga, W., & Demski, C. (2024). Gender and cross-country differences in the determinants of sustainable diet intentions: A multigroup analysis of the UK, China, Sweden, and Brazil. *Frontiers in Psychology*, 15, 1355969.

- Chen, H. S. (2022). Towards environmentally sustainable diets: Consumer attitudes and purchase intentions for plant-based meat alternatives in Taiwan. *Nutrients*, 14(18), 3853.
- Cifuentes, L., & Acosta, A. (2022). Homeostatic regulation of food intake. *Clinics and Research in Hepatology and Gastroenterology*, 46(2), 101794.
- Clark, S. (2020). Organic farming and climate change: The need for innovation. *Sustainability*, 12(17), 7012.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
- Dagnelie, P., & Mariotti, F. (2017). Vegetarian diets: Definitions and pitfalls in interpreting literature on health effects of vegetarianism. In F. Mariotti (Ed.), *Vegetarian and plant-based diets in health and disease prevention* (pp. 13-20). Academic Press.
- Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., & Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): Weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary Therapies in Medicine*, 18(6), 260-264.
- Daniela Mercado, Robinson, L., Gordon, G., Werthmann, J., Campbell, I. C., & Schmidt, U. (2021). The outcomes of mindfulness-based interventions for obesity and binge eating disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Appetite*, 166, 105464.
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., ... Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology, Health and Well-Being*, 12(2), 384-410.
- Daysal, H. (2019). *Tüketicilerin Gıda İsrafının Önlenmesine Yönelik Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi: İzmir İli Örneği* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- de Queiroz, F. L. N., Raposo, A., Han, H., Nader, M., Ariza-Montes, A., & Zandonadi, R. P. (2022). Eating competence, food consumption and health outcomes: An overview. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4484.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14(1), 1-12.
- Dernini, S., Berry, E. M., Serra-Majem, L., La Vecchia, C., Capone, R., Medina, F. X., ... Trichopoulou, A. (2017). Med Diet 4.0: The Mediterranean Diet with four sustainable benefits. *Public Health Nutrition*, 20(7), 1330.
- Di Angelantonio, E., Bhupathiraju, S. N., Wormser, D., Gao, P., Kaptoge, S., de Gonzalez, A. B., ... Hu, F. B. (2016). Body-mass index and all-cause mortality: Individual-participant-data meta-analysis of 239 prospective studies in four continents. *Lancet (London, England)*, 388(10046), 776-786.
- Diaz, R. J., & Rosenberg, R. (2008). Spreading dead zones and consequences for marine ecosystems. *Science*, 321(5891), 926-929.
- Dickson-Spillmann, M., Siegrist, M., & Keller, C. (2011). Attitudes toward chemicals are associated with preference for natural food. *Food Quality and Preference*, 22(1), 149-156.
- Dikmen, D., Inan-Eroğlu, E., Göktaş, Z., Barut-Uyar, B., & Karabulut, E. (2016). Validation of a Turkish version of the food choice questionnaire. *Food Quality and Preference*, 52, 81-86.
- Dilek Öztoprak, S., & Günay, T. (2013). Sağlık açısından toplumsal cinsiyet ve tütün kontrolü. *Turkish Journal of Public Health*, 11(3), 197-206.
- Dominguez, L. J., Di Bella, G., Veronese, N., & Barbagallo, M. (2021). Impact of mediterranean diet on chronic non-communicable diseases and longevity. *Nutrients*, 13(6), 2028.
- Du Pisani, J. A. (2007). Sustainable development - historical roots of the concept. *Environmental Sciences*, 3(2), 83-96.

- Ducrot, P., Méjean, C., Aroumougame, V., Ibanez, G., Allès, B., Kesse-Guyot, E., ... Péneau, S. (2017). Meal planning is associated with food variety, diet quality and body weight status in a large sample of French adults. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 12.
- Dunn, C., Haubenreiser, M., Johnson, M., Nordby, K., Aggarwal, S., Myer, S., & Thomas, C. (2018). Mindfulness approaches and weight loss, weight maintenance, and weight regain. *Current Obesity Reports*, 7(1), 37-49.
- Elran Barak, R., Shuval, K., Li, Q., Oetjen, R., Drope, J., Yaroch, A. L., ... Harding, M. (2021). Emotional eating in adults: The role of sociodemographics, lifestyle behaviors, and self-regulation-findings from a U.S. national study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1744.
- Engin, Ş. (2022). *Bahçeşehir Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin Sürdürülebilir Beslenme Hakkındaki Davranışları ve Bilgi Düzeyleri ile Besin Tercihleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Erdfelder, E., Faul, F., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160.
- Ergüleç, B. (2023). *18-45 Yaş Arası Yetişkin Bireylerin Besin Seçimi, Sağlıklı Beslenme Davranışı ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ertuş, G. (2023). *Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı Çalışanlarının Sürdürülebilir Beslenme Konusundaki Bilgi ve Tutumlarının Değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryiğit Günler, O. (2023). Toplumsal cinsiyet ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(3), 736–752.
- European Commission. (2020). *Farm to fork strategy: For a fair, healthy and environmentally-friendly food system*.

- Feraco, A., Armani, A., Amoah, I., Guseva, E., Camajani, E., Gorini, S., ... Lombardo, M. (2024). Assessing gender differences in food preferences and physical activity: a population-based survey. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1348456.
- Fergus, L., Seals, K., & Holston, D. (2021). Nutrition interventions in low-income rural and urban retail environments: A systematic review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(6), 1087-1114.
- Ferretti, A., Hubbs, S., & Vayena, E. (2023). Global youth perspectives on digital health promotion: A scoping review. *BMC Digital Health*, 1(1), 1-12.
- Filippou, C., Tatakis, F., Polyzos, D., Manta, E., Thomopoulos, C., Nihoyannopoulos, P., ... Tsioufis, K. (2022). Overview of salt restriction in the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) and the Mediterranean Diet for blood pressure reduction. *Reviews in Cardiovascular Medicine*, 23(1), 36.
- Fischer, C. G., & Garnett, T. (2016). *Plates, pyramids, and planets: Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines : A state of play assessment*. Rome, Italy.
- Fischer, D., Stanszus, L., Geiger, S., Grossman, P., & Schrader, U. (2017). Mindfulness and sustainable consumption: A systematic literature review of research approaches and findings. *Journal of Cleaner Production*, 162, 544-558.
- Fisunoğlu, M., & Kesik, F. (2019). Kadın tüketicilerin beden kütle indekslerinin besin seçim motivasyonları üzerine etkisinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(3), 310-324.
- Fonseca, J. R. S. (2013). A latent class model to discover household food waste patterns in Lisbon city in support of food security, public health and environmental protection. *International Journal on Food System Dynamics*, 4(3), 184-197.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2012). *Sustainable diets and biodiversity: Directions and solutions for policy, research and action* (B. Burlingame & S. Dernini, Eds.). Rome.

- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2015). *FAO and The SDGs. indicators – measuring up to The 2030 agenda for sustainable development*. Rome, Italy.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2022). *Land statistics and indicators: Global, regional and country trends, 2000–2020*. Rome, Italy.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), The International Fund for Agricultural Development (IFAD), United Nations International Children's Emergency Found (UNICEF), World Food Programme (WFP), & World Health Organization (WHO). (2022). *The state of food security and nutrition in the world*. Rome, Italy.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), & World Health Organization (WHO). (1998). *Preparation and use of food-based dietary guidelines*. Geneva, Switzerland.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), & World Health Organization (WHO). (2015). *Second International Conference on Nutrition (ICN2). Report of the joint FAO/WHO secretariat on the conference*. Rome, Italy.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), & World Health Organization (WHO). (2019). *Sustainable healthy diets guiding principles*. Rome, Italy.
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439-1444.
- Fresán, U., Martínez-Gonzalez, M. A., Sabaté, J., & Bes-Rastrollo, M. (2018). The Mediterranean diet, an environmentally friendly option: Evidence from the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort. *Public Health Nutrition*, 21(8), 1573-1582.
- Fresán, U., & Sabaté, J. (2019). Vegetarian diets: planetary health and its alignment with human health. *Advances in Nutrition*, 10(4), 380-388.

- Fuentes Artiles, R., Staub, K., Aldakak, L., Eppenberger, P., Rühli, F., & Bender, N. (2019). Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly: Systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews :An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 20(11), 1619-1627.
- Fung, T. T., Long, M. W., Hung, P., & Cheung, L. W. Y. (2016). An expanded model for mindful eating for health promotion and sustainability: Issues and challenges for dietetics practice. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(7), 1081-1086.
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Falk, L. W. (1996). Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite*, 26(3), 247-266.
- Garcia-Campayo, J., Hoyo, Y. L. del, & Navarro-Gil, M. (2021). Contemplative sciences: A future beyond mindfulness. *World Journal of Psychiatry*, 11(4), 93.
- García-Segovia, P., Harrington, R. J., & Seo, H. S. (2015). Influences of table setting and eating location on food acceptance and intake. *Food Quality and Preference*, 39, 1-7.
- Geiger, S. M., Otto, S., & Schrader, U. (2018). Mindfully green and healthy: An indirect path from mindfulness to ecological behavior. *Frontiers in Psychology*, 8, 2306.
- George, D., & Mallery, P. (2010). PSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update (10th Edition). Boston: Pearson.
- Giannopoulou, I., Kotopoulea-Nikolaïdi, M., Daskou, S., Martyn, K., & Patel, A. (2020). Mindfulness in eating is inversely related to binge eating and mood disturbances in university students in health-related disciplines. *Nutrients*, 12(2), 396.
- Girgin, G. K., & Karakaş, B. (2017). Türklerin gıda tercihlerinde etkili olan motivasyonların belirlenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(38), 425-448.
- Giskes, K., Turrell, G., Lenthe, F. J. van, Brug, J., & Mackenbach, J. P. (2006). A multilevel study of socio-economic inequalities in food choice behaviour and dietary intake among the Dutch population: The GLOBE study. *Public Health Nutrition*, 9(1), 75-83.

