



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**18-50 YAŞ ARASI KADINLARDA ETİKET
OKUMA EĞİTİMİNİN DİYET KALİTESİNE VE SÜRDÜRÜLEBİLİR
GIDA OKURYAZARLIĞI ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Sena GENÇ**

**Danışman
Dr.Öğr. Üyesi Çiğdem YILDIRIM MAVİŞ**

**İSTANBUL
Haziran 2024**



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**18-50 YAŞ ARASI KADINLARDA ETİKET
OKUMA EĞİTİMİNİN DİYET KALİTESİNE VE SÜRDÜRÜLEBİLİR
GIDA OKURYAZARLIĞI ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Sena GENÇ**

**Danışman
Dr.Öğr. Üyesi Çiğdem YILDIRIM MAVİŞ**

**İSTANBUL
Haziran 2024**

TEZ ONAYI

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Sena GENÇ tarafından hazırlanan ***“18-50 Yaş Arası Kadınlarda Etiket Okumanın Eğitiminin Diyet Kalitesi ve Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Üzerine Etkisi”*** konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 28/06 /2024

Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu:

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem YILDIRIM MAVİŞ
T.C. Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Fitnat Şule ŞAKAR
T.C. Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Semih ŞAHİN
İstanbul Arel
Üniversitesi

Bu tez yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nunkararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Nihat İNANÇ
Müdür

18-50YAŞ ARALIĞINDAKİ KADINLARDA BESLENME EĞİTİMİ SONRASI ETİKET OKUMANIN DİYET KALİTESİNE ETKİSİ

ORIGINALITY REPORT

12%	11%	4%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Eastern Mediterranean University Student Paper	1%
2	dergipark.org.tr Internet Source	1%
3	acikbilim.yok.gov.tr Internet Source	1%
4	acikders.ankara.edu.tr Internet Source	1%
5	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 Internet Source	1%
6	toad.halileksi.net Internet Source	1%
7	webupload.gazi.edu.tr Internet Source	<1%
8	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Student Paper	<1%

28/06/2024

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “18-50 Yaş Arası Kadınlarda Etiket Okumanın Eğitiminin Diyet Kalitesi ve Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Üzerine Etkisi’ başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Çiğdem YILDIRIM MAVİŞ’in sorumluluğunda tamamladığımı, verileri kendim topladığımı, analizleri ilgili yazılımlarda yaptığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Sena GENÇ

ÖNSÖZ

Araştırmam boyunca, tez konumun belirlenmesi, çalışmanın planlanması, yürütülmesi ve sonuçlandırılmasında desteğini, anlayışını, bilgi ve deneyimini benden esirgemeyen değerli tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Çiğdem YILDIRIM MAVİŞ'e;

Çalışmamı yapabilmem için her konuda yardımcı olan annem Vildan GENÇ'e, her konuda yanımda olan babam İsmet GENÇ'e, yol arkadaşım Sema GÖRGÜLÜER'e ve hiçbir şekilde desteklerini, yardımlarını esirgemeyen canım aileme,

Sonsuz sevgi ve teşekkürlerimle.

Haziran, 2024

Sena GENÇ

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ ETİK BEYANI	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLO LİSTESİ	vi
ŞEKİL LİSTESİ.....	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
1.GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Gıda Etiketlemenin Tarihçesi	3
2.2. Gıda Etiket Tanımı ve Etiketleme Amacı	3
2.3. Gıda Etiketlerinde Zorunlu Bilgiler	4
2.4. Beslenme Yönünden Etiketleme	6
2.5. Beslenme ve Sağlık Beyanları	7
2.6. Etiketlerin Yararları ve İşlevleri.....	8
2.7. Etiket Okuma Alışkanlığı.....	9
2.8. Etiket Okumayı Etkileyen Faktörler	10
2.9. Gıda Etiket Okumanın Tüketicilerin Tercihleri Üzerine Etkisi	12
2.10.Gıda Etiketleme Yöntemleri	12
2.11. Diyet Kalitesi.....	15
2.11.1. Diyet Kalite İndeksi (DQİ-1)	16
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	18
3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	18
3.2. Araştırmanın Problemi	18
3.3. Araştırmanın Yeri, Zamanı, Evreni ve Örneklemi	18
3.4. Araştırmanın Etiği	19

3.5. Araştırma Verilerini Toplama Araçları ve Yöntemi	19
3.6. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi.....	21
4. BULGULAR	23
4.1. Demografik Özelliklere Dair Bulgular	23
4.2. Eğitim Öncesi ve Sonrası Besin Tüketim Kayıtları	31
4.3. Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği	33
4.4. Karşılaştırmalı Analizler	34
4.4.1 Eğitim Öncesi ve Sonrası SGOÖ Puanlarının Karşılaştırılması	34
4.4.2.Eğitim Öncesi ve Sonrası Besin Ögesi Tüketimlerinin Karşılaştırılması	36
4.4.3 Eğitim Öncesi ve Sonrası Besin Tüketim Sıklıkları Karşılaştırılması	38
4.4.4. Eğitim Öncesi ve Sonrası DQİ Puanları Karşılaştırması	39
5. TARTIŞMA	40
5.1. Katılımcıların Genel Özelliklerinin Değerlendirilmesi	41
5.2. Katılımcıların Gıda Etiket Okuma Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular	41
5.3. Katılımcıların Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı İlişkin Bulgular	43
5.4. Katılımcıların Diyet Kalitesine İlişkin Bulgular	43
6. SONUÇ.....	45
7. ÖNERİLER	47
KAYNAKLAR	48
EKLER.....	54
ÖZGEÇMİŞ.....	78

KISALTMALAR

BKİ	: Beden kitle indeksi
BKO	: Bel kalça oranı
BMH	: Bazal metabolizma hızı
CHO	: Karbonhidrat
Cm/m	: Santimetre/metre
DKİ	: Diyet Kalite İndeksi
DQI	: Diyet Kalite İndeksi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
FRM	: Gıda Kaynağı Yönetimi Becerileri
g	: Gram
kg	: Kilogram
kcal	: Kilokalori
Max	: Maksimum
Mg	: Miligram
Min	: Minimum
RDA	: Önerilen Besin Tüketimi
SGOÖ	: Sürdürülebilir Gıda Okuyazarlığı Ölçeği
TBSA	: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TBW	: Toplam vücut suyu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

TABLO LİSTESİ

Sayfa No:

Tablo.2.1. Gıda Katkı Maddelerinin Fonksiyonel Sınıf Başlıkları	5
Tablo.2.2. Besin Etiketlerinde Enerji ve Besin Öğelerinin Gösterimi.....	6
Tablo.2.3. Diyet Kalite İndeksi Diyet Önerileri.....	17
Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Döre Dağılımları	23
Tablo 4.2. Katılımcıların Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Ortalamalar, Standart Sapmalar, Minimum ve Maksimum Değerler.....	23
Tablo 4.3. Katılımcıların BKİ, Bel çevresi, Bel Kalça Oranı Sınıflandırması.....	24
Tablo 4.4. Katılımcıların Kronik Hastalıklar Bulunma Durumu.....	25
Tablo 4.5. Katılımcıların Etiket Okuma Alışkanlıkları.....	25
Tablo 4.6. Ön Test ve Son Test Sonrası Gıda Bileşenlerinin Sağlığa Etkileri Hakkındaki Değerlendirmeleri.....	26
Tablo 4.7. Ön Test ve Son Test Sonrası Gıda Ürünü Satın Alırken Pakette Yer Alan Enerji ve Besin Öğeleri Tablolarına Dikkat Etme Durumları.....	27
Tablo 4.8. Hangi Gıdaları Satın Alırken Etiket Okuma Durumları.....	28
Tablo 4.9. Ön Test ve Son Test Sonrası Besin Etiketi Üzerindeki Bilgileri Anlama Düzeyleri.....	29
Tablo 4.10. Ön Test ve Son Test Sonrası Katılımcıların Besin Etiketiyle İlgili Görüş ve Tutumları.....	30
Tablo 4.11. Eğitim Öncesive Sonras Besin Öğesi Tüketimleri.....	32
Tablo 4.12. Eğitim öncesi ve sonrası Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği Puan Ortalamaları.....	33
Tablo 4.13. Eğitim Öncesi ve Sonrası SGOÖ Puanlarının Karşılaştırılması.....	34
Tablo 4.14. Eğitim Öncesi ve Sonrası Besin Öğesi Tüketimlerinin Karşılaştırılması 1.....	36
Tablo 4.15. Eğitim Öncesi ve Sonrası Besin Öğesi Tüketimlerinin Karşılaştırılması 2.....	37

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No:

Şekil 2.1. Günlük Karşılama Miktarı.....	7
Şekil 2.2. Trafik Işığı Etiketleme.....	13
Şekil 2.3. Nutri- Score Etiketleme.....	14
Şekil 2.4. Günlük Alım Yüzdesi.....	15
Şekil 2.5. Vegan Sembol Gösterimi.....	15
Şekil 2.6. Glutensiz Sembol Gösterimi.....	15

ÖZET

18-50 YAŞ ARALIĞINDAKİ KADINLARDA BESLENME EĞİTİMİ SONRASI ETİKET OKUMANIN DİYET KALİTESİNE ETKİSİ

Günümüzde paketli gıda tüketimi gün geçtikçe artması nedeniyle bireylerde gıda etiketi okuma bilincinin aşılması gerekmektedir. Bu çalışmanın amacı yetişkin kadın bireylerde gıda etiketi okuma alışkanlıklarının durumunun belirlenmesi, gıda etiketinin nasıl okunması gerektiğiyle ilgili bir eğitim vererek sonrasında gıda etiketi okumanın diyet kalitesini nasıl etkilediğini gözlemlemektir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da bulunan Özel Hastane polikliniğine başvuran 18-50 yaş aralığında olan 44 kadın gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların demografik, antropometrik özellikleri, gıda etiketi okuma alışkanlıkları anketi, Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı ölçeği (SGOÖ), besin tüketim sıklığı, 24 saatlik besin tüketim kaydı ve diyet kalite puanları değerlendirmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması $28,57 \pm 7,94$ yıl, beden kütle indeksi (BKİ) $24,08 \pm 5,37$ kg/m²'dir. Gıda ürünlerini etiket yorumlamalarını katılımcıların %50'si diyetisyenden öğrendiğini, %18,2'si arkadaş çevresinden, %15,9'u internetten, %13,6'sı televizyondan, %2,3'ü doktordan öğrendiğini belirtmiştir. Yiyecekleri satın alırken katılımcıların %54,5'i nadiren, %25'i sıklıkla, %13,6'sı her zaman etiketi okuduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %6,8'i (n = 3) hiçbir zaman etiketi okumadığını belirtmiştir. Katılımcıların SGOÖ tüm alt boyut ve toplam puan ortalamaları eğitim sonrasında öncesine göre yükselmiş olup istatistiksel olarak önemli bir farklılık göstermiştir ($p < .01$). Eğitim süreci sürdürülebilir gıda okuryazarlığı becerilerini geliştirmiştir. Katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası diyet kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < .01$). Bu çalışmada bireylere verilen beslenme eğitiminin diyet kalitesini olumlu etkilediği gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, gıdalarla ilgili verilen beslenme eğitimleri bireylerde etiket okuma bilinci kazandırılmasında ve diyet kalitesi artırılmasında olumlu etkileri vardır.

Anahtar Kelimeler: *Diyet kalitesi, Etiket okuma, Gıda etiketi, Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı*

ABSTRACT

THE EFFECT OF LABEL READING ON DIET QUALITY AFTER NUTRITION EDUCATION IN WOMEN AMONG THE AGE OF 18-50

Nowadays, as packaged food consumption increases day by day, it is necessary to instill awareness in individuals about reading food labels. The aim of this study is to determine the status of food label reading habits in adult female individuals, to provide training on how to read food labels, and then to observe how reading food labels affects diet quality. The sample of the research consists of 44 female volunteer participants between the ages of 18-50 who applied to the Private Hospital outpatient clinic in Istanbul. Demographic and anthropometric characteristics of the participants, food label reading habits survey, Sustainable Food Literacy scale (SDRS), food consumption frequency, 24-hour food consumption record and diet quality scores were evaluated. The average age of the participants is 28.57 ± 7.94 years, and the body mass index (BMI) is 24.08 ± 5.37 kg/m². 50% of the participants stated that they learned how to interpret food product labels from a dietitian, 18.2% from their circle of friends, 15.9% from the internet, 13.6% from television, and 2.3% from a doctor. When purchasing food, 54.5% of the participants stated that they rarely read the labels, 25% often and 13.6% always read the labels. 6.8% of the participants (n = 3) stated that they never read the label. The mean scores of the participants in all subscales and total scores of the PSQQ increased after the training compared to before and showed a statistically significant difference ($p < .01$). The training process developed sustainable food literacy skills. A statistically significant difference was found between the participants' mean diet quality scores before and after training ($p < .01$). In this study, it was observed that the nutrition education given to individuals positively affected the diet quality. As a result, nutrition education about foods has positive effects on increasing label reading awareness in individuals and improving diet quality.

Keywords: *Diet quality, Label reading, Food labeling, Sustainable Food Literacy*

1.GİRİŞ

Beslenme hem sağlıklı yaşamda hem de kronik hastalıkların önlenmesinde merkezi rol oynamaktadır. Bireylere sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı aşılayabilmemiz için bireylerin gıdayla ilgili etiket okuma yeteneklerinin sorgulanması önem arz etmektedir (Krause ve ark, 2018) . Araştırmacılar, sağlıklı beslenmenin bağlı olduğu yeterlilik alanlarının tanımı için gıda etiketi okumayı derinlemesine incelemektedir (Spronk ve ark., 2014).

Aşırı ve dengesiz beslenmenin kalp ve damar hastalıkları, diyabet, kanser gibi birçok sağlık sorunlarının oluşumunda rol oynadığı gösterilmiştir. Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu oluşan hastalıkları önleme ve kontrol etmeye yönelik stratejilere ihtiyaç vardır. Bu stratejiler arasında gıda ve beslenme okuryazarlığı ve bunun eğitimi önemli rol oynamaktadır (Aktaş ve Özdoğan, 2016)

Yaşam kalitesinin artması ve toplumda beslenme bilinci oluşturmak için sağlıklı beslenmenin doğru öğretilmesi ve sürdürülebilir olması gerekmektedir. Bireylerin sahip olduğu bilgilerin besin seçimini nasıl etkilediği sorgulanmalı ve doğru seçim için yönlendirilmelidir (Özgen, 2007).

Sağlıklı ve doğru seçimler yapabilmeleri için tüketicilerin gıda etiketi bilgileri önem arz etmektedir (Caswell, 2000). Gıda etiketlerinde ürünün kalorisi, porsiyonu, günlük ihtiyacı karşılama yüzdesi hakkında bilgiler bulunur. Bilinçli ve sürdürülebilir bir doğru okuma ile satın alma davranışı olumlu etkilenir. Bu da birçok hastalığın prevalansının azaltmada etkili olmaktadır. Bundan dolayı etiketi doğru okuma ve yorumlama oldukça önemlidir. Tüketicilerin hastalık gelişmeden öncesinde gıda etiketi okuma konusunda bilinçlendirilmesi hastalıkların gelişmesini önlemeye atılacak önemli bir adım olabilir (Tüyben, 2018; Roberto and Khandpur, 2014).

Bireylerin beslenme bilgi seviyelerinin artması, gıda etiketi okuma ve okuduğunu anlama seviyelerini de arttırdığı birçok çalışmada gösterilmiştir (Cebeci ve Güneş, 2017). Aynı zamanda beslenme ve gıda konusunda sahip olunan bilgi;

besin seçimi, tüketimi ve bu yolla da diyet kalitesini etkileyebilmektedir. (Aktaş ve Özdoğan, 2016). Son zamanda yapılan araştırmalarda beslenme ve hastalıklar arasındaki ilişkide diyet kalitesi incelenmektedir (Uyar ve Sevinç, 2012).

Gıda etiketlerinin aktif kullanımı sağlıklı beslenme davranışlarını, kronik hastalıklara yakalanma sıklığını, obeziteye yakalanma oranını etkileyebilmektedir. (Kang, 2013; Graham ve Laska, 2012). Buna dayalı olarak tüketicilerin gıda seçimlerini ve diyet kalitelerini olumlu etkilemek ve gıda etiketi kullanımlarına teşvik için gıda etiketini doğru okumanın önündeki engelleri daha anlaşılır düzeye getirmek gerekmektedir. Gıda etiketi okumadaki bilinçlendirmeler tüketicileri daha iyi seçim yapmaya yönelik iyileştirmelere teşvik olabilir. Bu iyileştirmeler de halk sağlığına önemli katkılara yardımcı olabilir (Besler ve ark. ,2012).

Tüketicilerin bilgilenmesi konusunda aktif ve doğru gıda etiketi okuması, sağlıklı beslenmenin desteklenmesi ve bununla beraber gıda okuryazarlığının bilincinin arttırılması gerekir (Demirci ve Aksoy-Demirci, 2013). Gıda etiketi okumada randımanın artması için diyetisyen ve diğer sağlık profesyonellerinin gıda etiketlerini beslenme aracı olarak aktif kullanmalarını tüketicilere aktarması gerekmektedir (Besler ve ark. 2012).

