TÜRKİYE CUMHURİYETİ
İZMİR TINAZTEPE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

GIDA ETİKETİ OKUMA TUTUMUNUN, SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM VE MENÜ ETİKETLİ İÇECEKLERDEKİ SEÇİME ETKİSİ

Damla OĞUZ

BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

İZMİR
2024

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
İZMİR TINAZTEPE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

GIDA ETİKETİ OKUMA TUTUMUNUN, SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM VE MENÜ ETİKETLİ İÇECEKLERDEKİ SEÇİME ETKİSİ

Damla OĞUZ

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Serap DEMİR FİLİZ

BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

İZMİR
2024

KABUL VE ONAY SAYFASI

Dr. Öğretim Üyesi Serap DEMİR FİLİZ danışmanlığında Damla OĞUZ tarafından hazırlanan Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı'nda yürütülen *"GIDA ETİKETİ OKUMA TUTUMUNUN, SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM VE MENÜ ETİKETLİ İÇECEKLERDEKİ SEÇİME ETKİSİ"* adlı tez çalışması Jürimiz tarafından İzmir Tınaztepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman:
Dr. Öğretim Üyesi Serap Demir Filiz İmza: …….. Tarih: ……
İzmir Tınaztepe Üniversitesi

Üye:
Doç. Dr. Mehmet Akman İmza: …….. Tarih: ……
İzmir Tınaztepe Üniversitesi

Üye:
Dr. Öğr. Üyesi Tuba Yalçın İmza: …….. Tarih: ……
İzmir Katip Çelebi Üniversitesi

İzmir Tınaztepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ..../..../..... tarih ve ..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. S. Neşe ATABEY
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü
Tarih-İmza

ETİK BEYAN

İzmir Tınaztepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum *"GIDA ETİKETİ OKUMA TUTUMUNUN, SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM VE MENÜ ETİKETLİ İÇECEKLERDEKİ SEÇİME ETKİSİ"* başlıklı tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi ve tüm araştırma aşamalarında verilerin elde edilmesi ve yorumlanmasında bilimsel etik ve değerlere, akademik kurallara uyularak tarafımdan yazıldığını ve sonuçların tam olarak aktarıldığını beyan ederim. Tez içerisinde yararlandığım ve başkalarına ait olan bilgi, veri, materyaller için ilgili eserlere bilimsel etik ve kurallar doğrultusunda atıfta bulunduğumu ve uygun şekilde kaynak gösterilerek alıntılandığını beyan ederim. Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Tez Öğrencisin Adı Soyadı:
Damla OĞUZ

Tarih:

İmza:

Tez Yazım Kılavuzuna Uygunluk Sayfası

"GIDA ETİKETİ OKUMA TUTUMUNUN, SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM VE MENÜ ETİKETLİ İÇECEKLERDEKİ SEÇİME ETKİSİ" adlı tez çalışması İzmir Tınaztepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Önerisi ve Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan:
Damla Oğuz
İmza

Danışman:
Dr. Öğretim Üyesi Serap Demir Filiz
İmza

Anabilim Dalı Başkanı
Unvan-İmza

ÖZET

GIDA ETİKETİ OKUMA TUTUMUNUN, SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM VE MENÜ ETİKETLİ İÇECEKLERDEKİ SEÇİME ETKİSİ

Damla OĞUZ

Yüksek Lisans Tezi, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı

Tez Yöneticisi: Dr. Öğretim Üyesi Serap DEMİR FİLİZ

Ağustos 2024, 88 Sayfa

Bu araştırma, katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının besin/gıda etiketi okuma tutumları ile ilişkisini; sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve gıda etiketi okuma tutumunun içecek seçimlerine etkisini ve içecek menülerine besin içeriklerinin eklenmesinin (menü etiketi uygulamasının) seçimler üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla planlanmış, yürütülmüş ve sonuçlandırılmıştır. Bu çalışma, İzmir Tınaztepe Üniversitesi'nde sağlık bölümlerinde (Tıp Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi) öğrenim gören 18-25 yaş arasındaki 432 lisans öğrencisine anket şeklinde uygulanmıştır. Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını öğrenmek için 'Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği', besin etiketi okuma tutumlarını öğrenmek için 'Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği' ve içecek seçimlerini öğrenmek için 'İçecek menüsü' uygulanmıştır. İçecek menüleri 'Besin Etiketli Menü' ve 'Besin Etiketsiz Menü' olacak şekilde iki ayrı şekilde hazırlanmıştır. Örneklem iki gruba ayrılıp ilk yarısına "besin etiketsiz menü", ikinci yarısına ise "besin etiketli menü" anketi uygulanmıştır. "Besin etiketsiz" menülerde "içeceklerin adı, nasıl hazırlandığı, süt seçeneği ve içeceklerin resimleri" verilirken; "Besin etiketli" menülerde de bu verilen bilgilerin yanı sıra "besinlerin içerdiği enerji/kalori (kcal), karbonhidrat, protein, toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker, sodyum ve kafein" içerikleri de sunulmuştur. Araştırmamızın sonucunda sağlıklı beslenme tutumu yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara kıyasla, besin etiketi okuma tutumu daha yüksek bulunmuştur (p=0,00; rho:0,375). Öğrencilerin besin etiketi okuma tutumları ile içecek menülerinden içecek seçimleri arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (enerji ve şeker içeriği için; p=0,118) (doymuş yağ içeriği için; p=0,061). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile kişilerin içecek menülerinden içecek seçimleri arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki vardır (p<0,001). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum yükseldikçe öğrenciler, toplam enerji, şeker ve doymuş yağ içeriği daha düşük içecekleri tercih etmişlerdir (enerji ve şeker içeriği için; p<0,001) (doymuş yağ içeriği için; p<0,001). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum yükseldikçe, içeceklerin besin değerini inceleyen öğrenciler daha sağlıklı olan içecekleri tercih etmişlerdir (enerji ve şeker içeriği için; p<0,001) (doymuş yağ içeriği için; p<0,001). Besin değerini görmeyen öğrenciler ise sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları yüksek olsa da daha sağlıklı olan içecekleri tercih etmemişlerdir (enerji ve şeker içeriği için; p=0,126) (doymuş yağ içeriği için; p=0,139). Buna göre, besin etiketleri "sağlıklı beslenmek isteyen" kişilerin, sağlıklı besinleri seçmelerinde etkili olmuştur. Besin etiketleri olmadığı zaman ise sağlıklı beslenmek isteyen kişiler besin etiketlerini kullanamadıkları için sağlıklı besin seçimleri yapamamıştır. Tüm katılımcıların 'besin etiketli' ve 'besin etiketsiz' menülerden yaptıkları içecek seçimleri değerlendirildiğinde ise menülere 1 porsiyonun içerdiği toplam "enerji, karbonhidrat, protein, yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker, sodyum ve kafein"

miktarlarının eklenmesinin öğrencilerin besin seçimlerini etkilemediği sonucuna varılmıştır (Enerji için; p=0,962 Karbonhidrat için; p=0,804 Protein için; p=0,657 Toplam yağ için; p=0,683 Doymuş yağ için; p=0,911 Kolesterol için; p=0,746 Şeker için; p=0,787 Sodyum için; p=0,902 Kafein için; p=0,862). Özetle sağlığın geliştirilebilmesi için; sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun ve besin etiketi okuma tutumunun geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılması gerektiği, menülere besin etiketlerinin eklenmesi tek başına fayda sağlamasa da sağlıklı beslenmek isteyenlerin daha sağlıklı besinler seçmesine olanak sağladığı ve bu sayede faydalı olduğunun sonucuna varılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Besin Etiketi, Gıda Etiketi, Menü Etiketi, Sağlıklı Beslenme, Besin Seçimi

ABSTRACT

THE EFFECT OF ATTITUDES ON READING FOOD LABELS ON ATTITUDES REGARDING HEALTHY EATING AND CHOICE OF MENU LABELED BEVERAGES

Damla OĞUZ

Master's Thesis, Department of Nutrition and Dietetics

Thesis Manager: Dr. Lecturer Serap DEMİR FİLİZ

July 2024, 88 Page

This research was planned, conducted, and concluded to determine the relationship between participants' attitudes towards healthy eating and their attitudes towards nutrition/food label reading; the effect of attitudes towards healthy eating and food label reading on beverage choices; and the effect of adding nutritional contents to beverage menus (menu labeling) on beverage choices. This research was administered as a questionnaire to 432 undergraduate students between the ages of 18-25 studying in health departments (Faculty of Medicine, Faculty of Dentistry, and Faculty of Health Sciences) at Izmir Tınaztepe University. The 'Attitude Scale on Healthy Eating' was administered to learn students' attitudes toward healthy eating, the ' Nutrition Label Reading Attitude Scale' was administered to understand their attitudes towards reading nutrition labels, and the 'Beverage Menu' was administered to learn their beverage choices. Beverage menus are prepared in two different ways 'Nutrition Labeled Menu' and 'Non-Nutrition Labeled Menu'. The sample was divided into two groups and the "menu without nutrition label" questionnaire was applied to the first half and the "menu with nutrition label" questionnaire was applied to the second half. While "menus without nutrition labels" provided "the name of the beverages, how they are prepared, milk option and pictures of the beverages", "menus with nutrition labels" provided this information as well as the "energy/calorie (kcal), carbohydrate, protein, total fat, saturated fat, cholesterol, sugar, sodium, and caffeine" content of the foods. As a result of our research, students with high healthy eating attitudes had a higher nutritional label reading attitudes than students with poor healthy eating attitudes (p=0,00; rho:0,375). There was no statistically significant relationship between students' attitudes towards reading nutrition labels and their beverage choices from beverage menus (for energy and sugar content; p=0,118) (for saturated fat content; p=0,061). There is a statistically significant relationship between attitudes towards healthy eating and people's beverage choices from beverage menus (p<0,001). As the attitude towards healthy eating increased, students preferred drinks with lower total energy, sugar, and saturated fat content (for energy and sugar content; p<0,001) (for saturated fat content; p<0,001). As the attitude towards healthy eating increased, students who analyzed the nutritional content of beverages preferred healthier beverages (for energy and sugar content; p<0,001) (for saturated fat content; p<0,001). Students who did not see the nutritional content did not prefer healthier drinks (for energy and sugar content; p=0,126) (for saturated fat content; p=0,139), even though their attitudes towards healthy eating were high. Accordingly, nutrition labels have been effective in helping people who "want to eat healthy" to choose healthy foods. Without nutrition labels, people who wanted to eat healthy could not make healthy food choices because they could not use nutrition labels. When the beverage choices made by all

participants from 'nutrition labeled' and 'non-nutrition labeled' menus were evaluated, it was concluded that the addition of the total amounts of "energy, carbohydrate, protein, fat, saturated fat, cholesterol, sugar, sodium, and caffeine" contained in 1 serving did not affect the food choices of the students (For energy; p=0,962 for carbohydrate; p=0,804 for protein; p=0,657 for total fat; p=0,683 for saturated fat; p=0.911 for cholesterol; p=0,746 for sugar; p=0,787 for sodium; p=0,902 for caffeine; p=0,862). In the end, it was concluded that to improve health, studies should be conducted to improve attitudes towards healthy eating and nutrition label reading, and although the addition of nutrition labels to menus does not provide benefits on its own, it allows those who want to eat healthy to choose healthier foods and thus is beneficial.

Keywords: Nutrition Labeling, Food Labeling, Menu Labeling, Healthy Nutrition, Food Choice

TEŞEKKÜR

Tezimde bana yardımcı olan ve yol gösteren, değerli danışmanım İzmir Tınaztepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Serap DEMİR FİLİZ ve diğer bölüm hocalarıma,

Tezimin her anında ve istatistiksel analizinde bana yardımcı olan, Dokuz Eylül Üniversite'si Tıp Fakültesi Temel Tıp Bilimleri Bölümü Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim Anabilim Dalı Öğretim Üyesi değerli Prof. Dr.
Hoca'ma,

Tezim için çok değerli katkılarda bulunan, Dokuz Eylül Üniversite'si Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Hoca'ma,

Tezimde ve her zaman bana destek olan eşim 'a,

Hayatımın her anında yanımda olan ve bana her zaman destek olan annem ,
, babam ve ablam , a

Sonsuz teşekkür ediyorum.

İzmir, Temmuz 2024 Damla OĞUZ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

İÇ KAPAK

KABUL VE ONAY SAYFASI ……i

ETİK BEYAN …….ii

TEZ YAZIM KURALLARINA UYGUNLUK SAYFASI ……...…..iii

ÖZET ……..……iv

YABANCI DİLDE ÖZET (SUMMARY) …….……..…vi

TEŞEKKÜR ……...viii

İÇİNDEKİLER ……...…….....ix

ŞEKİLLER VE RESİMLER DİZİNİ …….xii

TABLOLAR VE ÇİZELGELER DİZİNİ ……..……..…xiii

SİMGELER VE KISALTMALAR ……xiv

1. GİRİŞ VE AMAÇ ……..…….1

2. KURAMSAL BİLGİLER ……..6

2.1. Sağlıklı Beslenme ve Besinlerin Seçimi …….……..6

2.2. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ……..……....7

2.3. Besin Etiketi Uygulaması/İşlevi ve Kişilerin Besin Etiketi Okuma Tutumu…….…….……..….8

2.4. Besin Etiketlerinin Restoran Menülerine Uyarlanması ……..10

2.5. Menü Etiketi Uygulamasının Besin Seçimlerine Etkisi……..……10

3. GEREÇ VE YÖNTEM ……12

3.1. Araştırmanın Tipi ……..…….12

3.2. Araştırmanı Yeri ve Zamanı ..…….12

3.3. Araştırma Evren ve Örneklemi ….……..13

3.4. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler…….……..14

3.5. Veri Toplama Yöntemleri……....15

3.5.1.Olgu Rapor Formunun Değerlendirilmesi ...…….……..……15

3.5.2. Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği'nin (BEOTÖ) Uygulanması ….…..16

3.5.3.Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'nin (SBİTÖ) Uygulanması ..16

3.5.4. İçecek Menüsünden Besin Seçiminin Değerlendirilmesi ……...17

3.6. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi ..……...18

4. BULGULAR …….20

4.1.Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler……..……..20

4.2. Katılımcıların Besin Etiketi okuma Tutumlarına İlişkin Veriler…….….27

4.3. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarına İlişkin Veriler …….30

4.4. Besin Etiketi Okuma Tutumu, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Diğer Özelliklerin Karşılaştırılmasına İlişkin Veriler …….33

4.5. Besin Etiketi Okuma Tutumu ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumun Besin Seçimlerine Etkisine İlişkin Veriler……..…….35

4.6.Menülere Besin Etiketlerinin Uygulanmasının Besin Seçimlerine Etkisine İlişkin Veriler…….40

5. TARTIŞMA ……..43

5.1. Bireylere İlişkin Tanımlayıcı Bilgilerin Değerlendirilmesi ……..43

5.2. Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği Verilerinin Değerlendirilmesi …….….44

5.3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğine İlişkin Verilerin Değerlendirilmesi …….44

5.4. Besin Etiketi Okuma Tutumu, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Diğer Özelliklerin Karşılaştırılmasına İlişkin Verilerin Değerlendirilmesi …….45

5.5. Besin Etiketi Okuma Tutumu ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumun Besin Seçimlerine Etkisine İlişkin Verilerin Değerlendirilmesi ..……..…….46

5.6. İçecek Menüsünden Besin Seçimine Etki Eden Etmenlere İlişkin Verilerin Değerlendirilmesi …..……..…….…….48

6. SONUÇ VE ÖNERİLER …….50

6.1. Sonuçlar ……. …….……..50

6.2. Öneriler …….…..55

7. KAYNAKLAR ……..57

8. EKLER ……..66

ŞEKİLLER VE RESİMLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 4.6.1. Besin Etiketli Menü ve Besin Etiketsiz Menüdeki Seçimlerin Enerji yönünden karşılaştırılması……..……...….42

TABLOLAR VE ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa

Tablo 4.1.1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler ……...…….……21

Tablo 4.1.2. Katılımcıların Genel Sağlık Durumlarına İlişkin Veriler …….22

Tablo 4.1.3. Besin Seçimlerini Etkileyen Değişkenler ……..……...23

Tablo 4.1.4. Besin Etiketli ve Besin Etiketsiz Grupların Dağılımı ……..…….…...25

Tablo 4.1.5. Etiketli Grup ve Etiketsiz Gruptaki Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgilerin Karşılaştırılması ……...….25

Tablo 4.1.6. Menü Etiketli Grup ve Menü Etiketsiz Grupları Arasında Besin Seçimlerini Etkileyen Diğer Değişkenlerin Karşılaştırılması ……..……..26

Tablo 4.2.1. Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği Verileri …...…….27

Tablo 4.2.2. Menü Etiketli Grup ve Menü Etiketsiz Grupları Arasında Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırması …….……..29

Tablo 4.3.1. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Verileri …….32

Tablo 4.3.2. Menü Etiketli Grup ve Menü Etiketsiz Grupları Arasında Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırması …….33

Tablo 4.4.1. Besin Etiketi Okuma Tutumu, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Diğer Özelliklerin Karşılaştırılması ……..…….35

Tablo 4.5.1. Katılımcıların BEOTÖ ve SBİTÖ Puanları İle Menüden İçecek Seçiminin Enerji Ve Şeker İçeriği Yönünden Karşılaştırılması ...…….36

Tablo 4.5.2. Katılımcıların BEOTÖ ve SBİTÖ Puanları İle Menüden İçecek Seçiminin Doymuş Yağ İçeriği Yönünden Karşılaştırılması ….……...……39

Tablo 4.6.1. Besin Etiketli Menü ve Besin Etiketsiz Menüdeki Seçimlerin Besin Değerleri Karşılaştırılması …….……...……41

SİMGELER VE KISALTMALAR

Amerika Gıda ve İlaç İdaresi …….FDA

Beden Kütle İndeksi ……..……..BKİ

Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği……...……BEOTÖ

Dünya Sağlık Örgütü …….……DSÖ

Gram …….g

Grup…….……G

İzmir Tınaztepe Üniversitesi……..……İZTÜ

Kilogram ……kg

Kilokalori …….……...kkal

Kruskal Wallis……..……KW

Metre……...…….m

Miligram ……mg

Mililitre……..…….ml

Not Applicable……..NA

Örneğin……ör

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği…….…….SBİTÖ

Türk Gıda Kodeksi…….…….TGK

Türkiye Cumhuriyeti ……...……..TC

Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi …….……..TÜBER

Word Health Organization …..…….WHO

1.GİRİŞ VE AMAÇ

Günümüzde insanlar, eskiye kıyasla daha hareketsiz bir yaşam tarzına sahip olmanın yanı sıra, daha kötü beslenmektedir; dolayısıyla birçok sağlık sorunu ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Aschemann-Witzel ve ark., 2013; Shields ve Tremblay, 2008). Sağlığın korunmasında/sürdürülmesinde ve hastalıkların tedavisinde beslenme anahtar rol oynamaktadır (Saygın ve ark., 2011). Yeterli ve dengeli olmayan, öte yandan aşırı beslenmenin sonuçlarından biri olduğunu bildiğimiz obezite sıklığı toplumda her geçen yıl artmaktadır. Bunun paralelinde çeşitli akut/kronik hastalıkların görülme sıklığı da artmaktadır (Kolotkin ve ark., 2009; Sturm ,2007; Tomiyama ve ark., 2018).

"Beslenmek" biyolojik gerekliliğin ötesinde insanların tutumları, inançları ve davranışları arasındaki karmaşık ilişkiyi de kapsar. İnsanların yiyecekleri nasıl algıladıkları, yaklaşımları ve nasıl etkileşime girdikleri bilimsel araştırmalarla belirlenerek yeme tutumları incelenmektedir. Yeme tutumu kültürel normlar, toplumsal etkiler, kişisel deneyimler ve psikolojik yatkınlıklar gibi birçok etkene göre şekillenir (Aparicio-Martinez ve ark., 2019; Hayes ve ark., 2018). Bir davranışta bulunmaya ilişkin niyeti yüksek olan kişilerin, o davranışı sergileme olasılığı daha yüksektir (Lin, 2015). Bu nedenle sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, besin seçimini de etkilediği için kişilerin beslenme alışkanlıklarını, dolayısıyla günlük alınan makro/mikro besin ögesi alım miktarlarını da etkilemektedir (Aggarwal ve ark., 2014; Le ve ark., 2013). Bu çalışmada ise kişilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının besin seçimleri (özellikle içecek seçimi) üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlardan biridir.

Pazarlanan ürün hakkındaki bilgilerin pratik bir biçimde aktarılmasını sağlayan araca "etiket" ismi verilmektedir (Güneş ve ark., 2014). "Gıda/Besin etiketleri" ise ürünün paket/porsiyon başına toplam miktarı, enerjisi, besin ögesi içeriği gibi bilgileri

tüketiciye aktaran ve tüketicinin ürün hakkında bilgi sahibi olmasını sağlayan araçlardır (Graham ve Laska, 2012). Kişilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin olan tutumları ile besin etiketlerini okumaları arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunduğu bilinmektedir (Cooke ve Papadaki, 2014). Kişilerin satın almayı düşündüğü yiyecek hakkında bilgi edinebilmeleri için besin etiketlerinin oluşturulması önemlidir. Besin etiketleri, kişilerin daha düşük enerjili, besin ögeleri açısından daha zengin ve sağlıklı olan alternatifleri tanımalarını kolaylaştırmaktadır (An ve ark., 2021). Paketli ürünlerin arkasında bulunan etiketleri sıklıkla okuyan bireylerin daha az total enerji, toplam yağ, doymuş yağ, sodyum ve şeker tüketme olasılığı artmaktadır (Ollberding, 2011). Bu çalışmanın sonucunda, besin etiketi okuma tutumunun kişilerin besin seçimleri üzerindeki etkisi açıklanacaktır. Guthrie ve ark., 2002 çalışmasında evde hazırlanan yiyecekler ile ev dışında (restoran, yemek zincir mağazaları, kafeler gibi) tüketilen yiyeceklerin besin ögesi içerikleri karşılaştırılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, ev dışında tüketilen yiyecekler, evde hazırlanan yiyeceklere kıyasla daha fazla miktarda toplam enerji/kalori, toplam yağ, doymuş yağ ve kolesterol içerirken; daha az miktarda diyet posası, kalsiyum ve demir içermektedir (Guthrie ve ark., 2002). İnsanların sağlıklı yiyeceklere yönelebilmeleri için en önemli uygulamalardan birisi ev dışında servis edilen yiyecekler/içecekler için besin etiketi uygulamasıdır. Besinlerin etiketlemesi sayesinde tüketiciler, gıdanın besin ögesi içeriğini bilme hakkına sahip olur ve ihtiyaç duyduğu besini seçebilirler (Pomeranz ve Brownell, 2008). Literatürde besin etiketi uygulamaları üzerinde yapılan çalışma sonuçları tutarsız olup; bu farklılığın temelinde restoran tipi ve müşteri profilindeki çeşitlilik ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Elbel ve ark., 2009, 2011; Kral ve ark., 2002; Sproul ve ark., 2003; Stubenitsky ve ark., 2000). Bu çalışmada sonucunda da, menü etiketi uygulamasının tüketicilerin daha sağlıklı olana yönelip/yönelmedikleri nedenleriyle açıklanacaktır.

Üniversite öğrencileri çeşitli nedenlerle ilişkili olarak "sağlıksız beslenme" ve "sağlıksız yaşam tarzı alışkanlıklarını" sıklıkla benimsemekte (Hendricks ve Herbold, 1998), "genç yetişkinlik dönemi" olarak adlandırılan bu yaşam döngüsünde, kişilerin aile evinden ayrılmış olmaları, yemek seçimi konusunda artık daha bağımsız olmaları ve kendi seçimlerini yapmaları gibi nedenlerle ilişkili olarak daha kötü beslendikleri bildirilmiştir (Nelson ve ark., 2008). Yaşamın bu döneminde sağlıklı beslenme

alışkanlıklarının benimsenmesi, ilerleyen yaşlarda kronik hastalıkların oluşma riskini azaltabilmektedir (Steptoe ve ark., 2002). Üniversite öğrencilerinde yapılan bazı çalışmalarda, beslenme bilgisi ve sağlıklı beslenme tutumları daha yüksek olan kişilerin sağlıklı beslenmeye yönelik olan uygulamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Cooke ve Papadaki, 2014; Graham ve Laska, 2012). Bunun dışında gıdaların üzerindeki besin etiketlerini okuyanların, okumayanlara kıyasla hem sağlıklı beslenmeye daha çok değer verme hem de sağlıklı beslenmeyi yaşamlarında daha fazla uygulama eğiliminde olduğu düşünülmektedir. Beslenme etiketi kullanımıyla ilgili daha az bilgiye sahip olduğumuz bu popülasyonda besin etiketi kullanımı, sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve diyet kalitesi arasındaki ilişki belirsizliğini korumaktadır (Graham ve Laska, 2012). Genç popülasyonda sadece besin etiketi okumaya yönelik duruma değil; besin etiketi okumaya yönelik tutumunun bireysel düzeydeki psikososyal faktörler (sağlıklı gıdalarla ilgili tutum gibi) ve besin seçimleri arasındaki ilişkiye de incelenmesi gereken bir diğer önemli sorudur (Graham ve Laska, 2012).