- Gökçen, N. (2021). *Sosyoekonomik Statünün Yeme Farkındalığı ve Besin Seçimine Etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Görgülü Doğan, B. (2022). *Yetişkin Bireylerin Yeme Farkındalığı ile Diyet Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gözcü, M. (2024). *Yetişkinlerde Diyet Kalitesi, Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığı İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Grabs, J. (2015). The rebound effects of switching to vegetarianism. A microeconomic analysis of Swedish consumption behavior. *Ecological Economics*, 116, 270-279.
- Grimm, E. R., & Steinle, N. I. (2011). Genetics of eating behavior: established and emerging concepts. *Nutrition Reviews*, 69(1), 52-60.
- Grosso, G., Mateo, A., Rangelov, N., Buzeti, T., & Birt, C. (2020). Nutrition in the context of the Sustainable Development Goals. *The European Journal of Public Health*, 30(1), 19-23.
- Grzymisławska, M., Puch, E. A., Zawada, A., & Grzymisławski, M. (2020). Do nutritional behaviors depend on biological sex and cultural gender? *Advances in Clinical and Experimental Medicine: Official Organ Wroclaw Medical University*, 29(1), 165-172.
- Guasch-Ferré, M., & Willett, W. C. (2021). The Mediterranean diet and health: A comprehensive overview. *Journal of Internal Medicine*, 290(3), 549-566.
- Guiné, R. P. F. (2021). Motivations associated with food choices and eating practices. *Foods*, 10(4), 834.
- Gussow, J. D., & Clancy, K. L. (1986). Dietary guidelines for sustainability. *Journal of Nutrition Education*, 18(1), 1-5.
- Güvendi, N. E. (2023). Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında Türk kültüründe kadın: Kuramsal bir tartışma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 27(3), 551-564.

- Ha, K., & Song, Y. (2019). Associations of meal timing and frequency with obesity and metabolic syndrome among Korean adults. *Nutrients*, 11(10), 2437.
- Haghighian Roudsari, A., Vedadhir, A., Pourmoradian, S., Rahimi-Ardabili, H., Shokouhi, M., & Milani-Bonab, A. (2021). Exploring adults' motives for food choice of sustainable diet components: A qualitative study in Tehran Metropolis. *BMC Nutrition*, 7(1), 1-10.
- Harding, I. H., Andrews, Z. B., Mata, F., Orlandea, S., Martínez-Zalacaín, I., Soriano-Mas, C., ... Verdejo-Garcia, A. (2018). Brain substrates of unhealthy versus healthy food choices: Influence of homeostatic status and body mass index. *International Journal of Obesity*, 42(3), 448-454.
- Hawkes, C., & Popkin, B. M. (2015). Can the sustainable development goals reduce the burden of nutrition-related non-communicable diseases without truly addressing major food system reforms? *BMC Medicine*, 13(1), 1-3.
- Herforth, A., Arimond, M., Álvarez-Sánchez, C., Coates, J., Christianson, K., & Muehlhoff, E. (2019). A global review of food-based dietary guidelines. *Advances in Nutrition*, 10(4), 590-605.
- Hidalgo-Mora, J. J., García-Vigara, A., Sánchez-Sánchez, M. L., García-Pérez, M. Á., Tarín, J., & Cano, A. (2020). The Mediterranean Diet: A historical perspective on food for health. *Maturitas*, 132, 65-69.
- Higgs, S. (2015). Manipulations of attention during eating and their effects on later snack intake. *Appetite*, 92, 287-294.
- Hoek, A. C., Pearson, D., James, S. W., Lawrence, M. A., & Friel, S. (2017). Shrinking the food-print: A qualitative study into consumer perceptions, experiences and attitudes towards healthy and environmentally friendly food behaviours. *Appetite*, 108, 117-131.
- Honkanen, P., & Frewer, L. (2009). Russian consumers' motives for food choice. *Appetite*, 52(2), 363-371.
- Hunecke, M., & Richter, N. (2019). Mindfulness, construction of meaning, and sustainable food consumption. *Mindfulness*, 10(3), 446-458.

- Ilgaz, F., Çetin, C., & Fisunoğlu, M. (2018). Food choice motives in young adults: Gender, obesity and stress-related differences. *Clinical Nutrition*, 37, 142-143.
- Işık, F. (2019). *Genç Yetişkin Bireylerin Kişilik Özellikleri ile Besin Seçimi ve Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ikeda, A., Miyamoto, J. J., Usui, N., Taira, M., & Moriyama, K. (2018). Chewing stimulation reduces appetite ratings and attentional bias toward visual food stimuli in healthy-weight individuals. *Frontiers in Psychology*, 9, 99.
- IPCC. (2019). *Climate Change and Land: An IPCC Special Report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems*. [P.R. Shukla, J. Skea, E. Calvo Buendia, V. Masson-Delmotte, H.-O. Pörtner, D. C. Roberts, P. Zhai, R. Slade, S. Connors, R. van Diemen, M. Ferrat, E. Haughey, S. Luz, S. Neogi, M. Pathak, J. Petzold, J. Portugal Pereira, P. Vyas, E. Huntley, K. Kissick, M. Belkacemi, J. Malley, (Eds.)]. In press.
- Jacob, J. S., & Panwar, N. (2023). Effect of age and gender on dietary patterns, mindful eating, body image and confidence. *BMC Psychology*, 11(1), 264.
- James-Martin, G., Baird, D. L., Hendrie, G. A., Bogard, J., Anastasiou, K., Brooker, P. G., ... Riley, M. D. (2022). Environmental sustainability in national food-based dietary guidelines: A global review. *The Lancet Planetary Health*, 6(12), 977-986.
- Jha, A. P., Denkova, E., Zanesco, A. P., Witkin, J. E., Rooks, J., & Rogers, S. L. (2019). Does mindfulness training help working memory “work” better? *Current Opinion in Psychology*, 28, 273-278.
- Johnston, J. L., Fanzo, J. C., & Cogill, B. (2014). Understanding sustainable diets: A descriptive analysis of the determinants and processes that influence diets and their impact on health, food security, and environmental sustainability. *Advances in Nutrition*, 5(4), 418-429.
- Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., & Meier, B. P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences*, 68, 107-111.

- Kabasakal-Çetin, A. (2023). Association between eco-anxiety, sustainable eating and consumption behaviors and the EAT-Lancet diet score among university students. *Food Quality and Preference*, 111, 104972.
- Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation: What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. In Y. Haruki, Y. Ishii, & M. Suzuki (Eds.), *Comparative and psychology study on meditation* (pp. 161-169). Delft, Netherlands: Eburon.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kalaycı, Ş. (2006). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. Ankara.
- Karataş, Y. F. (2020). *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Durumlarının Değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kawasaki, Y., Akamatsu, R., Fujiwara, Y., Omori, M., Sugawara, M., Yamazaki, Y., ... Kobayashi, T. (2021). Is mindful eating sustainable and healthy? A focus on nutritional intake, food consumption, and plant-based dietary patterns among lean and normal-weight female university students in Japan. *Eating and Weight Disorders : EWD*, 26(7), 2183-2199.
- Kawasaki, Y., Akamatsu, R., Omori, M., Sugawara, M., Yamazaki, Y., Matsumoto, S., ... Kobayashi, T. (2020). Development and validation of the Expanded Mindful Eating Scale. *International Journal of Health Care Quality Assurance*, 33(4-5), 309-321.
- Kazkondu, İ., & Aksoy, M. (2020). Türkiye’de yiyecek seçiminin bölgelere göre farklılaşması. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(2), 1306-1333.
- Kearney, M., Kearney, J. M., Dunne, A., & Gibney, M. J. (2000). Sociodemographic determinants of perceived influences on food choice in a nationally representative sample of Irish adults. *Public Health Nutrition*, 3(2), 219-226.
- Kessler, K., & Pivovarov-Ramich, O. (2019). Meal timing, aging, and metabolic health. *International Journal of Molecular Sciences*, 20(8), 1911.