Günümüzde özellikle paketli gıda tüketimi gün geçtikçe artmakta olduğu için bu çalışmada kadınlarda beslenme eğitimi sonrası paketli gıdalarda etiket okumanın diyet kalitesine etkisini ölçmek amaçlanmıştır. Tek grup ön test/son test modellenen deneysel tipteki bu çalışmanın örneklemi bir özel hastanenin polikliniğinde 18-50 yaş aralığında kadınlarda besin etiketi okuma eğitiminin diyet kalitesi üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla planlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Gıda Etiketlemenin Tarihçesi

Tarihte ilk örneklerden olan 13. Yüzyılda Kral Henry tarafından ekmek çeşitlerinde bir düzenleme yaparak birim fiyatlarda sabitleme yapmıştır. Buğday fiyatları artınca satıcıları gramajı düşürmekteydi bu durumun sonucunda Kral Henry bu durumu yasaklamıştır (Kasan-Özdemir, 2013).

Resmi olarak gıda etiketlemeye dair ilk temeller 19. Yüzyılda atılmaya başlandı. Bu dönemde bazı ülkeler gıdalarda ürün ambalajlarına isim ve üretici bilgisi basmaya başladı. 20. Yüzyılın başlarında ise beslenme gitgide gelişme gösterdi ve gıda etiketine yönelik bazı standartlar oluşturuldu. Gıdalarda içeriğin doğru ve net bir biçimde belirtilmesiyle alakalı yasalar getirildi. İkinci dünya savaşı sonrasında ise tüketici koruma ve gıda endüstrisi, gıda etiketlemede standartlaşmaya yönelik teşvik etti. 1970 yıllarında ise tüketicilerde sağlıklı beslenme bilinci artmasıyla, gıda etiketlerinde gıdanın besin değerleri ve içerik eklendi. 2000 ve sonrasında gıda etiketlemede teknolojinin ilerlemesi ve küreselleşmeyle büyük ölçüde farklılıklar getirildi. Ürün barkodları, internet üzerinden erişim sağlanabilecek içerik bilgilendirmesi ile daha detaylı ve kolay erişim sağlanmaya başlandı. Uluslararası ticaret ile gıda etiketlemede küresel standartlar oluşturuldu (Young and Nestle. 2002; Hawkes and Popkin 2015).

2.2 Gıda Etiketi Tanımı ve Etiketleme Amacı

Etiket, bir gıdayı tanımlayan her çeşit bilginin bulunduğu ve gıdanın satın alımında tüketiciye bu bilgileri aktarmayı sağlayan bir materyaldir. Gıda etiketleri, ürünün içerik, porsiyon, yağ miktarı, tuz miktarı, kalori, besin değeri gibi bilgilerin bulunduğu tüketiciye gıda hakkında bilgileri verir (Güneş ve ark. 2014). Özellikle gıdaların bazı makro ve mikro besin öğeleri, içerdiği katkı maddeleri, koruyucular gıda etiketleriyle tüketicilere bildirilmektedir (Demirer ve Özdemir, 2020).

Gıdalarda bulunan etiketler, tüketicilere ürünü satın alırken daha sağlıklı seçimler konusunda yardımcı olur ve bu sayede toplumsal beslenme bilincinde çok önemli bir parçadır (Besler ve ark. 2012). Etiketler tüketicilerin yeterli ve dengeli beslenmesinde, sağlıklı gıda seçiminde büyük rol oynamaktadır (Gökçen ve Küşümle, 2021).

Gıda etiketleri konusunda kurulan uluslararası bir birlik yoktur. Gıdalar türüne ve bulundukları ülkelere göre farklı etiketleme yöntemleri gözlenmektedir (Kang, 2013). Genel olarak, gıda etiketlerinde etiket düzeninin pratik, dikkat çekici, doğru, anlaşılabilir olması gerekir. Etiketler basit semboller ve amblemlerden oluşabilir. Yönetmeliğe göre güvenilir, anlaşılabilir, aldatıcı olmayan etiket bilgileri verilmelidir. Etiketlemelerde üç temel amaca dayanmalıdır. Güvenilir bilgi, sağlık, yeterli ve doğru bilginin verildiği aldatıcı ambalaj ve reklamların bulunmadığı etiketlerdir (Einsiedel, 2000).

Gıda etiketleri, tüketicilerin farkındalığının artması ve uygun beslenme alışkanlıklarının öncülüğü için kullanılmaktadır. Etiketler, tüketiciler ve bilinçli besin seçimi arasında bir aracıdır. Ürünler satın alınırken bilgiler doğru ve anlaşılır kullanılırsa bilinçli besin seçimi yapılabilir (Gregori et al. 2014). Renklere dayalı etiketleme yöntemleri tüketiciler için daha dikkat çekici ve anlaşılır olmasına katkı sağlamaktadır (Trean et al. 2019). Trafik ışığı etiketleme yöntemi bireylerde doğru gıda seçimi yapmasına teşvik olarak kronik hastalıklara karşı olan riski azaltmasına fayda sağlamaktadır. Bu etiketleme yöntemi bir gıdada bulunan kalori ve besin ögeleri hakkında kolay yorum yapmayı sağlayan bir yöntemdir. Üründe bulunan belirli besin ögelerinin miktarlarını ‘yüksek düzeyde’, orta düzeyde’, ‘düşük düzeyde’ olarak sınıflandırarak tüketiciye yorum kolaylığı sağlamaktadır (Emrich et al. 2017). Gıda etiketi aslında gıdanın kimliği gibidir. Tüketicileri doğru ürün seçimi konusunda daha bilinçli ve doğru seçimler yapmaya teşvik eder (Viola Viviana et al. 2016).

2.3. Gıda Etiketlerinde Zorunlu Bilgiler

Gıda etiketlerinin zorunlu olarak taşınması gereken bilgiler vardır. Bunlar;

- **Malzemeler:** Gıdada kullanılan bileşenlerin isimleri ve bu bileşenlerin ağırlık açısından azalana göre sıralanması gerekmektedir.

- **Beslenme Bilgisi:** Bir gıdanın 100 gramı veya 100 mililitresinde bulunan beslenme bilgileri etikette verilmek zorundadır. Bu bilgiler; Enerji (kkal) değeri, Kolesterol (mg) Toplam Şeker (g), protein (g), İlave Şeker (g), karbonhidrat (g), Toplam yağ (g), Doymuş Yağ (g), Trans yağ (g) miktarlarıyla birlikte kalori olarak yazılmak zorundadır. Beslenme beyanında bulunan farklı besin maddeleri de miktarlarıyla belirtilmelidir.
- **Gıda Katkı Maddeleri:** Gıda katkı maddeleri içerik listelerinde belirtilmek zorundadırlar. Belirli isimler veya tanınmış uluslararası E kodlarıyla tanımlamalarla birlikte kullanılacak fonksiyonel sınıf başlıkları (Tablo 2.1.) altında beyan edilmesi zorunludur.

Tablo 2.1. Gıda Katkı Maddelerinin Fonksiyonel Sınıf Başlıkları

Antioksidan	Koruyucu
Aroma arttırıcı	Köpük oluşturun
Asit düzenleyici	Köpüklenmeyi önleyici
Emülgatör	Modifiye nişasta
Emülsifye edici tuz	Nem verici
Hacim arttırıcı	Parlatıcı
Kıvam arttırıcı	Renklendirici
Jelleştirici	Stabilizatör
Kabartıcı	Tatlandırıcı

- **Net Miktar:** Ambalajlı bütün ürünlerin üzerinde ağırlık veya birim sayısı cinsinden net miktarı veya hacim yazılmak zorundadır. Gıda sıvı bir ortamda paketleniyor ise gıdanın süzölmüş ağırlığı da belirtilmek zorundadır. Net miktarı hesaplarken ambalaj ağırlığı hariç tutularak hesaplanmalıdır.
- **Son Kullanma Tarihi ve Paketlenme/Üretim Tarihi,:** Gıdanın üretildiği, paketlenildiği gün, ay ve yıl ve gıda raf ömrü paketlerde belirtilmek zorundadır. (<https://www.fao.org/home/en> , Erişim tarihi: 27 Nisan 2024)

2.4 Beslenme Yönünden Etiketleme

Beslenme yönüyle etiketlemeler iki şekilde yapılmaktadır. Bunlardan birincisi; ürünün kalorisi, yağ miktarı, protein miktarı ve karbonhidrat miktarının belirtilmesidir. İkincisinde ise; ürünün kalorisi, doymuş yağ miktarı, yağ miktarı, karbonhidrat miktarı, şeker miktarı, protein miktarı, sodyum miktarı ve lif miktarının belirlenmesidir. Ayrıca bunlara ek olarak çoklu doymamış yağ, vitamin, nişasta, tekli doymamış yağ miktarı da eklenebilmektedir (Dikmen ve Pekcan, 2012)

Enerji ve besin ögesi değerleri Tablo 2. 2' deki şekilde belirtilmesi gerekmektedir.

Tablo 2. 2 Besin Etiketlerinde Enerji ve Besin Ögelerinin Gösterimi

Enerji ve besin ögeleri	100 gram veya 100 mililitre için	Bir porsiyon veya bir paket için
Enerji	kkal	kkal
Yağ	g	g
-Doymuş yağ	g	g
-Trans yağ	g	g
-Tekli doymamış yağ	g	g
-Çoklu doymamış yağ	g	g
Kolesterol	mg	mg
Karbonhidrat	g	g
-Şeker	g	g
-Şeker Alkolü	g	g
-Nişasta	g	g
Mineraller	g	g
Protein	g	g
Tuz/Sodyum	g	g
Vitaminler	g	g
Lif (gram)	g	g

Gıdaların günlük karşılama miktarı etiketlerde genellikle belirtilir. Ayrıca günlük karşılama miktarlarına ek olarak protein ve lif de eklenmektedir.

Yönetmeliğin izin verdiği gibi zemin rengi aynı tonda ve tek renk olarak tasarlanır (Dikmen ve Pekcan, 2012). Etiket üzerinde Şekil 2,1’de bulunan örnek gibi etiketlere günlük karşılama miktarı eklenir.



Şekil 2.1. Günlük Karşılama Miktarı Bildirimi

Kaynak: Dikmen, D., & Pekcan, G. (2012)

2.5. Beslenme ve Sağlık Beyanları

Bu beyanların amacı, tüketicileri en üst düzeyde korumaktır. Beslenme ve sağlık beyanlarında kullanım şu şekildedir:

- Yanıltıcı, belirsiz ve yanlış bilgilendirme olamaz.
- Başka gıdaların beslenme açısından güvenilirliği konusunda herhangi bir şüpheyi neden olacak şekilde olamaz.
- Belirli bir gıdada çok fazla tüketimini destekleyemez ve özendirmez.
- Tüketici bireylere endişeye sebep olacak biçimde; resimli, yazılı veya sembolik gösterimler vasıtasıyla vücut fonksiyonlarındaki değişikliklere atıfta bulunacak şekilde olamaz.
- Sağlık ve beslenme beyanının yapılabilmesi için maddelerde belirtilen koşulların sağlanması gerekir. Bu koşullar şöyledir:
- Gıdanın etiketinde besin öğeleri açısından belirtilen koşulların en az iki tanesine sahip ise gıda için sağlık beyanı yapılabilir. Bu koşullar şöyledir:

Sodyumun bileşimde mg/ kcal bulunması,

Enerjinin en fazla %10’u doymuş yağdan gelmesi,

Enerjinin en fazla %10'u eklenti şekerden gelmesi,

Doğal bileşimde en az 55 mg/100 kcal kalsiyum bulundurması gerekmektedir.

Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliğine göre bir etikette sağlık beyanı şartlar uygunsa bulundurulabilir (<https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/01/20170126M1-5.htm>, , Erişim tarihi: 29 Nisan 2024)

2.6. Etiketlerin Yararları ve İşlevleri

Paketlenmiş aşırı işlenmiş gıdaların yüksek miktarda tüketilmesinden kaynaklanan kötü beslenmenin, sağlık sorunlarına katkıda bulunan önemli bir faktör olduğu giderek daha fazla kabul edilmektedir (Anastasiou et al. ,2019).

Etiketlerde bulunan gıdanın içindekiler bölümü, son kullanma tarihi ve üretim tarihi, üretim yeri, bireylerin gıda alırken doğru ve sağlıklı besin seçimi yapabilmesi açısından oldukça önemlidir. Bazı gıdalarda ürünü içeriğinin yanı sıra sağlıklı beslenmede gerekli olan bilgileri de göstermektedir. Gıda etiketleri ambalajlanmış gıdaların laboratuvarında yapılan analizler sonucu protein, karbonhidrat, yağ, mineral, vitamin miktarlarını ve bireylerin günlük alması gereken miktarlarının yüzde olarak ne kadarını karşıladığını gösterir (Miller and Caasady, 2015). Gıda etiketleri, ürünler hakkında doğru ve faydalı bilgileri gösterir ve bir gıda ürününün kimlik kartı gibi düşünülür. Tüketicie satın alacağı ürünün bilinçli olarak seçme fırsatı verir. (Ljubičić et al. ,2022).

Gıda etiketlerinde bilgiler düzenlenirken ilk başta o ürünün toplam ve bir porsiyonundaki miktarları verilir. Sonrasında ise besin öğeleri ayrıntılı olarak bilgilendirilir (Özen, 2007)

İçindekiler listesinde, bir gıdanın trans yağlar, katı yağlar, eklenti şekerler, rafine şekerleri içerip içermediğini öğrenmek için kullanılabilir." İçerik listelerinde yazım sırası gıdanın içindeki maddelerinin ağırlıklarıyla orantılı olarak çoktan azalan sırasına göre hesaplanarak yazılır yani listenin sonundaki bileşenler önceki bileşenlere göre daha küçük miktarlarda mevcuttur (Gıda ve İlaç Daire, 2014)

Gıda etiketlerinin yararları;

- ✓ Ürünleri satın alırken tüketici bireylerin tercihlerini kolaylaştırır.
- ✓ Tüketici birey- üretici firma ve satıcı firma arasında bağlantı kurar.
- ✓ İçeriğine göre ürünlerin tercih edilebilirliğini arttırabilir ve bu sayede ürünün satışını kolaylaştırabilir.
- ✓ Tüketici sağlığının korunmasına destek olur.
- ✓ Tüketicie besin hakkında ayrıntılı bilgi verir ve tüketiciyi bilinçlendirir.
- ✓ Sağlıklı besin seçimine teşvik olur ve tüketiciyi sağlıklı gıdaya yönlendirir (Arpacı 2009).

2.7. Etiket Okuma Alışkanlığı

Gıda etiketi okumayı etkileyen birçok farklı etken bulunmaktadır. Bu etkenlerin başında gıda etiketleme yöntemleri yani etiketlerin biçimi, etiketi okumaya ayrılacak zaman ve tüketicilerin değer yargıları ile genellikle gıdaların üretimine ve korunmasına yönelik tutumları gelmektedir (Cebeci ve Güneş, 2017). Tüketici bireyler şu an artık geçmiş zamana göre aldıkları gıdalarla ilgili daha fazla bilgiye sahip olmak istemekte ve sosyal çevreleri doğrultusunda gıda ürünü satın alırken tercihlerini etkilemektedir (Özgen, 2007).

Türkiye’de yapılan bir araştırmada 26 farklı şehirde tesadüfî örneklem ile seçilen 1536 bireyin besin etiketi okuma alışkanlığı ve gıda etiket bilgilerini kullanmama sebeplerinin incelmıştır ve sonucunda gıda etiketlerinde yer alan bilgileri kullanma durumu %76,5 olarak sonuçlanmıştır. Gıda etiketi okuma durumu kişinin yaşı, medeni durum, cinsiyet, eğitim seviyesi ve sosyoekonomik durum ile anlamlı olarak ilişkilendirilmektedir (Alpuğuz ve ark., 2009)

Elazığ’da, yapılan gıda etiketi okuma alışkanlıkları ile ilgili araştırmalara göre 300 kişinin olduğu 18 yaş ve üzeri yetişkinlerde %28’i besin etiketlerini her zaman, %62’si bazen , %10’u ise hiç okumamaktadır. Kadınların gıda etiketi okuma alışkanlığı ise erkeklerinden anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır (Kurt ve ark., 2022)

İstanbul’da, yapılan bir araştırmada 99 erkek ve 214 kadın tüketicinin katılımıyla tüketicilerin etiket bilgilerini değerlendirmeleri ve etiket bilgilerindeki yetersizliklerin saptanması amaçlanmıştır. Bu araştırmanın sonucunda; tüketici bireyler arasında gıda etiketi okuma alışkanlığı %56 oranında olup eğitim düzeyi ve etiket okuma alışkanlığı arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Grunert et al., 2010).

Avrupa’da 6 ülkede yapılan bir başka çalışmada ise tüketicilerin gıda etiketi okuma seviyeleri ve gıda etiketlerini anlama seviyelerini incelemişler. Çalışma sonucunda tüketicilerin %16.8’ inin etiket okuduğu ve etiketlerde daha çok besinin günlük karşılama yüzdesine, son tüketim tarihine, kalorisine, şeker-yag içeriğine dikkat ettikleri gözlemlenmiştir (Grunert et al., 2010).