Literatürde Z kuşağı, genellikle 1995'ten 2012'ye kadar doğan bireyler olarak kabul edilir; literatürde bu kuşağın günlük beslenme alışkanlıkları ve satın alma tercihlerinin daha yaşlı olanlara kıyasla farklı olduğu bildirilmiştir (Bencsik ve ark., 2016; Seemiller ve Grace, 2015; Shatto ve Erwin, 2017; Turner, 2015; Twenge, 2017). Türkiye'de Z kuşağı ile, "batılı kahve tüketimi" olarak da adlandırılan kahve zincirlerinde içecek tüketimi yaygınlaşmıştır (Akarçay, 2012). Kuşaklar arasında kahve alışkanlıkları farklıdır; özellikle Z kuşağında kahve kültürü, popüler kültürden de etkilenmektedir. Popüler kültürün etkisiyle kişiler zincir markalara ait olan mekanlarda sıklıkla içecek tüketmekte, sunulan menü alternatiflerinden yiyecek/içecek seçimlerini birçok farklı kombinasyonda (hayvansal/bitkisel süt, yağlı/0 yağlı süt, kahve/süt bazlı gibi) yapabilmektedirler. Z kuşağı, diğer kuşaklara kıyasla daha çok 'marka kahve' tüketme eğilimi göstermektedir. Gün geçtikçe yabancı markalar ile oluşan evrensel/popüler kültür, geleneksel kültür ile harmanlanmaktadır (Kavlak ve Akova, 2022). Kişiler günümüzde artık sıklıkla yabancı zincir kahve dükkanlarına gidip içecek tüketmekte ve bu tür mekanları sosyal çevreleriyle vakit geçirmek amaçlı da kullanmaktadır (Arslan, 2019).

Şekerli ve tatlandırıcılı içecek tüketimi fazladan enerji alımına sebep olabilmekte; bu nedenle obezite ile ilişkilendirilmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan

çalışmalarda şekerli/tatlandırıcılı içecek tüketiminin artması ile hafif kiloluluk/obezite prevalansı ilişkilendirilmiştir. Çalışmalarda bu içeceklerin tüketimi ile günlük alınan total enerjinin yaklaşık %8-9 oranında arttığı rapor edilmiştir (Nielsen ve Popkin, 2004; Sánchez-Lozada vd., 2007). Hodge ve arkadaşlarının 2018 çalışmasında, şekerli ve tatlandırıcılı içecek tüketimi ile bel çevresindeki artış arasında pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuş olup; şekerli içecek alternatiflerin fazla tüketiminin obezite ile ilişkili kanser riskini arttırdığının altı çizilmiştir (Hodge ve ark., 2018). Özetlemek gerekirse, Z kuşağının zincir kahve dükkanlarına gitme sıklığı toplumun diğer kesimlerine kıyasla daha fazladır. Yiyecek tüketiminin sağlığa etkisi kadar, içeceklerin de günlük total enerji, toplan yağ, doymuş yağ, basit şeker, kafein gibi besin ögeleri alımına önemli katkıları bulunmaktadır. Bu araştırmada ise içecek zincirleri/kafelerde satışı yapılan "içeceklere" besin etiketi uygulamasının, Türkiye'deki Z kuşağı tüketicilerin besin seçimlerini hangi yönde etkilediği araştırılmıştır.

Araştırmanın hipotezleri aşağıda verilmiştir:

-H1.1: Besin etiketi okuma tutumu yüksek olan kişilerin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu da yüksektir.

-H0.1: Besin etiketi okuma tutumu yüksek olan kişilerin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu arasında bir ilişki yoktur.

-H1.2: Besin etiketi okuma tutumu yüksek olan kişiler, menüdeki "düşük enerji/şeker/ doymuş yağ içeriğine sahip" alternatifleri seçerler.

-H0.2: Besin etiketi okuma tutumu yüksek olan kişiler ile "düşük enerji/şeker/doymuş yağ içeriğine sahip" alternatifleri seçme eğilimi arasında bir ilişki yoktur.

-H1.3: Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişiler, menüdeki "düşük enerji/şeker/ doymuş yağ içeriğine sahip" alternatifleri seçerler.

-H0.3: Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişiler ile "düşük enerji/şeker/doymuş yağ içeriğine sahip" alternatifleri seçme eğilimi arasında bir ilişki yoktur.

-H1.4: Besin etiketi uygulanmış menüden tercih yapan kişiler ile besin etiketi uygulanmamış menüden tercih yapan kişilerin besin seçimleri arasında enerji,

karbonhidrat, protein, toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker, sodyum ve kafein alım miktarları farklıdır.

-H0.4: Besin etiketi uygulanmış menüden tercih yapan kişiler ile besin etiketi uygulanmamış menüden tercih yapan kişiler arasında enerji, karbonhidrat, protein, toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker, sodyum ve kafein alım miktarları açısından bir fark yoktur.

2. KURAMSAL BİLGİLER

2.1. Sağlıklı Beslenme ve Besinlerin Seçimi

Büyüme, gelişme, sağlığın korunması ve sürdürülmesi için yeterli miktarda besinin vücut tarafından kullanması "beslenme" olarak tanımlanır (Müftüoğlu, 2003). Yeterli ve dengeli beslenme kişilerin/toplumun sağlığının korunması, iyileştirilmesi, geliştirilmesi ve kişilerin yaşam kalitesinin arttırılması için önemlidir. Bunun için ise toplum genelinde sağlıklı beslenmenin sağlanması gerekmektedir (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi [TÜBER], 2022). Sağlıklı beslenme, yetersiz/aşırı beslenmenin önlenmesinin dışında, kişilerin çeşitli hastalıklardan korunabilmesi için de oldukça önemlidir. Dünya yaşlandıkça, insan nüfusunun yaşam tarzı alışkanlıkları da değişmiştir. Kentleşme ile ilişkili olarak işlenmiş (paketli) gıda üretiminin artması da toplumların beslenme davranışlarının değişmesinde etkili olmuştur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2010 Raporu'na göre, geçmiş yıllara kıyasla günümüzde insanlar daha fazla miktarda enerji, yağ, şeker ve tuz içeriği yüksek yiyecekleri tüketirken; meyve, sebze ve posa alımı azalmaktadır (World Health Organization [WHO], 2019). Besinlerin sağlık üzerindeki etkisi bilinmektedir. Bu nedenle son yıllarda besinlerin verdiği keyfin yanı sıra, sağlıklı olup/olmadığı da dikkate alınması gereken faktörler arasındadır (Swinburn ve ark., 1999). Dünya Sağlık Örgütü 2022 Raporu'na göre, Türkiye'de her iki cinsiyet için, fazla kiloluluk prevalansı %66.8 iken, obezite prevalansı %32.1'dir (WHO, 2022). Obezitenin, 2030 yılana kadar her 7 erkekten 1'inde ve her 5 kadından 1'inde görüleceği; dünya genelinde ise 1 milyardan fazla bireyin yakın tarihte "obez" tanısı alacağı öngörülmektedir. Türkiye'de ise obezite prevalansının 2030 yılına kadar kadınlarda %50.0; erkeklerde %34.0 olacağı varsayılmaktadır (Lobstein ve ark., 2022).

UNESCO'nun Tarihi Miras Olarak Kabul Ettiği Akdeniz Diyeti dengeli ve sağlıklı bir diyet olarak kabul edilmektedir. Akdeniz diyetinin belirgin özellikleri arasında; daha az doymuş yağ ve daha fazla tekli doymamış yağ (zeytinyağı) tüketimi, rafine edilmemiş tahıl tüketimi (ekmek vb.), yüksek miktarda kuru baklagil, meyve ve sebze tüketimi, düşük miktarda kırmızı et tüketimi, orta düzeyde süt ve süt ürünleri tüketimi ve ılımlı düzeyde alkol (özellikle kırmızı şarap) tüketimi önerileri bulunmaktadır (Trichopoulou ve ark., 2003). Yeterli ve dengeli beslenme düzeninde, günlük alınan toplam enerjiye karbonhidratların katkısı %55-60; proteinlerin %10-15 ve yağların %10 olmalıdır (Gürsoy ve ark., 2001). Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022'de ise besin çeşitliliğinin arttırılması, toplam yağ, doymuş yağ ve kolesterol alımının azaltılması, basit şeker tüketiminin sınırlandırılması, posa alımının arttırılması, glisemik indeksi düşük besinlerin tercih edilmesi, kafein içeren içecekler/enerji içeceklerinin tüketiminin sınırlandırılması şeklinde öneriler bulunmaktadır. Yine aynı kılavuzda, hazır paketli ürünlerin sınırlandırılması gerektiği, eğer paketli ürün tercih edilecekse besin etiketlerini okuma bilgisine sahip olup daha sağlıklı olan alternatiflerin tercih edilmesi önerilmektedir. "Sağlıklı" kabul edilen ürünlerin tercih edilebilmesi için besin etiketi okunup "daha düşük yağ ve şeker içeriğine sahip" olan alternatifler seçilmelidir (TÜBER, 2022).

2.2. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum

Tutum, "tepki vermeye hazır olmayı" tanımlamak amacıyla ilk olarak Jung tarafından kullanılmıştır (Jung, 1923). Türk Dil Kurumu ise tutum ifadesini 'tavır, tutulan yol, davranış' olarak tanımlarken (Türk Dil Kurumu, 2024); kişilerin çevrelerindeki olay/nesnelere ilişkin verebileceği tepki eğilimi en genel tanımıdır (İnceoğlu, 2010). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişilerin, daha sağlıklı besinler seçme olasılığını yükseltir. Kişilerin diyet kalitesi arttıkça sağlıklı beslenme tutumları da artmaktadır (Fyler ve ark., 2014). Bireyler sağlıkla ilgili bilgileri tam olduğunda ve doğru tutumlar geliştirdiğinde, sağlıklı davranışlar sergilemektedirler (Maruf ve ark., 2018). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, yiyecek tercihlerinin önemli bir göstergesidir. Bir çalışmada, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişilerin Akdeniz diyetine uyumunun daha iyi olduğu; daha iyi bir beslenme profiline sahip olduğu bildirilmiştir. Yine aynı çalışmada, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun

artışıyla, kardiyovasküler hastalık riskinin de azaldığı ilişkilendirilmiştir (Santiago ve ark., 2017). Bir başka araştırmada ise sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişilerin iyi beslenmeye önem gösterdikleri için ucuz süpermarketlerden alışveriş yapsalar bile kaliteli beslendikleri gösterilmiştir (Aggarwal ve ark.,2014).

2.3. Besin Etiketi Uygulaması/İşlevi ve Kişilerin Besin Etiketi Okuma Tutumu

Ambalajlanmış ürünlerde olan ve tüketiciye gıda ile ilgili bilgi vermek üzere ambalajın üzerinde bulunan "her türlü yazı, bilgi, marka ve işaretleri içeren etikete" besin etiketi ismi verilmektedir (Türk Gıda Kodeksi [TGK], 2002). Türk Gıda Kodeksi 2002'ye göre, besin etiketleri "ürünün içerdiği besinler, gıda maddesinin adı, porsiyon büyüklüğü, enerji değeri, karbonhidrat, yağ gibi besin ögelerinin miktarı, referans alım oranı, beslenme beyanı, net miktar ve son tüketim tarihi; bunun yanı sıra, üretici ve paketleyici firmanın adı, üretim izin tarihi ve sayısı, tescilli markası, adresi ve üretildiği yer, parti numarası, seri numarası, sicil numarası gibi bilgiler" içermelidir (Türk Gıda Kodeksi, 2002). Besin etiketlerinde ambalajlanmış ürünün laboratuvar analizi ile belirlenmiş besin ögelerinin (karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral vb.) miktarı ve ürünün günlük alınması önerilen besin ögelerinin ne kadarını karşılayabildiğini yüzde olarak belirtildiği bilgi metinlerini de içermektedirler (Özgen, 2004).

Besin etiketlerinde "toplam enerji, karbonhidrat, kolesterol, yağ, doymuş yağ, protein, vitamin ve ürün porsiyonu gibi bilgilerin bulunması için oluşturulan ilk kapsamlı yasa Amerika Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) tarafından oluşturulmuştur (Demirci ve Demirci 2013; Solomon ve ark., 2012). Türkiye'de ise, *11/6/2010 tarihli ve 5996 sayılı, Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanunu*'nun ilgili maddelerine dayanılarak hazırlanan *"Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği"* 26.01.2017 tarihli Resmi Gazete'de yayınlanmıştır. Bu yönetmeliğin amaçlarından birisi de tüketicilerin doğru bilgilendirilmesini sağlamak ve tüketicilerin yanıltılmasının önüne geçmektir (Türk Gıda Kodeksi, 2017). Aynı yönetmeliğe göre, besinin içeriğindeki enerji, karbonhidrat, protein, yağ, lif, tuz/sodyum, tebliğde geçen vitamin ve tebliğde geçen mineral bilgilerine ve referans alım oranlarına (RA) etiket üzerinde yer verilebilir (Türk Gıda Kodeksi, 2017). Besin etiketinde "zorunlu" olması gereken bilgiler (*besinin adı, bileşenler listesi, belirli*

bileşenlerin veya bileşen gruplarının miktarı, alerjiye/intoleransa neden olan belirli madde/ ürünler, besinin net miktarı, özel muhafaza ve/veya kullanım koşulları, tavsiye edilen tüketim tarihi veya son tüketim tarihi, besin işletmecisinin adı veya ticari unvanı ve adresi, işletme kayıt numarası veya tanımlama işareti, kullanım bilgisi olmadığında besinin uygun şekilde tüketimi mümkün değilse, besinin kullanım talimatı, menşei ülke, hacmen %1,2'den fazla alkol içeren içeceklerde hacmen gerçek alkol derecesi ve beslenme bildirimi) bulunmaktadır (Türk Gıda Kodeksi, 2017). Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği Hakkında Kılavuz 2021'e göre, "zorunlu beslenme bildiriminin sadece ambalajlı ürünler için geçerli olduğu"; paketli ürünlerde enerji değeri, yağ, doymuş yağ, karbonhidrat, şekerler, protein ve tuz miktarlarının zorunlu olarak belirtilmesi gerektiği; bunların dışında tekli doymamış yağ, çoklu doymamış yağ, posa, nişasta, polioller/şeker alkolünün de eklenebileceğini bildirmiştir (Türk Gıda Kodeksi, 2021). Günümüzde standart etiketleme yöntemleri yanı sıra "trafik ışığı modeli etiketleme" gibi farklı etiketleme yöntemleri de bulunmaktadır. Tüm bu yöntemlerdeki asıl amaç ürünün besin değerini ve içindekileri tüketicilere net bir şekilde aktarmaktır (Misra, 2007). Besin etiketlerinin kullanımı ülkeler arasında farklılık gösterebilir, uluslararası bir standart yoktur. Bu nedenle, ülkeye ve gıdanın türüne göre besin etiketleri farklılıklar gösterebilmektedir (Kang ve ark., 2013).

Paketlenmiş ürünü satın alan tüketiciler, satın alma tutumları sırasında birçok unsurdan etkilenebilmektedir. Kişilerin tüketim davranışlarının değişmesinde dış etmenler yanı sıra, bireyin kendi farklılıkları da etkili olabilmektedir (Sağlam ve ark., 1999). Besin etiketleri, tüketicilerin bilinçli seçim yapabilmeleri, yanlış bilgilerden korunabilmeleri için gıda güvenliğinin önemli bir parçasıdır (Cheftel, 2005). Sağlıklı beslenmenin sürdürülmesi ve kronik hastalıkların önlenmesinin yanı sıra vücut ağırlığı denetimi/kontrolünde besin etiketi okuma alışkanlığı önemli bir yere sahiptir (Graham ve Laska, 2012; Kang ve ark., 2013; Satia ve ark., 2005). Ürün etiketlemeleri, kişilerin yeterli ve dengeli beslenebilmesi ve sağlıklı gıdalara teşvik edilmesi açısından oldukça önemlidir (Neal ve ark., 2017). Yapılan çalışmalarda, besin etiketi okuyanların ürünün içerdiği "ilave şeker, yağ, posa ve tuz" miktarına daha çok dikkat ettiği; sağlıklı beslenme ilkelerini daha fazla göz önünde bulundurduğu bildirilmiştir (De ve ark., 2010; Graham ve Laska, 2012). Bir meta-analizde, besin etiketlemesi uygulamasının

sağlıklı ürünleri seçen kişi sayısını yaklaşık %17,95 oranında arttırabildiği sonucuna varılmıştır (Cecchini ve Warin, 2016). Bir başka meta-analizde ise besin etiketi uygulamalarının tüketicilerin toplam enerji ve yağı alımını azalttığı (sırasıyla %6.6; %10.6); sebze tüketimini ise arttırdığı (%13.5) rapor edilmiştir (Shangguan ve ark., 2019). Güncel literatürde besin etiketi okuma ile beslenme arasındaki ilişkide tutarsızlar olsa da; besin etiketi okumanın "daha sağlıklı beslenme" ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Anastasiou ve ark., 2019).

2.4. Besin Etiketlerinin Restoran Menülerine Uyarlanması

Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği Hakkında Kılavuzu 2021'e göre, besin etiketleri, ülkemizde "sadece" paketli ürünler için zorunlu tutulmakta; dolayısıyla restoran/kafelerde satılan yiyecek/içecekler için herhangi bir zorunluluk bulunmamaktadır (Türk Gıda Kodeksi, 2021). Bazı ülkelerde restoran ve kafelerde satılan yiyecek/içeceklere besin etiketleri uygulamasının yapılması, tüketicileri bilgilendirme amaçlı kullanılmaktadır (Patient Protection and Affordable Care Act, 2010). Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) 2010'a göre, ≥20 şubesi olan restoran zincirlerinin menülerde ve menü panolarında sunulan her yiyeceğin enerji içeriğinin belirtilmesi zorunlu hale getirilmiş ve uygulama 7 Mayıs 2018 itibari ile uygulanmıştır. Bu düzenlemenin temel amaçlarından biri tüketicilerin restoranlarda pazarlanan yemeklerin enerji içerikleri hakkında bilgi sahibi kılmaktır. Bir diğer amacı ise tüketicilerin daha bilinçli-sağlıklı seçim yapabilmelerini ve beslenme bilgisine kolayca erişebilmelerini sağlamaktır (Food and Drug Administration, 2014).

2.5. Menü Etiketi Uygulamasının Besin Seçimlerine Etkisi

Ev dışında, toplu beslenme yapılan kurumlarda (restoran/kafe zincirleri, büfeler vb.) hazırlanan yiyeceklerin toplam enerji ve yağ içeriği yüksek olması ile ilişkili olarak obezite sıklığını artıracağı öngörülmektedir (Nguyen ve Powell, 2014). Yağ ve şeker, besinlerin duyusal özelliklerini (başta lezzetini) geliştirmesinin yanı sıra, enerjisini de arttırmaktadır. Bu makro besin bileşenlerinden zengin besinlerin tüketilesinin temel nedenlerinden birisi de besinin tat/aroma/ağızda bıraktığı hissin beğenilmesi olarak açıklanmaktadır (Drewnowski, 1989; Elfhag ve Erlanson-Albertsson, 2006). Bir araştırmada katılımcıların düşük kalorili besinleri seçebilmelerindeki en önemli

faktörün besinin tadı olduğu belirtilmiştir (Lessa ve ark., 2017). Çalışmalar tüketicilerin sağlıklı besinlere yönelmek ve tercih etmek için çabalasalar bile eğer bu doğrultuda lezzetten ödün vermeleri gerekiyorsa sağlıklı besinleri tercih etmeyebileceklerini bildirmektedir (Harnack ve French, 2008; Mills ve Thomas, 2008; Raghunathan ve ark., 2006). Ev dışındaki toplu beslenme yapılan kurumlarda besin seçimleri farklı unsurlardan (besin etiketleme de bunlardan biri) etkilenebilir. Besin etiketlemenin sağlıklı ürün seçimi ve toplam enerji alımının azaltması ile ilişkisini tartışan bir meta analizde, besin etiketleme uygulaması ile sağlıklı ürün seçen bireylerin sayısının artabileceği; toplam enerji alımını azalabileceği vurgulanmıştır. Bu çalışmalar "menü etiketleri" ile "besin etiketleri"nin benzer etkiler gösterme potansiyelinin olduğunu göstermiştir (Cecchini ve Warin, 2016). Menü etiketlerinin, besin seçimleri üzerine etkisini inceleyen bir başka çalışmada, menü etiketlerini inceleyenler ve incelemeyenler olarak katılımcılar iki gruba ayrılmıştır; besin etiketini inceleyen kişilerin incelemeyenlere kıyasla daha sağlıklı içecekleri tercih ettiklerini, ana yemeklerde ise tercihler arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık olmadığı rapor edilmiştir (Gruner ve Ohri-Vachaspati, 2017). Literatürdeki diğer çalışmalarda ise, restoranlarda beyan edilen beslenme içerik bilgilerinin, müşterilerin sağlıklı menü öğelerini seçmeleri üzerinde tutarsız etkileri bulunduğu bildirilmiştir (Elbel ve ark., 2009; Harnack ve French, 2008; Yamamoto ve ark., 2005).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın tez önerisi için İzmir Tınaztepe Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü'ne başvurulmuş; 13.07.2023 tarihinde ise onay alınmıştır. Resmi onay sonrası, araştırmanın etik kurul onay izni için ise İzmir Tınaztepe Üniversitesi *Müdahalesiz Araştırmalar Klinik Etik Kurul'una* başvurulmuş; çalışmanın etik kurul izni ise 10 Kasım 2023 tarihli, "2023/24" numaralı etik kurul onay belgesi (EK-1 Etik Kurul İzin Belgesi) ile alınmıştır. Araştırmamızın başlığı *'Gıda Etiketi Okuma Tutumunun, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Menü Etiketli İçeceklerdeki Seçime Etkisi'* olarak belirlenmiştir.

3.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma, anket ve ölçek uygulama tipinde planlanmış olup "kesitsel araştırma niteliği" taşımaktadır.

3.2. Yeri ve Zamanı

Araştırmanın anket formu ve soru ölçekleri, İzmir Tınaztepe Üniversitesi (İZTÜ) Lisans Programları, 2023-2024 Öğretim Yılı Güz Dönemi dersleri başladıktan hemen sonra, kayıtlı/aktif bir şekilde döneme devam eden ve sağlık ile ilişkili bölümlerde lisans eğitimi alan gönüllü öğrencilere uygulanarak veriler toplanmıştır. Çalışma, araştırmacılar tarafından yüz yüze olmak koşulu ile, İZTÜ Yerleşkesi A ve B Blok derslikleri kullanılarak yürütülmüştür. İZTÜ Rektörlük birimi ve sorumlu öğretim elemanlarından gerekli resmi izinler alındıktan sonra, dersliklerde araştırma duyurusu yapılarak gönüllü olan öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir. Anket uygulanmadan önce gönüllü öğrencilere araştırmanın başlığı/konusu, içeriği ve amaçları detaylı olarak aktarılmıştır. Gönüllülere çalışmanın "aydınlatılmış onam formu", "katılımcı beyan formu" ve araştırma için geliştirilen "anket formu" dağıtılarak eksiksiz olarak

doldurmaları istenmiştir. Katılımcı beyanı ile gönüllülerin "adı-soyadı, iletişim numarası, anket kâğıdı uygulama tarihi ve araştırma için gönüllü olduklarına dair belgeler" ıslak imzalı olarak alınmıştır (EK-2 Aydınlatılmış Onam Formu). Gönüllü olmak istemeyenler veya araştırmadan ayrılmak isteyenler çalışmaya dahil edilmemiştir. Verilerin toplanmasına 01 Aralık 2023'te başlanmış; 20 Şubat 2024 tarihinde tamamlanmıştır; buna göre araştırmaya toplamda 432 gönüllü öğrenci dahil edilmiştir. Verilerin toplaması tamamlandıktan sonra ise verilerin istatistiksel analizi, güncel literatür ile tartışması yapılıp tez raporu hazırlanmıştır.