- Keys, A., Mienotti, A., Karvonen, M. J., Aravanis, C., Blackburn, H., Buzina, R., ... Toshima, H. (1986). The diet and 15-year death rate in the seven countries study. *American Journal of Epidemiology*, 124(6), 903-915.
- Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G., Critchley, H. D., Davenport, P. W., Feinstein, J. S., ... Zucker, N. (2018). Interoception and mental health: A roadmap. *Biological Psychiatry Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 3(6), 501-513.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528.
- Kılıçlar, A., Şahin, A., Sarıkaya, G., & Bozkurt, İ. (2018). Kişilik tiplerinin gıda tercihlerine etkisi. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 6(4), 779-811.
- Kiani, A. K., Medori, M. C., Bonetti, G., Aquilanti, B., Velluti, V., Matera, G., ... Bertelli, M. (2022). Modern vision of the Mediterranean diet. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 63(3), 36-43.
- Kirbiš, A., Lamot, M., & Javornik, M. (2021). The role of education in sustainable dietary patterns in Slovenia. *Sustainability*, 13(23), 13036.
- Klohe-Lehman, D. M., Freeland-Graves, J., Anderson, E. R., McDowell, T., Clarke, K. K., Hanss-Nuss, H., ... Milani, T. J. (2006). Nutrition knowledge is associated with greater weight loss in obese and overweight low-income mothers. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(1), 65-75.
- Knol, L. L., Crowe-White, K. M., Appel, S. J., & Daquin, J. C. (2022). Direct yet opposite effects of stress-related and mindful eating on diet quality. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 54(9), 872-877.
- Knuppel, A., Papier, K., Key, T. J., & Travis, R. C. (2019). EAT-Lancet score and major health outcomes: the EPIC-Oxford study. *Lancet*, 394(10194), 213-214.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., & Çokluk, Ö. (2018). Sosyal bilimler için istatistik. Ankara.
- Köksal, E., Bilici, S., Çitar Daziroglu, M. E., & Gövez, N. E. (2022). Validity and reliability of the Turkish version of the Sustainable and Healthy Eating Behaviors Scale. *The British Journal of Nutrition*, 1-20.

- Köse, G., & Çıplak, E. (2020). Mindful eating questionnaire: Eating control, emotional eating and conscious nutrition trio. *Progress in Nutrition*, 22(2), 555-561.
- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ., & Dönmez, A. (2016). Adaptation Study of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) into Turkish. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 5(3), 125-134.
- Köse, G., Tayfur, M., & Karayigit, R. (2021). BMI, physical activity, sleep quality, eating attitudes, emotions: Which one is affected by mindful eating? *Progress in Nutrition*, 23(1), 1-11.
- Köster, E. P. (2009). Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective. *Food Quality and Preference*, 20(2), 70-82.
- Köster, Egon P., & Mojet, J. (2015). From mood to food and from food to mood: A psychological perspective on the measurement of food-related emotions in consumer research. *Food Research International*, 76(2), 180-191.
- Kristeller, J. L., Baer, R. A., & Quillian-Wolever, R. (2006). Mindfulness-Based Approaches to Eating Disorders. In I.R.A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 75-91). Elsevier Academic Press.
- Kristeller, J. L., & Epel, E. (2014). Mindful eating and mindless eating: The science and the practice. In A. Le, C. T. Ngunnomen, & E. J. Langer (Eds.) *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness* (pp. 913-933). Wiley Blackwell.
- Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An Exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 357-363.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. *Eating Disorders*, 19(1), 49-61.
- Kristeller, J., Wolever, R. Q., & Sheets, V. (2014). Mindfulness-based eating awareness training (MB-EAT) for binge eating: A randomized clinical trial. *Mindfulness*, 5(3), 282-297.

- Krop, E. M., Hetherington, M. M., Nekitsing, C., Miquel, S., Postelnicu, L., & Sarkar, A. (2018). Influence of oral processing on appetite and food intake - a systematic review and meta-analysis. *Appetite*, 125, 253-269.
- Kuçin Gülener, H. (2023). *Beslenme ve Diyet Polikliniğine Başvuran Bireylerin Kendi Yeme Farkındalıkları ile Diyet ve Diyetisyen ile İlgili Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin Saptanması* (Yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Kuseyri, G. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Farkındalığı ve Sezgisel Yeme Davranışının Beslenme Durumu Üzerine Etkisi* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Küçükçankurtaran, S. (2024). Üniversite öğrencilerinde sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları ile fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Değer (Online)*, 14(1), 39-45.
- Laine, J. E., Huybrechts, I., Gunter, M. J., Ferrari, P., Weiderpass, E., Tsilidis, K., ... Vineis, P. (2021). Co-benefits from sustainable dietary shifts for population and environmental health: An assessment from a large European cohort study. *The Lancet Planetary Health*, 5(11), 786-796.
- Laska, M. N., Hearst, M. O., Lust, K., Lytle, L. A., & Story, M. (2015). How we eat what we eat: Identifying meal routines and practices most strongly associated with healthy and unhealthy dietary factors among young adults. *Public Health Nutrition*, 18(12), 2145.
- Lim, D., Condon, P., & De Steno, D. (2015). Mindfulness and compassion: An examination of mechanism and scalability. *PLoS ONE*, 10(2), 01182211.
- Lomazzi, M., Borisch, B., & Laaser, U. (2014). The Millennium Development Goals: experiences, achievements and what's next. *Global Health Action*, 7(1), 23695.
- Ly, B. (2024). Understanding pro-environmental behavior: The effects of social influence and environmental awareness in Cambodian context. *Journal of Environmental Studies and Sciences*, 1-10.

- Macdiarmid, J. I., Douglas, F., & Campbell, J. (2016). Eating like there's no tomorrow: Public awareness of the environmental impact of food and reluctance to eat less meat as part of a sustainable diet. *Appetite*, 96, 487-493.
- Macit-Çelebi, M. S., Bozkurt, O., Kocaadam-Bozkurt, B., & Köksal, E. (2023). Evaluation of sustainable and healthy eating behaviors and adherence to the planetary health diet index in Turkish adults: A cross-sectional study. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1180880.
- Manippa, V., Padulo, C., van der Laan, L. N., & Brancucci, A. (2017). Gender differences in food choice: Effects of superior temporal sulcus stimulation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 597.
- Mantzios, M., & Wilson, J. C. Lare. (2015). Mindfulness, eating behaviours, and obesity: A review and reflection on current findings. *Current Obesity Reports*, 4(1), 141-146.
- Marimuthu, S., Saikumar, A., & Badwaik, L. S. (2024). Food losses and wastage within food supply chain: A critical review of its generation, impact, and conversion techniques. *Waste Disposal and Sustainable Energy*, 1-16.
- Markovina, J., Stewart-Knox, B. J., Rankin, A., Gibney, M., de Almeida, M. D. V., Fischer, A., ... Frewer, L. J. (2015). Food4Me study: Validity and reliability of Food Choice Questionnaire in 9 European countries. *Food Quality and Preference*, 45, 26-32.
- Marquis, M., & Shatenstein, B. (2005). Food choice motives and the importance of family meals among immigrant mothers. *Canadian Journal Of Dietetic Practice and Research: A Publication of Dietitians of Canada*, 66(2), 77-82.
- Martin, R., Prichard, I., Hutchinson, A. D., & Wilson, C. (2013). The role of body awareness and mindfulness in the relationship between exercise and eating behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(6), 655-660.
- Martini, D., Tucci, M., Bradfield, J., Di Giorgio, A., Marino, M., Bo', C. Del, ... Riso, P. (2021). Principles of sustainable healthy diets in worldwide dietary guidelines: Efforts so far and future perspectives. *Nutrients*, 13(6), 1827.

- Mathieu, J. (2009). What should you know about mindful and intuitive eating? *Journal of the American Dietetic Association*, 109(12), 1982-1987.
- Mayoral, L. P. C., Andrade, G. M., Mayoral, E. P. C., Huerta, T. H., Canseco, S. P., Rodal Canales, F. J., ... Perez-Campos, E. (2020). Obesity subtypes, related biomarkers & heterogeneity. *The Indian Journal of Medical Research*, 151(1), 11-21.
- Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics: Vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980.
- Meltzer, H. M., Brantsæter, A. L., Trolle, E., Eneroth, H., Fogelholm, M., Ydersbond, T. A., & Birgisdottir, B. E. (2019). Environmental sustainability perspectives of the nordic diet. *Nutrients*, 11(9), 2248.
- Miller, C. K. (2017). Mindful eating with diabetes. *Diabetes Spectrum : a Publication of the American Diabetes Association*, 30(2), 89-94.
- Miquel-Kergoat, S., Azais-Braesco, V., Burton-Freeman, B., & Hetherington, M. M. (2015). Effects of chewing on appetite, food intake and gut hormones: A systematic review and meta-analysis. *Physiology & Behavior*, 151, 88-96.
- Mithril, C., Dragsted, L. O., Meyer, C., Blauert, E., Holt, M. K., & Astrup, A. (2012). Guidelines for the New Nordic Diet. *Public Health Nutrition*, 15(10), 1941-1947.
- Mittal, D., Stevenson, R. J., Oaten, M. J., & Miller, L. A. (2011). Snacking while watching TV impairs food recall and promotes food intake on a later TV free test meal. *Applied Cognitive Psychology*, 25(6), 871-877.
- Monroe, J. T. (2015). Mindful Eating: Principles and practice. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(3), 217-220.
- Monsivais, P., Scarborough, P., Lloyd, T., Mizdrak, A., Luben, R., Mulligan, A. A., ... Woodcock, J. (2015). Greater accordance with the Dietary Approaches to Stop Hypertension dietary pattern is associated with lower diet-related greenhouse gas production but higher dietary costs in the United Kingdom. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 102(1), 138-145.