İstanbul’un Ümraniye ilçesinde yapılan bir başka araştırmada ise sağlık ocağına başvuran 167 kişi incelenmiştir. Gıdaları satın alırken en çok sağlamlığı için incelemişlerdir. Ayrıca, etiket okuma oranını %52,1 olduğu saptanmıştır (Ünüs, 2004).

Birleşik Karalık’ta rastgele seçilen 37 üniversiteden 500 öğrenci üzerinde yapılan kesitsel bir çalışmada, beslenme bilgi düzeyinin ve sağlıklı beslenme ilgisinin, gıda etiketi bilgilerinin kullanımına olan ilgisi incelenmiş. Bu araştırma sonucunda cinsiyet, ırk ve yaşa göre farklılık gösterdiği ve sağlıklı beslenmeye olan ilginin besin etiketi kullanımını pozitif yönde etkilediği gözlemlenmiştir (Kresic and Mrduljas, 2016).

Türkiye ve başka ülkelerde yapılan araştırmalar sonucu gıda etiketlerinde bulunan çok büyük önem taşıyan gıda değeri bilgilerinin okunma oranının çok düşük olduğu gözlemlenmiştir. Obeziteyle mücadelede çok büyük önem taşıyan gıda etiketi bilinci oluşturulması için gıda etiketi okumasına yönelik çalışmalar yapılmalıdır (Annunziata and Vecchio, 2012).

2.8. Etiket okumayı etkileyen faktörler

Gıda etiketlerini okumayı etkileyen birçok farklı faktörler vardır. Bu faktörlerden ilk olarak gıda etiketi okumak için ayırabilecek zaman, etiketlerdeki yazıların puntosu, karakteri, dili vb. etkenler vardır. Tüketicilerin bilgi seviyelerine göre değerlendirme yetenekleri de öneme sahiptir (Cebeci ve Güneş, 2017). Aynı

zamanda tüketicilerin yaş, cinsiyet, din, meslek medeni hali gıda etiketi okuma ve gıdayı satın alma üzerinde etkili olduğu birçok araştırmada gözlemlenmiştir (Karabiber ve Hazer, 2010).

Gıda etiketi okumayı etkileyen faktörleri maddeler halinde özetlersek;

➤ Dil ve Terminoloji

Gıda etiketlerindeki dil ve terminoloji tüketicilerin doğru bilgiye ulaşmasındaki en önemli faktörlerdendir. Karmaşık ve bilimsel dil ne kadar kullanılırsa etiket okuma o kadar zorlaşır. Net ve anlaşılması kolay bir dil kullanılmalıdır.

➤ Renk ve Grafikler

Gıda etiketlerinde kullanılan renkler ve grafikler dikkat çekici ve bilgilerin daha anlaşılır olmasını sağlayabilir fakat aşırı renkli olmayan ve karmaşık bilgiler içermeyen grafikler tercih edilmemelidir.

➤ Yazı Boyutu ve Yazı Tipi

Tüketicilerin etiketi anlama sürecini etiketteki yazının boyutu ve tipi etkilemektedir. Küçük yazılan bilgiler ve belirsiz yazı tipleri önemli bilgilerin gözden kaçırılmasına sebep olabilir.

➤ Ambalaj Tasarımı

Gıda ambalajının boyutu, şekli, malzemesi, etiketinin ambalaj üzerinde görünürlüğü tüketicilerin etiket okumasını büyük ölçüde etkiler.

➤ Besin Değerleri ve İçerik

Tüketicilere sağlıklı beslenme için bilinç oluşturmaktadır. İçerik ve besin değerlerinin doğru, eksiksiz ve yanıltıcı olmayan bilgiler olması gerekmektedir (<https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition> , Erişim tarihi: 30 Nisan 2024; https://www.who.int/nutrition/topics/food_labelling/en/, Erişim tarihi: 30 Nisan 2024; <https://www.afb.org/research-and-initiatives/our-initiatives/center-braille-innovation/guidelines-and-standards-tactile-graphics> Erişim tarihi: 30 Nisan 2024; <https://www.iso.org/standard/59402.html>, Erişim tarihi: 30 Nisan 2024)

Gıda etiketlerindeki tüketicilerde memnuniyetsizliğe sebep olan faktörle; bazı ürün ambalajlarında taklit yapılması, katkı maddelerinin net bir şekilde belirtilmemesi, bilgilerin puntosunun çok küçük olması ve bu sebeple okuma güçlüğüne neden olması, yazıların çabuk silinmesi, ithal edilen gıdalarda orijinal çeviri olmaması, renklerin okumakta güçlüğüne sebep olması, şekillerin anlaşılabilirliğinin düşük olması ve bazen bilgi fazlalığından dolayı tüketicilerde hem kafa karışıklığı hem de okuma için çok fazla zaman alacağından hiç okumamaya sebep olması gibi faktörler sıralanabilir (Aygen ve ark., 2010).

Sonuç olarak bakıldığında gıda etiketlerindeki bilgilerin en açık ve basit bir dille verilmesi tüketicilerde etiket okumaya teşvik için en önemli faktörlerdendir (Karabiber ve Hazer, 2010).

2.9 Gıda Etiket Okumanın Tüketicilerin Tercihleri Üzerine Etkisi

Beslenme temel ihtiyaçların başında gelir ve hayatımız boyunca yeterli ve dengeli beslenmek sağlık için çok önemlidir. Gıda etiketlerinin de doğru bir şekilde okuyup yorumlanması tüketicilerin sağlıklı ve dengeli beslenme tercihlerinde büyük rol oynamaktadır (Tüben, 2018).

Zamanın daha kısıtlı olması, hayat standartlarının değişmesi, pratik ve hızlı hazırlanabilecek gıdaya yönelimle hazır gıdalarda etiket okumanın önemi gittikçe artmaktadır (Tüben, 2018).

Gıda etiketlerindeki okuma tutumları, tüketicilerin sağlıklı beslenmeye olan bilinci göstermektedir. Tüketicilerin bazıları düzenli bir şekilde gıdalardaki içerik, katkı maddeleri, koruyucular vb. bilgilendirmeleri okurken bazıları ise buna daha az önem vermektedir. Sağlıklı beslenme bilinci gıda etiketi okuma tutumlarını belirleyen önemli faktörlerdir. Sağlıklı yaşam tarzını benimsemekte olan tüketiciler genellikle etiketleri daha sık okurken, sağlıklı beslenmeye daha az odaklı tüketiciler için bu çok bir önem arz etmemektedir. Gıda etiketleri aynı zamanda kalorisi, katkı maddeleri, organik oluşu ve alerjen bilgileriyle tüketicileri satın alma kararını büyük ölçüde etkilemektedir (Compos et al., 2011; Hawley et al., 2013).

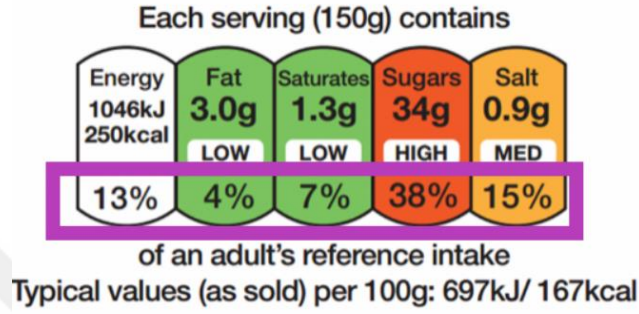
2.10. Gıda Etiketleme Yöntemleri

Gıda etiketlemesi gitgide genişleme sürecindedir. Araştırmalar çoğunlukla gıda etiketleme yöntemlerinde tüketici dikkati ve farkındalığı üzerine odaklanmaktadır.

Gıda etiketinin tüketici davranışlarına olan etkilerini araştıran birçok çalışma yapılmaktadır (Shangguan et al., 2019)

➤ Trafik ışığı etiketleri

Trafik ışığı etiketleme yönetiminde bir gıdanın yüksek, orta veya düşük miktarda yağ, doymuş yağ, şeker ve tuz içerip içermediği gösterilmektedir. Ayrıca gıdaların kalorisini de göstermektedir.



Şekil 2.2 Trafik Işığı Etiketleme Yöntemi

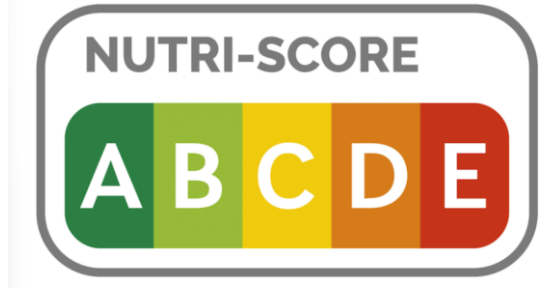
Kaynak: <https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/check-the-label>, Erişim Tarihi: 1 Mayıs 2024

Bazı yiyeceklerin üzerinde bulunan trafik ışığı etiketleme görseli Şekil 2.2' de gösterilmiştir. Trafik ışığı etiketi renk kodlarından oluşur ve yeşilin belirli bir besin maddesi açısından düşük olduğunu, turuncunun orta ve kırmızının yüksek seviyede olduğunu göstermektedir.

- **Kırmızı**, ürünün besin açısından yüksek olduğu ve azaltmak veya daha az yemek gerektiği anlamına gelmektedir.
- **Turuncu** besin açısından orta miktarda içerdiği anlamına gelmektedir.
- **Yeşil** besin açısından düşük anlamına gelir. Bir etikette ne kadar çok yeşil ışık görüntülenirse gıda o kadar sağlıklı olmaktadır (<https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/check-the-label>, Erişim Tarihi: 1 Mayıs 2024).

➤ Nutri-Score Etiketleme

Nutri-Score, 5 Renkten oluşan Beslenme Etiketi olarak da bilinmektedir. Gıda maddelerinin ve içerikleri için anlaşılması daha kolay, bilime dayalı bir besin değeri etiketleme sistemidir.



Şekil 2.3 Nutri-Score Etiketleme Yöntemi

Kaynak: <https://get.apicbase.com/nutri-score-science-based-nutritional-value-labelling-system/>.

Erişim Tarihi: 1 Mayıs 2024

Bazı yiyeceklerin üzerinde bulunan Nutri-Score etiketleme görseli Şekil 2 de gösterilmiştir. Nutri-Score etiketleme yöntemi, bir ürünün içeriklerini belirler ve onu beş renk kodlu harf sınıflandırma sistemiyle (A, B, C, D veya E) oluşturulur. A harfiyle gösterilen ürünler en yüksek besin değerine sahip olan gıdalardır. E harfiyle gösterilen ürünler ise en düşük besin değerine sahip olan gıdalardır. Ancak, düşük Nutri-Score harf sınıflandırmasının belirli bir ürünü kötü yapmadığı önemli bir ayrıntıdır. Bu etiketleme sistemi zorunlu bir sistem değildir fakat Fransa, Almanya, Belçika, Hollanda, İspanya ve Lüksemburg bu sistemi önermektedir (<https://get.apicbase.com/nutri-score-science-based-nutritional-value-labelling-system/>, Erişim Tarihi: 1 Mayıs 2024).

➤ Günlük Alım Yüzdesi

Günlük alım yüzdesi sembollerle gösterilir. Bir gıdanın bir porsiyonundaki besin miktarlarını ve günlük ortalama bir yetişkinin gereksinimlerinin sağladığı besin yüzdesini gösterir. Bu sembollerde enerji ve besin maddeleri (şeker, protein, karbonhidrat, sodyum gibi) gösterir. Gıdaları karşılaştırırken 100 gram başına değerini kullanmak tüketiciler için daha kolay bir gösterim olmaktadır



Şekil 2.4. Günlük Alım Yüzdesi Etiketlemesi

Kaynak: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-labels#how-to-read-the-ingredient-list-to-choose-healthier-foods>, Erişim Tarihi: 1 Mayıs 2024

➤ Diğer Semboller

Üretici firmaların gıda ürünlerine dahil edebileceği bir başka semboller de vardır. Tüketicilerin daha çok dikkatini çekmek için tasarlanmışlardır. Örnekleri aşağıda gösterilmektedir.



Şekil 2.5. Vegan Sembol Gösterimi

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-labels#how-to-read-the-ingredient-list-to-choose-healthier-foods> Erişim Tarihi: 1 Mayıs 2024



Şekil 2.6. Glutensiz Sembol Gösterimi

Kaynak: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-labels#how-to-read-the-ingredient-list-to-choose-healthier-foods> Erişim Tarihi: 1 Mayıs 2024

2.11. Diyet kalitesi

Diyet kalitesi bireylerin genel beslenme tarzında besin tüketim kalitesi olarak tanımlanmaktadır. Diyet kalitesini değerlendiren indeksler, bireylerin genel besin tüketim öykülerinin yorumlanmasında önem taşımaktadır. Diyet kalitesi

değerlendirilirken, besinler tek tek değil bir bütünsel diyet olarak değerlendirilmelidir ve bu diyetin besin çeşitliliği de önem arz etmektedir (Gedik, 2022).

Gıdaların içeriğinde birçok besin ögesi birlikte bulunmaktadır. Dolayısıyla tek bir besin ögesi yaklaşımıyla gıdaların sağlık üzerine olan etkilerini gözlemlemek mümkün değildir. Diyet kalitesi değerlendirilmesi için total diyete bakmak en doğru yoldur (Uyar ve Sevinç, 2012). Diyet kalitesini ölçen indeksler diyetin genel kalitesini değerlendirerek ölçüm yapmaktadır (Uçar, 2018).

Gıda etiketi kullanımı ile besin tüketimi arasındaki ilişki incelendiğinde gıda etiketi kullanan bireylerin besin öğelerini daha yeterli aldığı gözlemlenmiştir. Gıda etiketi okumak, diyet kalitesini iyileştirme ve kalori alımının azalması ve vücut ağırlığı yönetiminde etkili bir yol olabilmektedir (Karademir ve ark., 2022). Diyet kalitesini değerlendirmek için literatürde onaylı birçok indeks bulunmaktadır. Bu indeksler, onaylı kılavuzlara göre diyetin kalitesini kolay bir şekilde değerlendirir. Total diyet kalitesini değerlendiren yöntemlerden biri de Diyet Kalite İndeksi (DQI-I)'dir (Gedik, 2022).

2.11.1 Diyet Kalite İndeksi (DQI-I)

DQI-I, 1994 senesinde diyetle alakalı oluşan kronik hastalıklar riskini ölçmek için geliştirilmiş bir indekstir. DQI-1 yalnızca kronik hastalıklar için aynı zamanda genel beslenmede oluşan yetersiz beslenme sorunlarını da inceleyen diyet kalitesinin yüksek kalite, iyi kalite ve düşük kalite olarak değerlendirmektedir.

Diyet kalite indeksi, Ulusal Bilim Akademisi'nin gıda maddeleri konusunda 8 diyet önerisinin bileşiminden oluşmaktadır;

- Önerilen hedef puana ulaşıldığında: 0 puan
- %30'a yakını ulaşıldığında: 1 puan
- %30'dan daha fazlası değişiklik göstermişse: 2 puan verilir.

Total puan 8 diyet önerisinin puanı toplamıyla elde edilmektedir. Puanlar 0-16 arasında değişkenlik göstermektedir. 0 puan en yüksek diyet kalitesini 16 puan ise en düşük diyet kalitesini göstermektedir. Eğer ki diyet kalitesi 4 puanın altında ise göreceli bir şekilde daha sağlıklı beslenme şeklini, 10 ve daha üzerinde puanda ise

daha sağlıklısz beslenme şekliği göstermektedir. Diyet kalite indeksi diyet  nerileri Tablo 2.3.' de gösterilmektedir.

Tablo 2.3. Diyet Kalite İndeksi Diyet  nerileri

Diyet �nerisi	Puan	Alım
Toplam yağın tüm diyet enerjisinin %30 veya daha altında olması	0	≤ %30
	1	%30/40
	2	>%40
Doymuş yağların tüm diyet enerjisinin %10 veya daha altında olması	0	<%10
	1	%10/13
	2	>%13
Kolesterol alımının günlük 300mg'ın altında olması	0	<300mg
	1	300/400mg
	2	>400mg
Günde 5 veya daha fazla porsiyon meyve ve sebze tüketimi	0	≥ 5 porsiyon
	1	3/4 porsiyon
	2	0/2 porsiyon
Günde 6 veya daha fazla porsiyon ekmek, tahıl, kurubaklagil alımı (artan nişasta ve diğer kompleks cho tüketimi olarak)	0	≥ 6 porsiyon
	1	4/5 porsiyon
	2	0/3 porsiyon
İlımlı portein alımını sürdürmek (RDA �nerisinin 2 katından daha az)	0	<%100 RDA �nerisi
	1	%100-150
	2	>%150 RDA �nerisi
Günlük toplam sodyum alımının 2400 mg veya daha az olması	0	≤2400mg
	1	2400/3400mg
	2	>3400mg
Yeterli kalsiyum alımını sürdürmek (RDA önerisine yakın)	0	≥%100 RDA �nerisi
	1	%67-99 RDA �nerisi
	2	<%67 RDA �nerisi

Kaynak: https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/149053/mod_resource/content/0/Diyet%20Kalite%20%C4%B0ndeksleri.pdf, Erişim Tarihi: 5 Mayıs 2024

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın amacı ve önemi, evren ve örnekleme, veri toplama yöntemi ve analizi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi

Bu çalışma, İstanbul’da bir özel hastanenin beslenme ve diyet polikliniğine başvuran bireylerde, gıda etiketi okumanın diyet kalitesine etkisini ölçmek amacıyla yapıldı. Çalışma, tek grup ön test/son test modellenli deneysel tipte çalışma olarak tasarlandı.