3.3. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 18-26 yaş (yıl) aralığındaki sağlık bölümlerinde aktif olarak lisans eğitimi alan kayıtlı üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini Tınaztepe Üniversitesi'ndeki, araştırma kriterlerini sağlayan ve bilgilendirilmiş gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın ana ve alt hipotezlerinde iki ve çoklu bağımsız grupların karşılaştırılması ve ölçümler arası ilişkilerin incelenmesi planlanmıştır. Bu araştırmada "*G. Power-3.1.9.2*" programı kullanılarak, %95.0 güven düzeyinde örneklem boyutu hesabında kullanılabilecek hipotezler ve benzer çalışmalar doğrultusunda en yüksek sayı veren örneklem boyutu hesabı dikkate alınmıştır (Cohen, 1988). Analiz sonucunda beş bağımsız grubun karşılaştırılması için α=0,05, standardize etki büyüklüğü daha önce bu alanda yapılan benzer bir çalışma olmaması sebebiyle 0,25 (orta dereceli) olarak alındığında ve 0,95 teorik güç ile minimum örneklem hacmi 305 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmanın analiz sonucu aşağıda verilmiştir:

F tests - ANOVA: Fixed effects, omnibus, one-way

Analysis: A priori: Compute required sample size

Input: Effect size f = 0.25

α err prob = 0.05

Power (1-β err prob) = 0.95

Number of groups = 5

Output: Noncentrality parameter λ = 19.0625000

Critical F = 2.4017397

Numerator df = 4

Denominator df = 300

Total sample size = 305

3.4. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler

Bu araştırmanın 4 adet hipotezi bulunmaktadır:

(a) Birinci hipotez: *'H1.1: Besin etiketi okuma tutumu yüksek olan kişilerin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu da yüksektir*.' için değişkenler;

-Bağımsız değişken: Besin etiketi okuma tutumu

-Bağımlı değişken: sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum şeklindedir.

(b) İkinci hipotez: '*H1.2: Besin etiketi okuma tutumu yüksek olan kişiler, menüdeki düşük enerji, düşük şeker ve düşük doymuş yağ içeriğine sahip içecekleri seçer.'* için değişkenler;

-Bağımsız değişken: Besin etiketi okuma tutumu

-Bağımlı değişken: Menüden seçtiği içeceğin enerji/kalori, şeker ve doymuş yağ içeriği

© Üçüncü hipotez: '*H1.3: Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişiler, menüdeki düşük enerji, düşük şeker ve düşük doymuş yağ içeriğine sahip içecekleri seçer.'* için değişkenler;

-Bağımsız değişken: Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum

-Bağımlı değişken: Menüden seçilen içeceğin enerji/kalori, şeker ve doymuş yağ içeriği

(d) Dördüncü hipotez: *'H1.4: Besin etiketi uygulanmış menüden tercih yapan kişiler ile besin etiketi uygulanmamış menüden tercih yapan kişilerin besin seçimlerinde enerji, karbonhidrat, protein, toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker, sodyum ve kafein yönünden farklılıklar bulunur.'*

-Bağımsız değişken: Besin etiketli menü ve besin etiketsiz menü

-Bağımlı değişken: Menüden seçilen içeceğin enerji/kalori, karbonhidrat, protein, toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker, sodyum ve kafein içeriği

3.5. Veri Toplama Yöntemleri

Bu araştırma, İzmir Tınaztepe Üniversitesi A ve B blok dersliklerinde, araştırmacılar tarafından geliştirilen anket formu uygulanarak yürütülmüştür. Uygulama sırasında örneklem rastgele bir şekilde ikiye ayrılmıştır. Kadın ve erkek katılımcıların homojen bir şekilde ayrılmasına özen gösterilmiştir. Örneklemin ilk yarısına "besin etiketsiz menü" (G1), ikinci yarısına ise "besin etiketli menü" (G2) dağıtılmıştır. Bu çalışmada öncelikle kişilerin demografik özellikleri, genel sağlık bilgileri, besin etiketi okuma durumları ve beslenme bilgisi sorgulanmıştır. Bunun için 17 maddeden oluşan "olgu rapor formu" kullanılmıştır. Bireylerin menü etiketi okuma tutumunu ölçmek için "Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği" uygulanmıştır. Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını öğrenmek için "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)" kullanılmıştır. İlk 3 bölüm iki anket formu için de aynıdır. Dördüncü ve son bölümde, kişilerin içecek menülerinden bir adet içecek seçmeleri istenmiştir. Besin etiketsiz ankette sadece "içeceğin adı, resmi ve içeriği" bulunmaktadır. Besin etiketli ankette ise "içeceğin adı, resmi ve içeriği dışında besin öğeleri" de bulunmaktadır. Bu iki anket formu, besin etiketli menülerin, kişilerin besin seçimini hangi yönde etkilediğini karşılaştırmamızı sağlamıştır.

3.5.1. Olgu Rapor Formunun Değerlendirilmesi

İlk olarak, bireylerin yaş, cinsiyet, hane geliri, beslenme eğitimi alıp almadığı, kayıtlı oldukları bölüm/fakülte ve lisans düzeyi sınıfı olmak üzere demografik bilgileri sorgulanmıştır. İlk bölümde genel sağlık durumlarını saptamaya yönelik "tanısı konmuş kronik hastalık varlığı, besin alerji durumu, özel diyet uygulama durumu" da sorgulanmıştır. Kişilerin beden kütle indeksini (BKİ) hesaplayabilmek için boy ve ağırlıkları sorularak kaydedilmiştir. Dünya sağlık Örgütü'nün sınıflamasına göre katılımcılar zayıf (>18.50 kg/m²), normal kilolu (18.50 – 24.99 kg/m²), kilolu (25.00-29.99 kg/m²), obez (≥30.00 kg/m²) şeklinde sınıflandırmıştır (WHO, 2024). Aynı bölümde gönüllülerin kahve dükkanlarına gitme sıklığı, beslenme bilgi düzeyleri, besin etiketi okuma sıklığı, besin etiketlerindeki besin içeriklerini okuma sıklığı, besin

etiketlerinin besin seçimlerine etki sıklığı ve menü etiketine karşı tutumları da sorgulanmıştır (EK-3 Olgu Rapor Formu).

3.5.2. Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği'nin (BEOTÖ) Uygulanması

Besin etiketi okuma tutum ölçeği, Seher Seçkin tarafından 2019 yılında geliştirilmiştir. Başlangıçta 30 sorudan oluşan bu ölçek, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapıldıktan sonra 20 soruya düşürülmüştür. Bu ölçek 18 yaş ve üzeri kişilere uygulanabilmektedir. Ölçek beşli derecelendirme kullanılarak likert tipte hazırlanmış olup, "hiç katılmıyorum=1", "katılmıyorum=2", "kararsızım=3", "katılıyorum=4" ve "tamamen katılıyorum=5" şeklinde puanlanmaktadır. Bu ölçekten en az 20, en fazla 100 puan alınabilmektedir. Bu ölçek, kişilerin besin etiketi okuma tutumlarını ölçme amacıyla geliştirilmiştir (Seçkin, 2019). Ölçek 'EK-4 Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği' bölümünde belirtilmiştir. Ölçeğin kullanılabilmesi için alınan araştırma izin belgesi ve değerlendirme formu "EKLER" bölümünde beyan edilmiştir (EK 8. Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği İzin).

3.5.3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'nin (SBİTÖ) Uygulanması

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği, 2019 yılında geliştirilmiş ve geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bu ölçek, 21 soru olup 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler (a) Beslenme hakkında bilgi (1., 2., 3., 4., 5. maddeler), (B) Beslenmeye yönelik duygu (6., 7., 8., 9., 10., 11. maddeler), (c) Olumlu beslenme (12., 13., 14., 15., 16. maddeler) ve (d) Kötü beslenme (17., 18., 19., 20., 21. maddeler) olarak adlandırılmıştır. Ölçek beşli derecelendirme kullanılarak likert tipte hazırlanmış olup, "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" şeklinde sorulmaktadır. Ölçekte olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. 1., 2., 3., 4., 5., 12., 13., 14., 15., 16. Maddeleri olumlu maddeler, 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. Maddeleri ise olumsuz maddelerdir. Bu ölçekten en az 21, en fazla 110 puan alınabilmektedir. Bu ölçek kişilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunu ölçme amaçlı hazırlanmıştır (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019). Ölçek 'EK-5 Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği' bölümünde belirtilmiştir. Ölçeğin kullanılabilmesi için alınan araştırma izin belgesi ve değerlendirme formu "EKLER"

bölümünde beyan edilmiştir (EK 9. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği İzin).

3.5.4. İçecek Menüsünden Besin Seçiminin Değerlendirilmesi

Menüdeki içecekler, kafe ve zincir kahve zincirlerinde satılan, Z kuşağı tarafından yaygın olarak tüketildiği düşünülen içeceklerden seçilmiştir. Seçilen toplamda 10 adet içecek bulunmaktadır. Bu içeceklerden 5 tanesinde, 3 adet süt çeşidi bulunmaktadır. Toplamda 20 adet seçenek mevcuttur: *white chocolate mocha* (tam yağlı sütlü, yağsız sütlü veya soya sütlü seçenek), *caramel macchiato* (tam yağlı sütlü, yağsız sütlü veya soya sütlü seçenek), *caramel frappuccino* (tam yağlı sütlü, yağsız sütlü veya soya sütlü seçenek), *caffé latte* (tam yağlı sütlü, yağsız sütlü veya soya sütlü seçenek), *cappuccino* (tam yağlı sütlü, yağsız sütlü veya soya sütlü seçenek), filtre kahve, *caffé americano,* sıcak çikolata, *cool lime* (şuruplu içecek) ve siyah çaydır. Bazı içeceklerin sıcak ve soğuk seçenekleri de mevcuttur. İçeceğin sıcak veya soğuk olmasının, içeceğin besin içeriği açısından çok az fark olduğu düşünüldüğü için, bu iki alternatifin besin değeri içerikleri aynı kabul edilmiştir. İçeceklerin besin ögesi içerikleri; enerji/kalori (kcal), karbonhidrat, protein, toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker, sodyum ve kafein yönünden değerlendirilmiştir. Zincir kahve dükkanlarında satılan içecekler baristalar tarafından elle hazırlanmaktadır; besin ögesi içerikleri ise kahve zincir restoranlarının internet sitelerinde beyan edilen besin içerikleri dikkate alınarak "ortalama" alınmıştır. Bir porsiyon içeceğin 354 ml olduğu varsayılmıştır. Aynı içeceklerin tüketim durumu, katılımcılarda ilk gruba "besin etiketli" menülerin olduğu anket formu ile, ikinci gruba ise "besin etiketsiz" menülerin olduğu anket formu ile sorgulanmıştır. "Besin etiketsiz" menülerde "içeceklerin adı, nasıl hazırlandığı, süt seçeneği ve içeceklerin resimleri" verilirken; "Besin etiketli" menülerde de bu verilen bilgilerin yanı sıra "besinlerin enerji/kalori (kcal), karbonhidrat, protein, toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker, sodyum ve kafein" içerikleri de sunulmaktadır. Her iki gruba da aynı soru sorulmuştur: "Şu anda bir kafede içecek içmek isteseydiniz aşağıdakilerden hangisini içmek isteyeceğinizi işaretleyiniz. SADECE BİR ADET SEÇİM YAPINIZ.". Katılımcılara yalnızca bir içecek tercih etme hakkı sunulmuştur. Araştırmanın sonunda, besin etiketli ve besin etiketsiz menüden tercih yapan katılımcıların besin seçimleri içerik yönünden karşılaştırılmıştır. Besin etiketi uygulanmamış içecek menüsü ''EK-6 Besin Etiketsiz İçecek Menüsü'', besin

etiketleri uygulanmış içecek menüsü ise ‘‘EK-7 Besin Etiketli İçecek Menüsü’’nde sunulmuştur.

3.6. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS *(Statistical Package for Social Sciences)* 29.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Olgu rapor formunda sorulan tüm soruların (demografik özellikler, katılımcıların sağlık profili ve diğer değişkenler) gözlem sayısı (n) ve gruptaki yüzdesi (%) değerlendirilmiş olup yaş (yıl) değişkeninin en alt ve en üst değerleri ortancası hesaplanmıştır.

Besin etiketli ve besin etiketsiz grubun benzerliğini anlayabilmek için, besin etiketli ve besin etiketsiz gruptaki toplam gözlem sayısı (n) ve gruptaki yüzdesi (%) değerlendirilmiştir. Besin etiketli ve besin etiketsiz gruplar cinsiyet, okuduğu bölüm, sınıf, gelir durumu, kronik hastalık durumu, besin alerjisi varlığı ve diyet yapma durumu yönünden gözlem sayısı (n) ve gruptaki yüzdesi (%) değerlendirilmiştir. İki grubun frekans değerlerinin farkı *Ki-kare testi* ile analiz edilmiştir. Besin etiketli ve besin etiketsiz grup arasında fark olup olmamasına bakmak için diğer değişkenler de hesaplanmıştır. Yaş (yıl), kişilerin kafelere gitme sıklığı, beslenme bilgi düzeyleri, besin etiketi okuma durumları, besin değerlerini okuma durumları, besin değerlerini okuma durumlarının besin seçimlerine etkisi, menü etiketlerine yönelik düşüncesi, Besin Etiketi Okuma Ölçeği toplam puanları ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları; besin etiketli ve besin etiketsiz grupta ayrı olarak gözlem sayısı (n), en alt ve en üst değerleri ve ortancaları hesaplanmıştır. İki grubun frekans değerlerinin farkı *Mann Whitney U* ile analiz edilmiştir. Besin Etiketi Okuma Tutum ölçeğindeki ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğindeki her soruya verilen cevapların gözlem sayısı (n) ve gruptaki yüzdesi (%) hesaplanmış ve değerlendirilmiştir.

Çalışmanın birinci hipotezimiz olan *‘H1.1: Besin etiketi okuma tutumu yüksek olan kişilerin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu da yüksektir’* hipotezi için kişilerin besin etiketi okuma tutum ölçeği ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ölçeği puanları sisteme girilmiş, toplamları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için *Kolmogrov Smirnov Testi* uygulanmış ve örneklemin normal dağılım göstermediği gözlemlenmiştir. Bu nedenle iki grup arasındaki ilişkiyi

anlayabilmek için non-parametrik testlerden olan *Spearman kolerasyon analizi* yapılmıştır.

Hipotezlerimizden ikincisi ve üçüncüsü olan '*H1.2: Besin etiketi okuma tutumu yüksek olan kişiler, menüdeki "düşük enerji/şeker/ doymuş yağ içeriğine sahip" alternatifleri seçerler' ve 'H1.3: Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişiler, menüdeki "düşük enerji/şeker/ doymuş yağ içeriğine sahip" alternatifleri seçerler'* hipotezlerini değerlendirmek için menüdeki içecekler içeriklerine göre 'DÜŞÜK-enerji/şeker/ doymuş yağ içeriği', 'ORTA-enerji/şeker/ doymuş yağ içeriği' ve 'YÜKSEK-enerji/şeker/ doymuş yağ içeriği' olacak şekilde üç gruba ayrılmıştır. YÜKSEK, ORTA ve DÜŞÜK grup için Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği puan verilerinde en alt-en üst ve ortanca değerleri 'tüm grupta', 'besin etiketli grupta' ve 'besin etiketsiz grupta' ayrı ayrı incelenmiştir. Bu çalışma kapsamında, İçecekler "enerji" ve "şeker" içeriklerine göre 3 gruba ayrılmıştır. "Yüksek" enerji ve şeker içeriğine sahip içecek grubu; *white chocolate mocha, caramel macchiato, caramel frappuccino ve sıcak çikolata* olarak belirlenmiş olup 'yüksek' olarak adlandırılmıştır. "Orta" enerji ve şeker içeriğine sahip içecek grubu; *caffé latte, cappuccino ve cool lime* olarak belirlenmiş olup 'orta' olarak adlandırılmıştır. "Düşük" enerji ve şeker içeriğine sahip içecek grubu ise; *siyah çay, caffé americano ve fitre kahve* olarak belirlenmiş olup 'düşük' olarak kodlanmıştır. Çalışmada içecekler ayrıca "doymuş yağ" içeriğine göre de ayrıca sınıflanmıştır. Buna göre doymuş yağ miktarı; 5 g ve üzeri olan içecekler "yüksek", 5-0,1 g arası içecekler "orta" ve 0 g olanlar ise "düşük" olarak sınıflanmıştır. Ardından çalışmanın hipotezini analiz edebilmek için; veriler normal dağılım göstermediği ve ikiden daha fazla grup karşılaştırılacağı için, Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği için ayrı ayrı YÜKSEK, ORTA ve DÜŞÜK grupta *'Kruskal Wallis testi'* uygulanmıştır. Ölçek puanlarında sınıflama yapılmadan puan olarak değerlendirilmiştir.

Hipotezlerimizden dördüncüsü, '*H1.4: Besin etiketi uygulanmış menüden tercih yapan kişiler ile besin etiketi uygulanmamış menüden tercih yapan kişilerin besin seçimleri arasında enerji, karbonhidrat, protein, toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker, sodyum ve kafein alım miktarları farklıdır'* için öncelikle öğrencilerin seçtiği tüm içeceklerin enerji, karbonhidrat, protein, toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker,

sodyum ve kafein değerleri SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 29.0 programına girilmiş ve gruplar arası kıyaslama bu şekilde yapılmıştır. Besin etiketli ve besin etiketsiz gruptaki arasındaki farkı saptamak için öncellikle normal dağılım testi uygulanmış; veriler normal dağılım göstermediği belirlendikten sonra *Mann Whitney U testi* yapılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırma kapsamında çalışmaya dahil edilen gönüllü katılımcılara ilişkin bulgular; (a) Tanımlayıcı bilgiler *(demografik özellikler, genel sağlık durumları, besin seçimini etkileyen değişkenler- etiketli/etiketsiz menüler arasındaki farklılıklar dikkate alınarak)*, (b) Besin etiketi okuma tutum ölçeği verileri, (c) Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğine ilişkin veriler ve (d) İçecek menüsünden besin seçimine etki eden etmenlere ilişkin veriler olmak üzere dört bölümde değerlendirilmiştir.

4.1. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Besin etiketi okuma tutumunun, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve menü etiketli içeceklerdeki seçime etkisi üzerine yapılan bu araştırmada toplam 432 üniversite öğrencisi (18-25 yaş (yıl) aralığında) çalışmaya dahil edilmiş olup 215 öğrenciye "etiketsiz", 217 öğrenciye ise "etiketli" anket kâğıdı uygulanmıştır. Elde edilen tanımlayıcı bilgiler Tablo 4.1.1., Tablo 4.1.2, Tablo 4.1.3., Tablo 4.1.4, Tablo 4.1.5 ve Tablo 4.1.6'da verilmiştir. Buna göre, katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın olduğu belirlenmiştir (%78,5). Gönüllü katılımcılar İzmir Tınaztepe Üniversitesi'nde aktif kaydı olan Tıp Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden seçilmiş olup en yüksek oranda katılım Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden olmuştur (katılım oranı, sırasıyla-%21,8-%10,2-%68,0). Katılımcılar büyük çoğunlukta üniversitede lisans eğitimlerinin 1 veya 2. Sınıflarındadır. Gelir düzeyleri sorgulandığında ise, %88,8'inin asgari ücretin üzerinde, %8,4'ünün asgari ücret bandında, %2,8'inin ise asgari ücret altında aylık geliri olduğu saptanmıştır (Tablo 4.1.1.). Tüm bireylere ilişkin sorgulanan genel sağlık durumlarına ilişkin veriler *(kronik hastalık durumu, besin alerjisi varlığı, diyet uygulama durumu)* ise Tablo 4.1.2.'de özetlenmiştir. Buna göre, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%92,4) kronik bir hastalığı bulunmazken; %9,5'inin en az bir tane besin alerjisi olduğu

(alerjinin *hangi besinlere yönelik olduğu sorgulandığında ise çeşitli meyveler -ananas, çilek, turunçgiller, kavun, kiraz, kivi, şeftali, çeşitli sebzeler- bakla, bamya, bezelye, domates, mantar, patlıcan, soğan/sarımsak, mısır, çeşitli kuruyemişler- fındık, fıstık, kaju fıstığı, çeşitli hayvansal besinler- inek sütü, tavuk eti, tavuk yumurtası, bazı baharatlar- köri, tarçın, bazı yağlı besinler-çikolata, hindistan cevizi, ve zeytin gibi*) ve yalnızca %6,5'inin anket uygulandığı dönemde düzenli diyet uyguladığı (*uygulanan diyet türleri sorgulandığında ise, Akdeniz diyeti, Aralıklı Oruç, Ağırlık Kaybı Diyetleri, Mide ameliyatı diyetleri, Glutensiz Beslenme modeli, Diyabetle Uyumlu Diyet gibi yanıtlar alınmıştır*) belirlenmiştir (Tablo 4.1.2.).

Tablo 4.1.1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

	Ortanca	**En alt- En üst**
Yaş (yıl)	20	18-25
	n	**(%)**
Anket kâğıdı türü		
Etiketsiz	215	49,8
Etiketli	217	50,2
Cinsiyet		
Kadın	339	78,5
Erkek	93	21,5
Lisans Programı		
Tıp Fakültesi	94	21,8
Diş Hekimliği Fakültesi	44	10,2
Sağlık Bilimleri Fakültesi	294	68,0
Beslenme ve Diyetetik	52	12,0
Dil ve Konuşma Terapisi	35	8,1
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	26	6,0
Hemşirelik	57	13,2
Ebelik	57	13,2
Odyoloji	37	8,6
Ergoterapi	30	6,9
Lisans Düzeyi		
1. Sınıf	191	44,2
2. Sınıf	190	43,9
3. sınıf	43	10,0
4. sınıf	8	1,9

Tablo 4.1.1. Devam

	n	(%)
Haneye Giren Aylık Gelir		
<Asgari ücret	12	2,8
Asgari ücret	36	8,4
>Asgari ücret	380	88,8

Tablo 4.1.2. Katılımcıların Genel Sağlık Durumlarına İlişkin Veriler

	n	(%)
Kronik Hastalık Varlığı		
Var	33	7,6
Yok	399	92,4
Besin Alerjisine Sahip Olma		
Var	41	9,5
Yok	391	90,5
Şu Anda Diyet Uygulama Durumu		
Uyguluyor	28	6,5
Uygulamıyor	404	93,5

Katılımcıların besin seçimlerinde etkili olabileceği düşünülen değişkenler sorgulanmış ve ilişkili sorulara ait veriler *(öğrencilerin kahve dükkanları/kafelere gitme sıklıkları, beslenme eğitimi alma durumları, beslenme bilgi düzeyleri, besin etiketi okuma/ besin etiketindeki besin değerlerini okuma durumları, besin etiketinin besin seçimi üzerine etkisi olduğunu düşünme oranları, restoran menülerine etiket eklenmesine karşı tutumları)* ise Tablo 4.1.3.'de verilmiştir. Öğrencilerin azınlığı kahve dükkanları zincirine/kafelere hiç gitmediğini belirtirken (%1,4); yaklaşık yarısı (%45,4) haftada 1-2 kez bu dükkanlardan alışveriş yaptıklarını bildirmişlerdir. Katılımcılar sağlık temalı bir üniversitede öğrenim görmelerine rağmen (mezun olduklarında sağlık profesyoneli olacakları göz önüne alındığında), çoğunluk (%75,9) beslenme ile ilgili eğitim almadıklarını beyan etmiştir. Beslenme bilgi düzeyleri sorgulandığında ise büyük çoğunluğun, beslenme ile ilintili bir eğitim almamalarını beyan etmelerine rağmen, "orta düzeyde" beslenme bilgisine sahip olduğunu (%58,3); çok az kişinin ise "hiç bilgisi bulunmadığı"nı (%2,1) beyan etmiştir. Besin etiketi okuma sıklıkları sorgulanan katılımcıların, sadece çok az bir katılımcı besinlerin üzerindeki besin

etiketlerini (*son kullanma tarihi, üretim tarihi, besin içeriği vs*.) hiç okumadığını veya nadiren (%12,5) okuduğunu bildirirken; katılımcıların %34,9'u "sık sık okurum", %26,4'ü "her zaman okurum", %26,2'si ise "bazen okurum" yanıtlarını vermiştir (Tablo 4.1.3.).

Öğrencilerin satın aldıkları besinlerin üzerindeki besin etiketlerinde bulunan besin değeri bilgilerini *(Enerji, karbonhidrat, protein içeriği, %'si*) okuma durumları da ayrıca sorgulanmıştır. Katılımcıların büyük kısmı besinlerin besin ögesi içeriklerini, besinlerin üzerinde bulunan besin ögesi içerik tablolarını inceleyerek, "bazen" (%29,9); "nadiren" (%28,2) okuduğunu bildirirken; %15,5'i ise "hiç" besin etiketi okumadığını bildirmiştir (Tablo 4.1.3.). Etiket üzerinde yer alan besin değeri tablosunun (*Enerji, karbonhidrat, protein içeriği*), öğrencilerin besin seçimlerini etkileme durumu üzerine etkisi sorgulandığında ise katılımcıların %22,4'ü besin etiketinin besin seçimlerini "hiç" etkilemediğini; %30,6'sının ise "bazen" etkilediğini bildirmiştir. Besin değeri tablosunda yer alan besin değerlerinin, paketli ürünlerde olduğu şekilde kafe/restoranlarda satılan içecek ve yiyeceklere "besin etiketi uygulaması" yapılmasına karşı öğrencilerin düşünceleri sorgulandığında ise çoğunluk bu uygulamanın "faydalı" (%47,7); "kesinlikle faydalı" (%24,5) olacağını, çok az katılımcının ise "faydasız" veya "kesinlikle faydasız" olduğunu düşündüğünü beyan etmiştir (Tablo 4.1.3.).