- Monterrosa, E. C., Frongillo, E. A., Drewnowski, A., de Pee, S., & Vandevijvere, S. (2020). Sociocultural influences on food choices and implications for sustainable healthy diets. *Food and Nutrition Bulletin*, 41(2), 59-73.
- Möwisch, D., Brose, A., & Schmiedek, F. (2021). Do higher educated people feel better in everyday life? Insights from a day reconstruction method study. *Social Indicators Research*, 153(1), 227-250.
- Murakami, K., Shinozaki, N., Livingstone, M. B. E., Yuan, X., Tajima, R., Matsumoto, M., ... Sasaki, S. (2023). Associations of food choice values and food literacy with overall diet quality: A nationwide cross-sectional study in Japanese adults. *The British Journal of Nutrition*, 130(10), 1795-1805.
- Naughton, P., McCarthy, S. N., & McCarthy, M. B. (2015). The creation of a healthy eating motivation score and its association with food choice and physical activity in a cross sectional sample of Irish adults. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 74.
- Navarro-Prado, S., Schmidt-Riovalle, J., Montero-Alonso, M. A., Fernández-Aparicio, Á., & González-Jiménez, E. (2020). Stricter adherence to Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) and its association with lower blood pressure, visceral fat, and waist circumference in university students. *Nutrients*, 12(3), 740.
- Neff, R. A., Spiker, M. L., & Truant, P. L. (2015). Wasted food: U.S. consumers' reported awareness, attitudes, and behaviors. *Plos One*, 10(6), 0127881.
- Nelson, J. B. (2017). Mindful eating: the art of presence while you eat. *Diabetes Spectrum: A Publication of the American Diabetes Association*, 30(3), 171-174.
- Nestle, M., Wing, R., Birch, L., DiSogra, L., Drewnowski, A., Middleton, S., ... Economos, C. (1998). Behavioral and social influences on food choice. *Nutrition Reviews*, 56(5), 50-64.
- Ouwens, M. A., Van Strien, T., & Van Der Staak, C. P. F. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40(3), 291-298.

- Öner, N., Durmuş, H., Yaşar Fırat, Y., Borlu, A., & Özkan, N. (2024). Sustainable and healthy eating behaviors and environmental literacy of generations X, Y and Z with the same ancestral background: A descriptive cross-sectional study. *Sustainability*, 16(6), 2497.
- Özgür, M., Kayaçelik, D., Kahraman, A. N., & Terzi Topal, F. (2024). Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığının, beslenme bilgi düzeylerinin ve vegan-vegetaryen beslenme algısının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*, 5(1), 15-23.
- Özkan, N., & Bilici, S. (2021). Are anthropometric measurements an indicator of intuitive and mindful eating? *Eating and Weight Disorders: EWD*, 26(2), 639-648.
- Özüpek, G., & Arslan, M. (2021). Sürdürülebilir beslenme davranışları ile beslenme bilgi düzeyi ve beden kütle indeksi ilişkisinin incelenmesi. *Gevher Nesibe Journal Of Medical and Health Sciences*, 6(14), 68-79.
- Özvar, M. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Besin Seçim Güdülleri ile Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyleri ve Diyet Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pais, D. F., Marques, A. C., & Fuinhas, J. A. (2022). The cost of healthier and more sustainable food choices: Do plant-based consumers spend more on food? *Agricultural and Food Economics*, 10(1), 1-21.
- Perignon, M., Vieux, F., Soler, L. G., Masset, G., & Darmon, N. (2017). Improving diet sustainability through evolution of food choices: Review of epidemiological studies on the environmental impact of diets. *Nutrition Reviews*, 75(1), 2-17.
- Preissner, C. E., Oenema, A., & de Vries, H. (2022). Examining socio-cognitive factors and beliefs about mindful eating in healthy adults with differing practice experience: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 10(1), 1-15.
- Prescott, J., Young, O., O'Neill, L., Yau, N. J. N., & Stevens, R. (2002). Motives for food choice: A comparison of consumers from Japan, Taiwan, Malaysia and New Zealand. *Food Quality and Preference*, 13(7-8), 489-495.

- Ramezani-Jolfaie, N., Mohammadi, M., & Salehi-Abargouei, A. (2020). Effects of a healthy Nordic diet on weight loss in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Eating and Weight Disorders*, 25(5), 1141-1150.
- Rejman, K., Kaczorowska, J., Halicka, E., & Laskowski, W. (2019). Do Europeans consider sustainability when making food choices? A survey of Polish city-dwellers. *Public Health Nutrition*, 22(7), 1330-1339.
- Rezende, F., Oliveira, B. M. P. M., & Póinhos, R. (2024). Assessment of intuitive eating and mindful eating among higher education students: A systematic review. *Healthcare*, 12(5), 572.
- Richter, N., & Hunecke, M. (2020). Facets of mindfulness in stages of behavior change toward organic food consumption. *Mindfulness*, 11(6), 1354-1369.
- Risvik, E., Rodbotten, M., & Veflen Olsen, N. (2007). Cross-cultural dimensions in food choice: Europe. *Understanding Consumers of Food Products*, 298-315.
- Robinson, E., Almiron-Roig, E., Rutters, F., De Graaf, C., Forde, C. G., Smith, C. T., ... Jebb, S. A. (2014). A systematic review and meta-analysis examining the effect of eating rate on energy intake and hunger. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(1), 123-151.
- Robinson, E., Aveyard, P., Daley, A., Jolly, K., Lewis, A., Lycett, D., & Higgs, S. (2013). Eating attentively: A systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 97(4), 728-742.
- Robinson, E., Foote, G., Smith, J., Higgs, S., & Jones, A. (2021). Interoception and obesity: A systematic review and meta-analysis of the relationship between interoception and BMI. *International Journal of Obesity*, 45(12), 2515-2526.
- Robinson, E., Kersbergen, I., & Higgs, S. (2014). Eating “attentively” reduces later energy consumption in overweight and obese females. *The British Journal of Nutrition*, 112(4), 657-661.

- Rolls, B. J., Roe, L. S., & Meengs, J. S. (2006). Larger portion sizes lead to a sustained increase in energy intake over 2 days. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(4), 543-549.
- Rolls, B. J., Roe, L. S., Meengs, J. S., & Wall, D. E. (2004). Increasing the portion size of a sandwich increases energy intake. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(3), 367-372.
- Rozin, P. (2006). The Integration of biological, social, cultural and psychological influences on food choice. In Shepherd, R. & Raats, M. (Eds.), *The psychology of food choice* (pp. 19-39). CAB, Oxfordshire.
- Ruini, L. F., Ciati, R., Pratesi, C. A., Marino, M., Principato, L., & Vannuzzi, E. (2015). Working toward healthy and sustainable diets: the “Double Pyramid Model” developed by the Barilla Center for food and nutrition to raise awareness about the environmental and nutritional impact of foods. *Frontiers in Nutrition*, 2, 1-6.
- Sabaté, J., & Soret, S. (2014). Sustainability of plant-based diets: Back to the future. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(1), 476-482.
- Sáez-Almendros, S., Obrador, B., Bach-Faig, A., & Serra-Majem, L. (2013). Environmental footprints of Mediterranean versus Western dietary patterns: Beyond the health benefits of the Mediterranean diet. *Environmental Health: A Global Access Science Source*, 12(1), 1-8.
- Saulle, R., & La Torre, G. (2010). The Mediterranean Diet, recognized by UNESCO as a cultural heritage of humanity. *Italian Journal of Public Health*, 7(4), 414-415.
- Saygın, D. G. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Farkındalığı ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Sağlık Bilimleri Fakültesi Örneği* (Yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Schafer, R. B., Schafer, E., Dunbar, M., & Keith, P. M. (1999). Marital food interaction and dietary behavior. *Social Science and Medicine*, 48(6), 787-796.
- Schliemann, D., Woodside, J. V., Geaney, F., Cardwell, C., McKinley, M. C., & Perry, I. (2019). Do socio-demographic and anthropometric characteristics predict food

- choice motives in an Irish working population? *The British Journal of Nutrition*, 122(1), 111-119.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., ... Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371-394.
- Segovia-Siapco, G., & Sabaté, J. (2019). Health and sustainability outcomes of vegetarian dietary patterns: A revisit of the EPIC-Oxford and the Adventist Health Study-2 cohorts. *European Journal of Clinical Nutrition*, 72(1), 60-70.
- Seguias, L., & Tapper, K. (2022). A Randomized controlled trial examining the effects of mindful eating and eating without distractions on food intake over a three-day period. *Nutrients*, 14(5), 1043.
- Serafini, M., & Toti, E. (2016). Unsustainability of obesity: Metabolic food waste. *Frontiers in Nutrition*, 3, 198477.
- Serra Majem, L., Tomaino, L., Dernini, S., Berry, E. M., Lairon, D., de la Cruz, J. N., ... Trichopoulou, A. (2020). Updating the Mediterranean diet pyramid towards sustainability: Focus on environmental concerns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1-20.
- Serra-Majem, L., Román-Viñas, B., Sanchez-Villegas, A., Guasch-Ferré, M., Corella, D., & La Vecchia, C. (2019). Benefits of the Mediterranean Diet: Epidemiological and molecular aspects. *Molecular Aspects of Medicine*, 67, 1-55.
- Shao, G., Li, F., & Tang, L. (2011). Multidisciplinary perspectives on sustainable development. *International Journal of Sustainable Development & World Ecology*, 18(3), 187-189.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shehata, W. M., & Abdeldaim, D. E. (2023). Emotional eating in relation to psychological stress during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in faculty of medicine, Tanta University, Egypt. *BMC Public Health*, 23(1), 1-9.