3.2. Araştırmanın Problemi

Bu çalışmanın araştırma sorusu: Kişilerin etiket okuma alışkanlığının diyet kalitesi ve beslenme farkındalığıyla arasında ilişkisi var mıdır?

Çalışmanın hipotezlerine aşağıda yer verilmiştir:

H_0 : Besin etiketi okuma alışkanlığının diyet kalitesi ve beslenme farkındalığı üzerinde olumlu etkisi yoktur.

H_1 : Besin etiketi okuma alışkanlığının diyet kalitesi ve beslenme farkındalığı üzerinde olumlu etkisi vardır.

3.3. Araştırmanın Yeri, Zamanı, Evreni ve Örnekleme

Bu çalışma, İstinye Üniversitesi Hastanesi Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi’nde Beslenme ve Diyetetik Polikliniğine başvuran 44 kadın bireyde, 27.02.2024 – 28.04.2024 tarihleri aralığında yürütüldü.

Çalışmanın evreni İstanbul’da bulunan Özel hastane polikliniğine başvuran kadın bireyler ile oluşturuldu. Çalışmanın örnekleme seçilirken basit olasılıklı örnekleme yöntemi kullanıldı. Katılımcı grubunun eğitim öncesi ‘Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği’ puan ortalaması ile eğitim sonrası puan ortalaması arasındaki fark için bağımlı örneklem t-testine göre hesaplanan 0.5 etki büyüklüğü, 0.05 hata payı ($\alpha = 0.05$) ve 0.90 güç ile araştırmaya dahil edilmesi planlandı.

Örneklem büyüklüğü minimum $n=44$ olarak hesaplandı. Örneklem büyüklüğünün tahmin edilmesinde G-Power 3.1.9.7 programı kullanıldı.

Çalışmaya dahil edilme kriterleri:

- 18-50 yaş aralığına sahip olmak,
- Kadın birey olmak,
- En az ilkokul mezunu,

Çalışmaya dışlanma kriterleri:

- Okuryazarlığı olmayan
- 18 yaşından küçük ve 50 yaşından büyük olmak

3.4. Araştırmanın Etiği

Çalışmaya başlayabilmek için T.C. Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 27.02.2024 tarihinde 49 sayılı yazı ile Etik Kurul Onayı alındı.

3.5. Araştırma Verilerini Toplama Araçları ve Yöntemi

Çalışmamızda, birinci elden veri toplama yöntemi olan yüz yüze görüşme tekniği kullanıldı. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından bireylere uygulanan Genel Bilgiler Anket Formu (Ek-2), Etiket Okuma Alışkanlıkları Anket Formu (Ek-2), Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği (Ek-3), Besin Tüketim Sıklığı Formu (Ek-4), Besin Tüketim Kaydı Formu (Ek-5), Diyet Kalitesi İndeksi (Ek-6), Etiket Okuma Eğitimi Sunumu (Ek-7) kullanıldı.

- **Antropometrik Ölçümler**

Çalışmaya katılan bireylerden antropometrik ölçümler alındı. Antropometrik ölçümler, TARTI TANİTA BC-418 MA model vücut analiz cihazı ile vücut ağırlığı (kg), vücut yağ oranı(%), toplam vücut suyu (TBW) (kg) ve bazal metabolizma hızı (BMH) ölçümleri yapıldı. Bireylerin boy uzunlukları Ade marka boy ölçer kullanılarak ölçüldü. Bel çevresi bireyleri ayakta iken sağ tarafında en alt kaburga ile kalça kemik çıkıntısının arasındaki orta noktadan ölçülüp alındı.

Kalça çevresi ise birey ayakta iken kalçanın en geniş çevresinden ölçüldü. Bel çevresinin, beden kütle indeksinin (BKİ) ve bel kalça oranının (BKO) sağlık riski değerleri Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) standartlarına göre referans alındı.

Beden kitle indeksi; zayıf (18,5 ve altı), normal kilolu (18,5 – 24,9) , fazla kilolu (25 – 29,9), obez (30 ve üstü) sınıflandırıldı. Bel çevresi ölçümlerinde bireyler referans değerleri (risk $\geq$ 80 yüksek risk $\geq$ 88 cm) kullanıldı. Bel kalça oranı (risk $\geq$ 0,85 cm) olarak değerlendirildi (WHO, 2011).

- **Genel Bilgiler Anket Formu (Ek-2):**

Araştırmacılar tarafından oluşturulan 5 sorudan oluşan kişisel özellikler bilgilerinin alındığı bu ankette kişilerin; yaş, eğitim durumu, gelir durumu, kronik-otoimmüalerjik hastalık durumu ve antropometrik ölçümleri alındı.

- **Etiket Okuma Alışkanlıkları Anket Formu (Ek-2):**

Etiket okuma alışkanlıklarını ölçmeye yönelik araştırmacılar tarafından oluşturulan 14 soruluk bir anket formudur. Etiketlerdeki ürün bilgilerinin hangisi daha iyi anlaşılmaktadır sorusundaki şıklar sırasıyla; A:glutensiz sembolü, B:Nutriscore değerlendirme, C: vegan sembolü, D: Trafik ışıkları gösterimi ve E: Renksiz içerik tablosu olarak sorulmuş ve değerlendirilmiştir.

- **Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği (Ek-3):**

Ölçek Chueh Chih tarafından 2022 yılında geliştirildi (Teng and Chih, 2022). Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doç.Dr. Aysun YÜKSEL ve Meral Nur Kubilay tarafından yapıldı. Yirmi altı maddeden oluşan bu ölçek sürdürülebilir gıda okuryazarlığı kapsamında tüm bileşenleri dört alt boyut altında değerlendirir. Tüm ölçüm maddeleri, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen puanlarla 7'li Likert ölçek kullanılarak puanlandırılır. Artan puanlar sürdürülebilir gıda okuryazarlığı düzeyinin arttığını göstermektedir .Tüm alt boyutların Cronbach's Alfa değerleri, tavsiye edilen 0,70 değerinin üzerinde bulunmuş ve ayrıca doğrulayıcı faktör analizi de yapıldı. Analizler sonucunda ölçek, bireyin sürdürülebilir diyetleri uygulama yeteneğini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Kubilay ve Yüksel, 2023).

- **Besin Tüketim Sıklığı Formu (Ek-4):**

Katılımcıların beslenme durumlarını ve beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla besin tüketim sıklığı formu kullanıldı. Bu formda, süt, et, sebze ve meyve, tahıl ve yağ gruplarına ait besinler, işlenmiş besinler, şeker ve tatlılar, alkollü ve alkolsüz içeceklerin tüketim sıklıkları sorgulandı (Andaç- Öztürk ve ark. 2019)

- **Besin Tüketim Kaydı Formu (Ek-5):**

Katılımcıların beslenme durumlarını ve beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla bir günlük besin tüketim kaydı formu uygulandı. Formda sabah, kuşluk, öğle, ikindi, akşam, gece öğünlerinin yapıma durumu sorgulanıp, tüketilen besinler ve içecekler ölçüleri ve miktarları ile kayıt altına alındı (Besin Durumunun Saptanması, 2012).

- **Diyet Kalitesi İndeksi (DQI-I) (Ek-6):**

Petterson ve arkadaşları tarafından 1994 yılında gıda tüketimini araştırmaya yönelik oluşturulan bu indeks, dünyadaki diyetle bağlı gelişen kronik hastalıklarda diyet alımını değerlendirmek amacı ile oluşturulmuştur. 8 önerinin bileşiminden oluşan bu indeks, 3'lü puan sistemi ile hesaplanarak 0: en yüksek, 3: en düşük diyet kalitesi şeklinde hesaplanmaktadır. Toplam sonuç ise 0-16 arasında değişmektedir. 0 en yüksek değeri gösterirken, 16'ya yaklaştıkça ise diyet kalitesi gittikçe düşmektedir. Diyet kalite indeksi 4'ün altında ise göreceli olacak şekilde daha sağlıklı bir beslenmeyi göstermektedir. 10 veya daha üzerinde ise sağlıksız beslenme olarak nitelendirmektedir (Patterson et al., 1994)

- **Etiket Okuma Eğitimi Sunumu (Ek-7)**

Katılımcılara gıda etiketi bilgilerini doğru ve bilinçli okunması öğretmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan gıda etiketi okuma eğitimi sunumu kullanıldı.

3.6. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi

SPSS 25.0 programı ile yapılacak analizlerde anlamlılık düzeyi %5 ($\alpha = 0.05$) olarak belirlendi. Tanımlayıcı istatistikler olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, medyan, çeyreklikler, minimum ve maksimum değerler kullanıldı. Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık-basıklık katsayıları, histogram grafikleri,

Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri ile kontrol edildi. Normal dağılım varsayımı sağlandığında, bağımlı iki örneklemin ortalama farkına ilişkin hipotez testleri için bağımlı örneklem t-testi; normal dağılım sağlanamadığında Wilcoxon işaretli sıralar testi uygulandı. Hipotez testlerinde fark bulunması durumunda etki büyüklüğü hesaplandı. Bağımlı örneklem t-testi için etki büyüklüğü olarak Cohen d istatistiği, Wilcoxon işaretli sıralar testi için r etki değeri hesaplandı. Nicel değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizleri yapıldı. Değişkenlerin normal dağıldığı durumlarda Pearson korelasyon; normal dağılmadığı durumlarda ise Spearman korelasyon analizi uygulandı. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Ki-kare testi kullanıldı. En az 3 bağımsız grubun ortalama farkına ilişkin hipotez testlerinde normal dağılım varsayımının sağlanması durumunda ek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanıldı; normal dağılım sağlanamadığında ise Kruskal Wallis H testi uygulandı. Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği için güvenilirlik çalışması yapıldı. Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplandı.

4. BULGULAR

4.1. Demografik Özelliklere Dair Bulgular

Çalışmaya katılan bireylerin demografik bulgularının dağılımı Tablo 4.1. 'de verilmiştir. Katılımcıların ortalama yaşları $28,57 \pm 7,94$ yılıdır.

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

n = 44		n	%
Eğitim durumu	Ortaokul	2	4,5
	Lise	10	22,7
	Üniversite	28	63,6
	Lisansüstü	4	9,1
	Toplam	44	100,0
Gelir durumu	Geliri gideri kadar	27	61,4
	Geliri giderinden az	4	9,1
	Geliri giderinden fazla	13	29,5
	Toplam	44	100,0
Yaş (yıl)	Ort. $\pm$ SS	28,57 $\pm$ 7,94	
	Medyan (Min. – Max.)	26,5 (18 - 50)	

Katılımcıların büyük çoğunluğunun geliri gider kadar (%61,4) olduğunu ifade etmiştir (Tablo 4.1).

Tablo 4.2: Katılımcıların Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Ortalamalar, Standart Sapmalar, Minimum ve Maksimum Değerler

	Ort. $\pm$ SS
Boy uzunluğu (cm)	164,14 $\pm$ 6,3
Ağırlık (kg)	64,41 $\pm$ 13,88
Bel çevresi (cm)	77,11 $\pm$ 12,85
Kalça çevresi (cm)	100,57 $\pm$ 13,90
BKO (cm)	0,76 $\pm$ 0,08
BKİ (kg/m²)	24,08 $\pm$ 5,37

Katılımcıların antropometrik ölçümleri Tablo 4.2’de verilmektedir. Buna göre katılımcıların boy uzunluğu ortalaması $164,14 \pm 6,30$ cm’dir. Katılımcıların boyları 153 cm ile 178 cm arasında değişmektedir. Katılımcıların bel çevresi ortalaması $77,11 \pm 12,85$ cm’dir. Kalça çevresi ortalaması $100,57 \pm 13,90$ ’dır. Bel/kalça oranı ortalaması $0,76 \pm 0,08$ ’dir. BKİ değerleri 17 kg/m^2 ile 40 kg/m^2 arasında değişmektedir (Tablo 4.2).

Antropometrik ölçümlerinin dağılımı Tablo 4.3’de gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Katılımcıların BKİ, Bel Çevresi, Bel Kalça Oranı Sınıflandırması

		n	%
BKİ (kg/m²)	Zayıf	5	11,4
	Normal kilolu	24	54,5
	Fazla kilolu	10	22,7
	Obez	5	11,4
	Toplam	44	100
Bel çevresi risk grupları (cm)	Normal	29	65,9
	Risk	4	9,1
	Yüksek risk	11	25,0
	Toplam	44	100
Bel-kalça oranı(cm)	Normal	36	81,8
	Risk	8	18,2
	Toplam	44	100

BKİ; WHO’ya göre zayıf ($18,5 \text{ kg/m}^2$ ve altı), normal kilolu ($18,5 \text{ kg/m}^2 - 24,9 \text{ kg/m}^2$), fazla kilolu ($25 \text{ kg/m}^2 - 29,9 \text{ kg/m}^2$), obez (30 kg/m^2 ve üstü) sınıflandırılmıştır. WHO’ya göre bel çevresi ölçümlerinde bireyler referans değerleri (risk ≥ 80 yüksek risk ≥ 88 cm) sınıflandırılmıştır. WHO’ya göre Bel kalça oranı (risk $\geq 0,85$ cm) sınıflandırılmıştır.

BKİ dağılımına göre kadınların %22,7’si hafif kilolu, %11,4’ü obez kategorinde yer almaktadır. Bel çevresi risk grupları açısından bakıldığında kadınların %25’inin yüksek risk grubunda yer almaktadır. Bel kalça oranı açısından ise kadınların %18,2’sinin riskli grupta yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.3).

Tablo 4.4. Katılımcıların Kronik Hastalıklar Bulunma Durumu

		n	%
Kronik - otoimmün - alerjik bir hastalık durumu	Var	10	22,7
	Yok	34	77,3
	Toplam	44	100,0
Kronik hastalıklar	Astım	7	15,9
	Alerjik	1	2,3
	Bronşit	1	2,3
	Ülserat	1	2,3
	Hastalığı yok	34	77,3
	Toplam	44	100,0

Katılımcıların kronik rahatsızlığının bulunma durumu irdelendiğinde %77,3'ünün kronik hastalığı bulunmadığı; kronik rahatsızlığı bulunanlar ardından sırasıyla %7 astım, %1 alerji, %1 bronşit, %1 ülseratif kolit rahatsızlığı bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.5. Katılımcıların Etiket Okuma Alışkanlıkları

n:44		n	%
Gıdalarda etiket okumanın önemi	Çok önemli	34	77,3
	Fazla önemli değil	10	22,7
Yiyecekleri satın alırken etiket okuma sıklığı	Hiç	3	6,8
	Nadiren	24	54,5
	Sıklıkla	11	25,0
	Her zaman	6	13,6
Okuduğunuz etiketin satın alma kararınıza etkisi	Bazen	21	47,7
	Evet	18	40,9
	Hayır	5	11,4
Etiket okuma nedenini	Sağlık	21	47,7
	İçerik öğrenmek	14	31,8
	Ağırlık sorunu	5	11,4
	Diğer	4	9,1
Etiketlerdeki bilgiler anlaşılma düzeyi	Hiçbir şey anlamıyorum	5	11,4
	Bazılarını anlıyorum	36	81,8
	Her zaman anlıyorum	3	6,8
Etiketlerdeki ürün bilgilerinin hangisi daha iyi anlaşılmalıdır	A	14	31,8
	B	11	25,0
	C	1	2,3
	D	10	22,7
	E	8	18,2
Etiketlerdeki bilgilerin yorumlanmasını öğrendiğiniz yer	Arkadaş çevresi	8	18,2
	Diyetisyen	22	50,0
	Doktor	1	2,3
	İnternet	7	15,9
	Televizyon	6	13,6

Katılımcıların etiket okuma alışkanlıkları değerlendirmesine göre %77,3'ü gıdalarda etiket okumanın çok önemli olduğunu belirtmiştir. %22,7'si fazla önemli olmadığını belirtmiştir. Gıdaları satın alırken katılımcıların %54,5'i nadiren, %6,8'i hiçbir zaman etiketi okumadığını belirtmiştir. Katılımcıların %40,9'u okuduğu etiketin satın alma kararını etkilediğini, %11,4'ü okuduğu etiketin satın alma kararını etkilemediğini belirtmiştir. Katılımcıların %81,8'i etiketlerdeki bilgilerin bazılarını anladığını, %11,4'ü (n = 5) etiketlerdeki bilgilerden hiçbir şey anlamadığını ve sadece %6,8'i (n = 3) etiketlerdeki bilgileri her zaman anladığını belirtmiştir. Katılımcılar sırasıyla etiket bilgilerini yorumlamayı %50'si diyetisyen, %18,2'si arkadaş çevresinden, %15,9'u internetten, %13,6's televizyondan, %2,3'ü doktordan öğrendiğini belirtmiştir (Tablo 4.5).