Tablo 4.1.3. Besin Seçimlerini Etkileyen Değişkenler

	n	**(%)**
Öğrencilerin kahve dükkanları/kafelere gitme sıklıkları		
Hiç	6	1,4
Nadiren	38	8,8
Ayda 1-2 kez	110	25,4
Haftada 1-2 kez	196	45,4
Her gün	82	19,0
Beslenme eğitimi alma durumu		
Almayanlar	327	75,9
Alanlar	104	24,1
Beslenme bilgi düzeyleri		
Hiç bilgisi olmadığını düşünenler	9	2,1
Biraz bilgili olduğunu düşünenler	121	28,0
Orta düzeyde bilgili olduğunu düşünenler	252	58,3
Çok bilgili olduğunu düşünenler	35	8,1
Çok iyi düzeyde bilgili olduğunu düşünenler	15	3,5

Tablo 4.1.3. Devam

	n	(%)
Besin etiketi okuma sıklıkları		
Hiç okumayanlar	15	3,5
Nadiren okuyanlar	39	9,0
Bazen okuyanlar	113	26,2
Sık sık okuyanlar	151	34,9
Her zaman okuyanlar	114	26,4
Besin etiketindeki besin değerlerini okuma sıklığı		
Hiç okumayanlar	67	15,5
Nadiren okuyanlar	122	28,2
Bazen okuyanlar	129	29,9
Sık sık okuyanlar	63	14,6
Her zaman okuyanlar	51	11,8
Besin etiketinin besin seçimi üzerine etkisi		
Hiç etkilemeyenler	97	22,4
Nadiren etkileyenler	114	26,4
Bazen etkileyenler	132	30,6
Sık sık etkileyenler	60	13,9
Her zaman etkileyenler	29	6,7
Restoran menülerine etiket eklenmesine karşı tutum		
Kesinlikle faydasız bulanlar	6	1,4
Faydasız bulanlar	21	5,0
Kararsız olanalar	90	21,4
Faydalı bulanlar	201	47,7
Kesinlikle faydalı bulanlar	103	24,5

Bu araştırma kapsamında, katılımcılar ‘besin etiketi uygulanan grup-etiketli’ ve ‘besin etiketi uygulanmayan grup- etiketsiz’ olarak iki gruba ayrılarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen birebir aynı anket (a) etiketli, (b) etiketsiz olmak üzere 2 farklı şekilde uygulanmıştır. “Besin etiketsiz” olarak kodlanan anket formundaki menülerde içeceklerin yalnızca “adı, nasıl hazırlandığı, süt içerme/içermeme durumu ve içeceklerin resimleri” bulunurken; “Besin etiketli” olarak kodlanan gruptaki menülerde bu bilgilerin yanı sıra ek olarak, “1 ortalama porsiyonda bulunan toplam enerji/kalori (kkal), karbonhidrat (g), protein (g), toplam yağ (g), doymuş yağ (g), kolesterol (mg), basit şeker (g), sodyum (mg) ve kafein (mg)” içerikleri de katılımcılara sunulmuştur. Tablo.4.1.4.’de besin etiketli/etiketsiz gruplara dahil edilen katılımcıların genel sayılarına ilişkin veriler bulunmaktadır. Gruplar oluşturulurken, katılımcılar benzer yaş ve cinsiyet değişkenleri göz önünde bulundurularak çalışmaya

seçilmiş ve homojen dağılımın sağlanması hedeflenmiştir. Katılımcıların yaklaşık yarısına "etiketli", diğer yarısına ise "etiketsiz" menü örnekleri sunulmuştur.

Tablo 4.1.4. Besin Etiketli ve Besin Etiketsiz Grupların Dağılımı

	n	**(%)**
Anket Kâğıdı Türü/Grup		
Besin etiketsiz	215	49,8
Besin etiketli	217	50,2

Öğrencilerin besin seçimleri üzerinde etkili olabileceği düşünülen diğer faktörler de (cinsiyet, kronik hastalık durumu gibi) dikkate alınarak, örneklemin dağılımı aşağıda verilmiştir. Tablo 4.1.5.'te katılımcıların cinsiyet, okudukları lisans programı, lisans düzeyi, haneye giren aylık gelir miktarı, kronik hastalık/besin alerjisine sahip olma durumu, anket uygulandığı anda diyet uygulama durumları sorgulanmış ve her iki grup arasında tüm bu değişkenler için istatistiksel anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (p>0,05).

Tablo 4.1.5. Etiketli Grup ve Etiketsiz Gruptaki Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgilerin Karşılaştırılması

	Grup		
	Besin Etiketsiz n (%)	**Besin Etiketli n (%)**	**p***
Cinsiyet			
Kadın	164 (76,3)	175 (80,6)	0,27
Erkek	51 (23,7)	42 (19,4)	
Lisans Programı			
Sağlık Bilimleri Fakültesi	143 (66,5)	151 (69,6)	
Tıp Hekimliği Fakültesi	48(22,3)	46 (21,2)	0,735
Diş Hekimliği Fakültesi	24 (11,2)	20 (9,2)	
Lisans Düzeyi			
1. sınıf	97 (45,1)	94 (43,3)	
2. sınıf	93 (43,3)	97 (44,7)	0,886
3. sınıf	22 (10,2)	21 (9,7)	
4. sınıf	3 (1,4)	5 (2,3)	
Haneye Giren Aylık Gelir			
<Asgari ücret	3 (1,4)	9 (4,2)	
Asgari ücret	23 (10,8)	13 (6,0)	0,053
>Asgari ücret	187 (87,8)	193 (89,8)	

Tablo 4.1.5. Devam

	Besin Etiketsiz n (%)	Besin Etiketli n (%)	p*
Kronik Hastalık Varlığı			
Var	17 (7,9)	16 (7,4)	0,845
Yok	198 (92,1)	200 (92,6)	
Besin Alerjisine Sahip Olma			
Var	22 (10,2)	19 (8,8)	0,611
Yok	193 (89,8)	197 (91,2)	
Diyet Uygulama Durumu			
Uyguluyor	14 (6,5)	14 (6,5)	0,98
Uygulamıyor	201 (93,5)	203 (93,5)	

*ki kare test karşılaştırma

Besin etiketli ve besin etiketsiz grupları arasında besin seçimlerini etkileyen diğer değişkenlerin de istatiksel olarak farklı olup olmadığı sorgulanmıştır. Sorgulanan diğer değişkenler; iki grup arasında "yaş, öğrencilerin kafelere gitme sıklıkları, beslenme bilgi düzeyleri, besin etiketi okuma sıklıkları, besin etiketlerindeki besin değerlerini okuma durumu, besin değerlerinin kişilerin besin seçimine etki etme durumu ve besin etiketlerinin restoran menülerine eklenmesine ilişkin görüşleri" açısından farklılıklar istatistiksel olarak kıyaslanmıştır. "Besin etiketli" ve "Besin etiketsiz" menü grubundaki katılımcıların yukarıdaki değişkenler açısından karşılaştırıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır, grupların dağılımı homojendir (p>0,05) (Tablo 4.1.6).

Tablo 4.1.6. Menü Etiketli Grup ve Menü Etiketsiz Grupları Arasında Besin Seçimlerini Etkileyen Diğer Değişkenlerin Karşılaştırılması

	Besin Etiketsiz		Besin Etiketli		
	n	Medyan (En Alt-En Üst)	n	Medyan (En Alt-En Üst)	*p
Yaş (yıl)	215	20 (18-23)	217	20 (18-25)	0,581
Öğrencilerin kafelere gitme sıklıkları	215	4 (1-5)	217	4 (1-5)	0,813
Beslenme bilgi düzeyleri	215	3 (1-5)	217	3 (1-5)	0,587
Besin etiketi okuma sıklıkları	215	4 (1-5)	217	4 (1-5)	0,392
Besin etiketindeki besin değerlerini okuma sıklığı	215	3 (1-5)	217	3 (1-5)	0,156
Besin etiketinin, besin seçimi üzerine etkisi	215	3 (1-5)	217	2 (1-5)	0,64
Restoran menülerine etiket eklenmesine karşı tutum	209	4 (1-5)	212	4 (1-5)	0,717

*Mann Whitney U test karşılaştırma

4.2. Katılımcıların Besin Etiketi Okuma Tutumlarına İlişkin Veriler

Katılımcıların, besin etiketi okuma tutumlarını öğrenmek amacıyla öğrencilere 'Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği' uygulanmıştır. Bu anketin sorularına verilen yanıtlara ilişkin veriler ise Tablo 4.2.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.2.1. Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği Verileri

BEOTÖ	Hiç Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Satın aldığım ambalajlı ürünlerin besin etiketini okurum	35	8,1	39	9,0	104	24,1	188	43,5	66	15,3
Besin etiketinin içeriğini anlayabiliyorum	11	2,5	37	8,6	103	23,8	206	47,7	75	17,4
Besin etiketi ürünü satın alabilmem için önemlidir	34	7,9	61	14,2	113	26,3	155	36,0	67	15,6
Ürünleri satın alabilmem için besin etiketinin olması gerekir	42	9,9	55	13,0	105	24,8	129	30,4	93	21,9
Satın aldığım ambalajlı ürünlerin üretim tarihi benim için önemlidir.	14	3,3	12	2,8	21	4,9	125	29,0	258	60,0
Satın aldığım ambalajlı ürünlerin son tüketim tarihi benim için önemlidir	4	0,9	1	0,2	3	0,7	73	17,0	349	81,2
Satın aldığım ürünün menşeisi (üretildiği ülke) benim için önemlidir	60	13,9	78	18,1	142	33,0	110	25,5	41	9,5
Satın aldığım ürünün raf ömrü benim için önemlidir	7	1,6	22	5,1	50	11,6	152	35,2	201	46,5
Satın aldığım ürünün üretici firması benim için önemlidir	39	9,1	49	11,5	96	22,4	155	36,2	89	20,8
Satın aldığım ürünün miktarı (gramı, hacmi) benim için önemlidir	25	5,8	39	9,1	95	22,1	166	38,6	105	24,4
Satın aldığım ürünün tüketim şekli (ör. Soğuk içiniz) benim için önemlidir	13	3	26	6	78	18,1	187	43,3	128	29,6
Satın aldığım ürünün saklama talimatı vermesini önemserim	11	2,6	17	3,9	37	8,6	188	43,5	179	41,4
Satın aldığım ürünün üzerinde üretim izninin olması benim için önemlidir	24	5,6	29	6,7	68	15,8	138	32,0	172	39,9

Tablo 4.2.1. Devam

	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Satın aldığım ürünlerin besin içeriğinin sağlıklı olması benim için önemlidir	19	4,4	23	5,3	79	18,3	159	36,8	152	35,2
Bildiğim markaların besin etiketine bakarım	29	6,7	57	13,2	104	24,1	167	38,8	74	17,2
Bilmediğim markaların besin etiketine bakarım	23	5,4	39	9,1	63	14,6	178	41,4	127	29,5
Fiyatı yüksek olan yiyeceklerin, besin etiketine bakarım	35	8,1	56	13,0	93	21,6	165	38,3	82	19,0
Fiyatı düşük olan yiyeceklerin, besin etiketine bakarım	26	6,0	50	11,6	74	17,2	173	40,1	108	25,1
İndirimde olan ürünlerin, besin etiketlerine bakarım	32	7,5	49	11,4	82	19,1	162	37,8	104	24,2
Ambalajlı besin ürünlerinin üzerinde "E kodu" olan katkı maddelerine bakarım	50	11,6	62	14,4	137	31,8	125	29,0	57	13,2

Besin Etiketi okuma tutumu anketinin maddelerine verilen yanıtların sıklık dağılımları incelenmiştir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin çok büyük bir kısmının, satın aldığı ambalajlı ürünlerin son tüketim tarihini önemli bulduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin 422'si (%98,2) satın aldığı ambalajlı ürünlerin son tüketim tarihinin önemi için katılıyorum ve tamamen katılıyorum cevaplarını vermişlerdir. Bu sonuç bizlere, öğrenciler için son tüketim tarihinin en önemli satın alma kriterlerinden birisi olduğunu göstermektedir (Tablo 4.2.1).

Öğrencilerin çoğunluğu (>%70), satın aldıkları ambalajlı ürünlerin üretim tarihini (%89,0), saklama talimatlarını (ör. Oda sıcaklığında saklayınız) vermesini (%84,9), raf ömrünü (%81,7), tüketim şeklini (ör. Soğuk içiniz) (%72,9), besin içeriğinin sağlıklı olmasını (%72) ve üretim izninin olmasını (%71,9) önemli bulmaktadır. Ayrıca öğrencilerin, bilmedikleri markaların besin etiketine bakmaya (%70,9) önem verdikleri de görülmektedir. Öğrencilerin bu etmenlere yüksek oranda önem vermesi sağlık açısından faydalıdır (Tablo 4.2.1.).

Öğrencilerin cevapları incelenmiş ve %50-70 katılım arasında kalan diğer sorular da değerlendirilmiştir. Öğrenciler için, besin etiketinin ürünü satın almada önemli olduğu (%51,6), ürünleri satın alabilmeleri için besin etiketinin olması gerektiği (%52,3), bildikleri markaların besin etiketine baktıkları (%56,0), satın aldıkları ürünün üretici

firmasını önemsedikleri (%57,0), fiyatı yüksek olan yiyeceklerin besin etiketine baktıkları (%57,3), satın aldıkları ambalajlı ürünlerin besin etiketini okudukları (%58,8), İndirimde olan ürünlerin besin etiketlerine baktıkları (%62,0), satın aldıkları ürünün miktarını (gramı, hacmi) önemli buldukları (%63,0), fiyatı düşük olan yiyeceklerin besin etiketine baktıkları (%65,2) ve besin etiketlerinin içeriğini anlayabildikleri (%65,1) gözlemlenmiştir. Öğrencilerin yarısından fazlası bu etkenlere önem gösteriyor olsa da çok yüksek düzeyde önem göstermemektedirler (Tablo 4.2.1.).

Öğrencilerin çok az bir kısmı satın aldığı ürünün menşeisini (üretildiği ülke) önemli bulmaktadır. Öğrencilerin yalnızca 151'i (%35) menşeinin önemine katılıyorum veya tamamen katılıyorum cevabını vermiştir. Öğrencilerin 182'si (%42,2) ambalajlı besin ürünlerinin üzerinde "E kodu" olan katkı maddelerine (koruyucu, renklendirici) bakmakta veya kesinlikle bakmaktadır. Öğrencilerin yarısından az bir kısmının ürünün menşeisine ve "E kodu" olan katkı maddelerine dikkat ediyor olması dikkat çekmektedir. Besin alımında sağlık açısından bu faktörler önemli olsa da öğrenciler tarafından önemli görülmemektedir (Tablo 4.2.1.).

Etiketli ve etiketsiz gruptaki katılımcıların Besin etiketi okuma ölçeğine verdikleri cevaplar doğrultusunda aldıkları toplam puanlar hesaplanmıştır. Bu ölçekten en az 20, en fazla 100 puan alınabilmektedir. Ölçek puanlarında herhangi bir sınıflama yapılmamıştır ve puan bazında değerlendirilmiştir. Alınan toplam puanlar istatistiksel olarak değerlendirildiğinde besin etiketli grup ve besin etiketsiz grupta besin etiketi okuma tutumları farklı bulunmamıştır (p=0,267) (Tablo 4.2.2.). Bu sonuç iki grup arasında öğrencilerin besin etiketi okuma tutumları farklı olmadığı için diğer değişkenler ile karşılaştırabileceğimizi göstermektedir.

Tablo 4.2.2. Menü Etiketli Grup ve Menü Etiketsiz Grupları Arasında Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırması

	Etiketsiz				**Etiketli**				
	n	**Medyan**	**En alt**	**En üst**	**n**	**Medyan**	**En alt**	**En üst**	***p**
Besin etiketi okumaya yönelik tutum ölçeği toplam puanı	215	77	40	100	217	76	31	98	0,267

*Mann Whitney U karşılaştırma

4.3. Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarına İlişkin Veriler

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği'ne (SBİTÖ) verilen yanıtların sıklık dağılımları incelenmiş ve Tablo 4.3.1'de öğrencilerin; Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğine verdikleri cevaplar doğrultusunda elde edilen veriler verilmiştir. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinde, 10 sorunun likert ölçeğinin puanlama yönü pozitif yöndeyken (sağlık açısından olumlu sonuç veren sorular) 11 sorunun likert ölçeğinin puanlama yönü negatif (sağlık açısından olumsuz sonuç veren sorular) yöndedir. Ölçeğin 1., 2., 3., 4., 5., 12., 13., 14., 15. ve 16. Soruları olumlu maddeler olup, puan arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum olumlu yönde artmaktadır. Ölçeğin 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. Soruları olumsuz maddeler olup, puan arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum olumsuz yönde artmaktadır. Ölçeğin toplam puanını hesaplamak için, olumsuz yönde değişen likert puanları tersi kodlama ile puanlandırılmıştır. Bu ölçekten en fazla 110, en az 21 puan alınabilmektedir. Ölçek puanlarında herhangi bir sınıflama yapılmamıştır ve puan bazında değerlendirilmiştir. Ölçekteki 1., 2., 3., 4. ve 5. sorular *beslenme hakkında bilgi*, 6., 7., 8., 9., 10. ve 11. sorular *beslenmeye yönelik duygu*, 12., 13., 14., 15. ve 16. sorular *olumlu beslenme alışkanlığı*, 17., 18., 19., 20. ve 21. sorular ise *kötü beslenme alışkanlığı* olarak değerlendirilmiştir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum anketinin maddelerine verilen yanıtların sıklık dağılımları incelendiğinde, öğrencilerin çok büyük bir çoğunluğunun sağlıklı besinlerin neler olduğunu (%93,5) ve sağlıklı beslenmenin yararlarını (%92,1) bildikleri belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, katılımcıların büyük çoğunluğu hangi besinlerin makro besin ögelerinden; karbonhidrat (%86,3), protein (%84,2) ve ayrıca vitamin/mineral (%83,1) içerdiğini bilmektedirler. Bu sonuçlar öğrencilerin 'beslenme hakkında bilgisi' olarak değerlendirilmiştir. Öğrencilerin yaklaşık yarısı (%48,8) ana öğünlerini (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) düzenli olarak tüketmektedir. Bunun dışında, katılımcıların yarısından fazlası, haftada en az üç öğün sebze (%52,3), düzenli meyve (%61,7), her gün olmak üzere protein içeren besinler tükettiklerini (%63,0) ve günde en az 1,5 litre sade su içtiklerini (%63,6) bildirmişlerdir. Bu sonuçlar öğrencilerin 'olumlu beslenme alışkanlıkları' olarak değerlendirilmiştir. Buna göre,

öğrencilerin çoğunluğunun sağlıklı beslenme bilgisinin oldukça iyi olduğu (%84,2-93,5), olumlu beslenme alışkanlıklarının ise sağlıklı beslenme bilgileri kadar iyi olmasa da iyi olduğu (%48,8-63,6) görülmüştür. Yani öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik bilgileri iyi olmasına rağmen, gündelik yaşam alışkanlıkları içerisinde tam olarak bunları uygulamadıkları belirlenmiştir (Tablo 4.3.1).

Öğrencilerin büyük çoğunluğu fastfood besinleri tükettiklerinde keyif aldıklarını (%82,9); şekerli besinler tükettiklerinde mutlu oldukları (%76,9); yağda kızarmış besinleri yemeyi sevdikleri (%67,4); şarküteri ürünleri yemekten zevk aldıkları (%56,8) ve şerbetli tatlılar tüketmekten mutlu olduklarını (%53,4) belirtmişlerdir. Bu sonuçlar öğrencilerin 'beslenmeye yönelik duygu durumları' olarak değerlendirilmiştir ve yarısından fazlasının (%53,4-82,9) sağlığı olumsuz yönde etkileyebilecek davranışlar gösterdiği belirlenmiştir. Öğrenciler beslenme ile ilgili bu olumsuz duygulara sahip olsalar da sadece çok az bir kısmı meyve tüketmekten hoşlanmadıklarını (%9,6) belirtmişlerdir. Öğrencilerin çoğunluğunun meyve tüketmeye yönelik olumlu duygulara sahip olması sağlığın geliştirilmesi açısından önemlidir (Tablo 4.3.1).

Öğrenciler kötü beslenme alışkanlıkları açısından sorgulandığında ise kötü beslenme alışkanlıklarına çoğunluğunun sahip olmadığı; katılımcıların %30'undan azı kötü beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları görülmüştür. Öğrencilerin %28,1'i ayaküstü beslendiklerini; %22,5'inin her gün abur cubur tükettikleri; %22,3'ünün ise ana öğünleri atladıkları belirlenirken, her gün asitli içeceklerden en az bir bardak tüketenlerin oranı %20,1 ve ana öğünlerini kek gibi işlenmiş paketli besinlerle geçiştirdiklerini beyan edenlerin oranı ise %16,3'tür. (Tablo 4.3.1.).

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği sayesinde öğrencilerin sağlıklı beslenmeye karşı olan tutumları ve beslenme hakkında bilgileri, beslenmeye yönelik duyguları, olumlu beslenme alışkanlıkları ve kötü beslenme alışkanlıkları sorgulanmıştır. Bu ölçekte verilen sorulara verilen yanıtlar Tablo 4.3.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.3.1. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Verileri

SBİTÖ	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim	4	0,9	3	0,7	27	6,3	228	52,9	169	39,2
Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim	1	0,2	18	4,2	49	11,4	229	53,1	134	31,1
Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	2	0,5	12	2,8	45	10,4	230	53,4	142	32,9
Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	3	0,7	14	3,2	56	13,0	227	52,7	131	30,4
Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim	0	0,0	4	0,9	24	5,6	233	54,6	166	38,9
Şekerli besinler tükettiğimde mutlu olurum	8	1,9	22	5,1	69	16,1	163	37,9	168	39,0
Fastfood ürünler yemekten keyif alırım.	8	1,9	24	5,6	41	9,6	186	43,3	170	39,6
Şarküteri ürünleri yemekten zevk alırım.	32	7,4	80	18,6	74	17,2	144	33,5	100	23,3
Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.	15	3,5	40	9,3	85	19,8	189	43,9	101	23,5
Meyve tüketmekten hoşlanmam.	276	64,8	78	18,3	31	7,3	25	5,9	16	3,7
Şerbetli tatlıları tükettiğimde mutlu olurum.	55	12,9	67	15,7	77	18,0	124	28,9	105	24,5
Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	45	10,5	69	16,0	106	24,7	116	26,9	94	21,9
Günde en az 1,5 lt su içerim.	25	5,8	45	10,5	86	20,1	124	28,9	149	34,7
Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	36	8,4	71	16,6	97	22,7	95	22,3	128	30,0
Düzenli meyve tüketirim.	27	6,3	55	12,8	82	19,2	131	30,6	133	31,1
Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	18	4,2	37	8,7	103	24,1	128	30,0	141	33,0
Ana öğünleri atlarım.	108	25,3	117	27,5	106	24,9	73	17,1	22	5,2
Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	103	24,2	139	32,6	88	20,7	62	14,5	34	8,0

Tablo 4.3.1. Devam

	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	157	36,8	126	29,5	58	13,6	56	13,1	30	7,0
Ayaküstü beslenirim.	101	23,7	85	19,9	121	28,3	83	19,4	37	8,7
Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.	170	39,7	115	26,9	73	17,1	46	10,7	24	5,6

Etiketli ve etiketsiz gruptaki katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğine verdikleri cevaplar doğrultusunda aldıkları toplam puanlar istatistiksel olarak hesaplanmıştır. Besin "etiketli" grup ve besin "etiketsiz" grupta sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanları açısından istatistiksel anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p=0,564) (Tablo 4.3.2.). Bu sonuç iki grup arasında öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları farklı olmadığı için diğer değişkenler ile karşılaştırabileceğimizi göstermektedir.