- Siebertz, M., Schroter, F. A., Portele, C., & Jansen, P. (2022). Affective explicit and implicit attitudes towards vegetarian and vegan food consumption: The role of mindfulness. *Appetite*, 169, 105831.
- Slavin, J. (2005). Dietary fiber and body weight. *Nutrition*, 21(3), 411-418.
- Sobal, J., Bisogni, C. A., Devine, C. M., & Jastran, M. (2006). A conceptual model of the food choice process over the life course. In the psychology of food choice (pp. 1-18). CABI International.
- Sobal, J., Bisogni, C. A., & Jastran, M. (2014). Food choice is multifaceted, contextual, dynamic, multilevel, integrated, and diverse. *Mind, Brain, and Education*, 8(1), 6-12.
- Sorensen, M. D., Arlinghaus, K. R., Ledoux, T. A., & Johnston, C. A. (2019). Integrating mindfulness into eating behaviors. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 13(6), 537-539.
- Soriano-Ayala, E., Amutio, A., Franco, C., & Mañas, I. (2020). Promoting a healthy lifestyle through mindfulness in university students: A randomized controlled trial. *Nutrients*, 12(8), 1-12.
- Stanszus, L. S., Frank, P., & Geiger, S. M. (2019). Healthy eating and sustainable nutrition through mindfulness? Mixed method results of a controlled intervention study. *Appetite*, 141, 104325.
- Stephens, J. D., Althouse, A., Tan, A., & Melnyk, B. M. (2017). The role of race and gender in nutrition habits and self-efficacy: Results from the young adult weight loss study. *Journal of Obesity*, 5980698.
- Steptoe, A., Pollard, T. M., & Wardle, J. (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food: The food choice questionnaire. *Appetite*, 25(3), 267-284.
- Strahler, J., Hermann, A., Schmidt, N. M., Stark, R., Hennig, J., & Munk, A. J. (2020). Food cue-elicited brain potentials change throughout menstrual cycle: Modulation by eating styles, negative affect, and premenstrual complaints. *Hormones and Behavior*, 124, 104811.

- Sun, J. (2014). Mindfulness in context: A historical discourse analysis. *Contemporary Buddhism*, 15(2), 394-415.
- Suri, S., Kumar, V., Kumar, S., Goyal, A., Tanwar, B., Kaur, J., & Kaur, J. (2020). DASH dietary pattern: A treatment for non-communicable diseases. *Current Hypertension Reviews*, 16(2), 108-114.
- Szakály, Z., Kontor, E., Kovács, S., Popp, J., Pető, K., & Polereczki, Z. (2018). Adaptation of the Food Choice Questionnaire: The case of Hungary. *British Food Journal (Croydon, England)*, 120(7), 1474-1488.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (7th edition). Boston: Pearson.
- Tapper, K. (2022). Mindful eating: What we know so far. *Nutrition Bulletin*, 47(2), 168-185.
- Tari Selcuk, K., Atan, R. M., Arslan, S., & Sahin, N. (2023). Is food insecurity related to sustainable and healthy eating behaviors? *Environmental Science and Pollution Research International*, 30(29), 74280–74289.
- Taylor, M. B., Daiss, S., & Krietsch, K. (2015). Associations among self-compassion, mindful eating, eating disorder symptomatology, and body mass index in college students. *Translational Issues in Psychological Science*, 1(3), 229-238.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2019). *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA)*. Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2022). *Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)* (Yayın No:1031; A. G. Pekcan, N. Şanlıer, M. Baş, N. Acar Tek, & H. Gökmen Özel, Ed.). Ankara.
- Tilman, D., Clark, M., Williams, D. R., Kimmel, K., Polasky, S., & Packer, C. (2017). Future threats to biodiversity and pathways to their prevention. *Nature*, 546(7656), 73-81.
- Timmerman, G. M., & Brown, A. (2012). The effect of a mindful restaurant eating intervention on weight management in women. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(1), 22-28.
- Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11-12), 887-894.

- TÜİK. (2023). *Türkiye sağlık araştırması, 2022*.
- TÜİK. (2024a). *Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları, 2023*.
- TÜİK. (2024b). *Ulusal eğitim istatistikleri, 2023*.
- TÜİK. (2024c). *İşgücü istatistikleri, I. çeyrek: Ocak-Mart, 2024*.
- Türk, M., & Saleki, N. (2023). Analysis of housewives' knowledge levels and behaviors toward food waste and sustainable nutrition. *International Journal of Agriculture Environment and Food Sciences*, 7(1), 21-28.
- United Nations Committee on the Rights of the Child (CRC). (2013). *General comment No. 15 (2013) on the right of the child to the enjoyment of the highest attainable standard of health (Art.24)*. Geneva, Switzerland.
- United Nations Economic and Social Council (CESCR). (1999). *General comment 12: The right to adequate food (Art.11)*. Geneva, Switzerland.
- United Nations (UN). (2000). 55/2. *United nations millennium declaration, resolution adopted by the general assembly*. New York, USA.
- United Nations (UN). (2015a). *The millennium development goals report*. New York, USA.
- United Nations (UN). (2015b). *Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development*. New York, USA.
- United Nations World Commission on Environment and Development (WCED). (1987). *Report of the world commission on environment and development: Our common future*.
- Ureña, F., Bernabéu, R., & Olmeda, M. (2008). Women, men and organic food: Differences in their attitudes and willingness to pay. A Spanish case study. *International Journal of Consumer Studies*, 32(1), 18-26.
- Vabø, M., & Hansen, H. (2014). The relationship between food preferences and food choice: A theoretical discussion. *International Journal of Business and Social Science*, 5(7), 145-157.

- Ventura, A. K., & Worobey, J. (2013). Early influences on the development of food preferences. *Current Biology*, 23(9), 401-408.
- Verain, M. C. D., Snoek, H. M., Onwezen, M. C., Reinders, M. J., & Bouwman, E. P. (2021). Sustainable food choice motives: The development and cross-country validation of the Sustainable Food Choice Questionnaire (SUS-FCQ). *Food Quality and Preference*, 93, 104267.
- Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59.
- Vilaro, M. J., Barnett, T. E., Mathews, A., Pomeranz, J., & Curbow, B. (2016). Income differences in social control of eating behaviors and food choice priorities among southern rural women in the US: A qualitative study. *Appetite*, 107, 604-612.
- Viroli, G., Kalmpourtzidou, A., & Cena, H. (2023). Exploring benefits and barriers of plant-based diets: Health, environmental impact, food accessibility and acceptability. *Nutrients*, 15(22), 4723.
- Voll, A., Jost, L., & Jansen, P. (2023). Heartfulness in vegans, vegetarians, and omnivores. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4943.
- Von Braun, J., Afsana, K., Fresco, L., Hassan, M., & Torero, M. (2021). *Food systems- definition, concept and application for the UN food systems summit*.
- Von Koerber, K., Bader, N., & Leitzmann, C. (2017). Wholesome nutrition: An example for a sustainable diet. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 76(1), 34-41.
- Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., & Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598.
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellisle, F. (2004). Gender differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting. *Annals Of Behavioral Medicine: a Publication of The Society of Behavioral Medicine*, 27(2), 107-116.

- Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272-283.
- WHO. (2010). A healthy lifestyle - WHO recommendations. Retrieved from <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>.
- WHO, (1946). Constitution of the World Health Organization. *American Journal Of Public Health and the Nations Health*, 36(11), 1315-1323.
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... Murray, C. J. L. (2019). Food in the anthropocene: The EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet (London, England)*, 393(10170), 447-492.
- Willett, W., Sacks, F., Trichopoulou, A., Drescher, G., Ferro-Luzzi, A., Helsing, E., & Trichopoulos, D. (1995). Mediterranean diet pyramid: A cultural model for healthy eating. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 61(6), 1402-1406.
- Winter Falk, L., Bisogni, C. A., & Sobal, J. (1996). Food choice processes of older adults: A qualitative investigation. *Journal of Nutrition Education*, 28(5), 257-265.
- Yalçın, M., Çelik, D., & Arpacıoğlu, S. (2022). Yeme farkındalığının bireylerin sosyodemografik, klinik ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 93-105.
- Yang, D., Zheng, G., Wang, H., & Li, M. (2022). Education, income, and happiness: Evidence from China. *Frontiers in Public Health*, 10, 855327.
- Yeşildemir, Ö. (2023). Yetişkin bireylerde sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları ile e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ve beslenme bilgi düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(3), 250-260.