Tablo 4.6. Ön Test ve Son Test Sonrası Gıda Bileşenlerinin Sağlığa Etkileri Hakkındaki Değerlendirmeleri

		Olumlu		Olumsuz		Fikri yok		p
		n	%	n	%	n	%	
Yağlar	Ön test	17	38,6	25	56,8	2	4,5	-
	Son test	25	56,8	19	43,2	0	0,0	
Doymuş yağ	Ön test	5	11,4	32	72,7	7	15,9	,007*
	Son test	1	2,3	42	95,5	1	2,3	
Trans yağ	Ön test	0	0,0	40	90,9	4	9,1	-
	Son test	0	0,0	44	100,0	0	0,0	
Tuz	Ön test	7	15,9	32	72,7	5	11,4	-
	Son test	14	31,8	30	68,2	0	0,0	
Az tuzlu	Ön test	38	86,4	5	11,4	1	2,3	-
	Son test	44	100,0	0	0,0	0	0,0	
Şeker ilavesi	Ön test	2	4,5	39	88,6	3	6,8	-
	Son test	0	0,0	44	100,0	0	0,0	
Fruktoz şurubu	Ön test	0	0,0	36	81,8	8	18,2	,063
	Son test	0	0,0	41	93,2	3	6,8	
Glikoz şurubu	Ön test	0	0,0	38	86,4	6	13,6	,125
	Son test	0	0,0	42	95,5	2	4,5	
Çok şekerli	Ön test	0	0,0	44	100,0	0	0,0	-
	Son test	0	0,0	44	100,0	0	0,0	
Lif	Ön test	33	75,0	6	13,6	5	11,4	-
	Son test	42	95,5	2	4,5	0	0,0	
Renklendirici	Ön test	1	2,3	42	95,5	1	2,3	-
	Son test	0	0,0	44	100,0	0	0,0	
Koruyucular	Ön test	6	13,6	34	77,3	4	9,1	-
	Son test	3	6,8	41	93,2	0	0,0	
Tatlandırıcılar	Ön test	2	4,5	40	90,9	2	4,5	-
	Son test	2	4,5	42	95,5	0	0,0	

*p < ,05

p: McNemar-Bowker testi

Eğitim öncesinde katılımcıların %72,7'si doymuş yağların zararlı olduğunu belirtmişken eğitim sonrasında katılımcıların %95,5'i doymuş yağların zararlı olduğunu belirtmiştir. Gözlenen farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < ,05$) (Tablo 4.6.).

Tablo 4.7. Ön Test ve Son Test Sonrası Gıda Ürünü Satın Alırken Pakette Yer Alan Enerji ve Besin Öğeleri Tablolarına Dikkat Etme Durumları

		Her zaman		Bazen		Hiç		p
		n	%	n	%	n	%	
Enerji (kkal)	Ön test	7	15,9	28	63,6	9	20,5	-
	Son test	16	36,4	28	63,6	0	0,0	
Karbonhidrat oranı (%)	Ön test	8	18,2	19	43,2	17	38,6	,050
	Son test	9	20,5	23	52,3	12	27,3	
Toplam yağ miktarı (g)	Ön test	7	15,9	22	50,0	15	34,1	,050
	Son test	8	18,2	26	59,1	10	22,7	
Doymuş yağ miktarı (g)	Ön test	1	2,3	23	52,3	20	45,5	-
	Son test	14	31,8	30	68,2	0	0,0	
Kolesterol miktarı (mg)	Ön test	2	4,5	15	34,1	27	61,4	,014*
	Son test	2	4,5	21	47,7	21	47,7	
Protein içeriği (g)	Ön test	8	18,2	22	50,0	14	31,8	,014*
	Son test	8	18,2	28	63,6	8	18,2	
Tuz ve sodyum oranı (mg)	Ön test	2	4,5	16	36,4	26	59,1	,025*
	Son test	2	4,5	21	47,7	21	47,7	
Kalsiyum içeriği (mg)	Ön test	6	13,6	11	25,0	27	61,4	,046*
	Son test	6	13,6	15	34,1	23	52,3	
Lif miktar (g)	Ön test	4	9,1	16	36,4	24	54,5	,002*
	Son test	5	11,4	27	61,4	12	27,3	
Light*	Ön test	9	20,5	19	43,2	16	36,4	,135
	Son test	10	22,7	21	47,7	13	29,5	
Bir porsiyonun miktarı	Ön test	10	22,7	15	34,1	19	43,2	,000*
	Son test	17	38,6	25	56,8	2	4,5	
Günlük besin ihtiyacını karşılama durumu (%)	Ön test	3	6,8	12	27,3	29	65,9	,018*
	Son test	4	9,1	18	40,9	22	50,0	
Vitamin-mineral miktarı	Ön test	5	11,4	17	38,6	22	50,0	,046*
	Son test	5	11,4	21	47,7	18	40,9	

* $p < ,05$

p: McNemar-Bowker testi

Light*: Türk gıda kodeksine göre toplam enerjisi en az %25 azaltılmış ürün.

Katılımcılara verilen eğitim sonrasında etiket okumada kolesterol miktarı, protein içeriği, tuz ve sodyum oranı, kalsiyum içeriği, lif miktarı, bir porsiyonun ne kadar olduğu, günlük besin ihtiyacını karşılama yüzdesi ve vitamin-mineral

miktarları bazen dikkat ettiğini belirten katılımcıların dikkat etme oranında istatistiksel olarak anlamlı bir yükseliş olmuştur ($p < ,05$). Hiç bakmadığını belirten tüketicilerin oranlarında ise düşüş olmuş ve etiket okuma sıklığı artmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaşılmıştır. ($p < ,05$).

Tablo 4.8. Hangi Gıdaları Satın Alırken Etiket Okuma Durumları

	Her zaman		Bazen		Hiç		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Çikolata-kek-bisküvi-şekerleme	5	11,4	20	45,5	19	43,2	44	100
Süt ve ürünleri	17	38,6	17	38,6	10	22,7	44	100
Şarküteri ürünleri	11	25,0	11	25,0	22	50,0	44	100
Cips	5	11,4	9	20,5	30	68,2	44	100
Soslar	8	18,2	11	25,0	25	56,8	44	100
Hazır çorbalar	10	22,7	7	15,9	27	61,4	44	100
Bulyon	10	22,7	4	9,1	30	68,2	44	100
Kahve	3	6,8	12	27,3	29	65,9	44	100
Konserveler	8	18,2	12	27,3	24	54,5	44	100
Dondurma	5	11,4	12	27,3	27	61,4	44	100
Hazır köfteler	10	22,7	12	27,3	22	50,0	44	100
Alkollü içecekler	7	15,9	3	6,8	34	77,3	44	100

Tablo 4.8’de gösterildiği üzere katılımcıların %38,6’sı süt ve ürünlerini satın alırken her zaman etiketleri okuduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %25’i şarküteri ürünlerini satın alırken her zaman etiketleri okuduğunu belirtmiştir.

Tablo 4.8’de gösterildiği üzere katılımcıların %45,5’i çikolata-kek-bisküvi-şekerleme satın alırken etiketleri bazen okuduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %38,6’sı süt ve ürünlerini satın alırken etiketleri bazen okuduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %27,3’ü kahve, konserve, dondurma ve hazır köfteler satın alırken etiketleri bazen okuduğunu belirtmiştir.

Tablo 4.9. Ön Test ve Son Test Sonrası Besin Etiketleri Üzerindeki Bilgileri Anlama Düzeyleri

		Kolay		Orta		Zor		p
		n	%	n	%	n	%	
İçindekiler listesi	Ön test	20	45,5	17	38,6	7	15,9	-
	Son test	30	68,2	14	31,8	0	0,0	
Düşük yağ, light veya iyi lif kaynağı gibi ibareler	Ön test	15	34,1	17	38,6	12	27,3	,010*
	Son test	23	52,3	20	45,5	1	2,3	
Bir porsiyondaki kalori (enerji) miktarı	Ön test	17	38,6	17	38,6	10	22,7	-
	Son test	30	68,2	14	31,8	0	0,0	
Bir porsiyondaki sodyum, yağ gibi besin öğelerinin gram veya miligram değerleri	Ön test	7	15,9	16	36,4	21	47,7	,000*
	Son test	12	27,3	27	61,4	5	11,4	
Her besin öğesinin günlük ihtiyacı karşılama yüzdesi	Ön test	6	13,6	15	34,1	23	52,3	,000*
	Son test	10	22,7	31	70,5	3	6,8	
Etiketlerin üzerindeki yağsız ibaresi	Ön test	18	40,9	15	34,1	11	25,0	-
	Son test	27	61,4	17	38,6	0	0,0	

*p < ,05

p: McNemar-Bowker testi

Eğitim öncesinde düşük yağ, light veya iyi lif kaynağı gibi ibareleri kolay anladığını belirtenlerin oranı %34,1'den eğitim sonrasında %52,3'e yükselmiştir. Gözlenen farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < ,05$). Katılımcıların %27,3'ü bir porsiyondaki sodyum, yağ gibi besin öğelerinin gram veya miligram değerlerini kolay anladığını belirtmiştir (Eğitim öncesinde bir porsiyondaki sodyum, yağ gibi besin öğelerinin gram veya miligram değerlerini kolay anladığını belirtenlerin oranı %15,9'dur). Gözlenen farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < ,05$). Katılımcıların %22,7'si her besin öğesinin günlük ihtiyacı karşılama yüzdesini kolay anladığını belirtmiştir (Eğitim öncesinde her besin öğesinin günlük ihtiyacı karşılama yüzdesini kolay anladığını belirtenlerin oranı %13,6'dır). Gözlenen farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < ,05$).

Tablo 4.10. Ön Test ve Son Test Sonrası Katılımcıların Besin Etiketleriyle İlgili Görüş ve Tutumları

		Katılıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		p
		n	%	n	%	n	%	
Besin etiketleri üzerindeki beslenme bilgileri benim için çok faydalıdır	Ön test	29	65,9	11	25,0	4	9,1	-
	Son test	42	95,5	2	4,5	0	0,0	
Sağlıklı bir diyet seçmek için besin etiketlerini nasıl kullanacağımı bildiğim için kendimi güvende hissediyorum	Ön test	21	47,7	14	31,8	9	20,5	,000*
	Son test	37	84,1	6	13,6	1	2,3	
Besin etiketleri üzerindeki beslenme bilgilerini yorumlamak zor	Ön test	25	56,8	17	38,6	2	4,5	,000*
	Son test	1	2,3	14	31,8	29	65,9	
Besin etiketlerini okumak için benim ayırabileceğimden daha çok zaman harcamak gerekiyor	Ön test	26	59,1	13	29,5	5	11,4	,135
	Son test	24	54,5	11	25,0	9	20,5	
Besleyici bir diyet seçmek için besin etiketlerini nasıl kullanacağımı daha çok bilmeyi isterdim	Ön test	34	77,3	7	15,9	3	6,8	-
	Son test	40	90,9	4	9,1	0	0,0	
Besin etiketleri üzerindeki bilgiler nedeni ile bazen yeni yiyecekler denerim	Ön test	20	45,5	16	36,4	8	18,2	,050
	Son test	26	59,1	15	34,1	3	6,8	
Besin etiketlerini kullandığım zaman yiyecek seçimini daha iyi yaparım	Ön test	32	72,7	9	20,5	3	6,8	-
	Son test	36	81,8	8	18,2	0	0,0	
Gıda seçiminde sağlık sorunları besin etiketini okumada etkindir	Ön test	32	72,7	10	22,7	2	4,5	-
	Son test	37	84,1	7	15,9	0	0,0	

*p < ,05

p: McNemar-Bowker testi

Katılımcıların eğitim öncesinde katılımcıların %47,7'si “Sağlıklı bir diyet seçmek için besin etiketlerini nasıl kullanacağımı bildiğim için kendimi güvende hissediyorum” cümlesine katıldığı belirtmiştir. Eğitim sonrasında ise bu oran %84,1'e yükselmiştir. Gözlenen farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p < ,05).

Katılımcıların %65,9'u “Besin etiketleri üzerindeki beslenme bilgilerini yorumlamak zor” cümlesine katılmadığını belirtmiştir (Eğitim öncesinde katılımcıların sadece %4,5'i bu cümleye katılmadığını belirtmişti). Gözlenen farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < ,05$).

4.2. Eğitim Öncesi ve Sonrası Besin Tüketim Kayıtları

Tablo 4.10.'da katılımcıların eğitim öncesindeki besin ögesi tüketim ortalamaları gösterilmektedir.



Tablo 4.11. Eğitim Öncesi ve Sonrası Besin Ögesi Tüketimleri

	Eğitim Öncesi					Eğitim Sonrası					P
	Ort. ± SS	Karşıl. (%) [*]	Min.	Max.	Medyan	Ort. ± SS	Karşıl. (%) [*]	Min.	Max.	Medyan	
Enerji (kkal)	1295,3±331,93	64,7	588,90	2129,45	1272,01	1429,3±260,12	71,4	1041,07	2170,72	1389,44	.082 ^Z
Su (g)	1079,71±345,31	-	388,50	1941,67	1001,20	1792,48±4524,7	-	665,59	31051,18	1065,05	.462 ^Z
Protein (g)	54,01±17,74	83,07	25,27	97,33	50,30	69,4±15,5	99,1	40,05	107,03	68,33	.000 ^t
Protein (%)	17,30±4,56	-	10,00	32,00	17,00	20,23±4,92	-	13	34	19,5	.001 ^t
Yağ (g)	64,13±21,96	98,46	22,01	106,18	59,93	76,59±18,74	116,9	35,24	120,98	76,46	.006 ^t
Yağ (%)	44,18±10,33	-	18,00	70,00	43,50	47,7±7,9	-	25	61	49,5	.041 ^Z
CHO (g)	122,57±50,28	46,9	36,20	251,33	115,12	112,14±37,24	43,07	57,17	213,28	109,19	.310 ^Z
CHO (%)	38,52±11,60	-	14,00	65,00	39,50	31,95±7,53	-	18	49	31	.001 ^t
Lif (g)	12,90±9,20	51,6	3,39	49,76	11,32	16,42±4,71	64	7,82	26,14	16,4	.002 ^Z
Çoklu doymam.y (g)	10,63±4,33	-	2,80	22,66	9,82	10,3±4,37	-	3,75	23,82	9,91	.770 ^Z
Kolesterol (mg)	367,17±226,00	-	46,85	770,80	327,44	530,01±202,08	-	78	883,05	527,93	.001 ^Z
A Vit. (µg)	931,57±559,72	-	143,00	2383,00	786,59	1097,06±441,06	-	312,25	2434,2	1050,01	.069 ^Z
Karoten (mg)	2,85±2,87	-	0,21	11,11	1,80	2,57±2,26	-	0,2	11,27	2,03	.834 ^Z
E Vit. (eşd.) (mg)	10,42±4,97	-	3,19	22,32	9,80	10,79±4,39	-	4,22	25,33	9,66	.641 ^Z
B1 Vit/Tiamin (mg)	0,64±0,30	-	0,24	1,73	0,58	0,86±0,21	-	0,42	1,26	0,84	.000 ^Z
B2 Vit/Ribofl. (mg)	1,23±0,44	-	0,50	2,37	1,20	1,83±0,6	-	1,1	4,86	1,75	.000 ^Z
B6 Vit/Pirid. (mg)	0,98±0,37	-	0,46	1,74	0,90	1,26±0,34	-	0,71	2,01	1,21	.001 ^t
Folat, topl. (µg)	243,71±111,11	-	70,35	578,30	222,85	316,85±234,79	-	138,8	1763,5	280,6	.026 ^Z
C Vit. (mg)	71,97±47,49	-	6,90	248,51	61,87	71,44±39,32	-	13,42	200,27	65,93	.770 ^Z
Sodyum (mg)	2389,94±1014,76	-	273,25	5603,10	2392,05	3841,04±7571,9	-	558,33	52448,35	2689,69	.129 ^Z
Potasyum (mg)	2009,68±672,77	-	1039,80	3995,74	1779,90	2542,99±954,19	-	1607,5	7772,2	2421,93	.005 ^Z
Kalsiyum (mg)	587,25±231,57	-	198,95	1168,85	630,30	919,09±421,17	-	449,2	3261,8	888,04	.000 ^Z
Magnezyum (mg)	210,90±76,49	-	107,40	458,58	197,47	281,57±146,05	-	154,65	1178,3	262,91	.000 ^Z
Fosfor (mg)	876,39±294,32	-	410,20	1772,37	832,98	1244,46±285,79	-	776	2474,35	1223,4	.000 ^Z
Demir (mg)	7,68±3,35	-	2,04	17,37	6,96	8,97±2,41	-	5,12	14,11	8,73	.020 ^Z
Çinko (mg)	7,89±2,55	-	2,41	12,85	7,56	12,88±17,22	-	5,59	123,1	10,71	.000 ^Z

*Karşılama yüzdesi: 2022 Türkiye'ye Özgü Beslenme Değeri

t: Bağımlı örneklem t-testi

Z: Wilcoxon işaretli sıra sayıları testi

Eğitim öncesindeki enerji (kkal) alım ortalaması $1295,35 \pm 331,93$ kcal'dir. Eğitim sonrasındaki enerji (kkal) alım ortalaması $1429,3 \pm 260,12$ kcal'dir. Gıdalardan su alım ortalaması $1792,48 \pm 4524,77$ gramdır. Protein alım ortalaması $69,4 \pm 15,5$ gramdır. Protein (%) ortalaması $20,23 \pm 4,92$ 'dir. Yağ alım ortalaması $76,59 \pm 18,74$ gramdır. Yağ (%) ortalaması $47,7 \pm 7,9$ 'dur. CHO alım ortalaması $112,14 \pm 37,24$ gramdır. CHO (%) ortalaması $31,95 \pm 7,53$ 'tür. Lif alım ortalaması $16,42 \pm 4,71$ gramdır

4.3. Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği

Katılımcıların eğitim öncesinde ve sonrasında Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeğinden (SGOÖ) elde ettikleri puanların ortalamaları Tablo 4.11. 'de gösterilmektedir.