Tablo 4.3.2. Menü Etiketli Grup ve Menü Etiketsiz Grupları Arasında Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırması

	Etiketsiz				Etiketli				
	n	Medyan	En alt	En üst	n	Medyan	En alt	En üst	*p
Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanı	204	72	40	98	208	72	46	103	0,564

*Mann Whitney U karşılaştırma

4.4. Besin Etiketi Okuma Tutumu, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Diğer Özelliklerin Karşılaştırılmasına İlişkin Veriler

Araştırmanın ilk hipotezi olan 'H1.1: *Besin etiketi okuma tutumu yüksek olan kişilerin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu da yüksektir'* önermesinin doğruluğunu test etmek amacıyla katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) puanları ile Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği (BEOTÖ) puanları karşılaştırılmıştır. Buna

göre, besin etiketi okuma tutumu yüksek olan katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında orta dereceli pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (p=0,00; rho:0,375) (Tablo 4.4.1.).

Katılımcıların BEOTÖ puanı ile, beslenme bilgi düzeyi (p=0,00; rho=0,263), marketten alınan paketli besinlerin üzerindeki besin etiketlerini (son kullanma tarihi, üretim tarihi, besin içeriği vs.) okuma durumu (p=0,00; rho=0,351), marketten alınan paketli besinlerin üzerindeki besin etiketlerinde bulunan besin değeri bilgilerini (Enerji, karbonhidrat, protein vs.) okuma durumu (p=0,00; rho=0,449) ve marketten alınan paketli besinlerin üzerindeki besin etiketlerinde bulunan besin değeri bilgilerinin (Enerji, karbonhidrat, protein vs.) besin seçimine etki durumu (p=0,00; rho=0,478) arasında pozitif yönlü orta düzey ilişki bulunmuştur. Kişilerin besin etiketi okuma tutumları ile BKİ değerleri arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p=0,962) (Tablo 4.4.1.).

Tablo 4.4.1.'de Katılımcıların SBİTÖ puanı ile satın almaya etki ettiği düşünülen diğer değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Kişilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile; beslenme bilgi düzeyleri (p=0,00; rho=0,284), marketten alınan paketli besinlerin üzerindeki besin etiketlerini okuma durumu (p=0,00; rho=0,293), marketten alınan paketli besinlerin üzerindeki besin etiketlerinde bulunan besin değeri bilgilerini okuma durumu (p=0,00 rho=0,364) ve marketten alınan paketli besinlerin üzerindeki besin etiketlerinde bulunan besin değeri bilgilerinin besin seçimine etki durumu (p=0,00; rho=0,403) arasında pozitif yönde orta düzey olduğu bulunmuştur. Kişilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile BKİ değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p:0,940).

Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ile diğer değişkenler arasındaki ilişki sorgulandığında ise besin etiketlerini okuma durumu (p=0,00; rho=0,265), besin etiketlerinde bulunan besin değeri bilgilerini okuma durumu (p=0,00; rho=0,374) ve besin değeri bilgilerinin besin seçimine etki durumu (p=0,00; rho=0,375) arasında pozitif yönde orta düzey ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ile BKİ değerleri (p=0,003; rho=0,141) ve yaşları (p=0,028; rho=0,106) arasında pozitif yönde düşük düzey ilişki olduğu saptanmıştır (Tablo 4.4.1.).

Tablo 4.4.1.'de marketten alınan paketli besinlerin üzerindeki besin etiketlerini okuma durumu ile; besin değeri bilgilerini okuma durumu (p=0,00; rho=0,420) ve besin değeri bilgilerinin besin seçimine etki durumu (p=0,00; rho=0,320) arasında pozitif yönde orta düzey ilişki olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, Marketten alınan paketli besinlerin üzerindeki besin etiketlerinde bulunan besin değeri bilgilerini (Enerji, karbonhidrat, protein vs.) okuma durumu ile bu besin değerlerinin besin seçimine etkisi arasında ise (p=0,00; rho=0,701) pozitif yönde güçlü bir ilişki bulunmuştur. Bunun sonucunda, etiket okuyan kişiler, besin değerlerini dikkat alarak satın almalarına yön vermekte oldukları sonucu çıkarılabilir.

Tablo 4.4.1. Besin Etiketi Okuma Tutumu, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Diğer Özelliklerin Karşılaştırılması

		BEOTÖ toplam	SBİTÖ toplam	BKİ	Yaş	Kafeye gitme sıklığı	Beslenme bilgi düzeyi	Besin etiketi okuma	Besin değeri okuma	Besin seçimine etiket etki
SBİTÖ toplam	**rho***	**0,375****								
	p	**0,000**								
BKİ	**rho**	-0,002	0,004							
	p	0,962	0,940							
Yaş	**rho**	**0,129***	0,030	0,019						
	p	**0,007**	0,544	0,689						
Kafeye gitme sıklığı	**rho**	-0,097	-0,094	-0,088	-0,050					
	p	0,045	0,056	0,069	0,302					
Beslenme bilgi düzeyi	**rho**	**0,263****	**0,284****	**0,141****	**0,106***	0,035				
	p	**0,000**	**0,000**	**0,003**	**0,028**	0,469				
Besin etiketi okuma	**rho**	**0,351****	**0,293****	-0,011	-0,011	0,097*	**0,265****			
	p	**0,000**	**0,000**	0,819	0,814	0,044	**0,000**			
Besin değeri okuma	**rho**	**0,449****	**0,364****	0,144**	**0,108***	0,048	**0,374****	**0,420****		
	p	**0,000**	**0,000**	0,003	**0,025**	0,315	**0,000**	**0,000**		
Besin seçimine etiket etki	**rho**	**0,478****	**0,403****	**0,116***	**0,129***	0,022	**0,375****	**0,320****	**0,701****	
	p	**0,000**	**0,000**	**0,016**	**0,007**	0,651	**0,000**	**0,000**	**0,000**	

*Spearman's rho

4.5. Besin Etiketi Okuma Tutumu ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumun Besin Seçimlerine Etkisine İlişkin Veriler

Çalışmanın hipotezlerinden ikincisi ve üçüncüsü olan '*H1.2: Besin etiketi okuma tutumu yüksek olan kişiler, menüdeki "düşük enerji/şeker/ doymuş yağ içeriğine*

sahip" alternatifleri seçerler' ve *'H1.3: Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişiler, menüdeki "düşük enerji/şeker/ doymuş yağ içeriğine sahip" alternatifleri seçerler'* hipotezleri test edilmiş ve ilişkili sonuçlar Tablo 4.5.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.5.1. Katılımcıların BEOTÖ ve SBİTÖ Puanları İle Menüden İçecek Seçiminin Enerji Ve Şeker İçeriği Yönünden Karşılaştırılması

TÜM GRUP

	Ortanca	**En alt**	**En üst**	***P-KW**	**Posthoc grup**	****Posthoc p**
BESİN ETİKETİ OKUMA TUTUM ÖLÇEĞİ						
Yüksek	75	32	100		G yüksek-orta	NA
Orta	79	31	98	0,118	G yüksek-düşük	NA
Düşük	77	30	99		G orta-düşük	NA
SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ						
Yüksek	69	40	97		G yüksek-orta	**0,045**
Orta	73	55	98	**<0,001**	G yüksek-düşük	**<0,001**
Düşük	75	47	103		G orta-düşük	0,477

MENÜ ETİKETLİ GRUP

BEOTÖ	**Ortanca**	**En alt**	**En üst**	***P-KW**	**Posthoc grup**	****Posthoc p**
BESİN ETİKETİ OKUMA TUTUM ÖLÇEĞİ						
Yüksek	75	32	94		G yüksek-orta	NA
Orta	76	31	98	0.488	G yüksek-düşük	NA
Düşük	77	38	96		G orta-düşük	NA
SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ						
Yüksek	68	46	94		G yüksek-orta	0,288
Orta	72	55	98	**<0,001**	G yüksek-düşük	**<0,001**
Düşük	77	49	103		G orta-düşük	0,127

MENÜ ETİKETSİZ GRUP

	Ortanca	**En alt**	**En üst**	***P-KW**	**Posthoc grup**	****Posthoc p**
BESİN ETİKETİ OKUMA TUTUM ÖLÇEĞİ						
Yüksek	74	51	100		Gyüksek-orta	NA
Orta	80	44	96	0.190	Gyüksek-düşük	NA
Düşük	77	42	99		Gorta-düşük	NA
SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ						
Yüksek	70	40	97		Gyüksek-orta	NA
Orta	73,5	55	90	0,126	Gyüksek-düşük	NA
Düşük	73	47	98		Gorta-düşük	NA

*Kruskal Wallis Testi **Posthock Dunn's Test

Yüksek: >150kcal, >19g şeker içeriğine sahip içecekler

Orta: 150kcal-60kcal, 19g-4g şeker içeriğine sahip içecekler

Düşük:<60kcal, <4g şeker içeriğine sahip içecekler

Katılımcıların BEOTÖ puanları ile enerji ve şeker yönünden "düşük", "orta" ve "yüksek" içecek seçimi grupları karşılaştırıldığında; tüm grubun (p=0,118), menü etiketli grubun (p=0,488) ve menü etiketsiz grubun (p=0,190) BEOTÖ puanı ile içecek seçimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmanın ikinci hipotezi olan 'H1.2: *Besin etiketi okuma tutumu yüksek olan kişiler, menüdeki "düşük enerji/şeker/ doymuş yağ içeriğine sahip" alternatifleri seçerler'* önerisi için enerji ve şeker yönünden değerlendirildiğinde H0 kabul edilip H1 reddedilmiştir. Özetle, besin etiketi okuma tutumu ile kişilerin besin seçimi arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Kişilerin besin etiketi okuma tutumları yükselse de bu daha sağlıklı içecekleri seçmelerini sağlamamıştır (Tablo 4.5.1.).

Katılımcıların SBİTÖ puanı ile enerji ve şeker yönünden "düşük", "orta" ve "yüksek" içecek seçimi grupları karşılaştırıldığında; tüm grubun SBİTÖ puanı dikkate alındığında istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p <0,001). Menü seçimlerinde "orta-düşük" arasında anlamlı bir ilişki bulunmasa da (p= 0,477) "yüksek-orta" arasında (p=0,045) ve "yüksek-düşük" arasında (p<0,001) anlamlı ilişki bulunmaktadır. H1.3: Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişiler, menüdeki "düşük enerji/şeker/ doymuş yağ içeriğine sahip" alternatifleri seçerler' hipotezimiz enerji ve şeker yönünden değerlendirildiğinde H1 kabul edilip H0 reddedilmiştir. Özetle, tüm öğrenciler değerlendirildiğinde, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olanların, içecek menüsündeki "düşük" enerji ve şeker içeriğine sahip olan içecekleri, "yüksek" enerji ve şeker içeriğine sahip olan içeceklere yüksek derecede tercih ettikleri sonucu çıkmaktadır. Benzer şekilde, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu "yüksek" olanların, içecek menüsündeki "orta" düzey enerji ve şeker içeriğine sahip içecekleri, "yüksek" enerji ve şeker içeriğine sahip olanlara anlamlı düzeyde tercih ettikleri belirlenmiştir (Tablo 4.5.1.).

Araştırma kapsamında katılımcıların SBİTÖ puanı ile enerji ve şeker yönünden "düşük", "orta" ve "yüksek" içecek seçimi grupları "besin etiketli" ve "besin etiketsiz" olarak karşılaştırıldığında ise; menü "etiketsiz" grupla anlamlı bir ilişki bulunmazken (p= 0,319); menü "etiketli" grup ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,001). Menü "etiketli" grupta SBİTÖ puanı yüksek olanlar, içecek menüsündeki "düşük" enerji ve şeker içeriğine sahip içecekleri, "yüksek" enerji ve şeker içeriğine

sahip olanlara kıyasla daha yüksek oranda tercih etmektedir (p<0,001). Bu da içecek menülerine besin değerlerinin eklenmesinin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişilerin seçimlerini olumlu yönde etkileyebileceği sonucunu çıkarabilir (Tablo 4.5.1.).

Çalışmanın *'H1.2: Besin etiketi okuma tutumu yüksek olan kişiler, menüdeki "düşük enerji/şeker/ doymuş yağ içeriğine sahip" alternatifleri seçerler'* ve *'H1.3: Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişiler, menüdeki "düşük enerji/şeker/ doymuş yağ içeriğine sahip" alternatifleri seçerler'* hipotezlerini test etmek için, doymuş yağ içeriği açısından ayrıca değerlendirilmiştir. İçeceklerin doymuş yağ miktarı ve ilişkili karşılaştırma sonuçları Tablo 4.5.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.5.2. Katılımcıların BEOTÖ ve SBİTÖ Puanları ile Menüden İçecek Seçiminin Doymuş Yağ İçeriği Yönünden Karşılaştırılması

TÜM GRUP

	Ortanca	**En alt**	**En üst**	**P-KW**	**Posthoc grup**	**Posthoc p**
BESİN ETİKETİ OKUMA TUTUM ÖLÇEĞİ						
Yüksek	77	31	99		Gyüksek-orta	NA
Orta	78	44	100	0,061	Gyüksek-düşük	NA
Düşük	74	32	97		Gorta-düşük	NA
SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ						
Yüksek	75	49	103		Gyüksek-orta	0,116
Orta	73	52	98	**<0,001**	Gyüksek-düşük	**<0,001**
Düşük	69	40	97		Gorta-düşük	0,175

MENÜ ETİKETLİ GRUP

BEOTÖ	**Ortanca**	**En alt**	**En üst**	**P-KW**	**Posthoc grup**	**Posthoc p**
BESİN ETİKETİ OKUMA TUTUM ÖLÇEĞİ						
Yüksek	74,5	32	94		Gyüksek-orta	NA
Orta	77	44	98	0,256	Gyüksek-düşük	NA
Düşük	76	31	96		Gorta-düşük	NA
SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ						
Yüksek	68	46	94		Gyüksek-orta	0,459
Orta	72	55	98	**<0,001**	Gyüksek-düşük	**<0,001**
Düşük	77	49	103		Gorta-düşük	0,157

Tablo 4.5.2. Devam

MENÜ ETİKETSİZ GRUP						
BESİN ETİKETİ OKUMA TUTUM ÖLÇEĞİ						
BEOTÖ	**Ortanca**	**En alt**	**En üst**	**P-KW**	**Posthoc grup**	**Posthoc p**
Yüksek	74,5	51	97		Gyüksek-orta	NA
Orta	79,5	44	100	0,319	Gyüksek-düşük	NA
Düşük	77	42	99		Gorta-düşük	NA
SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ						
Yüksek	70	40	97		Gyüksek-orta	NA
Orta	73,5	52	90	0,139	Gyüksek-düşük	NA
Düşük	72	47	98		Gorta-düşük	NA

*Kruskal Wallis Testi

Yüksek: >5 g doymuş yağ içeriğine sahip içecekler

Orta: 5-0,1 g doymuş yağ içeriğine sahip içecekler
Düşük:<0,1 g doymuş yağ içeriğine sahip içecekler

Katılımcıların BEOTÖ puanları ile doymuş yağ yönünden "düşük", "orta" ve "yüksek" içecek seçimi arasındaki tercihleri karşılaştırıldığında; tüm grupta (p=0.061), menü "etiketli" grupta (p=0,256) ve menü "etiketsiz" grupta (p=0,319) istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuca göre, katılımcıların besin etiketi okuma tutumu ölçeği puanı ile içeceklerin yağ miktarları açısından seçimleri arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Özetle, kişilerin besin etiketi okuma tutumları ile tercih ettikleri içeceklerin doymuş yağ içeriği arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Kişilerin besin etiketi okuma tutumları yükselse de bu daha sağlıklı içecekleri seçmelerini sağlamamıştır (Tablo 4.5.2.).

Katılımcıların SBİTÖ puanı ile içeceklerin "doymuş yağ" içerikleri açısından "düşük", "orta" ve "yüksek" seçimleri karşılaştırıldığında ise; tüm grupta sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişilerin, içeceklerin doymuş yağ içeriklerini dikkate aldığı belirlenmiştir (p <0,001;). Öğrenciler menüden seçim yaparken "orta-düşük" (p=0,175) ve "yüksek-orta" (p=0,116) arasında anlamlı bir ilişki bulunmasa da "yüksek-düşük" arasında (p<0,001) anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. 'H1.3: Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişiler, menüdeki "düşük enerji/şeker/ doymuş yağ içeriğine sahip" alternatifleri seçerler' hipotezi doymuş yağ açısından değerlendirildiğinde H1 kabul edilip H0 reddedilmiştir. Özetle, tüm öğrenciler değerlendirildiğinde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olanlar, içecek

menüsündeki “düşük” doymuş yağ içeriğine sahip olan içecekleri, “yüksek” doymuş yağ içeriğine sahip olan içeceklere yüksek derecede tercih etmiştir (Tablo 4.5.2.).

Katılımcıların SBİTÖ puanı ile içeceklerin doymuş yağ içerikleri açısından “düşük”, “orta” ve “yüksek” grupları “besin etiketli” ve “besin etiketsiz” gruplar açısından karşılaştırıldığında; menü “etiketsiz” grubun SBİTÖ puanları ile istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunamazken (p= 0,139); menü “etiketli” grubun SBİTÖ puanı istatiksel anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (p<0,001). Menü “etiketli” grupta SBİTÖ puanı yüksek olanlar, içecek menüsündeki “düşük” doymuş yağ içeriğine sahip içecekleri, yüksek doymuş yağ içeriğine sahip olanlara yüksek derecede tercih ettiği (p<0,001) bulunmuştur. Bu da içecek menülerine besin değerlerinin eklenmesinin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişilerin seçimlerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Tablo 4.5.2.).

4.6. Menülere Besin Etiketlerinin Uygulanmasının Besin Seçimlerine Etkisine İlişkin Veriler

Öğrencilerin besin seçimlerini, besin etiketlerinin etkileyebileceği düşünülmektedir. Aynı şekilde besin etiketlerinin, kafelerde satılan içecek menülerine uyarlanmasının, besin seçimleri üzerindeki etkisi olabilir. Bunu anlayabilmek için öğrenciler ‘etiketli’ ve ‘etiketsiz’ olarak iki gruba ayrılmıştır. Etiketsiz grubun içecek menüsünde içeceklerin adı, resmi ve içeriği bulunurken; etiketli grubun içecek menüsünde bunlara ek olarak içeceklerin “enerji, karbonhidrat, protein, toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker, sodyum ve kafein” değerleri de bulunmaktadır. Bu sayede öğrencilerin bu değerleri görmelerinin içecek seçimlerine etkisine bakılmıştır. Çalışma hipotezlerinden dördüncüsü olan *‘H1.4: Besin etiketi uygulanmış menüden tercih yapan kişiler ile besin etiketi uygulanmamış menüden tercih yapan kişilerin besin seçimleri arasında enerji, karbonhidrat, protein, toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker, sodyum ve kafein alım miktarları farklıdır’* önergesi için menü “etiketli” ve menü “etiketsiz” grup arasındaki seçimler arasındaki istatiksel ilişki incelenerek, ilişkili sonuçlar Tablo 4.6.1.’de verilmiştir.

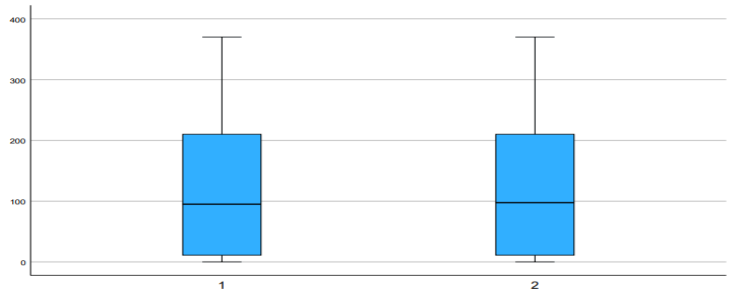
Tablo 4.6.1. Besin Etiketli Menü ve Besin Etiketsiz Menüdeki Seçimlerin Besin Değerleri Karşılaştırılması

	Besin Etiketsiz	**Besin Etiketli**	p*
	Medyan (en alt-en üst)	**Medyan (en alt-en üst)**	
Enerji (Kilokalori)	95,0 (0,0-370,0)	97,5 (0,0-370,0)	0,962
Karbonhidrat (g)	14,0 (0,0-47,0)	14,0 (0,0-47,0)	0,804
Protein (g)	6,0 (0,0-11,0)	6,0 (0,0-11,0)	0,657
Toplam yağ (g)	1,5 (0,0-18,0)	1,5 (0,0-18,0)	0,683
Doymuş yağ (g)	0,4 (0,0-12,0)	0,7 (0,0-12,0)	0,911
Kolesterol (mg)	5,0 (0,0-50,0)	5,0 (0,0-50,0)	0,746
Şeker (g)	11,0 (0,0-46,0)	11,0 (0,0-46,0)	0,787
Sodyum (g)	100,0 (0,0-180,0)	100,0 (0,0-180,0)	0,902
Kafein (mg)	75,0 (20,0-240,0)	75,0 (20,0-240,0)	0,862

* Mann Whitney U test

Besin etiketli menüden ve besin etiketsiz menüden yapılan seçimlere karşılaştırıldığında, her iki grupta da besin seçimleri arasında "enerji (p=0,962), karbonhidrat (p=0,804), protein (p=0,657), toplam yağ (p=0,683), doymuş yağ (p=0,911), kolesterol (p=0,746), şeker (p=0,787), sodyum (p=0,902) ve kafein (p=0,862)" yönünden istatistiksel anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Özetle, öğrencilerin etiketli menülerde içeceklerin besin değerlerini görmeleri, besin seçimlerini etkilememiştir. Bizim sonuçlarımıza göre, menülere besin değerlerinin eklenmesi, tüketilen içeceğin makro/mikro besin ögesi açısından daha sağlıklı veya daha sağlıksız olana yönlendirmediği bulunmuştur (Tablo 4.6.1.).

Besin etiketli menüden ve besin etiketsiz menüden yapılan içecek seçimlerinin enerji açısından değerlendirilmesi Şekil 4.6.1.'de verilmiştir. Buna göre besin etiketli ve besin etiketsiz grubun içecek seçimleri arasında enerji içeriği açısından anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir (Şekil 4.6.1).



Şekil 4.6.1. Besin Etiketli Menü ve Besin Etiketsiz Menüdeki Seçimlerin Enerji yönünden karşılaştırılması

5. TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda, beslenme bilgisi ve sağlıklı beslenme tutumları yüksek olan bireylerin, farkındalığı düşük olan eşleniklerine kıyasla daha sağlıklı beslendikleri bildirilmiştir (Cooke ve Papadaki, 2014; Graham ve Laska, 2012). Diğer yandan, beslenme farkındalığı yüksek olan, besinlerin satış ambalajları üzerindeki besin etiketlerini okuyanların, okumayanlara kıyasla sağlıklı beslenmeye daha çok değer verdikleri bilinmektedir (Acemioğlu, 2024). Bu çalışmada ise ülkemizde kafelerde satılan içeceklere menü etiketlemesi uygulaması yapılmasının, kişilerin besin seçimleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Besin etiketi uygulanmış içeceklerde tüketici tercihlerinin hangi yönde etkilendiği sorgulanmış; uygulanan etiketleme sonrası kişilerin seçimlerinin etkilenip/etkilenmediği; etkileniyorsa, seçimlerde etkili olan temel etmenler belirlenmesi amacıyla yürütülmüştür. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular; (a) Bireylere ilişkin tanımlayıcı bilgiler *(demografik özellikler, genel sağlık durumları, besin seçimini etkileyen değişkenler-etiketli/etiketsiz menüler arasındaki farklılıklar dikkate alınarak*), (b) Besin etiketi okuma tutum ölçeği verileri, (c) Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğine ilişkin veriler ve (d) İçecek menüsünden besin seçimine etki eden etmenlere ilişkin verilerin değerlendirilmesi başlıkları altında toplanmış ve tartışılmıştır.

5.1 Bireylere İlişkin Tanımlayıcı Bilgilerin Değerlendirilmesi

Bu araştırmaya toplam 432 üniversite öğrencisi (18-25 yaş (yıl) aralığında) çalışmaya dahil edilmiş olup 215 öğrenciye “etiketsiz”, 217 öğrenciye ise “etiketli” anket kâğıdı uygulanmıştır. Araştırmamıza dahil edilen katılımcılar sağlık bölümlerinde (Tıp Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi) öğrenim görmektedirler. Katılımcıların %21,8’ini Tıp Fakültesi, %10,2’sini Diş Hekimliği Fakültesi, %68’ini ise Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır.

5.2. Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği Verilerinin Değerlendirilmesi

Bu araştırmada, sağlık bölümlerinde okuyan öğrencilerin bir besini satın alabilmesi için nelere dikkat ettiği değerlendirilmiştir. Öğrencilerin çok az bir kısmının (%35), bir besini satın alması için menşeinin önemli olduğunu düşündüğü bulunmuştur. Büyük bir çoğunluğu için ise (%98,2) bir besini satın alabilmesi için son kullanma tarihinin çok önemli olduğu tespit edilmiştir. Öğrenciler için son tüketim tarihi en önemli satın alma kriterlerinden birisi olduğu bulunmuştur. Arslan ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada da sağlık bölümlerinde okuyan öğrencilerin %22,5'i besini satın alması için menşeinin her zaman veya sık sık önemli olduğunu belirtirken, %88,1'inin besini satın alabilmesi için son kullanma tarihine her zaman veya sık sık dikkat ettiği belirtmiştir (Arslan ve ark., 2022).