- Yeşiltaş, Ö. (2022). *Yetişkin Bireylerin Gıda Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Bu Alışkanlıklarının, Besin Seçimi ve Diyet Kalitesi Üzerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, H., & Kaya Cebioğlu, İ. (2021). The relationship between Mediterranean diet adherence and mindful eating among individuals with high education level. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 737-742.
- Yolcuoğlu, İ. Z. (2020). *Beslenme Eğitiminin Diyet Kalitesi, Sürdürülebilir Beslenme ve Yeme Davranışları Üzerine Etkisi* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yüksel, A., & Yılmaz Önal, H. (2021). Evaluation of university students' knowledge of and practices for sustainable nutrition. *International Journal of Agriculture Environment and Food Sciences*, 5(2), 146-156.
- Zakowska-Biemans, S., Pieniak, Z., Kostyra, E., & Gutkowska, K. (2019). Searching for a measure integrating sustainable and healthy eating behaviors. *Nutrients*, 11(1), 95.
- Zhu, Y., Hsu, W. H., & Hollis, J. H. (2013). Increasing the number of masticatory cycles is associated with reduced appetite and altered postprandial plasma concentrations of gut hormones, insulin and glucose. *British Journal of Nutrition*, 110(2), 384-390.

## 8. EKLER

### EK 1. Web Tabanlı Anket Formu (Google Forms)

#### **YETİŞKİN BİREYLERDE YEME FARKINDALIĞI, SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME VE BESİN SEÇİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Sayın katılımcı,

**Yetişkin Bireylerde Yeme Farkındalığı, Sürdürülebilir Beslenme ve Besin Seçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** başlıklı bu araştırma, İzmir Demokrasi Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik anabilim dalı tarafından yapılmaktadır. Araştırma yeme farkındalığı, sürdürülebilir beslenme ve besin seçimi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla planlanmıştır. Sizin yanıtlarınızdan elde edilecek sonuçlar ile bilimsel çalışma planlanabilecektir. Bu nedenle soruların tümüne boş bırakmadan ve içtenlikle cevap vermeniz büyük önem taşımaktadır.

Araştırmaya katılmanız gönüllülük esasına dayalıdır. Bu form aracılığı ile elde edilecek bilgiler gizli kalacaktır ve sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya anketi doldururken istemezseniz son verebilirsiniz.

Anket formuna adınızı ve soyadınızı yazmayınız.

Anketimiz 4 bölümden oluşmaktadır. Bu çalışmada yanıtlarınızı, altında yer alan seçenekler arasından uygun olanı seçerek ya da açık uçlu sorularda sorunun altında bırakılan boşluğa yazarak belirtiniz. Birden fazla seçenek işaretleyebileceğiniz sorularda, size uygun gelen bütün seçenekleri işaretleyiniz. Eğer sorunun yanıtları arasında “diğer” seçeneği mevcutsa ve yanıtınız var olan seçenekler arasında yer almıyorsa, bu durumda yanıtınızı diğer seçeneğindeki boşluğa yazınız. ANKETE TELEFONUNUZ İLE KATILIYORSANIZ SORULARI VE ŞIKLARI RAHAT OKUYABİLMEK İÇİN TELEFONUNUZU YATAY EKRANDA KULLANMANIZ FAYDALI OLACAKTIR.

Anketi yanıtladığınız için teşekkür ederiz.

Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda aşağıdaki kişiler ile iletişim kurabilirsiniz:

**Sorumlu araştırmacı:** Dr. Öğretim Üyesi Yasemin ÇAKIR GÖKKURT

İzmir Demokrasi Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

İletişim adresi: yasemin.cakirgokkurt@idu.edu.tr

**Yardımcı araştırmacı:** Dyt. Merve KIZIL

İzmir Demokrasi Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

İletişim adresi: [kizillmerve@gmail.com](mailto:kizillmerve@gmail.com)

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız aşağıdaki kutucuğu X ile işaretleyiniz ve devam ediniz.

☐

Kabul ediyorum.

## EK 1. Web Tabanlı Anket Formu (Google Forms) (devam)

### 1. GENEL BİLGİLER

#### A. Sosyodemografik Özellikler

|                              |                                                                                           |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Cinsiyet                  | 1.Erkek 2.Kadın                                                                           |
| 2. Yaş                       | .....                                                                                     |
| 3. Doğum tarihi (gün/ay/yıl) | .....                                                                                     |
| 4. Medeni durumu             | 1.Bekar 2.Evli                                                                            |
| 5. Eğitim durumu             | 1.Okur yazar 2.İlkokul 3.Ortaokul 4.Lise 5.Önlisans 6.Lisans<br>7.Yüksek lisans 8.Doktora |
| 6. Çalışma durumu            | 1.Çalışıyor 2.Çalışmıyor                                                                  |
| 7. Meslek                    | 1.Ev hanımı 2.Serbest meslek 3.Memur 4.İşçi 5.Öğrenci 6.Diğer.....                        |

#### B. Sağlık Bilgileri

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8. Doktor tarafından tanısı konmuş kronik bir hastalığınız /hastalıklarınız var mı? | 1. Evet 2. Hayır                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 9.Cevabınız “evet” ise hastalık/hastalıklarınızı işaretleyiniz.                     | a. Obezite<br>b. Kalp damar hastalıkları (hipertansiyon, kalp ritim bozukluğu, kolesterol)<br>c. Diyabet (şeker hastalığı)<br>d.Gastrointestinal sistem hastalıkları (ülser, gastrit, reflü, ülseratif kolit, Crohn hastalığı)<br>e. Böbrek hastalıkları (akut/kronik böbrek yetmezliği)<br>f. Karaciğer hastalıkları (hepatit, karaciğer yağlanması, siroz)<br>g. Kemik ve eklem hastalıkları (romatoid artrit, gut hastalığı, fibromiyalji)<br>h. Endokrin hastalıklar (PCOS, hipertirodi, hipotirodi, guatr)<br>i. Alerjik hastalıklar (astım, besin alerjisi)<br>j. Anemi<br>k. Psikiyatrik hastalıklar<br>l. Diğer ..... |
| 10. Cevabınız evet ise hastalığınıza yönelik bir ilaç kullanıyor musunuz?           | 1. Evet 2. Hayır                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 11.Sigara içiyor musunuz?                                                           | 1. Evet 2. Hayır                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12.Alkol tüketiyor musunuz?                                                         | 1. Evet 2. Hayır                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

#### C. Beslenme Alışkanlıkları

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13. Genellikle günde kaç ana öğün tüketirsiniz? (sabah, öğle, akşam)     | 1.1 kez 2.2 kez 3.3 kez                                                                                                                                                                                |
| 14. Ana öğün atlama alışkanlığınız var mı?                               | 1. Evet 2. Hayır                                                                                                                                                                                       |
| 15. Cevabınız “evet” ise en çok hangi ana öğünü/öğünleri atlarsınız?     | 1. Sabah 2. Öğle 3. Akşam                                                                                                                                                                              |
| 16. Ana öğün atlama nedeniniz nedir? (en fazla 3 seçenek işaretleyiniz). | 1. Canım istemiyor, iştahım yok<br>2. Diyet yapıyorum<br>3. Zamanım olmuyor<br>4. Alışkanlığım yok<br>5. Unutuyorum<br>6. Atıştırıyorum<br>6. Geç kalkıyorum<br>7. Ekonomik nedenler<br>8. Diğer ..... |
| 16. Genellikle günde kaç ara öğün tüketirsiniz? (kuşluk, ikindi, gece)   | 1.Tüketmem 2.1 kez 3.2 kez 4.3 kez                                                                                                                                                                     |
| 17. Ara öğün atlama alışkanlığınız var mı?                               | 1. Evet 2. Hayır                                                                                                                                                                                       |

## EK 1. Web Tabanlı Anket Formu (Google Forms) (devam)

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18. Cevabınız “evet” ise en çok hangi ara öğünü/öğünleri atlarsınız?     | 1. Kuşluk 2. İkinci 3. Gece                                                                                                                                                                            |
| 19. Ara öğün atlama nedeniniz nedir? (en fazla 3 seçenek işaretleyiniz). | 1. Canım istemiyor, iştahım yok<br>2. Diyet yapıyorum<br>3. Zamanım olmuyor<br>4. Alışkanlığım yok<br>5. Unutuyorum<br>6. Atıştırıyorum<br>6. Geç kalkıyorum<br>7. Ekonomik nedenler<br>8. Diğer ..... |

### D. Antropometrik Ölçümler

|                         |  |
|-------------------------|--|
| 20. Vücut ağırlığı (kg) |  |
| 21. Boy uzunluğu (cm)   |  |