Tablo 4.12. Eğitim Öncesi ve Sonrası Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği Puan Ortalamaları

n:44	Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı	Ort. $\pm$ SS	Min.	Max.
EĞİTİM ÖNCESİ	Sürdürülebilir Gıda Bilgisi – I	24,39 $\pm$ 7,09	10,00	42,00
	Sürdürülebilir Gıda Bilgisi – II	20,18 $\pm$ 4,22	9,00	28,00
	Yemek ve Mutfak Becerileri	32,84 $\pm$ 6,70	21,00	42,00
	Tutumlar	13,73 $\pm$ 3,52	6,00	21,00
	Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	34,14 $\pm$ 7,32	19,00	45,00
	Toplam Puan	125,27 $\pm$ 20,15	79,00	162,00
EĞİTİM SONRASI	Sürdürülebilir Gıda Bilgisi – I	29,57 $\pm$ 4,89	20,00	42,00
	Sürdürülebilir Gıda Bilgisi – II	22,11 $\pm$ 3,07	14,00	28,00
	Yemek ve Mutfak Becerileri	33,91 $\pm$ 5,71	22,00	42,00
	Tutumlar	14,98 $\pm$ 2,95	10,00	21,00
	Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	40,05 $\pm$ 4,38	28,00	49,00
	Toplam Puan	140,61 $\pm$ 14,19	111,00	170,00

Katılımcıların eğitim öncesindeki SGOÖ toplam puan ortalaması ve standart sapması $125,27 \pm 20,15$ 'tir. Katılımcıların eğitim sonrasındaki SGOÖ toplam puan

ortalaması ve standart sapması ise 140,61±14,19'dur. Ölçekten elde edilebilecek maksimum puan 182'dir. Katılımcıların eğitim sonrasındaki toplam puan ortalaması 140,61'dir. (Tablo 4.12)

4.4. Karşılaştırmalı Analizler

4.4.1. Eğitim Öncesi ve Sonrası SGOÖ Puanlarının karşılaştırılması

Katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası SGOÖ ortalamaları karşılaştırılmıştır. Ölçek puanlarının normale yakın bir dağılım özelliğinde olması nedeniyle bağımlı örneklem t-testi kullanılmıştır. Tablo 4.12. 'de bağımlı örneklem t-testi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 4.13. Eğitim Öncesi ve Sonrası SGOÖ Puanlarının Karşılaştırılması

n:44		Ort. ± SS	p
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi - I	Ön test	24,39±7,09	.000*
	Son test	29,57±4,89	
Sürdürülebilir Gıda Bilgisi - II	Ön test	20,18±4,22	.000*
	Son test	22,11±3,07	
Yemek ve Mutfak Becerileri	Ön test	32,84±6,70	.000*
	Son test	33,91±5,71	
Tutumlar	Ön test	13,73±3,52	.000*
	Son test	14,98±2,95	
Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Ön test	34,14±7,32	.000*
	Son test	40,05±4,38	
Toplam Puan	Ön test	125,27±20,15	.000*
	Son test	140,61±14,19	

* $p < .01$

Katılımcıların eğitim öncesinde Sürdürülebilir Gıda Bilgisi - I alt boyut ortalaması 24,39±7,09'dur. Katılımcıların eğitim sonrasındaki Sürdürülebilir Gıda Bilgisi - I alt boyut ortalaması 29,57±4,89'dur. Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası Sürdürülebilir Gıda Bilgisi - I alt boyut ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(43) = -8.528, p < .01$).

Katılımcıların eğitim öncesinde Sürdürülebilir Gıda Bilgisi - II alt boyut ortalaması $20,18 \pm 4,22$ 'dir. Katılımcıların eğitim sonrasındaki Sürdürülebilir Gıda Bilgisi - II alt boyut ortalaması $22,11 \pm 3,07$ 'dir. Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası Sürdürülebilir Gıda Bilgisi - II alt boyut ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(43) = -4.077, p < .01$).

Katılımcıların eğitim öncesinde yemek ve mutfak becerileri alt boyut ortalaması $32,84 \pm 6,70$ 'tir. Katılımcıların eğitim sonrasındaki yemek ve mutfak becerileri alt boyut ortalaması $33,91 \pm 5,71$ 'dir. Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası yemek ve mutfak becerileri alt boyut ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(43) = -4.375, p < .01$).

Katılımcıların eğitim öncesindeki tutumlar alt boyut ortalaması $13,73 \pm 3,52$ 'dir. Katılımcıların eğitim sonrasındaki tutumlar alt boyut ortalaması $14,98 \pm 2,95$ 'tir. Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası tutumlar alt boyut ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(43) = -4.436, p < .01$).

Katılımcıların eğitim öncesindeki 'harekete geçme niyeti ve harekete geçme stratejileri' alt boyut ortalaması $34,14 \pm 7,32$ 'dir. Eğitim sonrasındaki 'harekete geçme niyeti ve harekete geçme stratejileri' alt boyut ortalaması $40,05 \pm 4,38$ 'dir. Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre eğitim öncesi ve sonrası 'harekete geçme niyeti ve harekete geçme stratejileri' alt boyut ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(43) = -8.522, p < .01$).

Eğitim öncesindeki SGOÖ toplam puan ortalaması $125,27 \pm 20,15$ 'tir. Eğitim sonrasındaki SGOÖ toplam puan ortalaması $140,61 \pm 14,19$ 'dur. Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası SGOÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(43) = -12.107, p < .01$).

Özetle, katılımcıların SGOÖ tüm alt boyut ve toplam puan ortalamaları eğitim sonrasında öncesine göre yükselmiştir ve istatistiksel olarak önemli bir farklılık göstermiştir (Tablo 4.12).

4.4.2. Eğitim Öncesi ve Sonrası Besin Ögesi Tüketimlerinin Karşılaştırılması

Tablo 4.14. Eğitim Öncesi ve Sonrası Besin Ögesi Tüketimlerinin Karşılaştırılması-1

n:44		Ort. ± SS	Medyan	p
Enerji (kcal)	Ön test	1295,35±331,93	1272,0	.082
	Son test	1429,30±260,12	1389,4	
Su (g)	Ön test	1079,71±345,31	1001,2	.462
	Son test	1792,48±4524,77	1065,1	
Protein (g)	Ön test	54,01±17,74	50,3	.000*
	Son test	69,40±15,50	68,3	
Protein (%)	Ön test	17,30±4,56	17,0	.001*
	Son test	20,23±4,92	19,5	
Yağ (g)	Ön test	64,13±21,96	59,9	.006*
	Son test	76,59±18,74	76,5	
Yağ (%)	Ön test	44,18±10,33	43,5	.041*
	Son test	47,70±7,90	49,5	
Çoklu doymam.y (g)	Ön test	10,63±4,33	9,8	.770
	Son test	10,30±4,37	9,9	
Kolesterol (mg)	Ön test	367,17±226,00	327,4	.001*
	Son test	530,01±202,08	527,9	
CHO (g)	Ön test	122,57±50,28	115,1	.310
	Son test	112,14±37,24	109,2	
CHO (%)	Ön test	38,52±11,60	39,5	.001*
	Son test	31,95±7,53	31,0	
Lif (g)	Ön test	12,90±9,20	11,3	.002*
	Son test	16,42±4,71	16,4	

* $p < .05$

t: Bağımlı örneklem t-testi

Z: Wilcoxon işaretli sıra sayıları testi

Protein (g), protein (%), yağ (g), yağ (%), CHO (%), ve lif (g) alımlarında eğitim sonrasında öncesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < .05$). CHO (%) ortalaması $38,52 \pm 11,60$ 'tır. Eğitim sonrasında CHO (%) ortalaması $31,95 \pm 7,53$ 'tür. Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre eğitim öncesi ve sonrası CHO (%) ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı

bir farklılık bulunmaktadır ($t(43) = 3.673, p < .05$). Katılımcıların CHO (%) alımları eğitim sonrasında azalmıştır (Tablo 4.14).

Tablo 4.15. Eğitim Öncesi ve Sonrası Besin Ögesi Tüketimlerinin Karşılaştırılması-2

n:44		Ort. $\pm$ SS	Medyan	p
A Vit. (μg)	Ön test	931,57 $\pm$ 559,72	786,6	.069
	Son test	1097,06 $\pm$ 441,06	1050,0	
Karoten (mg)	Ön test	2,85 $\pm$ 2,87	1,8	.834
	Son test	2,57 $\pm$ 2,26	2,0	
E Vit. (eşd.) (mg)	Ön test	10,42 $\pm$ 4,97	9,8	.641
	Son test	10,79 $\pm$ 4,39	9,7	
B₁ Vit/Tiamin (mg)	Ön test	0,64 $\pm$ 0,30	0,6	.000*
	Son test	0,86 $\pm$ 0,21	0,8	
B₂ Vit/Ribofl. (mg)	Ön test	1,23 $\pm$ 0,44	1,2	.000*
	Son test	1,83 $\pm$ 0,60	1,8	
B₆ Vit/Pirid. (mg)	Ön test	0,98 $\pm$ 0,37	0,9	.001*
	Son test	1,26 $\pm$ 0,34	1,2	
Folat, topl. (μg)	Ön test	243,71 $\pm$ 111,11	222,9	.026*
	Son test	316,85 $\pm$ 234,79	280,6	
C Vit. (mg)	Ön test	71,97 $\pm$ 47,49	61,9	.770
	Son test	71,44 $\pm$ 39,32	65,9	
Sodyum (mg)	Ön test	2389,94 $\pm$ 1014,76	2392,1	.129
	Son test	3841,04 $\pm$ 7571,90	2689,7	
Potasyum (mg)	Ön test	2009,68 $\pm$ 672,77	1779,9	.005*
	Son test	2542,99 $\pm$ 954,19	2421,9	
Kalsiyum (mg)	Ön test	587,25 $\pm$ 231,57	630,3	.000*
	Son test	919,09 $\pm$ 421,17	888,0	
Magnezyum (mg)	Ön test	210,90 $\pm$ 76,49	197,5	.000*
	Son test	281,57 $\pm$ 146,05	262,9	
Fosfor (mg)	Ön test	876,39 $\pm$ 294,32	833,0	.000*
	Son test	124,46 $\pm$ 285,79	1223,4	
Demir (mg)	Ön test	7,68 $\pm$ 3,35	7,0	.020*
	Son test	8,97 $\pm$ 2,41	8,7	
Çinko (mg)	Ön test	7,89 $\pm$ 2,55	7,6	.000*
	Son test	12,88 $\pm$ 17,22	10,7	

* $p < .05$

t: Bağımlı örneklem t-testi

Z: Wilcoxon işaretli sıra sayıları testi

Kolesterol, B₁ Vit/Tiamin, B₂ Vit/Ribofl., B₆ Vit/Pirid., folat, topl., potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor, demir ve çinko alımlarında eğitim

sonrasında öncesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < .05$) (Tablo 4.15).

4.4.3. Eğitim Öncesi ve Sonrası Besin Tüketim Sıklıklarının Karşılaştırılması

Bu bölümde katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası besin tüketim sıklıklarına yer verilmiştir.

Eğitim öncesinde katılımcıların %61,4'ü peynir çeşitlerini her gün tükettiğini, eğitim sonrasında ise %68,2'si peynir çeşitlerini her gün tükettiğini belirtmiştir. Eğitim öncesinde katılımcıların %45,5'i her gün yumurta tükettiğini, eğitim sonrasında ise %52,3'ü her gün yumurta tükettiğini belirtmiştir. Eğitim öncesinde katılımcıların %34,1'i her gün yoğurt, ayran ve kefir tükettiğini, eğitim sonrasında ise %38,6'sı her gün yumurta tükettiğini belirtmiştir. Eğitim öncesinde katılımcıların %18,2'si her gün ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumları tükettiğini, eğitim sonrasında ise %47,7'si her gün ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumları tükettiğini belirtmiştir. Eğitim öncesinde katılımcıların %11,4'ü haftada 1-2 kez balık türlerini tükettiğini, eğitim sonrasında ise %31,8'i haftada 1-2 kez balık türlerini tükettiğini belirtmiştir. Katılımcıların eğitim öncesinde %59,1'i sakatatları hiç tüketmediğini; eğitim sonrasında ise %65,9'u hiç tüketmediğini belirtmiştir. Katılımcıların eğitim öncesinde %31,8'i sakatatları hiç tüketmediğini; eğitim sonrasında ise %59,1'i hiç tüketmediğini belirtmiştir.

Eğitim öncesinde katılımcıların %34,1'i her gün pirinç, bulgur ve makarna tükettiğini, eğitim sonrasında ise katılımcıların %11,4'ü her gün pirinç, bulgur ve makarna tükettiğini belirtmiştir. Eğitim öncesinde katılımcıların %40,9'u her gün beyaz ekmek türlerini tükettiğini, eğitim sonrasında ise katılımcıların %13,6'sı her gün beyaz ekmek türlerini tükettiğini belirtmiştir. Eğitim sonrasında katılımcıların patates, börek poğaça, kurabiye kek, tereyağı, margarin, çikolata gofret, şeker, bal reçel ve hamur tatlılarını hiç tüketmeyenlerin oranları artmıştır. Eğitim öncesinde hamur tatlılarını tüketmeyenlerin oranı %4,5'tir. Eğitim sonrasında ise hamur tatlılarını tüketmeyenlerin oranı %22,7'ye yükselmiştir.

Eğitim öncesinde katılımcıların %34,1'i normal kola hiç tüketmediğini belirtmiştir. Eğitim sonrasında ise katılımcıların %50 'si normal kola hiç tüketmediğini belirtmiştir. Eğitim öncesinde katılımcıların %52,3'ü sahlep veya

bozayı hiç tüketmediğini belirtmiştir. Eğitim sonrasında ise katılımcıların %70,5'i sahlep veya bozayı hiç tüketmediğini belirtmiştir. Eğitim öncesinde katılımcıların %79,5'i toz içecekleri hiç tüketmediğini belirtmiştir. Eğitim sonrasında ise katılımcıların %88,6'sı toz içecekleri hiç tüketmediğini belirtmiştir.

4.4.4 Eğitim Öncesi ve Sonrası DKİ Karşılaştırılması

Katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası diyet kalite puanları karşılaştırılmıştır. Kalite puanlarının normal dağılması nedeniyle bağımlı örneklem t-testi kullanılmıştır.

Katılımcıların eğitim öncesi diyet kalite puan ortalaması $10,02 \pm 1,62$ 'dir. Eğitim sonrasında ise diyet kalite puanı ortalaması $7,36 \pm 2,07$ 'ya düşmüştür. Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası diyet kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(43) = 12,480, p < .01$). Eğitim sonrasında katılımcıların diyet kalitesi yükselmiştir. Kalite puanının düşmesi iyi kalitede diyetin göstergesidir.

Diyet kalite puanı 0-16 arasında değişkenlik göstermektedir. 0 en yüksek diyet kalitesini 16 ise en düşük diyet kalitesini göstermektedir. Eğitim öncesinde katılımcıların diyet kalitesi puan ortalaması 10'un üzerindedir (Ort. = 10,02). Eğitim sonrasında ise diyet kalitesi puan ortalaması 10'un altına düşmüştür (Ort. = 7,36).

5. TARTIŞMA

Bireylere sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı aşılayabilmemiz için bireylerin gıdayla ilgili etiket okuma yeteneklerinin sorgulanması önem arz etmektedir (Krause et al., 2018) . Araştırmacılar, sağlıklı beslenmenin bağlı olduğu yeterlilik alanlarının tanımı için gıda etiketi okumayı derinlemesine incelemektedir (Spronk et al., 2014). Sağlıklı ve doğru seçimler yapabilmeleri için tüketicilerin gıda etiketi bilgileri önem arz etmektedir (Ersoy ve Özgün, 2023). Bu çalışma, 18-50 yaş aralığındaki Özel Hastanenin polikliniğine başvuran kadınlar üzerinde gıda etiketi okumanın diyet kalitesine etkisini ölçmek amacıyla yürütüldü. Çalışmada; ‘‘Etiket Okuma Alışkanlıkları Anket Formu’’, ‘‘ Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği’’, ‘‘ Besin Tüketim Sıklığı Formu’’, ‘‘ Besin Tüketim Kaydı Formu’’ ve ‘‘Diyet Kalitesi İndeksi’’ (DQI-1) kullanıldı ve toplanan bulgular bu bölümde tartışılmaktadır.