5.3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğine İlişkin Verilerin Değerlendirilmesi

Bu araştırmada, öğrencilerin çok büyük bir çoğunluğunun sağlıklı besinlerin neler olduğunu (%93,5) ve sağlıklı beslenmenin yararlarını (%92,1) bildikleri belirlenmiştir. Böleç ve Birgilli'nin sağlık çalışanı olan hemşireler üzerinden yaptığı çalışmada da hemşirelerin %73,9'u sağlıklı besinlerin neler olduğunu bildiklerini, %87,7'si sağlıklı beslenmenin yararlarını bildikleri bildirmişlerdir (Böleç ve Birgilli, 2023). Sağlık bölümlerinde okuyan öğrencilerin daha bilgili olmalarının nedenin yeni eğitim almış olmaları veya aldıkları eğitim düzeyi olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada, öğrencilerin yarısından fazlası, haftada en az üç öğün sebze (%52,3), düzenli meyve (%61,7), her gün olmak üzere protein içeren besinler tükettiklerini (%63,0) ve günde en az 1,5 litre sade su içtiklerini (%63,6) bildirmişlerdir. Böleç ve Birgilli'nin hemşireler üzerinden yaptığı çalışmada da katılımcıların çoğunluğu, haftada en az üç öğün sebze (%78,4), düzenli meyve (%69,1), her gün olmak üzere protein içeren besinler tükettiklerini (%77,4) ve günde en az 1,5 litre sade su içtiklerini (%85,7) bildirmişlerdir (Böleç ve Birgilli, 2023). Hemşirelerin öğrencilere göre daha sağlıklı beslenmesinin nedeninin, öğrenciler yetişkinliğe yeni adım atmaları ile beraber artık kendi besin seçimlerini yapabildikleri ve bu dönemde sağlıksız beslenme alışkanlıklarını benimseyebildikleri düşünülmektedir.

Üniversite sağlık bölümlerinde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları değerlendirildiğinde, öğrencilerin yaklaşık yarısının (%48,8) ana öğünlerini (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) düzenli olarak tükettiği belirlenmiştir. Alves ve Precioso'nun 840 üniversite öğrencisi arasında yaptığı çalışmada da öğrencilerin çoğunluğunun düzenli kahvaltı yaptıkları (%56,2) ve büyük bir kısmının öğle/akşam yemeğini atlamadıkları (%75,6) bildirilmiştir (Alves ve Precioso, 2020).

5.4. Besin Etiketi Okuma Tutumu, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Diğer Özelliklerin Karşılaştırılmasına İlişkin Verilerin Değerlendirilmesi

Bu araştırmada, kişilerin besin etiketi okuma tutumu ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmamız değerlendirildiğinde, 18-25 yaş arasındaki sağlık bölümlerinde lisans öğrenimi gören öğrencilerin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile besin etiketi okuma tutumları arasında anlamlı bir pozitif ilişki tespit edilmiştir. Sağlıklı beslenme tutumu yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara göre besin etiketi okuma tutumu daha yüksek olarak tespit edilmiştir (p=0,00; rho:0,375). Cook ve Pakadaki'nin Birleşik Krallıkta 524 öğrenci üzerine yaptığı benzer araştırmada da sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile besin etiketi okuma tutumları arasında araştırmamıza benzer bir şekilde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Cooke ve Papadaki, 2014). Acemioğlu'nun üniversitesinde öğrenim gören ve beslenme dersi alan kişiler üzerinde yaptığı çalışmada da besin etiketi okuyanların, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Acemioğlu, 2024).

Bu araştırmada, öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile BKİ değerleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu değerlendirme sonucunda öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile BKİ değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p=0,940). Fyler ve arkadaşlarının, bizim araştırmamıza benzer bir şekilde 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da öğrencilerin sağlıklı beslenme tutumu ile BKİ değerleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda da sağlıklı beslenme tutumu ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Fyler ve ark, 2014).

Bu araştırmada, öğrencilerin besin etiketi okuma tutumları ile BKİ değerleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu değerlendirme sonucunda öğrencilerin besin etiketi okuma

tutumları ile BKİ değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p=0,962). Yalçın ve Sevim'in Türkiye'de 1063 yetişkin ile yaptığı çalışmada da besin etiketi okumaya yönelik tutum ile BKİ değeri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Yalçın ve Sevim, 2024).

Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile kendi algıladıkları beslenme bilgi düzeyleri arasında ilişki incelenmiştir. Araştırmamızda sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile kendi algıladıkları beslenme bilgi düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p=0,000, rho=0,284). Aynı zamanda Öğrencilerin besin etiketi okuma tutumları ile kendi algıladıkları beslenme bilgi düzeyleri arasında ilişkiye bakılmıştır. Araştırmamızda besin etiketi okuma tutumları ile kendi algıladıkları beslenme bilgi düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p=0,000, rho=0,263). Jiang ve arkadaşlarının ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada sağlıklı beslenme tutumu ile, beslenme bilgi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Jiang ve ark., 2024). Cook ve Pakadaki'nin üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada da beslenme bilgisi ile hem sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum hem de besin etiketlerini kullanma durumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Cooke ve Papadaki, 2014).

5.5. Besin Etiketi Okuma Tutumu ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumun Besin Seçimlerine Etkisine İlişkin Verilerin Değerlendirilmesi

Bu araştırmada, öğrencilerin besin etiketi okuma tutumları ile, içecek menülerinden seçtikleri içeceklerin besin içerikleri (enerji/şeker/doymuş yağ) arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Tüm öğrencilerde bu değerlendirme yapıldığı gibi, içecek menülerinde içeceklerin besin değerlerinin yazdığı ve yazmadığı durumlar için de değerlendirme yapılmıştır. Araştırmamızda, öğrencilerin besin etiketi okuma tutumları ile besin seçimleri arasında (içecek menülerinden içecek seçimleri) bir ilişki ortaya konulmamıştır (enerji ve şeker içeriği için; p=0,118) (doymuş yağ içeriği için; p=0,061). Aynı şekilde besinlerin üzerinde besin değerleri yazdığında da bir ilişki saptanmamıştır (enerji ve şeker içeriği için; p=0,488) (doymuş yağ içeriği için; p=0,256). Besin değerleri öğrencilerin besin seçimlerini etkilememiştir. Yine Cook ve Pakadaki'nin yaptığı bizim araştırmamıza benzer çalışmada, bizim bulgularımıza benzer bir şekilde besin etiketi okuma tutumu ile diyet kalitesi arasındaki ilişkiye

bakılmıştır ikisi (yani kişilerin besin tercihleri) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Cooke ve Papadaki, 2014).

Bu araştırmada, öğrencilerin besin etiketi okuma tutumlarına bakıldığı gibi, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile, içecek menülerinden seçtikleri içeceklerin besin içerikleri (enerji/şeker/doymuş yağ) arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Tüm öğrencilerde bu değerlendirme yapıldığı gibi, içecek menülerinde içeceklerin besin değerlerinin yazdığı ve yazmadığı durumlar için de değerlendirme yapılmıştır. Araştırmamızda, öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile besin seçimleri arasında (içecek menülerinden içecek seçimleri) anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (enerji ve şeker içeriği için; $p<0,001$)(doymuş yağ içeriği için; $p<0,001$). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum yükseldikçe öğrenciler, kalori, şeker ve doymuş yağ içeriği daha düşük içecekleri tercih etmişlerdir. Literatürde, sağlıklı beslenmeye yönelik olumlu tutumlara sahip kişilerin daha iyi bir beslenme profiline sahip olduğu belirtilmektedir (Biltoft-Jensen ve diğerleri, 2009; Hearty ve ark., 2007). Cook ve Pakadaki'nin üniversite öğrencisi öğrencilerde yaptığı benzer bir çalışmada bizim bulgumuza benzer bir şekilde daha olumlu tutumlara sahip olan kişilerin genel beslenmesinde daha sağlıklı besinler seçme eğiliminde olduğu bulunmuştur (Cooke ve Papadaki, 2014). Jiang ve arkadaşlarının ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada da beslenme tutumunun, beslenme uygulamalarına etkisinin olduğu belirtilmektedir (Jiang ve ark., 2024). Juwita ve Mateha'nın genç yetişkinler üzerinde yaptığı bir çalışmada da sağlıklı beslenme düzenlerine yönelik olumlu tutumlara sahip olmanın, daha iyi yeme davranışının benimsenmesine önemli ölçüde katkıda bulunduğu bulunmuştur (Juwita ve Mateha, 2024). Alves ve Precioso'nun Portekiz'de 840 öğrenci ile yaptığı başka bir çalışmada da öğrencilerin beslenme ile ilgili tutumları ile beslenme ile ilgili davranışları arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Alves ve Precioso, 2020).

Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile içecek menülerinden tüketmek istedikleri içeceklerin besin değerleri (enerji/şeker/ doymuş yağ) hem içeceklerin besin değerlerini görebildikleri (besin etiketli içecek menüleri verildiğinde) hem de göremedikleri (besin etiketsiz içecek menüleri verildiğinde) durumlarda seçimleri üzerindeki etkisine bakılmıştır. Araştırmamızda, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan öğrencilerin, gıdaların besin değerlerini gördüğünde daha sağlıklı besin

seçimleri (içecek seçimleri) yaptıkları bulunmuştur (enerji ve şeker içeriği için; p<0,001)(doymuş yağ içeriği için; p<0,001). Öğrenciler içeceğin besin değerlerini gördüklerinde kalori, şeker ve doymuş yağ yönünden daha düşük içerikli içecekleri seçmişlerdir. Bu sonuç bizlere içecek menülerinde besin etiketi uygulamasının, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişilerin daha sağlıklı besinleri seçmesinde fayda sağladığını göstermektedir. Öğrenciler, içeceklerin besin değerlerini görmediklerinde, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları yüksek olsa da besin seçimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (enerji ve şeker içeriği için; p=0,126) (doymuş yağ içeriği için; p=0,139). Besin etiketlerin, sağlıklı beslenmek isteyen kişilerin, sağlıklı besinleri seçmelerinde aracı görevi görmüş olup; besin etiketleri olmadığı zaman, sağlıklı beslenmek isteyen kişiler besin etiketlerini kullanamadıkları için besin seçimleri ile anlamlı bir ilişki bulunamadığı sonucuna varmaktayız. Graham ve Laska'nın yaptığı çalışmada da bizim bulgumuza benzer bir şekilde sağlıklı beslenmeye değer veren kişilerin (sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olanların) sağlıklı besin seçimlerinde besin etiketlerinin önemli bir aracı olduğunu göstermiştir. Yani sağlığa değer veren kişiler besin etiketleri sayesinde bu tutumlarını, sağlıklı beslenme davranışına dönüştürebilmektedirler (Graham ve Laska, 2012).

5.6. İçecek Menüsünden Besin Seçimine Etki Eden Etmenlere İlişkin Verilerin Değerlendirilmesi

Bu araştırmada, kafe zincirlerindeki içeceklere besin içeriklerinin eklenmesinin (menü etiketi uygulamasının) (enerji, karbonhidrat, protein, toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker, sodyum ve kafein değerlerinin eklenmesi), öğrencilerin besin seçimleri üzerindeki etkisine bakılmıştır. Bunun için öğrenciler homojen bir şekilde ikiye ayrılmış ve iki farklı menü sunulmuştur. Kimi öğrencilerin içeceklerin sadece resimlerini, ismini ve nasıl hazırlandığını bilirken diğerleri bunların dışında ayrıca içeceğin enerji, karbonhidrat, protein, toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker, sodyum ve kafein değerlerini de görebilecekleri menü etiketleri uygulanmış menülerden seçim yapmıştır. Sonuç olarak araştırmamız, kafe zincirlerindeki içeceklere menü etiketi uygulamasının, öğrencilerin besin seçimleri üzerinde etkili olmadığını göstermiştir (Enerji için; p=0,962 Karbonhidrat için; p=0,804 Protein için; p=0,657 Toplam yağ için; p=0,683 Doymuş yağ için; p=0,911 Kolesterol için; p=0,746

Şeker için; p=0,787 Sodyum için; p=0,902 Kafein için; p=0,862). Bollinger ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada da bizim araştırmamıza benzer bir şekilde, zincir kahve dükkanlarındaki besin seçimlerinde besin etiketlerinin etkisine bakılmış ve besin etiketlerinin içecek seçimleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur. (Bollinger ve ark., 2011). Downs ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada da restoran menülerine kalori bilgisinin uygulanmasının besin seçimleri üzerinde etkili olmadığı belirtilmektedir (Downs ve ark., 2013). Bunun sebebi tüketicilerin besinlerin içeriğini ve sağlığı nasıl etkileyeceğini bilseler de lezzetini beğenmediği yiyecekleri tüketmek istememelerinden kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz. Besin etiketi uygulanmış menülerden tercih yapan kişiler, daha sağlıklı olan içecekleri değil, tadını beğendikleri veya o anda tüketmek istedikleri içecekleri tercih etmiş olabilirler. Bu nedenle hem sağlık yönünden faydalı hem de tadı güzel olan yiyecek ve içecekler geliştirilmesi de sağlığın geliştirilmesi yönünden faydalı olabilir. Kişilere cazip gelen ve düşük kalorili menülerin daha çok restoranda sunulması için, gıda işleyicileri, diyetisyenler ve halk sağlığı uzmanları gibi disiplinler arasında iş birliğine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu sayede, düşük kalorili seçeneklerin geliştirilmesi ve tanıtılması için etkili stratejiler belirlenmelidir. Her toplumda faklı kültürel alışkanlıklar ve gelenekler olması nedeniyle o topluma yönelik diyet politikalarının uygulanması gerekmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışma bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören, 18-25 yaş (yıl) aralığındaki öğrencilerin (n=432), besin etiketi okuma tutumunun, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma etkisini gözlemlemek, besin etiketi okuma tutumunun ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun, içecek seçimleri üzerindeki etkisini gözlemlemek ve besin etiketlerinin, kahve dükkanlarında satılan içeceklere uyarlanmasının, kişilerin satın alma tercihleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yürütülmüş ve aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

1. Araştırmamızda katılımcıların büyük çoğunluğunun kadınlar oluşturmaktadır (%78,5).
2. Gönüllü katılımcılar İzmir Tınaztepe Üniversitesi'nde aktif kaydı olan Tıp Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden seçilmiş olup en yüksek oranda katılım Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden olmuştur (katılım oranı, sırasıyla-%21,8-%10,2-%68,0).
3. Katılımcılar büyük çoğunlukta üniversitede lisans eğitimlerinin 1 veya 2. Sınıflarındadır (katılım oranı, sırasıyla-%44,2-%44).
4. Katılımcıların %88,8'inin asgari ücretin üzerinde, %8,4'ünün asgari ücret bandında, %2,8'inin ise asgari ücret altında aylık geliri olduğu saptanmıştır.
5. katılımcıların büyük çoğunluğunun (%92,4) kronik bir hastalığı bulunmazken; %9,5'inin en az bir tane besin alerjisi olduğu ve yalnızca %6,5'inin anket uygulandığı dönemde düzenli diyet uyguladığı belirlenmiştir.
6. Katılımcıların azınlığının kahve dükkanları zincirine/kafelere hiç gitmediği (%1,4); yaklaşık yarısının ise (%45,4) haftada 1-2 kez bu dükkanlardan alışveriş yaptıkları belirlenmiştir.

7. Katılımcılar sağlık temalı bir üniversitede öğrenim görmelerine rağmen (mezun olduklarında sağlık profesyoneli olacakları göz önüne alındığında), çoğunluk (%75,9) beslenme ile ilgili eğitim almadıklarını beyan etmiştir.
8. Katılımcıların büyük çoğunluğun, beslenme ile ilintili bir eğitim almadıklarını beyan etmelerine rağmen, "orta düzeyde" beslenme bilgisine sahip olduğunu (%58,3) ; çok az kişinin ise "hiç bilgisi bulunmadığı"nı (%2,1) beyan etmiştir.
9. Katılımcıların, sadece çok az bir kısmı besinlerin üzerindeki besin etiketlerini (*son kullanma tarihi, üretim tarihi, besin içeriği vs.*) hiç okumadığını veya nadiren (%12,5) okuduğunu bildirirken; katılımcıların %34,9'u "sık sık okurum", %26,4'ü "her zaman okurum", %26,2'si ise "bazen okurum" yanıtlarını vermiştir.
10. Katılımcıların büyük kısmı besinlerin besin ögesi içeriklerini, besinlerin üzerinde bulunan besin ögesi içerik tablolarını inceleyerek, "bazen" (%29,9); "nadiren" (%28,2) okuduğunu bildirirken; %15,5'i ise "hiç" besin etiketi okumadığını bildirmiştir.
11. Etiket üzerinde yer alan besin değeri tablosunun (*Enerji, karbonhidrat, protein içeriği*), öğrencilerin besin seçimlerini etkileme durumu üzerine etkisi sorgulandığında ise katılımcıların %22,4'ü besin etiketinin besin seçimlerini "hiç" etkilemediğini; %30,6'sının ise "bazen" etkilediğini bildirmiştir.
12. Besin değeri tablosunda yer alan besin değerlerinin, paketli ürünlerde olduğu şekilde kafe/restoranlarda satılan içecek ve yiyeceklere "besin etiketi uygulaması" yapılmasına karşı öğrencilerin düşünceleri sorgulandığında ise çoğunluk bu uygulamanın "faydalı" (%47,7); "kesinlikle faydalı" (%24,5) olacağını, çok az katılımcının ise "faydasız" veya "kesinlikle faydasız" olduğunu düşündüğünü beyan etmiştir.
13. Öğrencilerin çok büyük bir kısmının, satın aldığı ambalajlı ürünlerin son tüketim tarihini önemli bulduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin 422'si (%98,2) satın aldığı ambalajlı ürünlerin son tüketim tarihinin önemi için katılıyorum ve tamamen katılıyorum cevaplarını vermişlerdir. Bu sonuç bizlere, öğrenciler için son tüketim tarihinin en önemli satın alma kriterlerinden birisi olduğunu göstermektedir.

14. Öğrencilerin çoğunluğu (>%70), satın aldıkları ambalajlı ürünlerin üretim tarihini (%89,0), saklama talimatlarını (ör. Oda sıcaklığında saklayınız) vermesini (%84,9), raf ömrünü (%81,7), tüketim şeklini (ör. Soğuk içiniz) (%72,9), besin içeriğinin sağlıklı olmasını (%72) ve üretim izninin olmasını (%71,9) önemli bulmaktadır. Ayrıca öğrencilerin, bilmedikleri markaların besin etiketine bakmaya (%70,9) önem verdikleri de görülmektedir.
15. Öğrenciler için, besin etiketinin ürünü satın almada önemli olduğu (%51,6), ürünleri satın alabilmeleri için besin etiketinin olması gerektiği (%52,3), bildikleri markaların besin etiketine baktıkları (%56,0), satın aldıkları ürünün üretici firmasını önemsedikleri (%57,0), fiyatı yüksek olan yiyeceklerin besin etiketine baktıkları (%57,3), satın aldıkları ambalajlı ürünlerin besin etiketini okudukları (%58,8), İndirimde olan ürünlerin besin etiketlerine baktıkları (%62,0), satın aldıkları ürünün miktarını (gramı, hacmi) önemli buldukları (%63,0), fiyatı düşük olan yiyeceklerin besin etiketine baktıkları (%65,2) ve besin etiketlerinin içeriğini anlayabildikleri (%65,1) gözlemlenmiştir.
16. Öğrencilerin çok az bir kısmı satın aldığı ürünün menşeisini (üretildiği ülke) önemli bulmaktadır. Öğrencilerin yalnızca 151'i (%35) menşeinin önemine katılıyorum veya tamamen katılıyorum cevabını vermiştir.
17. Öğrencilerin 182'si (%42,2) ambalajlı besin ürünlerinin üzerinde "E kodu" olan katkı maddelerine (koruyucu, renklendirici) bakmakta veya kesinlikle bakmaktadır.
18. Öğrencilerin çok büyük bir çoğunluğunun sağlıklı besinlerin neler olduğunu (%93,5) ve sağlıklı beslenmenin yararlarını (%92,1) bildikleri belirlenmiştir.
19. Katılımcıların büyük çoğunluğu hangi besinlerin makro besin ögelerinden; karbonhidrat (%86,3), protein (%84,2) ve ayrıca vitamin/mineral (%83,1) içerdiğini bilmektedirler.
20. Öğrencilerin yaklaşık yarısı (%48,8) ana öğünlerini (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) düzenli olarak tüketmektedir. Bunun dışında, katılımcıların yarısından fazlası, haftada en az üç öğün sebze (%52,3), düzenli meyve (%61,7), her gün olmak üzere protein içeren besinler tükettiklerini (%63,0) ve günde en az 1,5 litre sade su içtiklerini (%63,6) bildirmişlerdir.

21. Öğrencilerin çoğunluğunun sağlıklı beslenme bilgisinin oldukça iyi olduğu (%84,2-93,5), olumlu beslenme alışkanlıklarının ise sağlıklı beslenme bilgileri kadar iyi olmasa da iyi olduğu (%48,8-63,6) görülmüştür. Yani öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik bilgileri iyi olmasına rağmen, gündelik yaşam alışkanlıkları içerisinde tam olarak bunları uygulamadıkları belirlenmiştir.
22. Öğrencilerin büyük çoğunluğu fastfood besinleri tükettiklerinde keyif aldıklarını (%82,9); şekerli besinler tükettiklerinde mutlu oldukları (%76,9); yağda kızarmış besinleri yemeyi sevdikleri (%67,4); şarküteri ürünleri yemekten zevk aldıkları (%56,8) ve şerbetli tatlılar tüketmekten mutlu olduklarını (%53,4) belirtmişlerdir.
23. Öğrencilerin çok az bir kısmı meyve tüketmekten hoşlanmadıklarını (%9,6) belirtmişlerdir.
24. Katılımcıların %30'undan azının kötü beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları görülmüştür.
25. Öğrencilerin %28,1'i ayaküstü beslendiklerini; %22,5'inin her gün abur cubur tükettikleri; %22,3'ünün ise ana öğünleri atladıkları belirlenirken, her gün asitli içeceklerden en az bir bardak tüketenlerin oranı %20,1 ve ana öğünlerini kek gibi işlenmiş paketli besinlerle geçiştirdiklerini beyan edenlerin oranı ise %16,3'tür.
26. Kişilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu arttıkça besin etiketi okuma tutumları da artmaktadır (p=0,00; rho:0,375).
27. Kişilerin besin etiketi okuma tutumu arttıkça kendi algıladıkları beslenme bilgi düzeyleri de artmaktadır (p=0,00; rho=0,263).
28. Katılımcıların besin etiketi okuma tutumları ile, marketten alınan paketli besinlerin üzerindeki besin etiketlerini (son kullanma tarihi, üretim tarihi, besin içeriği vs.) okuma durumu (p=0,00; rho=0,351), marketten alınan paketli besinlerin üzerindeki besin etiketlerinde bulunan besin değeri bilgilerini (Enerji, karbonhidrat, protein vs.) okuma durumu (p=0,00; rho=0,449) ve marketten alınan paketli besinlerin üzerindeki besin etiketlerinde bulunan besin değeri bilgilerinin (Enerji, karbonhidrat, protein vs.) besin seçimine etki durumu (p=0,00; rho=0,478) arasında pozitif yönlü orta düzey ilişki bulunmuştur.