### E. Meditasyon /Farkındalık Soruları

|                                                                                                                                                                                                      |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 22. Daha önce meditasyon veya farkındalık için bir eğitim aldınız mı? (vücut tarama meditasyonu, oturma meditasyonu, yoga, yürüyüş meditasyonu, yeme meditasyonu, sevgi dolu şevkat meditasyonu vb.) | 1. Evet<br>2. Hayır |
| 23. Meditasyon/farkındalık eğitimi aldıysanız hala devam ediyor musunuz?                                                                                                                             | 1. Evet<br>2. Hayır |

## 2. YEME FARKINDALIĞI ÖLÇEĞİ (YFÖ)

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınız ve farkındalığınız ile ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz.

|          |              |            |              |                |
|----------|--------------|------------|--------------|----------------|
| 1<br>Hiç | 2<br>Nadiren | 3<br>Bazen | 4<br>Sık sık | 5<br>Her zaman |
|----------|--------------|------------|--------------|----------------|

|                                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır.                   |   |   |   |   |   |
| 2. Ana öğünümü ekmeksiz yiyemem.                                   |   |   |   |   |   |
| 3. Lokmalarımı çiğnemedten yutarım.                                |   |   |   |   |   |
| 4. Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doyduğumu fark edemem.    |   |   |   |   |   |
| 5. Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum.                      |   |   |   |   |   |
| 6. Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler.                  |   |   |   |   |   |
| 7. Gaz yapan yiyecekleri yemekten kaçınırım.                       |   |   |   |   |   |
| 8. Yemeden önce yiyeceklerin görüntüsü ve kokusundan keyif alırım. |   |   |   |   |   |
| 9. Dün akşam ne yediğimi hatırlayabilirim.                         |   |   |   |   |   |
| 10. Bir şey ikram edildiğinde düşünmeden yerim.                    |   |   |   |   |   |
| 11. Yüksek kalorili besinlerden uzak dururum.                      |   |   |   |   |   |
| 12. Protein içeriği yüksek besinleri yemeyi tercih ederim.         |   |   |   |   |   |
| 13. Yediğim besinlerdeki ince tatları fark ederim.                 |   |   |   |   |   |

### EK 1. Web Tabanlı Anket Formu (Google Forms) (devam)

|     |                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|
| 14. | Birdenbire çok acıktığımı fark edip ne bulsam yiyecek duruma gelirim.     |
| 15. | Yediğim her lokmanın tadına varırım.                                      |
| 16. | Sık sık diyet yaparım.                                                    |
| 17. | Tok olsam bile bir yiyeceğin aklımı çeldiği olur.                         |
| 18. | Öğün saatlerim bellidir.                                                  |
| 19. | Yemek yerken çatal yerine kaşık kullanırım.                               |
| 20. | Bir öğünde daha fazla yiyemeyecek hale gelene kadar yerim.                |
| 21. | Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden duramam. |
| 22. | Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur.                        |
| 23. | Canım sıkılınca yerim.                                                    |
| 24. | Sağlıklı beslenirim.                                                      |
| 25. | Yemek çok sıcak ise biraz soğumasını beklerim.                            |
| 26. | Yediğimi fark etmeden atıştırırım.                                        |
| 27. | Küçük lokmalarla yerim.                                                   |
| 28. | Stresli hissettiğimde abur cubur yerim.                                   |
| 29. | Yerken otomatik pilota bağlarım.                                          |
| 30. | Mutlu olmak için çikolata yerim.                                          |

### 3. SÜRDÜRÜLEBİLİR VE SAĞLIKLI BESLENME DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ (SSDÖ)

Değerli katılımcı, bu anket sizin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışınız ile ilgilidir.

Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz.

| 1                                                                                           | 2         | 3       | 4     | 5         | 6       | 7         |          |         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|-------|-----------|---------|-----------|----------|---------|-----------|
| Hiç                                                                                         | Çok Nadir | Nadiren | Bazen | Sıklıkla  | Çok sık | Her zaman |          |         |           |
|                                                                                             |           |         | Hiç   | Çok Nadir | Nadiren | Bazen     | Sıklıkla | Çok Sık | Her Zaman |
| 1. Günde 5 porsiyon meyve ve sebze tüketirim.                                               |           |         |       |           |         |           |          |         |           |
| 2. Tam tahıl ürünlerini tercih ederim.                                                      |           |         |       |           |         |           |          |         |           |
| 3. Katkı maddesi içermeyen besinleri tercih ederim.                                         |           |         |       |           |         |           |          |         |           |
| 4. İçeriği doğal olan besinleri tercih ederim.                                              |           |         |       |           |         |           |          |         |           |
| 5. İçeriği yapay olmayan besinleri tercih ederim.                                           |           |         |       |           |         |           |          |         |           |
| 6. Mümkün olduğunca organik besinleri satın alırım.                                         |           |         |       |           |         |           |          |         |           |
| 7. Besin satın alırken, etiketinde bulunan sertifika ve kalite işaretlerini kontrol ederim. |           |         |       |           |         |           |          |         |           |
| 8. Coğrafi işaret ve geleneksel ürün belgesi olan besinleri tercih ederim                   |           |         |       |           |         |           |          |         |           |
| 9. Gıda israfı yapmam.                                                                      |           |         |       |           |         |           |          |         |           |
| 10. Besin artıklarını tekrar kullanırım.                                                    |           |         |       |           |         |           |          |         |           |
| 11. Yöresel besinleri satın alırım.                                                         |           |         |       |           |         |           |          |         |           |
| 12. Mevsiminde meyve ve sebzeleri tüketirim.                                                |           |         |       |           |         |           |          |         |           |

## EK 1. Web Tabanlı Anket Formu (Google Forms) (devam)

13. Mevsiminde pazardan alışveriş yaparım.
14. Şekerli içeceklerden kaçınırım.
15. Tuz tüketimimi sınırlandırırım.
16. Fazla miktarda vitamin ve mineral içeren besinleri tercih ederim
17. Sağlığımı koruyacak besinleri tercih ederim.
18. Besin değeri yüksek besinleri tercih ederim.
19. Dengeli beslenmeye çalışırım.
20. Çevre dostu yöntemlerle üretilen besinleri tercih ederim
21. Meyve ve sebzeleri doğrudan çiftçiden satın alırım.
22. Mümkün olduğunca kendi arazimde ürettiğim meyve ve sebzeleri tercih ederim.
23. Yerel üretilen besinleri satın alırım.
24. Et tüketimimi azaltmak için mümkün olduğunca fazla miktarda kuru baklagil tüketmeye çalışırım.
25. Yemeklerimde kuru baklagiller et yerine geçer.
26. Serbest dolaşan tavukların yumurtasını tercih ederim.
27. Kafeslerde yetişen tavukların yumurtasını satın almaktan kaçınırım.
28. Mümkün olduğunca sürdürülebilir balıkçılık yöntemiyle avlanan balıkları tercih ederim.
29. Yağ içeriği yüksek besinlerden kaçınırım
30. Düşük yağlı gıdaları tercih ederim.
31. Mümkün olduğunca düşük yağlı besinleri tercih ederim.
32. Besinleri çöpe atmamaya çalışırım.

### 4. BESİN SEÇİMİ TESTİ (BST)

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

| Herhangi bir günde yediğim besinle ilgili benim için önemli olan; |                                   | Çok önemli değil (1) | Biraz önemli (2) | Orta derecede önemli (3) | Çok önemli (4) |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|------------------|--------------------------|----------------|
| 1                                                                 | ...kolay hazırlanmasıdır          |                      |                  |                          |                |
| 2                                                                 | ...katkı maddesi içermemesidir    |                      |                  |                          |                |
| 3                                                                 | ...kalorisinin düşük olmasıdır    |                      |                  |                          |                |
| 4                                                                 | ...tadının iyi olmasıdır          |                      |                  |                          |                |
| 5                                                                 | ...doğal bileşenler içermesidir   |                      |                  |                          |                |
| 6                                                                 | ...pahalı olmamasıdır             |                      |                  |                          |                |
| 7                                                                 | ...yağ içeriğinin düşük olmasıdır |                      |                  |                          |                |
| 8                                                                 | ...bildiğim bir besin olmasıdır   |                      |                  |                          |                |

## EK 1. Web Tabanlı Anket Formu (Google Forms) (devam)

---

|    |                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------|
| 9  | ...yüksek posalı olmasıdır                                                |
| 10 | ...besin değerinin yüksek olmasıdır                                       |
| 11 | ...süpermarketlerden ve dükkanlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır       |
| 12 | ...parasına değmesidir                                                    |
| 13 | ...beni neşelendirmesidir                                                 |
| 14 | ...güzel kokmasıdır                                                       |
| 15 | ...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır                                    |
| 16 | ...stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır                                  |
| 17 | ...vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır                           |
| 18 | ...memnun edici dokusunun olmasıdır                                       |
| 19 | ...çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır                          |
| 20 | ...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır                 |
| 21 | ...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır                          |
| 22 | ...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır                                  |
| 23 | ...yapay bileşen içermemiş olmasıdır                                      |
| 24 | ...beni uyanık ve alert durumda tutmasıdır                                |
| 25 | ...güzel gözükmektedir                                                    |
| 26 | ...rahatlamama yardımcı olmasıdır                                         |
| 27 | ...yüksek protein içermesidir                                             |
| 28 | ...hazırlamak için zaman almamasıdır                                      |
| 29 | ...beni sağlıklı tutmasıdır                                               |
| 30 | ...deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir                                  |
| 31 | ...iyi hissetmemi sağlamasıdır                                            |
| 32 | ...orijin ülkesinin açık bir biçimde belirtilmiş olmasıdır                |
| 33 | ...genellikle yediğim besin olmasıdır                                     |
| 34 | ...hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır                                |
| 35 | ...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır. |
| 36 | ...ucuz olmasıdır.                                                        |

---

## EK 2. Aydınlatılmış Onam Formu

T.C.