5.1. Katılımcıların Genel Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Çalışmada ise katılımcıların %63,6’sı üniversite, %22,7’si lise, %9,1’i lisansüstü, %4,5’i ortaokul mezunudur. Yaş ortalaması ve standart sapması $28,57 \pm 7,94$ ’dür.(Tablo 4.1.). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2022 verilerine göre 2021 yılında kadınlarda okuryazarlık oranları %15,4’ü üniversite, %20’si lise, %2’si yüksek lisans, %16,2 ‘si ise ortaokul mezunu olarak saptanmıştır (Tüik, 2022). Bu sonuçlar Türkiye’de yaşayan nüfusun yaş ortancası ile yakınlık göstermektedir (Tablo 4.1.).

Çalışmadaki BKİ değerleri incelendiğinde katılımcıların BKİ değerleri 17 kg/m^2 (zayıf) ile 40 kg/m^2 (morbid obez) arasında değişmektedir. BKİ ortalaması $24,08 \pm 5,37 \text{ kg/m}^2$ ’dir. TÜİK verilerine göre 2022 yılındaki BKİ (beden kitle indeksi) değeri incelendiğinde Türkiye’de obez bireylerin oranı %20,2 olmuştur (Tüik, 2022). Katılımcılar BKİ’lerine göre incelendiklerinde; %11,4’ü zayıf, %54,5’i normal kilolu, %22,7’i hafif şişman, %11,4’u obez aralığındadır (Tablo 4.3.).

TÜİK verilerine göre 15 yaş ve üstü kadın bireyleri BKİ incelemeleri; %4,9'ü zayıf, %23,6'sı normal kilolu, %30,9'u hafif şişman, %40,6'sı obez aralığındadır (Tüik, 2022). Yaptığımız çalışmadaki BKİ sınıflandırması sonuçlarından; hafif şişman, zayıf ve normal kilolu birey oranları TÜİK verileriyle paralel sonuçlar vermiştir.

5.2. Katılımcıların Gıda Etiket Okuma Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Bu çalışmada sırasıyla Tablo 4.4.'de gösterildiği üzere yiyecekleri satın alırken katılımcıların %54,5'i nadiren, %25'i sıklıkla, %136'sı her zaman etiketi okuduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %6,8'i (n = 3) hiçbir zaman etiketi okumadığını belirtmiştir. Etiket okuma alışkanlığının katılımcılarda yüksek oranda düşük olduğu bulunmuştur (Tablo 4.4.). Elazığ'da, yapılan gıda etiketi okuma alışkanlıkları ile ilgili araştırmalara göre 300 kişinin olduğu 18 yaş ve üzeri yetişkinlerde %28'i besin etiketlerini her zaman, %62'si bazen , %10'u ise hiç okumamaktadır. Kadınların gıda etiketi okuma alışkanlığı ise erkeklerinden anlamı şekilde daha yüksek çıkmıştır (Kurt ve ark., 2022). İstanbul'da, yapılan bir araştırmada 99 erkek ve 214 kadın tüketicinin katılımıyla tüketicilerin etiket bilgilerini değerlendirmeleri ve etiket bilgilerindeki yetersizliklerin saptanması amaçlanmıştır. Bu araştırmanın sonucunda; tüketici bireyler arasında gıda etiketi okuma alışkanlığı %56 oranında olup eğitim düzeyi ve etiket okuma alışkanlığı arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Grunert et al. 2010).

Katılımcıların %81,8'i etiketlerdeki bilgilerin bazılarını anladığını belirtmiştir. Katılımcıların %11,4'ü (n = 5) etiketlerdeki bilgilerden hiçbir şey anlamadığını belirtmiştir. Katılımcıların sadece %6,8'i (n = 3) etiketlerdeki bilgileri her zaman anladığını belirtmiştir (Tablo 4.4.). Aygen'in (2012) çalışmasında da bazı tüketiciler gıda etiketlerini okumakta fakat anlamakta zorlanmakta, bazı tüketiciler ise okumayı tercih etmemektedir.

Etiket okumada en çok okunan ilk grup %38,6 oranında süt ve ürünleri, %25,0 oranında şarküteri ürünleri ve %27,2 oranında hazır köfteler-bulyon-hazır çorbalar grubu olmuştur (Tablo 4.7.). Yapılan bir çalışmadan tüketicilerin gıda etiketlerine olan tutumunu gözlemleyen bir çalışmada süt, yoğurt, peynir ürünlerini satın almada %80,4'ünün gıda etiketleri her zaman okuduğu saptanmıştır (Çinpolat, 2006). Çoşkun ve ark. yaptığı bir başka çalışmada her zaman etiket okuyan

tüketiciler; et ve ürünlerinde %67,5; konserve gıdalarda %49,0; süt ve ürünlerinde %61,1; dondurulmuş gıdalarda %49,0; çikolata ve şekerlemelerde %42,1 olarak gözlemlenmiştir (Çoşkun ve Kayışoğlu, 2016).

Güneş ve arkadaşlarının yaptığı başka bir çalışmada etiketi okunan besin grupları içinde en yüksek okuma oranı süt ve süt ürünlerine (%77,5) ve et ve et ürünlerine ise (%66,9) aittir. Etiketleri hiç okunmayan gıdalarda en yüksek seviyede fonksiyonel besinlere (%62,0) ve dondurulmuş gıda ürünlerine (%35,0) aittir (Güneş ve ark., 2014).

Başka bir çalışmada en düşük etiketi okunan besin grubu gazlı içecekler iken etiket okuma oranı azdan çoğa olarak tavuk ürünler, balık, et ve en yüksek oranla okunan besin grubu süt ve süt ürünleri olmuştur (Gül ve Dikmen, 2018). Bizim çalışmamızda da en çok okunan gruplar sırasıyla; süt ve ürünleri, şarküteri ürünleri ve hazır köfteler-bulyon-hazır çorbalar grubu olarak geçmişte yapılan çalışmalara çok benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Katılımcıların Tablo 4.8.'de gösterildiği üzere %47,7'si bir porsiyondaki sodyum, yağ gibi besin öğelerinin gram veya miligram gibi besin değerlerini zor anladığını belirtmiştir fakat katılımcılar bir porsiyondaki kalori miktarını %38,6 oranında kolay seviyede anladığını %38,6 oranında ise orta seviyede anladığını belirterek kolay ve orta seviyeleri aynı oranda saptanmıştır. Kanada'da yapılan başka bir çalışmada ise gıda etiketlerindeki porsiyon miktarları ve besin değerleri ile ilgili bilgileri anlamakta güçlük çektiğini belirtmiştir (Sinclair et al., 2013).

Bu çalışmada Tablo 4.9.'da gösterildiği üzere katılımcıların %59,1'i "besin etiketlerini okumak için benim ayırabileceğimden daha çok zaman harcamak gerekiyor" cümlesine katıldığını belirtmiştir. Ayrıca çalışmada Tablo 4.9.'da gösterildiği üzere katılımcıların %56,8'i " besin etiketleri üzerindeki beslenme bilgilerini yorumlamak zor" cümlesine katıldığını belirtmişti. Yapılan bir çalışmada tüketiciler gıda etiketi okumanın çok zaman alıcı ve kafa karıştırıcı olarak yorumlamaktadır. Ayrıca tüketiciler besin ögesi ve besin değer değerlerini değerlendirmede zorlanmakta ve iyi-kötü arasında ayırım yapmakta zorluk çekmektedir (Badrie ve Peters-Teixeira, 2005). Bir başka yapılan çalışmada ise gıda etiket okuması yapmayan katılımcılar büyük oranla zamansızlık sebebini ileri sürmüşlerdir (Erdaş, 2019).

5.3 Katılımcıların Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı İlişkin Bilgiler

Gıdaları satın alma aşamasında mevsimine uygun, işlenmiş gıdalardan uzak, doğal olan ve en az işlenmiş ürünleri tercih etmek için sürdürülebilir beslenme için gıda okuryazarlığı oldukça önemlidir. (Kırcalı ve Aktaş, 2022). Çalışmamızın ön test ve son test sonuçları özetle, katılımcıların SGOÖ tüm alt boyut ve toplam puan ortalamaları eğitim sonrasında öncesine göre yükselmiştir ve istatistiksel olarak önemli bir farklılık göstermiştir ($p < 0.05$) (Tablo 4.12.). Sürdürülebilir gıda okuryazarlığının cinsiyet etkisini değerlendiren başka bir çalışmada ise kadınların ölçek sonuçları bizim ön test ölçüm sonuçlarımıza çok yakın sonuçlar saptanmıştır (Sarıyer ve ark., 2023). Sonuç olarak eğitim sürecinin sürdürülebilir gıda okuryazarlığı becerilerini geliştirdiği söylenebilir.

5.4. Katılımcıların Diyet Kalitelerine İlişkin Bilgiler

Bizim çalışmamızda kadınların aldığı eğitim öncesi günlük kalori alım miktarı ortalaması $1295,35 \pm 331,93$ kcal, eğitim sonrasındaki kalori alım ortalaması ise $1429,3 \pm 260,12$ kcal'dir. 2019 yılında yapılan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) verilerine göre yetişkin kadınların günde aldığı toplam kalorisinin ortalaması $1657,6 \pm 569,58$ kcal olarak saptanmıştır (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması(TBSA), 2019). TBSA verileriyle çalışmamızdaki veriler kıyaslandığında enerji alımının daha düşük olmasının sebebi katılımcılar besin tüketim kayıtlarını verirken tam hatırlayamama veya çekinme sebepli eksik ifadesi veya düşük kalori ama kötü içerikli bir beslenmeden dolayı olabilir.

Kalite puanının düşmesi iyi kalitede diyetin göstergesidir (Patterson et al., 1994). Çalışmamızın sonuçlarına göre etiket okuma eğitimi öncesi diyet kalite puanı ortalaması $10,02 \pm 1,62$ 'den eğitim sonrası diyet kalite puanı ortalaması $7,36 \pm 2,07$ 'ye düşmüştür. Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası diyet kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(43) = 12.480, p < .01$). Eğitim sonrasında katılımcıların diyet kalitesi yükselmiştir (Tablo 4.18.). ,

Bir çalışmadan beslenme eğitimi ile diyet kalitesi arasındaki ilişkiyle alakalı yapılan çalışmadan katılımcılara Tamamlayıcı Beslenme Yardım Programı Eğitimi (SNAP-Ed) verilmiştir. Beslenme eğitim programına katılımı ile diyet kalitesinin

arasındaki ilişkide gıda kaynağı yönetimi becerilerinin (FRM) aracılık etkileri incelenmiştir. Bu programa katılan 396 katılımcı ve katılımcı olmayan 111 kişi karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak SNAP-Ed programına katılım ile diyet kalitesi arasındaki ilişkide FRM'nin aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlıydı ($p < 0.01$) (Adedokun et al., 2021). Jia ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada menü kalori etiketleri ve diyet kalitesi arasında bir ilişki incelemiştir. Katılımcılarda kilo durumu fark etmeksizin menüdeki kalori etiketlerinin kullanımı, etiketleri fark etmemeye kıyasla orta derecede daha sağlıklı beslenme kalitesiyle ilişkilendirildiği sonucuna varılmıştır. Kalori bilgisi sağlamanın tüketicilerde yiyecek kararlarında yardımcı olabileceğini düşündürmektedir (Jia et al., 2023). Sonuç olarak gıda etiketi okumanın sağlıklı beslenmeye teşvik olması ve diyet kalitesini arttırdığı çalışmamızca saptanmıştır.

6. SONUÇ

Bu çalışmada İstanbul ilinde yaşayan 18-50 yaş aralığında yetişkin kadın bireylerde besin etiketi okuma eğitimi sonrası paketli gıdalarda etiket okumanın diyet kalitesine etkisini ölçmek amaçlanmıştır. Araştırma, tek grup ön test/son test modellenmiş deneysel tipte çalışma olarak 44 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

Katılımcıların %63,6'sı üniversite, %22,7'si lise, %9,1'i lisansüstü, %4,5'i ortaokul mezunudur. Katılımcıların %61,4'ünün geliri giderine eşit, %29,5'inin geliri giderinden fazla, %9,1'inin geliri giderinden azdır. Katılımcıların %22,7'sinin (n = 10) kronik bir hastalığı bulunmaktadır. Katılımcıların %15,9'unda (n = 7) astım hastalığı bulunmaktadır. Katılımcıların %77,3'ünde (n = 34) herhangi bir kronik hastalık bulunmamaktadır.

Katılımcıların %81,8'i etiketlerdeki bilgilerin bazılarını anladığını belirtmiştir. Katılımcıların %11,4'ü (n = 5) etiketlerdeki bilgilerden hiçbir şey anlamadığını belirtmiştir. Katılımcıların sadece %6,8'i (n = 3) etiketlerdeki bilgileri her zaman anladığını belirtmiştir.

Katılımcıların eğitim öncesindeki SGOÖ toplam puan ortalaması $125,27 \pm 20,15$ 'tir. Eğitim sonrasındaki SGOÖ toplam puan ortalaması $140,61 \pm 14,19$ 'dur. Bağımlı örneklem t-testi sonucuna göre katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası SGOÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(43) = -12,107$, $p < .01$). Sonuç olarak eğitim sürecinin sürdürülebilir gıda okuryazarlığı becerilerini geliştirdiği söylenebilir.

Protein (g), protein (%), yağ (g), yağ (%), CHO (%), ve lif (g) alımlarında eğitim sonrasında öncesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < .05$). Protein (g), protein (%), yağ (g), yağ (%) ve lif (g) alımları

eğitim sonrasında önemli düzeyde yükselmiştir. Katılımcıların CHO (%) alımları eğitim sonrasında azalmıştır

Kolesterol, B1 Vit/Tiamin, B2 Vit/Ribofl., B6 Vit/Pirid., folat, topl., potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor, demir ve çinko alımları eğitim sonrasında yükselmiştir. Bu değerlerdeki yükseliş istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < .05$).

Eğitim öncesinde katılımcıların %18,2'si her gün ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumları tükettiğini belirtmiştir. Eğitim sonrasında ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumların tüketim sıklıkları artmıştır. Eğitim öncesinde katılımcıların %27,3'ü balık türlerini hiç tüketmediğini belirtmiştir

Eğitim öncesinde katılımcıların %11,4'ü haftada 1-2 kez balık türlerini tükettiğini belirtmiştir. Eğitim öncesinde katılımcıların %22,7'si ayda bir, %36,4'ü 15 günde 1 kez balık türlerini tükettiğini belirtmiştir. Eğitim öncesinde katılımcıların %27,3'ü balık türlerini hiç tüketmediğini belirtmiştir. Eğitim sonrasında balık türlerinin tüketim sıklığı artış göstermiştir.

Eğitim öncesinde katılımcıların %34,1'i her gün pirinç, bulgur ve makarna tükettiğini belirtmiştir. Eğitim sonrasında ise katılımcıların %11,4'ü her gün pirinç, bulgur ve makarna tükettiğini belirtmiştir. Eğitim sonrasında pirinç, bulgur ve makarna tüketim sıklığı azalmıştır.

Eğitim öncesinde katılımcıların %34,1'i normal kola hiç tüketmediğini belirtmiştir. Eğitim öncesinde katılımcıların %38,6'sı haftada 1-2 kez normal kola tükettiğini belirtmiştir. Eğitim sonrasında normal kola tüketim sıklığı azalmıştır.

Katılımcıların eğitim öncesi DKİ-DİYET kalite puan ortalaması $10,02 \pm 1,62$ 'dir. Eğitim sonrasında ise DKİ-DİYET kalite puanı ortalaması $7,36 \pm 2,07$ 'ya düşmüştür. Katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası diyet kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t(43) = 12.480$, $p < .01$). Eğitim sonrasında katılımcıların diyet kalitesi yükselmiştir.

7. ÖNERİLER

Beslenme eğitimi sonrası etiket okumanın diyet kalitesine etkisi üzerine yürütülen bu çalışmadan yola çıkılarak yapılan öneriler aşağıda sıralanmıştır.

Günümüzde tüketici bireyler gıda etiketi okuma konusunda daha titiz bir yaklaşım sergilemeye başlamıştır. Gıdayı satın alırken etiketi okumakta fakat bilgi eksikliklerinden dolayı gerektiği kadar yorumlayamamaktadır. Bu yorumlamaların öğretilmesine yönelik hastanelerde, okullarda, iş merkezlerinde, konunun uzmanları tarafından daha fazla eğitimler verilmelidir.

Etiket okumaya ve bunu süreklilik sağlayacak yönde teşvik edecek uygulamalar düşünülmelidir.

Çocuk, ergen ve genç grubunda özellikle okullarda etiket okuma eğitimlerine sıklıkla yer verilmeli ve bir alışkanlık kazandırılmalıdır.

Tüketicilerin diyet kalitelerinin geliştirilmesi için toplumun her kesimine daha uzun vadeli beslenme eğitimleri verilmeli ve bu uzun vadeli olarak takip edilmelidir. Diyet kalitesinin artmasıyla hastalıklara karşı koruyucu ve önleyici etkisi vurgulanmalı ve gerektiğinde diyetisyenler tarafından seminerler düzenlenmelidir.