29. Kişilerin besin etiketi okuma tutumları ile BKİ değerleri arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p=0,962)
30. Kişilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu arttıkça kendi algıladıkları beslenme bilgi düzeyleri de artmaktadır (p=0,00; rho=0,284).
31. Kişilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile; marketten alınan paketli besinlerin üzerindeki besin etiketlerini okuma durumu (p=0,00; rho=0,293), marketten alınan paketli besinlerin üzerindeki besin etiketlerinde bulunan besin değeri bilgilerini okuma durumu (p=0,00 rho=0,364) ve marketten alınan paketli besinlerin üzerindeki besin etiketlerinde bulunan besin değeri bilgilerinin besin seçimine etki durumu (p=0,00; rho=0,403) arasında pozitif yönde orta düzey olduğu bulunmuştur.
32. Kişilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile BKİ değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p:0,940).
33. Araştırmamızda, öğrencilerin besin etiketi okuma tutumları ile besin seçimleri arasında (içecek menülerinden içecek seçimleri) bir ilişki ortaya konulmamıştır (enerji ve şeker içeriği için; p=0,118) (doymuş yağ içeriği için; p=0,061). Aynı şekilde besinlerin üzerinde besin değerleri yazdığında da bir ilişki saptanmamıştır (enerji ve şeker içeriği için; p=0,488) (doymuş yağ içeriği için; p=0,256). Besin değerleri öğrencilerin besin seçimlerini etkilememiştir.
34. Araştırmamızda, öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile besin seçimleri arasında (içecek menülerinden içecek seçimleri) anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (enerji ve şeker içeriği için; p<0,001)(doymuş yağ içeriği için; p<0,001). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum yükseldikçe öğrenciler, kalori, şeker ve doymuş yağ içeriği daha düşük içecekleri tercih etmişlerdir.
35. Araştırmamızda, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan öğrencilerin, besin ların besin değerlerini gördüğünde daha sağlıklı besin seçimleri (içecek seçimleri) yaptıkları bulunmuştur (enerji ve şeker içeriği için; p<0,001)(doymuş yağ içeriği için; p<0,001). Öğrenciler içeceğin besin değerlerini gördüklerinde kalori, şeker ve doymuş yağ yönünden daha düşük içerikli içecekleri seçmişlerdir. Bu sonuç bizlere içecek menülerinde besin etiketi uygulamasının, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu yüksek olan kişilerin daha sağlıklı besinleri seçmesinde fayda sağladığını göstermektedir.

Öğrenciler, içeceklerin besin değerlerini görmediklerinde, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları yüksek olsa da besin seçimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (enerji ve şeker içeriği için; p=0,126)(doymuş yağ içeriği için; p=0,139). Besin etiketlerin, sağlıklı beslenmek isteyen kişilerin, sağlıklı besinleri seçmelerinde aracı görevi görmüş olup; besin etiketleri olmadığı zaman, sağlıklı beslenmek isteyen kişiler besin etiketlerini kullanamadıkları için besin seçimleri ile anlamlı bir ilişki bulunamadığı sonucuna varmaktayız.

36. Araştırmamızda, kafe zincirlerindeki içeceklere menü etiketi uygulamasının (besin değerlerinin eklenmesinin), öğrencilerin besin seçimleri üzerinde etkili olmadığını göstermiştir (Enerji için; p=0,962 Karbonhidrat için; p=0,804 Protein için; p=0,657 Toplam yağ için; p=0,683 Doymuş yağ için; p=0,911 Kolesterol için; p=0,746 Şeker için; p=0,787 Sodyum için; p=0,902 Kafein için; p=0,862).

Sonuçlarına varılmıştır.

6.2. Öneriler

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların (üniversite öğrencilerinin) sağlıklı beslenme ve/veya besin etiketi tutumları geliştirilmelidir. Kişilerin sağlıklı beslenme ve/veya besin etiketi okuma tutumlarını geliştirmek için kişisel çabalarının yanı sıra, gerekli olan eğitimlerin sosyal medya, çeşitli toplumsal kampanyalar ve sivil toplum örgütleri ile destekli projeler yardımıyla desteklenmesi önemli olacaktır. Bunun yanı sıra, bu çalışma sonuçlarında istatistiksel anlamlı kesin bir ilişki bulunamamasına rağmen, ülkemizde genç nüfusun sıklıkla ziyaret ettiği, toplu beslenme yapılan kafe/restoran zincirlerindeki içecek menülerine besin makro/mikro besin ögelerini içeren besin etiketlerinin eklenmesi fayda olacağını düşünmekteyiz. Bu çalışmanın katılımcıları arasında sağlıklı beslenme tutumları yüksek olan grubun, besin etiketi okuma alışkanlıklarının da olduğu gösterilmiştir. Sağlıklı beslenmek isteyen kişiler besin etiketlerini "sağlıklı beslenmek" için bir araç olarak kullanmaktadır. Farkındalığı düşük olan, karşıt grubun bu özelliklerini geliştirmek için, "besin etiketi" uygulamaları artırılmalı ve kişilerin bu etiketleri kendileri için nasıl kullanmaları gerektiği açısından eğitimler verilmelidir. Yiyecekler kadar tüketilen içeceklerin çeşitlerinin, kişilerin seçimlerinin de sağlık açısından önemli olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle içecek

menülerine besin içeriklerinin eklenmesinin fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Sadece besin etiketlerini eklemek tek başına faydalı olmayabilir, bu nedenle kişilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını arttırmaya yardımcı çalışmalar yapmak, toplum sağlığını geliştirmek için faydalı olacağını düşünmekteyiz. Ayrıca sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları daha düşük olan kişiler için, içecek menülerine kişilerin organoleptik açıdan (tat/koku/doku gibi) beğenebileceği/tüketmek isteyeceği "sağlıklı" içecek alternatiflerinin geliştirmesi, besin endüstrisinin bu açıdan desteklenmesi faydalı olacaktır. Gelecek çalışmalarda, bu araştırmanın farklı popülasyonlar üzerinde de uygulanması faydalı olacaktır.

7. KAYNAKLAR

Acemioğlu, R. (2024). Beslenme Dersi Alan Önlisans Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme Tutumlarının İncelenmesi: *Iğdır Üniversitesi Örneği. Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(2), 358-373. https://www.kadirliubfd.com/index.php/kubfd/article/view/104

Aggarwal, A., Monsivais, P., Cook, A. J., ve Drewnowski, A. (2014). Positive attitude toward healthy eating predicts higher diet quality at all cost levels of supermarkets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 114*(2), 266-272.) https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.06.006

Akarçay, E. (2012). Kah Kahvehane Kah Cafe: Küreselleşen Eskişehir'de Kahve Tüketimi Üzerine Kurumsal Bir Giriş. Ali Ergur (Baskı.), Aynalı Labirent Küreselleşen Kentte Tüketim içinde, *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi,* Özel Sayı (2), 181-202.

Alves, R. F., ve Precioso, A. G. J. (2020). Knowledge, Attitude and Practice on Healthy Diet among University Students in Portugal. *International Journal of Nutrition Sciences*, 5(2), 90–97. https://doi.org/10.30476/ijns.2020.85851.1063

Anastasiou, K., Miller, M., ve Dickinson, K. (2019). The relationship between food label use and dietary intake in adults: A systematic review. *Appetite, 138*, 280-291.)

An, R., Shi, Y., Shen, J., Bullard, T., Liu, G., Yang, Q., Chen, N., ve Cao, L. (2021). Effect of front-of-package nutrition labeling on food purchases: a systematic review. *Public Health, 191*, 59–67. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.035

Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A.-J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., ve Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thinideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: an exploratory analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 16:4177. doi: 10.3390/ijerph16214177

Arslan, E., Özlü, T., ve Garipoğlu, G. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Besin Etiketi Okuma Davranışının İncelenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31(1), 71–78. https://doi.org/10.34108/eujhs.915320

Arslan, F. (2019). Tüketicilerin kahve tüketim alışkanlıkları ve kahve dükkânı tercihleri: Antalya ilinde bir araştırma. *International Journal of Contemporary Tourism Research*, 3(2), 224-234.

Aschemann-Witzel, J., Maroscheck, N., ve Hamm, U. (2013). Are organic consumers preferring or avoiding foods with nutrition and health claims? *Food Quality and Preference*, *30*(1), 68–76. https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2013.04.011

Bencsik, A., Juhász, T., ve Horváth-Csikós, G. (2016). Y and Z Generations at Workplaces. *Journal of Competitiveness, 6*(3), 90–106. https://doi.org/10.7441/joc.2016.03.06

Biltoft-Jensen, A., Groth, M. V., Matthiessen, J., Wachmann, H., Christensen, T., & Fagt, S. (2009). Diet quality: associations with health messages included in the Danish Dietary Guidelines 2005, personal attitudes and social factors. *Public Health Nutrition*, 12(8), 1165–1173. https://doi.org/10.1017/s1368980008003662

Bollinger, B., Leslie, P., ve Sorensen, A. (2011). Calorie Posting in Chain Restaurants. *American Economic Journal: Economic Policy*, 3(1), 91–128. https://doi.org/10.1257/pol.3.1.91

Böleç, B., ve Birgili, F. (2023). Pandemi Sürecinde Hemşirelerin Koronavirüse Yakalanma Kaygısı ve Sağlıklı Beslenme Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *World Women Studıes Journal*, 8(2), 386–405. https://doi.org/10.5281/zenodo.8432921

Cecchini, M., ve Warin, L. (2016). Impact of food labelling systems on food choices and eating behaviours: a systematic review and meta-analysis of randomized studies. *Obesity reviews*, *17*(3), 201-210.https://doi.org/10.1111/obr.12364

Cheftel, J. C., (2005). "Food and nutrition labeling in the European Union", *Food Chemistry*, Vol. 93, 531-550 https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2004.11.041

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences. *Hillsdale, New Jersey*: Lawrence

Erlbaum Associates.

Cooke, R., ve Papadaki, A. (2014). Nutrition label use mediates the positive relationship between nutrition knowledge and attitudes towards healthy eating with dietary quality among university students in the UK. *Appetite*, *83*, 297–303. https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.039

De Magistris, T., Gracia Royo, A., ve Barreiro Hurlé, J. (2010). Effects of the nutritional labels use on healthy eating habits in Spain. *Citarea.cita-Aragon.es*. https://citarea.cita-aragon.es/handle/10532/1546

Demirci, A., ve Demirci, A. (2013). Kozmetik ürün etiketlerindeki sembollerin bilinirliği. *Fine Arts*, *8*(2), 315–325. https://doi.org/10.12739/nwsa.2013.8.2.d0136

Downs, J. S., Wisdom, J., Wansink, B., ve Loewenstein, G. (2013). Supplementing Menu Labeling With Calorie Recommendations to Test for Facilitation Effects. *American Journal of Public Health*, 103(9), 1604–1609. https://doi.org/10.2105/ajph.2013.301218

Drewnowski, A., Shrager, E. E., Lipsky, C., Stellar, E., ve Greenwood, M. R. C. (1989). Sugar and fat: sensory and hedonic evaluation of liquid and solid foods. *Physiology & behavior*, *45*(1), 177-183. https://doi.org/10.1016/0031-9384(89)90182-0

Elbel, B., Gyamfi, J., ve Kersh, R., (2011). Child and adolescent fast-food choice and the influence of calorie labeling: a natural experiment. *International Journal of Obesity* 35 (4), 493–500 https://doi.org/10.1038/ijo.2011.4

Elbel, B., Kersh, R., Brescoll, V. L., ve Dixon, L. B. (2009). Calorie Labeling And Food Choices: A First Look At The Effects On Low-Income People In New York City. *Health Affairs*, *28*(6), w1110–w1121. https://doi.org/10.1377/hlthaff.28.6.w1110

Elfhag, K., ve Erlanson-Albertsson, C. (2006). Sweet and fat taste preference in obesity have different associations with personality and eating behavior. *Physiology & behavior*, *88*(1-2), 61-66. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.03.006

Food and Drug Administration, HHS. (2014). Food labeling; nutrition labeling of standard menu items in restaurants and similar retail food establishments. Final rule. Federal register, 79(230), 71155-71259

Fyler, M., Schumacher, J., Banning, J., ve Gam, H. J. (2014). Influence of Body Satisfaction, Body Mass Index, and Diet Quality on Healthy Eating Attitudes among College Students. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, *42*(4), 330–340. https://doi.org/10.1111/fcsr.12067

Global Database on BMİ, WHO. Ulaşım tarihi 4 Temmuz 2024 http://www.who. int/ bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html. (Erişim Tarihi: 04.07.24)

Graham, D.J., ve Laska, M.N. (2012), Nutrition Label Use Partially Mediates the Relationship between Attitude toward Healthy Eating and Overall Dietary Quality among College Students, Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 112 (3), 414-418. https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.047

Gruner, J., ve Ohri-Vachaspati, P. (2017). Food and beverage selection patterns among menu label users and nonusers: results from a cross-sectional study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *117*(6), 929-936. https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.12.012

Guthrie, J. F., Lin, B.-H., ve Frazao, E. (2002). Role of Food Prepared Away from Home in the American Diet, 1977-78 versus 1994-96: Changes and Consequences. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *34*(3), 140–150. https://doi.org/10.1016/s1499-4046(06)60083-3

Güneş, F. E., Aktaç, Ş., ve Korkmaz, B. İ. O. (2014). Tüketicilerin gıda etiketlerine yönelik tutum ve davranışları. *Akademik Gıda*, *12*(3), 30-37.

Gürsoy, R., Aktaş, Ö., ve Şenol, D. A. N. E. (2001). Beslenme Ve Besinsel Ergojenikler I: Karbonhidrat, Yag Ve Proteinler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(2).

Harnack, L. J., ve French, S. A. (2008). Effect of point-of-purchase calorie labeling on restaurant and cafeteria food choices: A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *5*(1), 51. https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-51

Hayes, J. F., Fitzsimmons-Craft, E. E., Karam, A. M., Jakubiak, J., Brown, M. L., ve Wilfley, D. E. (2018). Disordered eating attitudes and behaviors in youth with overweight and obesity: implications for treatment. Curr. Obes. Rep. 7, 235–246. doi: 10.1007/ s13679-018-0316-9

Hearty, A. P., McCarthy, S. N., Kearney, J. M., ve Gibney, M. (2007). Relationship between attitudes towards healthy eating and dietary behaviour, lifestyle and demographic factors in a representative sample of Irish adults. Appetite, 48(1), 1-11. https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.03.329

Hendricks, K. M., ve Herbold, N. H. (1998). Diet, activity, and other health-related behaviors in college-age women. *Nutrition reviews*, *56*(3), 65-75. https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.1998.tb01696.x

Hodge, A. M., Bassett, J. K., Milne, R. L., English, D. R., ve Giles, G. G. (2018). Consumption of sugarsweetened and artificially sweetened soft drinks and risk of obesity-related cancers. Public health nutrition, 21(9), 1618-1626. https://doi.org/10.1017/S1368980017002555

İnceoğlu, M. (2010). *Tutum algı iletişim*. Ankara: Beykent Üniversitesi Yayınevi.

Jiang, K., Zhang, L., Xie, C., Li, Z., Shi, Z., Sharma, M., ve Zhao, Y. (2024). Understanding the Knowledge, Attitudes, and Practices of Healthy Eating among Adolescents in Chongqing, China: An Empirical Study Utilizing Structural Equation Modeling. Nutrients, 16(1), 167. https://doi.org/10.3390/nu16010167

Jung CG. (1923). Psychological Types, or the Psychology of Individuation.. *Zurich: Rascher Verl*.

Juwita, R., ve Mateha, P. (2024). Moving toward a Healthy Eating Pattern: Exploring the Interrelationship of Knowledge, Attitudes, and Behavior in Young Adults. Indonesian Journal of Education Research (IJoER), 5(2), 69-75. https://doi.org/10.37251/ijoer.v5i2.936

Kang, H. T., Shim, J. Y., Lee, Y. J., Linton, J. A., Park, B. J., ve Lee, H. R. (2013). Reading nutrition labels is associated with a lower risk of metabolic syndrome in Korean adults: the 2007–2008 Korean NHANES. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, *23*(9), 876-882. https://doi.org/10.1016/j.numecd.2012.06.007

Kavlak, E., ve Akova, S. (2022). Popüler Kültür Bağlamında Y ve Z Kuşağının Kahve Kültürünün Değerlendirilmesi. *Namık Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu Dergisi*. , 4(2), 1-33 https://doi.org/10.56493/nkusbmyo.1151864

Kolotkin, R. L., Haaz, S., ve Fontaine, K. R. (2009). Assessment of health-related quality of life in obesity and eating disorders. *Handbook of assessment methods for eating behaviors and weight-related problems: Measures, theory, and research*, *2*, 33-78.

Kral, T. V. E., Roe, L. S., ve Rolls, B. J. (2002). Does nutrition information about the energy density of meals affect food intake in normal-weight women?. *Appetite*, *39*(2), 137-145. https://doi.org/10.1006/appe.2002.0498

Lê, J., Dallongeville, J., Wagner, A., Arveiler, D., Haas, B., Cottel, D., ... ve Dauchet, L. (2013). Attitudes toward healthy eating: a mediator of the educational level–diet relationship. *European journal of clinical nutrition*, *67*(8), 808-814. https://doi.org/10.1038/ejcn.2013.110

Lessa, K., Cortes, C., Frigola, A., ve Esteve, M. J. (2017). Food healthy knowledge, attitudes and practices: survey of the general public and food handlers. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, *7*, 1-4. https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2016.11.004

Lin, C. Y. (2015). Promote health or prevent disease? The effects of health-related advertising on eating behavior intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *12*(4), 3517-3534. https://doi.org/10.3390/ijerph120403517

Lobstein, T., Brinsden, H., ve Neveux, M. (2022). *World Obesity Atlas* 2022.

Maruf, F. A., Ojukwu, C. C., ve Akindele, M. O. (2018). Perception, knowledge, and attitude toward physical activity behaviour: implications for participation among individuals with essential hypertension. *High blood pressure & cardiovascular prevention*, *25*, 53-60. https://doi.org/10.1007/s40292-017-0235-y

Mills, J. E., ve Thomas, L. (2008). Assessing customer expectations of information provided on restaurant menus: A confirmatory factor analysis approach. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, *32*(1), 62-88. https://doi.org/10.1177/1096348007309569

Misra, R. (2007). Knowledge, attitudes, and label use among college students. *Journal of the American Dietetic Association*, *107*(12), 2130-2134. https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.09.001

Müftüoğlu O. (2003). *Yaşasın Hayat.* Doğan Kitapçılık AŞ, İstanbul, 32-87.

Neal, B., Crino, M., Dunford, E., Gao, A., Greenland, R., Li, N., ... ve Wu, J. H. (2017). Effects of different types of front-of-pack labelling information on the healthiness of food purchases—a randomised controlled trial. *Nutrients*, *9*(12), 1284. https://doi.org/10.3390/nu9121284

Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., ve Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*, *16*(10), 2205. DOI:10.1038/oby.2008.365

Nguyen, B. T., ve Powell, L. M. (2014). The impact of restaurant consumption among US adults: effects on energy and nutrient intakes. *Public Health Nutrition*, *17*(11), 2445–2452. https://doi.org/10.1017/s1368980014001153

Nielsen, S. J., ve Popkin, B. M. (2004). Changes in beverage intake between 1977 and 2001. *American journal of preventive medicine*, 27(3), 205-210. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.05.005

Ollberding, N. J., Wolf, R. L., ve Contento, I. (2011). Food label use and its relation to dietary intake among US adults. *Journal of the American Dietetic association*, *111*(5), S47-S51. https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.03.009

Özgen, L. (2004). Tüketicilerin besin etiketi okuma alışkanlıkları, beslenme etiketi ve ambalaj tercihleri ile ilişkili faktörler. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*

Patient Protection and Affordable Care Act. (2010). *Public Law* 111(48)-759.

Pomeranz, J. L., ve Brownell, K. D. (2008). Legal and public health considerations affecting the success, reach, and impact of menu-labeling laws. *American Journal of Public Health*, *98*(9), 1578-1583. https://doi.org/10.2105/AJPH.2007.128488

Raghunathan, R., Naylor, R. W., ve Hoyer, W. D. (2006). The unhealthy= tasty intuition and its effects on taste inferences, enjoyment, and choice of food products. *Journal of Marketing*, *70*(4), 170-184. https://doi.org/10.1509/jmkg.70.4.170

Sağlam, F., Gümüş, A., ve Dokcan, B. (1999). Tüketicilerin besin satın alımına ilişkin bilgi tutum ve davranışları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, *28*(1), 39-46.

Sánchez-Lozada, L. G., Tapia, E., Jiménez, A., Bautista, P., Cristóbal, M., Nepomuceno, T., ... ve Franco, M. (2007). Fructose-induced metabolic syndrome is associated with glomerular hypertension and renal microvascular damage in rats. *American journal of physiology-renal physiology*, 292(1), F423-F429. https://doi.org/10.1152/ajprenal.00124.2006

Santiago, S., Zazpe, I., Gea, A., de la Rosa, P. A., Ruiz-Canela, M., ve Martinez-Gonzalez, M. A. (2017). Healthy-eating attitudes and the incidence of cardiovascular disease: the SUN cohort. *International journal of food sciences and nutrition*, *68*(5), 595-604. https://doi.org/10.1080/09637486.2016.1265100

Satia, J. A., Galanko, J. A., ve Neuhouser, M. L. (2005). Food nutrition label use is associated with demographic, behavioral, and psychosocial factors and dietary intake among African Americans in North Carolina. *Journal of the American dietetic association*, *105*(3), 392-402. https://doi.org/10.1016/j.jada.2004.12.006

Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T., ve Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alişkanliklari. *Medical Journal of Süleyman Demirel University*, *18*(2), 43-47.

Seçkin, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Besin Etiketi Okuma Alışkanlıklarının ve Tutumlarının Saptanması. Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-*Doğu Akdeniz Üniversitesi.* Emu.edu.tr. http://hdl.handle.net/11129/4796

Seemiller, C., ve Grace, M. (2015). *Generation Z goes to college*. John Wiley & Sons.

Shangguan, S., Afshin, A., Shulkin, M., Ma, W., Marsden, D., Smith, J., ... ve Price, F. (2019). A meta-analysis of food labeling effects on consumer diet behaviors and industry practices. *American journal of preventive medicine*, *56*(2), 3. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.09.024

Shatto, B., ve Erwin, K. (2017). Teaching Millennials and Generation Z: Bridging the generational divide. *Creative nursing*, *23*(1), 24-28. https://doi.org/10.1891/1078-4535.23.1.24

Shields, M., ve Tremblay, M. S. (2008). Sedentary behaviour and obesity. *Health Reports*, 19(2), 19.

Solomon, M.R., Marshall, G.W., Stuart, E.W. (2012). *Marketing: Real People, Real Choices*. Pearson Education Limited.

Sproul, A. D., Canter, D. D., ve Schmidt, J. B. (2003). Does point-of-purchase nutrition labeling influence meal selections? A test in an Army cafeteria. *Military medicine*, *168*(7), 556-560. https://doi.org/10.1093/milmed/168.7.556

Steptoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellisle, F., Zotti, A. M., Baranyai, R., ve Sanderman, R. (2002). Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, 1990–2000. *Preventive medicine*, *35*(2), 97-104. https://doi.org/10.1006/pmed.2002.1048

Stubenitsky, K., Aaron, J. I., Catt, S. L., ve Mela, D. J. (2000). The influence of recipe modification and nutritional information on restaurant food acceptance and macronutrient intakes. *Public health nutrition*, *3*(2), 201-209. https://doi.org/10.1017/S1368980000000239

Sturm, R. (2007). Increases in morbid obesity in the USA: 2000–2005. *Public health*, *121*(7), 492-496. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2007.01.006

Swinburn, B., Egger, G., ve Raza, F. (1999). Dissecting obesogenic environments: the development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. *Preventive medicine*, *29*(6), 563-570. https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0585

Tekkurşun Demir, G., ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 256–274. https://doi.org/10.31680/gaunjss.559462

Tomiyama, A. J., Carr, D., Granberg, E. M., Major, B., Robinson, E., Sutin, A. R., ve Brewis, A. (2018). How and why weight stigma drives the obesity 'epidemic'and harms health. *BMC medicine*, *16*, 1-6. https://doi.org/10.1186/s12916-018-1116-5

Trichopoulou, A., Costacou, T., Bamia, C., ve Trichopoulos, D. (2003). Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *New England Journal of Medicine*, *348*(26), 2599-2608. DOI: 10.1056/NEJMoa025039

Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and social interest. *The journal of individual Psychology*, *71*(2), 103-113. https://doi.org/10.1353/jip.2015.0021

Türk Dil Kurumu, (TDK). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. Ulaşım tarihi 25.04.24 https://sozluk.gov.tr/

Türk Gıda Kodeksi, (2017). Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği. Resmi Gazete, 29960.

Türk Gıda Kodeksi, (2002), Gıda Maddelerinin Genel Etiketleme ve Beslenme Yönünden Etiketleme Kuralları Tebliği. R.Gazete 25.08.2002-24857. Tebliğ No 2002/58

Türk Gıda Kodeksi, (2021). Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği Hakkında Kılavuz.

Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, (2022). TÜBER.

Twenge, J. M. (2017). The costs of overprotecting the young-iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy–and completely unprepared for adulthood–and what that means for the rest of us.

World Health Organization. (2019). *WHO Healthy diet*. World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean

World Health Organization. (2022). *WHO European regional obesity report 2022*. World Health Organization. Regional Office for Europe.