### İZMİR DEMOKRASİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU “GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR BAŞVURUSU” İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

**Araştırma Projesinin Adı:** Yetişkin Bireylerde Yeme Farkındalığı, Sürdürülebilir Beslenme ve Besin Seçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**Sorumlu Araştırmacının Adı:** Dr. Öğretim Üyesi Yasemin ÇAKIR GÖKKURT

**Diğer Araştırmacının Adı:** Dyt. Merve KIZIL

“Yetişkin Bireylerde Yeme Farkındalığı, Sürdürülebilir Beslenme ve Besin Seçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli bir çalışmada yer almak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmaya davet edilmenizin nedeni çalışmaya dahil edilme kriterlerini sağlamanızdır. Bu çalışma, araştırma amaçlı olarak yapılmaktadır ve katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmaya katılma konusunda karar vermeden önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Çalışma hakkında tam olarak bilgi sahibi olduktan sonra ve sorularınız cevaplandıktan sonra eğer katılmak isterseniz sizden bu formu imzalamanız istenecektir.

Bu araştırma, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalında görevli Dr. Öğretim Üyesi Yasemin Çakır GÖKKURT ve yüksek lisans öğrencisi Dyt. Merve KIZIL sorumluluğu altındadır.

#### **Çalışmanın amacı nedir; benden başka kaç kişi bu çalışmaya katılacak?**

- Bu çalışmanın amacı; yetişkin bireylerin yeme farkındalığı düzeyini tespit etmek, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarını saptamak, besin seçimlerini değerlendirmek ve yeme farkındalığı, sürdürülebilir beslenme davranışları ve besin seçimleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir.
- Araştırmaya 19-64 yaş arası en az 319 bireyin katılımı planlanmaktadır.

#### **Bu çalışmaya katılmalı mıyım?**

- Bu çalışmada yer alıp almamak tamamen size bağlıdır. Şu anda bu formu imzalarsanız bile istediğiniz herhangi bir zamanda bir neden göstermeksizin çalışmayı bırakmakta özgürsünüz. Aynı şekilde çalışmayı yürüten araştırmacı çalışmaya devam etmenizin sizin için yararlı olmayacağına karar verebilir ve sizi çalışma dışı bırakabilir.

#### **Bu çalışmaya katılırsam beni ne bekliyor?**

- Araştırma kapsamına alınan katılımcılara yapılacak olan anket, internet aracılığıyla online şekilde uygulanacaktır.
- Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde anket formunda sosyodemografik özellikleriniz, genel sağlık bilgileriniz, beslenme alışkanlıklarınız, antropometrik ölçümleriniz ve meditasyon/farkındalık durumunuza yönelik bilgileriniz sorgulanacaktır. Bu bilgilere ek olarak yeme farkındalığı düzeyinizi değerlendirmek için ‘Yeme Farkındalığı Ölçeği’, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarınızı saptamak için ‘Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği’ ve besin seçimlerinizi değerlendirmek için ‘Besin Seçimi Testi’ kullanılacaktır.

## **EK 2. Aydınlatılmış Onam Formu (devam)**

- Soruları doldurmak yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır.

### **Çalışmanın riskleri ve rahatsızlıkları var mıdır?**

- Çalışmamızda sizlere herhangi bir tedavi yöntemi uygulanmayacağı için araştırmamız nedeniyle herhangi bir komplikasyonun gelişmesi beklenmemektedir.
- Araştırmadan dolayı göreceğiniz olası bir zararda gerekli her türlü tıbbi girişim tarafımızdan yapılacaktır; bu konudaki tüm harcamalar da tarafımızdan karşılanacaktır.

### **Çalışmada yer almamanın yararları nelerdir?**

- Çalışmamız yetişkin bireylerin yeme farkındalığı, sürdürülebilir beslenme ve besin seçimi arasındaki ilişkiyi incelemekle ilgili olup, çalışmaya katılan gönüllüler için tanı ya da tedavi amaçlı değildir. Bu nedenle şu an için hedeflenen bir klinik yarar bulunmamakta birlikte çalışma sonucunda elde edilen bilgilerin gelecekte bilime katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Bu çalışmaya katılmamanın maliyeti nedir?**

- Çalışmaya katılmakla parasal yük altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

### **Kişisel bilgilerim nasıl kullanılacak?**

- Sorumlu araştırmacı, kişisel bilgilerinizi, araştırmayı ve istatistiksel analizleri yürütmek için kullanacaktır ancak kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Yalnızca gereği halinde, sizinle ilgili bilgileri etik kurullar ya da resmi makamlar inceleyebilir. Çalışmanın sonunda, kendi sonuçlarınızla ilgili bilgi istemeye hakkınız vardır. Çalışma sonuçları çalışma bitiminde tıbbi literatürde yayınlanabilecektir ancak kimliğiniz açıklanmayacaktır.

### **Daha fazla bilgi için kime başvurabilirim?**

Çalışma ile ilgili ek bilgiye gereksiniminiz olduğunuzda aşağıdaki kişiler ile lütfen iletişime geçiniz.

ADI : Yasemin ÇAKIR GÖKKURT

GÖREVİ : Dr. Öğretim Üyesi

TELEFON:

ADI : Merve KIZIL

GÖREVİ : Diyetisyen

TELEFON:

### **(Katılımcının/Hastanın Beyanı)**

Çalışmada yer alan İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde görevli Dr. Öğretim Üyesi Yasemin Çakır GÖKKURT ve Merve KIZIL

## EK 2. Aydınlatılmış Onam Formu (devam)

tarafından bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı ve ilgili metni okudum. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim.

Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun beni etkilemeyeceğini biliyorum. Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir neden göstermeden araştırmadan çekilebilirim. *(Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim)*. Ayrıca tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı da tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

Araştırmadan elde edilen benimle ilgili kişisel bilgilerin gizliliğinin korunacağını biliyorum.

Araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir sağlık sorunumun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi. (Bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim).

Araştırma sırasında bir sağlık sorunu ile karşılaştığımda; herhangi bir saatte, Dr. Öğretim Üyesi Yasemin Çakır GÖKKURT’a ulaşabileceğimi biliyorum. Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu koşullarla söz konusu klinik araştırmaya kendi rızamla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın, gönüllülük içerisinde katılmayı kabul ediyorum. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir

### Katılımcı

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Tarih:

### Görüşme tanığı

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Tarih:

### Katılımcı ile görüşen araştırmacı

Adı soyadı, unvanı:

Adres:

Tel:

İmza:

Tarih:

EK 3. Etik Kurul İzni



**İZMİR DEMOKRASİ ÜNİVERSİTESİ**  
**GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR**  
**ETİK KURULU**

**KARAR BELGESİ**

|                                                                |                                                         |                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BAŞVURU<br/>BİLGİLERİ<br/>(APPLICATION<br/>INFORMATION)</b> | <b>Araştırmanın Adı</b>                                 | <i>Yetişkin Bireylerde Yeme Farkındalığı, Sürdürülebilir Beslenme ve Besin Seçimi Arasındaki İlişki (2022/55)</i> |
|                                                                | <b>Title Of The Project</b>                             | Investigation of the Relationship Between Mindful Eating, Sustainable Nutrition and Food Choice in Adults         |
|                                                                | <b>Sorumlu Araştırmacı<br/>(Principal Investigator)</b> | <b>Dr.Öğr.Üyesi Yasemin ÇAKIR GÖKKURT</b>                                                                         |
|                                                                | <b>Diğer Araştırmacılar<br/>(Other Investigators)</b>   | <b>Dyt. Merve KIZIL</b>                                                                                           |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>DECISION KARAR</b> | <b>Karar No (Decision No): 2023/01-14</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Tarih (Date): 04.01.2023</b> |
|                       | <b>Dr.Öğr.Üyesi Yasemin ÇAKIR GÖKKURT</b> sorumluluğunda yapılması tasarlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen araştırma dosyası ile ilgili belgelerin incelenmesi sonucunda araştırmanın gerçekleştirilmesinde etik yönden sakınca olmadığına, toplantıya katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.         |                                 |
|                       | In accordance with the evaluation of the relevant documents, the research file presented above which is intended to be carried out by <b>Yasemin ÇAKIR GÖKKURT Ph.D</b> has been approved by the unanimous vote of of the members who attended the session. This research study fully complies with ethical standards. |                                 |

## 9. ÖZGEÇMİŞ