Yalçın, T., ve Sevim, Y. (2024). Yetişkin bireylerin besin etiketi okumaya yönelik tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(1), 109-118. https://dergipark.org.tr/en/pub/mersinsbd/issue/84064/1321809

Yamamoto, J. A., Yamamoto, J. B., Yamamoto, B. E., & Yamamoto, L. G. (2005). Adolescent fast food and restaurant ordering behavior with and without calorie and fat content menu information. *Journal of Adolescent Health*, *37*(5), 397-402. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.10.002

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı SOYADI:

Doğum Tarihi ve Yeri:

e-Mail:

Telefon:

ORCID ID:

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans		2024
Lisans		2019
Lise		2015

İŞ DENEYİM

Görev	Kurum	Yıl
Diyetisyen	İzmir Diyet & Psikolojim	2022-Halen

KONGRE KATILIMLARI

TSC Yönetim Sistemleri Akademisi ISO 22000: 2005 gıda güvenliği yönetim sistemi Beslenmede Gıda Güvenliği

3. Klinik Nütrisyon Öğrenci Kongresi

6. Fonksiyonel Tıp Diyetisyenliği

8. EKLER

EK 1.Etik Kurul İzin Belgesi

	T.C. İZMİR TINAZTEPE ÜNİVERSİTESİ MÜDAHALESİZ KLİNİK ÇALIŞMALAR ETİK KURULU		
İZTÜMÜKÇE ONAY NO 2023/24	Yayın Tarihi:.../.../.2023	Rev.Tarihi/No: --/24	Sayfa No:

ETİK KURUL BAŞVURU ONAY FORMU

ONAY TARİHİ	05/10/2023	
YER	İZTÜ Toplantı Salonu	
KATILIMCI ÜYELER	Prof. Dr. Çiğdem Kuzucu Prof. Dr. Diljin Keçeci Prof. Dr. A. Canan Yazıcı Güvercin Prof. Dr. Hikmet Koçyiğit Prof. Dr. Funda Fatma BÖLÜKBAŞI HATİP Doç. Dr. İsmail Rıfkı ERSOY Doç. Dr. Gülendam Hakverdioğlu Yönt Burcu Ersoy Mithat Kara	Başkan Başkan Yardımcısı Üye Üye Üye Üye Üye Üye Üye
ARAŞTIRMA ÖNERİSİNİN İÇERİĞİNE YÖNELİK BİLGİLER		
Araştırmanın Adı	"Gıda Etiketi Okuma Tutumunun, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Menü Etiketli İçeceklerdeki Seçime Etkisi"	
Araştırmanın Türü	☑ Yüksek Lisans Tezi ☐ Doktora Tezi	☐ BAP Projesi ☐ TÜBİTAK Projesi ☐ Araştırma
Araştırmada Görev Alan Kişiler	Serap Demir Filiz	
Araştırma Yürütücüsünün İletişim Bilgileri		

İzmir Tınaztepe Üniversitesi Müdahalesiz Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenen ve yukarıda detayları verilen araştırma önerisine yönelik Kurul Kararı aşağıda sunulmuştur.

Araştırma önerisi etik açıdan uygun bulunmuştur.	☑
Araştırma önerisinin etik açıdan geliştirilmesi gerekmektedir. *	☐
Araştırma önerisi etik açıdan uygun bulunmamıştır.*	☐

GEREKÇE:

	İMZA
Prof. Dr. Çiğdem Kuzucu	
Prof. Dr. Diljin Keçeci	
Prof. Dr. A. Canan Yazıcı Güvercin	
Prof. Dr. Hikmet Koçyiğit	
Prof. Dr. Funda Fatma BÖLÜKBAŞI HATİP	
Doç. Dr. İsmail Rıfkı ERSOY	
Doç. Dr. Gülendam Hakverdioğlu Yönt	
Burcu Ersoy	
Mithat Kara	

EK 2. Aydınlatılmış Onam Formu

Anket No:
Tarih:

Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Aydınlatılmış Onam Formu

(Çalışma Grubu: İzmir Tınaztepe Üniversitesi Öğrencileri)

(Araştırmacının Açıklaması)

Bu araştırmada, gıda etiketi okuma tutumunun, sağlıklı beslenme tutumuna etkisi, yanı sıra yeni nesil kahve dükkanlarında "gıda etiketi" uygulamasının kişilerin "içecek tercihleri" üzerindeki etkisi incelenecektir. Araştırmanın başlığı, **"Gıda Etiketi Okuma Tutumunun, Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Menü Etiketli İçeceklerdeki Seçime Etkisi"** dir. Bu araştırma, İzmir Tınaztepe Üniversitesi öğrencilerine anket formu uygulanması yoluyla yürütülecektir. Çalışmaya dahil edilme kriterlerini sağlayan, en az 210 öğrencinin katılması ön görülmektedir, katılımcılar çalışmaya yalnızca "1 defa" katılabilir. Bu anket, Diyetisyen Damla Oğuz'un, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Lisans Üstü Tezi için veri toplamak amacıyla uygulanmaktadır. Araştırmaya katılmak ve anket sorularını cevaplamak "gönüllülük" esasına dayanmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, besin etiketi okuma tutumunun, sağlıklı beslenme tutumuna etkisi; yanı sıra, besin etiketi uygulamasının kişilerin günlük seçilen makro ve mikro besin ögeleri alım düzeylerine (toplam enerji, karbonhidrat, protein, kolesterol, basit şeker ve yağ, doymuş yağ, kafein, sodyum) etkisini incelemektir. Bunlara ilaveten, besin etiketi uygulamasının kişilerin satın alma tercihlerine etkisi; bu faktörlerin kişilerin sağlıklı beslenme tutumları ile ilişkisi değerlendirilecektir. İzmir Tınaztepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde yürütülen bu araştırmaya katılımınız, araştırma başarısı için önemlidir. Kişisel verileriniz araştırmacı ve yürütücü tarafından gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

(Katılımcının Beyanı)

Diyetisyen Damla Oğuz tarafından İzmir Tınaztepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde yürütülen bu çalışma, İzmir Tınaztepe Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülecektir. İlişkili yukardaki bilgiler bana aktarılmıştır. Bilgilendirmeden sonra bu araştırmaya "katılımcı" olarak katılmam istenmiştir. Yine bu araştırmadaki anket sorularına verdiğim cevapların sadece bilimsel amaçla kullanılacağını ve saklı tutulacağını bilmekteyim. Araştırma sırasında yapılan harcamalarda, parasal sorumluluk altına girmiyorum. Kişisel bilgilerimin korunacağına güvenmekteyim. İstediğim zaman herhangi bir sebep göstermeden, anket sorularını cevaplamaktan vazgeçebileceğimi bilmekteyim. Bana araştırma ile ilgili yapılan açıklamaları anlamış bulunmaktayım ve gönüllü olarak araştırmaya katılmayı onaylıyorum.

(Katılımcının Beyanı)

Katılımcı	**Katılımcı ile görüşen araştırmacı,**
Adı, soyadı:	Adı, soyadı:
Tel.	Tel.
İmza:	İmza:

Araştırmacı: Dyt. Damla Oğuz*
Danışman Araştırmacı: Dr. Öğr. Üyesi Serap DEMİR FİLİZ**
*İZTÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İzmir
Tel:
** İZTÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İzmir
Tel

EK 3. Olgu Rapor Formu

A) BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

1) Cinsiyetiniz: 1.( ) Kadın 2.( )Erkek

2)Yaşınız:…….

3)Boyunuz:……. cm

4)Kilonuz:…… kg

5)Okuduğunuz bölüm:

1.( ) Tıp 2. ( ) Diş hekimliği 3. ( ) Beslenme ve Diyetetik 4.( )Dil ve Konuşma Terapisi
5.( ) Fizyoterapi ve Rehabilitasyon 6. ( ) Hemşirelik 7. ( ) Ebelik 8. ( ) Odyoloji
9. ( ) Diğer: (….....……)

6)Kaçıncı sınıfsınız:

1.( ) 1. Sınıf 2. ( ) 2. Sınıf 3. ( ) 3. Sınıf 4.( ) 4. Sınıf 5.( ) 5. Sınıf 6. ( ) 6. Sınıf

7)Haneye giren toplam gelir:

1.( )Asgari ücretin altında 2.( )Asgari ücret 3.( )Asgari ücretin üzerinde

8) Hekim tarafından tanısı konmuş kronik bir hastalığınız var mı?

1.( ) Hayır 2.( ) Evet Cevabınız evet iste belirtiniz: (….....……)

9) Herhangi bir besin alerjiniz var mı?

1.( ) Hayır 2.( ) Evet Cevabınız evet iste belirtiniz: (….....……)

10) Herhangi bir diyet uyguluyor musunuz?

1.( ) Hayır 2.( ) Evet Cevabınız evet iste belirtiniz: (….....……)

11) Kahve dükkanları zincirine/kafelere gitme sıklığınız nedir?

1.( ) Hiç gitmem
2.( ) Nadiren giderim (yılda birkaç kez veya daha az)
3.( ) Ayda 1-2 kez giderim
4.( ) Haftada 1-2 kez giderim
5.( ) Her gün giderim

12) Daha önce beslenme ile ilgili eğitim aldınız mı?

1.( ) Hayır 2.( ) Evet

13) Genel olarak beslenme ille ilgili ne kadar bilgili olduğunuzu düşünüyorsunuz?

1.( ) Hiç bilgili değilim
2.( ) Biraz bilgiliyim
3.( ) Orta düzeyde bilgiliyim
4.( ) Çok bilgiliyim
5.( ) Çok yüksek düzeyde bilgiliyim

14) Marketten aldığımız paketli besinlerin üzerindeki gıda etiketlerini (son kullanma tarihi, üretim tarihi, besin içeriği vs.) okur musunuz?

1.( ) Hiç okumam
2.( ) Nadiren okurum
3.( ) Bazen okurum
4.( ) Sık sık okurum
5.( ) Her zaman okurum

15) Marketten aldığımız paketli besinlerin üzerindeki gıda etiketlerinde bulunan besin değeri bilgilerini (Enerji, karbonhidrat, protein vs.) okur musunuz?

1.( ) Hiç okumam
2.( ) Nadiren okurum
3.( ) Bazen okurum
4.( ) Sık sık okurum
5.( ) Her zaman okurum

16) Marketten aldığımız paketli besinlerin üzerindeki gıda etiketlerinde bulunan besin değeri bilgileri (Enerji, karbonhidrat, protein vs.), sizin besin seçiminizi etkiler mi?

1.( ) Hiç etkilemez
2.( ) Nadiren etkiler
3.( ) Bazen etkiler
4.( ) Sık sık etkiler
5.( ) Her zaman etkiler

17)Paketli ürünlerde olduğu gibi, kafe ve restoranlardaki içecek ve yiyeceklere besin etiketi uygulanması sizce faydalı olur mu?

1.( ) Kesinlikle faydasız 2.( ) Faydasız 3.( ) Kararsızım 4.( ) Faydalı 5.( ) Kesinlikle faydalı

EK 4. Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği

Aşağıda besin etiketi okumayla ilgili 20 önerme yer almaktadır. Lütfen sizin için uygun olan ifadeyi (X) ile işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.Satın aldığım ambalajlı ürünlerin besin etiketini okurum	( )	( )	( )	( )	( )
2.Besin etiketinin içeriğini anlayabiliyorum	( )	( )	( )	( )	( )
3.Besin etiketi ürünü satın alabilmem için önemlidir	( )	( )	( )	( )	( )
4.Ürünleri satın alabilmem için besin etiketinin olması gerekir	( )	( )	( )	( )	( )
5.Satın aldığım ambalajlı ürünlerin üretim tarihi benim için önemlidir	( )	( )	( )	( )	( )
6.Satın aldığım ambalajlı ürünlerin son tüketim tarihi benim için önemlidir	( )	( )	( )	( )	( )
7.Satın aldığım ürünün menşeisi (üretildiği ülke) benim için önemlidir	( )	( )	( )	( )	( )
8.Satın aldığım ürünün raf ömrü benim için önemlidir	( )	( )	( )	( )	( )
9.Satın aldığım ürünün üretici firması benim için önemlidir	( )	( )	( )	( )	( )
10.Satın aldığım ürünün miktarı (gramı, hacmi) benim için önemlidir	( )	( )	( )	( )	( )
11.Satın aldığım ürünün tüketim şekli (ör. Soğuk içiniz) benim için önemlidir.	( )	( )	( )	( )	( )
12.Satın aldığım ürünün saklama talimatı (ör. Oda sıcaklığında saklayınız) vermesini önemserim	( )	( )	( )	( )	( )
13.Satın aldığım ürünün üzerinde üretim izninin olması benim için önemlidir	( )	( )	( )	( )	( )
14.Satın aldığım ürünlerin besin içeriğinin sağlıklı olması benim için önemlidir.	( )	( )	( )	( )	( )
15.Bildiğim markaların besin etiketine bakarım	( )	( )	( )	( )	( )
16.Bilmediğim markaların besin etiketine bakarım	( )	( )	( )	( )	( )
17.Fiyatı yüksek olan yiyeceklerin, besin etiketine bakarım	( )	( )	( )	( )	( )
18.Fiyatı düşük olan yiyeceklerin, besin etiketine bakarım	( )	( )	( )	( )	( )
19.İndirimde olan ürünlerin, besin etiketlerine bakarım	( )	( )	( )	( )	( )
20.Ambalajlı besin ürünlerinin üzerind E kodu olan katkı maddelerine (koruyucu, renklendirici) bakarım	( )	( )	( )	( )	( )

EK 5. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	1	2	3	4	5
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	1	2	3	4	5
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
9	Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.	1	2	3	4	5
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.)tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	1	2	3	4	5
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.	1	2	3	4	5
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	1	2	3	4	5
15	Düzenli meyve tüketirim.	1	2	3	4	5
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
17	Ana öğünleri atlarım.	1	2	3	4	5
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	1	2	3	4	5
20	Ayaküstü beslenirim.	1	2	3	4	5
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.	1	2	3	4	5

EK 6. Besin Etiketsiz İçecek Menüsü

Anket No:
Tarih:

D) BÖLÜM 4: İÇECEK MENÜSÜNDEN BESİN SEÇİMİ

1) Aşağıda 10 adet içecek içeren bir kafe menüsü mevcuttur. Bu 10 adet içecekten ilk 5 tanesinde süt çeşidi seçenekleri de bulunmaktadır. Şu anda bir kafede içecek içmek isteseydiniz aşağıdakilerden hangisini içmek isteyeceğinizi işaretleyiniz. SADECE BİR ADET SEÇİM YAPINIZ.

1.		**White Chocolate Mocha – (354 ml)** Espresso, beyaz çikolata sosu ve süt ile hazırlanır. Soğuk veya sıcak seçeneği mevcuttur. **1.1 ( ) White chocolate mocha (Tam yağlı sütlü)** **1.2 ( ) White chocolate mocha (Yağsız sütlü)** **1.3 ( ) White chocolate mocha (Soya sütlü)**
2.		**Caramel Macchiato – (354 ml)** Espresso, vanilya şurubu ve süt ile hazırlanır. Soğuk veya sıcak seçeneği mevcuttur. **2.1 ( ) Caramel Macchiato (Tam yağlı sütlü)** **2.2 ( ) Caramel Macchiato (Yağsız sütlü)** **2.3 ( ) Caramel Macchiato (Soya sütlü)**
3.		**Caramel Frappuccino– (354 ml)** Kahve, karamel şurubu, kar haline getirilmiş buz ve süt ile hazırlanır. **3.1 ( ) Caramel Frappuccino (Tam yağlı sütlü)** **3.2 ( ) Caramel Frappuccino (Yağsız sütlü)** **3.3 ( ) Caramel Frappuccino (Soya sütlü)**
4.		**Caffé Latte– (354 ml)** Espresso ve süt ile hazırlanır. Soğuk veya sıcak seçeneği mevcuttur. **4.1 ( ) Caffé Latte (Tam yağlı sütlü)** **4.2 ( ) Caffé Latte (Yağsız sütlü)** **4.3 ( ) Caffé Latte (Soya sütlü)**
5.		**Cappuccino– (354 ml)** Espresso ve süt ve süt köpüğü ile hazırlanır Soğuk veya sıcak seçeneği mevcuttur. **5.1 ( ) Cappuccino (Tam yağlı sütlü)** **5.2 ( ) Cappuccino (Yağsız sütlü)** **5.3 ( ) Cappuccino (Soya sütlü)**

EK 6. Besin Etiketsiz İçecek Menüsü-Devam

Anket No:
Tarih:

6.		**Filtre kahve– (354 ml)** Yoğun filtre kahve. Soğuk veya sıcak seçeneği mevcuttur. **6.1 ( ) Fitre Kahve**
7.		**Caffé Americano– (354 ml)** Espresso ile hazırlanmaktadır. Soğuk veya sıcak seçeneği mevcuttur. **7.1 ( )Caffé Americano**
8.		**Sıcak Çikolata– (354 ml)** Süt ve mocha sosu (su, şeker, kakao tozu, vanilin) ile hazırlanır. **8.1 ( ) Sıcak çikolata**
9.		**Cool Lime– (354 ml)** Su, cool lime konsantresi, şeker ve limon ile hazırlanır. **9.1 ( ) Cool Lime**
10.		**Siyah Çay– (354 ml)** Demlenmiş siyah çay. **10.1 ( ) Siyah Çay**

EK 7. Besin Etiketli İçecek Menüsü

Anket No:
Tarih:

D) BÖLÜM 4: İÇECEK MENÜSÜNDEN BESİN SEÇİMİ

1) Aşağıda <u>10 adet içecek</u> içeren bir kafe menüsü mevcuttur. Bu 10 adet içecekten ilk 5 tanesinde süt çeşidi seçenekleri de bulunmaktadır. Şu anda bir kafede içecek içmek isteseydiniz aşağıdakilerden hangisini içmek isteyeceğinizi işaretleyiniz. <u>SADECE BİR ADET SEÇİM YAPINIZ.</u>

1.

1.1 ( ) White chocolate mocha (Tam yağlı sütlü)
1.2 ( ) White chocolate mocha (Yağsız sütlü)
1.3 ( ) White chocolate mocha (Soya sütlü)

White Chocolate Mocha – (354 ml)
Espresso, beyaz çikolata sosu ve süt ile hazırlanır. Soğuk veya sıcak seçeneği mevcuttur.

	Kalori (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Toplam yağ (g)	Doymuş yağ (g)	Kolesterol (mg)	Şeker	Sodyum (mg)	Kafein (mg)
Tam yağlı süt	370	44	10	18	12	47	44	170	75
Yağsız süt	320	44	10	11	8	32	44	170	75
Soya sütü	330	42	8	14	9	30	40	155	75

2.

2.1( )Caramel Macchiato (Tam yağlı sütlü)
2.2 ( ) Caramel Macchiato (Yağsız sütlü)
2.3 ( ) Caramel Macchiato (Soya sütlü)

Caramel Macchiato – (354 ml)
Espresso, vanilya şurubu ve süt ile hazırlanır. Soğuk veya sıcak seçeneği mevcuttur.

	Kalori (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Toplam yağ (g)	Doymuş yağ (g)	Kolesterol (mg)	Şeker	Sodyum (mg)	Kafein (mg)
Tam yağlı süt	210	26	8	9	5	25	25	110	75
Yağsız süt	150	27	8	1.5	1	10	25	105	75
Soya sütü	160	22	6	4.5	1	5	19	95	75

3.

3.1 ( ) Caramel Frappuccino (Tam yağlı sütlü)
3.2 ( ) Caramel Frappuccino (Yağsız sütlü)
3.3 ( ) Caramel Frappuccino (Soya sütlü)

Caramel Frappuccino– (354 ml)
Kahve, karamel şurubu, kar haline getirilmiş buz ve süt ile hazırlanır.

	Kalori (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Toplam yağ (g)	Doymuş yağ (g)	Kolesterol (mg)	Şeker	Sodyum (mg)	Kafein (mg)
Tam yağlı süt	300	47	3	11	7	40	46	180	70
Yağsız süt	280	47	3	9	5	35	46	180	70
Soya sütü	280	46	3	10	6	30	44	170	70

4.

4.1 ( ) Caffé Latte (Tam yağlı sütlü)
4.2 ( ) Caffé Latte (Yağsız sütlü)
4.3 ( ) Caffé Latte (Soya sütlü)

Caffé Latte– (354 ml)
Espresso ve süt ile hazırlanır. Soğuk veya sıcak seçeneği mevcuttur.

	Kalori (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Toplam yağ (g)	Doymuş yağ (g)	Kolesterol (mg)	Şeker	Sodyum (mg)	Kafein (mg)
Tam yağlı süt	100	15	8	7.5	4	25	11	105	75
Yağsız süt	85	12	8	0.2	0.2	5	11	100	75
Soya sütü	95	9	6	3.5	0.4	0	6	95	75

EK 7. Besin Etiketli İçecek Menüsü-Devam

Anket No:
Tarih:

5.

5.1 ( ) Cappuccino (Tam yağlı sütlü)
5.2 ( ) Cappuccino (Yağsız sütlü)
5.3 ( ) Cappuccino (Soya sütlü)

Cappuccino– (354 ml)
Espresso ve süt ve süt köpüğü ile hazırlanır Soğuk veya sıcak seçeneği mevcuttur.

	Kalori (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Toplam yağ (g)	Doymuş yağ (g)	Kolesterol (mg)	Şeker	Sodyum (mg)	Kafein (mg)
Tam yağlı süt	110	9	6	6	3	15	8	75	75
Yağsız süt	60	9	6	0.1	0.1	5	8	70	75
Soya sütü	70	7	5	3	0.4	0	4	65	75

6.

6.1 ( ) Fitre Kahve

Filtre kahve– (354 ml)
Yoğun filtre kahve. Soğuk veya sıcak seçeneği mevcuttur.

	Kalori (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Toplam yağ (g)	Doymuş yağ (g)	Kolesterol (mg)	Şeker	Sodyum (mg)	Kafein (mg)
Filtre kahve	4	0	0.5	0.1	0	0	0	8	240

7.

7.1 ( )Caffé Americano

Caffé Americano– (354 ml)
Espresso ile hazırlanmaktadır. Soğuk veya sıcak seçeneği mevcuttur.

	Kalori (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Toplam yağ (g)	Doymuş yağ (g)	Kolesterol (mg)	Şeker	Sodyum (mg)	Kafein (mg)
Caffé Americano	11	2	0.7	0	0	0	0	6	150

8.

8.1 ( ) Sıcak çikolata

Sıcak Çikolata– (354 ml)
Süt ve mocha sosu (su, şeker, kakao tozu, vanilin) ile hazırlanır.

	Kalori (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Toplam yağ (g)	Doymuş yağ (g)	Kolesterol (mg)	Şeker	Sodyum (mg)	Kafein (mg)
Sıcak çikolata	350	39	11	16	10	50	34	120	20

9.

9.1 ( ) Cool Lime

Cool Lime– (354 ml)
Su, cool lime konsantresi, şeker ve limon ile hazırlanır.

	Kalori (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Toplam yağ (g)	Doymuş yağ (g)	Kolesterol (mg)	Şeker	Sodyum (mg)	Kafein (mg)
Cool lime	60	14	0.1	0	0	0	14	2	40

10.

10.1 ( ) Siyah Çay

Siyah çay– (354 ml)
Demlenmiş siyah çay.

	Kalori (kcal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Toplam yağ (g)	Doymuş yağ (g)	Kolesterol (mg)	Şeker	Sodyum (mg)	Kafein (mg)
Siyah Çay	0	0	0	0	0	0	0	0	50

EK 8. Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği İzin

Fw:Re: Ölçek İzni Hakkında Gelen Kutusu ×

Seher Seckin
Alıcı: ben

20 Mayıs Cmt 00:22

Merhaba,

Ölçeği kullanmanız uygundur.

Hiç katılmıyorum 1 puan, tamamen katılıyorum 5 puandır. 20 maddeden oluşmaktadır. minimum 20, maksimum 100 puan alınabiliyor.

Ölçek 30 maddeden oluşuyordu ama geçerlilik ve güvenirlilik çalışması sonucu diğer uygun olmayan maddeler ölçekten atılarak ölçek son halini 20 madde ile almıştır.

Ölçek, 18 yaş üstü yetişkinlerde kullanılabilmektedir.

Saygılarımla,

Seher Seçkin Sığırcı (MSc., PhD in C)

EK 9. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği İzin

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Gelen Kutusu ×

Alıcı: ben

16 Mayıs Sal 09:23

Merhaba,

Şu ana kadar geliştirdiğimiz ölçekler ve sizin kullanmak üzere talep ettiğiniz "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği" ektedir. İstediğinizi kullanabilirsiniz bundan mutluluk duyarım.

Kolaylıklar dilerim.

Assoc.

9. İNTİHAL RAPORU

GIDA ETİKETİ OKUMA TUTUMUNUN, SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM VE MENÜ ETİKETLİ İÇECEKLERDEKİ SEÇİME ETKİSİ

ORİJİNALLİK RAPORU

%13	%12	%8	%6
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
2	i-rep.emu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%1
4	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	%1
5	acikerisim.uludag.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
6	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	%1
7	openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
8	acikerisim.erbakan.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1