Yanlış, çarpık beslenme bilgileri beslenme uzmanları tarafından düzeltilmeli, diyet kalitesi fakir olan bireyler bilinç oluşturmak ve uzun vadede hastalıklardan korunmak için diyetisyenlere yönlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Adedokun, O. A., Plonski, P., & Aull, M.** (2021). Food Resource Management Mediates the Relationship Between Participation in a SNAP-Ed Nutrition Education Program and Diet Quality. *Journal of nutrition education and behavior*, 53(5), 401–409.
- Aktaş, N., ve Özdoğan, Y.** (2016). “Gıda ve beslenme okuryazarlığı”, *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20 (2): 146-153
- Alpuğuz, G., Erkoç, F., Mutluer, B., Selvi, M.** (2009). Gençlerin 14-24 Yaş Gıda Hijyeni Ve Ambalajlı Gıdaların Tüketimi Konusundaki Bilgi Ve Davranışlarının İncelenmesi. *Türk Hijyen Ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 66(3), 107-115.
- American Foundation for the Blind (AFB).** (2022). *Guidelines and standards for tactile graphics*. Erişim tarihi: 2024, Mayıs 12. URL: <https://www.afb.org/research-and-initiatives/our-initiatives/center-braille-innovation/guidelines-and-standards-tactile-graphics>
- Anastasiou, K., Miller, M., & Dickinson, K.** (2019). The relationship between food label use and dietary intake in adults: A systematic review. *Appetite*, 138, 280–291.
- Andaç Öztürk S, Özerson Koç Z, Öner Özkara İ.** (2019). Kanser hastalarında tanı öncesi ve sonrası beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklıkları, besin takviyesi kullanımı ve kullanımı etkileyen faktörlerin karşılaştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi*, 12:182–94.
- Annunziata A., Vecchio R.** (2012). Factors Affecting Use and Understanding of Nutrition Information on Food Labels: Evidences from Consumers. *Agricultural Economics Review*, 13 (2): 103–116.
- Arpacı, N.** (2009). “Tüketiciye ulaşmada besin etiketleri, yöntemler ve uygulama farklılıkları”, Mercanlğıl, S., Rakıcıoğlu, N., ve Besler, T. Ed., Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Eğitim Serisi 1, *ata ofset matbaacılık*, Ankara, 83-99.
- Arvanitoyannis, I. S., & Krystallis, A.** (2005). Food packaging: A tool for consumer behavior. *Journal of Food Engineering*, 70(3), 347-357.
- Aygen FG.** (2012) Attitudes and behavior of consumers related to the Inspection of food labels. *Journal Business Research Turk*, 4(3):28-54
- BeBis** (2022). Bilgisayar Yazılım Programı Versiyon 9 Öğrenci.
- Besler, H. T., Büyüktuncer, Z., ve Uyar, M. F.** (2012). “Consumer understanding and use of food and nutrition labeling in Turkey”, *J. Nutr. Edu. And Behav.*, 44: 584-91.
- Campos, S., Doxey, J., & Hammond, D.** (2011). Nutrition labels on pre-packaged foods: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 14(8), 1496–1506.

- Caswell, J. A.** (2000). "Analyzing quality and quality assurance (including labeling) for GMOs",
- Cebeci, A., ve Güneş, F. E.** (2017). "Türkiye ve Avrupa'daki tüketicilerin gıda etiketi okuma tutumlarını etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi", *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6 (4): 261-267.
- Çinpolat, C.** (2006). *Tüketicilerin Besin Etiketleri Üzerindeki Bilgilere İlişkin Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Çoşkun, F., & Kayışoğlu, S.** (2016). Besin Etiketi Okuma Alışkanlıklarına Tüketici Yaşının Etkisinin Araştırılması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4876–4890.
- Demirci, A., Aksoy-Demirci, A.** (2013). "Kozmetik ürün etiketlerindeki sembollerin bilinirliği", *E-Journal of New World Sciences Academy*, 136-45.
- Demirer, B., & Özdemir, M.** (2020). Helâl gıda ve gıda etiketi. *Academic Platform Journal of Halal Lifestyle*, 2(2), 102-108.
- Dikmen, D., & Pekcan, G.** (2012). Besin etiketlemede yeni yaklaşımlar: besin ögesi örüntü profilleri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 40(3), 273-280.
- Emrich, T. E., Qi, Y., Lou, W. Y., & L'Abbe, M. R.** (2017). Traffic-light labels 109 could reduce population intakes of calories, total fat, saturated fat, and sodium. *PLoS ONE*, 12(2), 1–11.
- Erçim RE, Pekcan G.**(2015), Genç Yetişkinlerin Beslenme Durumunun Sağlıklı Yeme İndeksi-2005 İle Değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42:91–8.
- Erdaş, F. N.** (2019). *Bireylerin Besin Etiketi İncelemesi Konusundaki Tutum ve Davranışları ile Etiket Bilgisinin Besin Seçimine Etkisinin Araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi.
- Food and Drug Administration (FDA).** (2022). *Labeling & Nutrition*. Erişim tarihi: 2024, Mayıs 12. URL: <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition>
- Gedik, B. A.** (2022). Diyet Kalitesi Bakış Açısından Gıda ve Beslenme Okuryazarlığının Değerlendirilmesi.
- Gökçen, M. ve Küşümler, AS** (2021). Yetişkinlerde gıda etiketi okuma bilgi düzeyi ile davranışa geçiş arasındaki ilişki. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi* , 6 (1), 82-91.
- Graham, D. J., and 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
- Gregori, D., Ballali, S., Vögele, C., Gafare, C. E., Stefanini, G., & Widhalm, K.** (2014). Evaluating food front-of-pack labelling: A pan-European survey on consumers' attitudes toward food labelling. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 65(2), 177–186.
- Grunert GK., Fernandez-Celemin L., Wills JM., Bonsmann SSG., Nureeva L.** (2010). Use and Understanding of Nutrition Information on Food Labels in Six European Countries. *J Public Health*, 18: 261–277.

- Gül, F., & Dikmen, D.** (2018). Kadın Tüketicilerde Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Alerjen Bilgi Düzeyinin Saptanması. *Journal of Nutrition and Dietetics*, 46(2), 157–165
- Güneş, F. E., Aktaş, Ş., ve Korkmaz, B. İ. O.** (2014). “Tüketicilerin gıda etiketlerine yönelik tutum ve davranışları”, *Akademik Gıda*, 12 (3): 30-37.
- Hawkes, C., & Popkin, B. M.** (2015). Can the sustainable development goals reduce the burden of nutrition-related non-communicable diseases without truly addressing major food system reforms?. *BMC medicine*, 13(1), 143.
- Hawley, K. L., Roberto, C. A., Bragg, M. A., Liu, P. J., & Schwartz, M. B.** (2013). The science on front-of-package food labels. *Public Health Nutrition*, 16(3), 430-439.
- International Organization for Standardization (ISO).** (2022). *Packaging -- Accessible design -- General requirements*. Erişim tarihi: 2024, Mayıs 12. URL: <https://www.iso.org/standard/59402.html>
- Jia, J., Van Horn, L., Linder, J. A., Ackermann, R. T., Kandula, N. R., & O'Brien, M. J.** (2023). Menu Calorie Label Use and Diet Quality: a Cross-Sectional Study. *American journal of preventive medicine*, 65(6), 1069–1077.
- Kang, H. T., Shim, J. Y., Lee, Y. J., Linton, J. A., Park, B. J., and 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
- Karabiber C, Hazer O.** (2010). Tüketicilerin bilgi kaynağı olarak gıda ürünlerindeki etiketi okuma ve anlamada karşılaştıkları sorunların incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Tüketici-Pazar-Araştırma-Danışma Test ve Eğitim Merkezi Tüketici Yazıları II, 253-270.
- Karademir, E., Bayrak, E., & Cebirbay, M. A.** (2022). Gıda ve Beslenme Okuryazarlığının Besin Etiket Bilgilerinin Anlaşılması Açısından Önemi. *Aktaş N, (editör). Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı*, 1, 48-52.
- Kasan-Özdemir, D.** (2013). “İstanbul ilinde tüketicilerin gıda etiketi konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi”, Doktora Tezi, *İstanbul Aydın Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Kırcalı Haznedar, N., Aktaş, N.** (2022). Sürdürülebilir beslenme ve gıda güvencesinin sağlanmasında gıda ve beslenme okuryazarlığının gerekliliği. N. Aktaş N (Ed). *Gıda ve beslenme okuryazarlığı* (1. baskı s.17-25) içinde. Türkiye Klinikleri.
- Krause C, Sommerhalder K, Beer-Borst S, Abel T.** (2018). Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health Promot Int*. 2018 Jun 1;33(3):378-389. doi: 10.1093/heapro/daw084. PMID: 27803197; PMCID: PMC6005107.
- Kresic G., Mrduljas N.** (2016). The Relationship Between Knowledge and the Use of Nutrition Information on Food Package. *Acta Alimentaria*, 45 (1): 36-44.

- Kurt O, Pirinçci E, Çimen E, Balalan E, Akgün Ö, Oğuzöncül AF, Deveci SE.** (2022). evaluation of the habit of reading nutrition labels in consumers: case of elazığ city. *estüdam Halk Sağlığı Dergisi*,7(2):209-20.
- Ljubičić, M., Sarić, M. M., Rumbak, I., Barić, I. C., Sarić, A., Komes, D., Štalić, Z., Dželalija, B., & Guiné, R. P. F.** (2022). Is Better Knowledge about Health Benefits of Dietary Fiber Related to Food Labels Reading Habits? A Croatian Overview. *Foods (Basel, Switzerland)*, 11(15), 2347.
- Miller LM, Cassady DL.** (2015). The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. *Appetite*. 2015 Sep;92:207-16. doi: 10.1016/j.appet.2015.05.029. Epub 2015 May 27. PMID: 26025086; PMCID: PMC4499482.
- Ö. Leyla** (2007) Tüketicilerin Besin Etiketleri Tercihleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi* Sayı:21, s.117-127
- Özgen, L.** (2007). “Tüketicilerin besin etiketleri tercihleri”, *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1): 117-127.
- Patterson RE, Haines PS.** (1994). Popkin BM. Diet quality index: capturing a multidimensional behavior. *J Am Diet Assoc*. 1994 Jan;94(1):57-64. doi: 10.1016/0002-8223(94)92042-7. PMID: 8270756.
- Pekcan G.** (2012). *Beslenme durumunun saptaması*. Hacettepe Üniversitesi
- Peters-Teixeira, A. ve Badrie, N.** (2005). Trinidad, Batı Hint Adaları'nda tüketicilerin gıda ambalajına ilişkin algıları ve bunun gıda seçimleri üzerindeki etkisi. *Uluslararası Tüketici Araştırmaları Dergisi* , 29 (6), 508-514.
- Prinsloo, N., Van der Merwe, D., Bosman, M. ve Erasmus, AC.** (2012). Tüketici karar verme sürecinde gıda etiketlemesinin öneminin eleştirel bir incelemesi . *Tüketici Bilimleri Dergisi*, 40.
- Roberto CA, Khandpur N.** (2014).Improving the design of nutrition labels to promote healthier food choices and reasonable portion sizes. *Int J Obes*. 2014;38:25-33. doi:https://doi.org/10.1038/ijo.2014.86
- Shangguan, S., Afshin, A., Shulkin, M., Ma, W., Marsden, D., Smith, J., Saheb-Kashaf, M., Shi, P., Micha, R., Imamura, F., Mozaffarian, D.** (2019). Food PRICE (Policy Review and Intervention Cost-Effectiveness) A Meta-Analysis of Food Labeling Effects on Consumer Diet Behaviors and Industry Practices. *American journal of preventive medicine*, 56(2), 300–314.
- Sinclair, S., Hammond, D., & Goodman, S.** (2013). Sociodemographic Differences in the Comprehension of Nutritional Labels on Food Products. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(6), 767–772.
- Spronk I., Kullen C., Burdon C, O'Connor H.** (2014) Beslenme bilgisi ve diyet alımı arasındaki ilişki . *İngiliz Beslenme Dergisi* 111 , 1713–1726.
- Temple, NJ ve Fraser, J.** (2014). Gıda etiketleri : kritik bir değerlendirme. *Beslenme*, 30(3), 257-260.

- Teran, S., Hernandez, I., Freire, W., Leon, B., & Teran, E.** (2019). Use, knowledge, and effectiveness of nutritional traffic light label in an urban population from 116 Ecuador: A pilot study. *Globalization and Health*, 15(1), 1–5.
- Tüyben, E.** (2018). “Tüketicilerin gıda güvenilirliği yönünden etiket okuma alışkanlığı ve algısının değerlendirilmesi”, Yüksek Lisans Tezi, *Hacettepe Üniversitesi*, Ankara.
- Uçar, M. E.** (2018). Yetişkin bireylerde yeni besin korkusu ve diyet kalitesinin değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Uyar, B., & Sevinç, Y.** (2012). Yetişkin Bireylerin Sağlıklı Yeme İndeksleri ve Biyokimyasal Göstergeleri Arasındaki İlişki. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 40(3), 218–225.
- Ünüsan, N.** (2004). “Preschool Teachers’ Attitudes Towards Nutritional Information on Food Labels in Turkey and Recommendations for an Educational Programme”, *Early Child Development and Care*, 174 (7): 629 – 638.
- Viola Viviana, C., Bianchi, F., Croce, E., & Ceretti, E.** (2016). Are food labels effective as a means of health prevention ? *Journal of Public Health Research*, 5(768), 139–142.
- World Health Organization (WHO).** (2011). Waist circumference and waist-hip ratio. Report of a WHO Expert Consultation. Geneva, 2011. Erişim tarihi: 2024, Mayıs 20. URL: https://gardp.org/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI25qExcnUhgMVlpmDBx3XwzqkEAAYASAAEgIymfD_BwE
- World Health Organization (WHO).** (2022). *Food Labelling: Information for Consumers*. Erişim tarihi: 2024, Mayıs 12. URL: https://www.who.int/nutrition/topics/food_labelling/en/
- Young, L. R., & Nestle, M.** (2002). The contribution of expanding portion sizes to the US obesity epidemic. *American journal of public health*, 92(2), 246-249.

İnternet Kaynakları:

- Url-1** <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition> , Erişim tarihi: 30 Nisan 2024
- Url-2** https://www.who.int/nutrition/topics/food_labelling/en/, Erişim tarihi: 30 Nisan 2024
- Url-3** <https://www.afb.org/research-and-initiatives/our-initiatives/center-braille-innovation/guidelines-and-standards-tactile-graphics>, Erişim tarihi: 30 Nisan 2024
- Url-4** <https://www.iso.org/standard/59402.html>, Erişim tarihi: 30 Nisan 2024
- Url-5** <https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/check-the-label>, Erişim Tarihi: 1 Mayıs 2024
- Url-6** <https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/check-the-label>, Erişim Tarihi: 1 Mayıs 2024
- Url-7** <https://get.apicbase.com/nutri-score-science-based-nutritional-value-labelling-system/>, Erişim Tarihi: 1 Mayıs 2024

Url-7 <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-labels#how-to-read-the-ingredient-list-to-choose-healthier-foods>, Erişim Tarihi: 1 Mayıs 2024

Url-8 https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/149053/mod_resource/content/0/Diyet%20Kalite%20%C4%B0ndeksleri.pdf, Erişim Tarihi: 5 Mayıs 2024

Url-9 <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Ulusal-Egitim-Istatistikleri-2022-49756#:~:text=2008%2D2022%20y%C4%B1llar%C4%B1%20aras%C4%B1nda%20kad%C4%B1nlarda,99%2C3'e%20y%C3%BCkseldi.&text=Okuma%20yazma%20bilen%20oran%C4%B1n%C4%B1n%202022,Mu%C4%9Fla%20ve%20Denizli%20takip%20etti>, Erişim Tarihi: 14 Mayıs 2024

Url-10 <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747>, Erişim Tarihi: 14 Mayıs 2024



EKLER



EK 1: Etik Kurul Onayı



T.C.

HALIÇ ÜNİVERSİTESİ

GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Tarih: 27.02.2024

Sayı:

049

Konu: Etik Kurul İzni

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem YILDIRIM MAVİŞ,

Yapmış olduğunuz başvuru Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiştir. Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Yıldırım Maviş ve öğrencisi Sena Genç'in birlikte planladıkları **"18-50 Yaş Aralığı Kadınlarda Beslenme Eğitimi Sonrası Etiket Okumanın Diyet Kalitesine Etkisi"** isimli yüksek lisans tez önerisi kurulumuzun 27.02.2024 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Melek GÜZELER

Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan

Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Ek: Etik Kurulu Kararı

Güzeltepe Mahallesi, 15 Temmuz Şehitler Caddesi, No:14/12 34060 Eyüpsultan – İstanbul

Tel: (0 212)-924-24-44 | Faks: (0 212)-999-78-52 e-mail: etikkurul@halic.edu.tr

www.halic.edu.tr

EK 2: Anket Formu

Anket No:

Tarih:

Değerli katılımcı,

Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencisi olarak ‘’ 18-50 yaş aralığı kadınlarda beslenme eğitimi sonrası etiket okumanın diyet kalitesine etkisi’’ konusunda bir çalışma yapmaktayım. Yapacak

olduğunuz anket 2 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde kendiniz ile ilgili genel bilgiler , ikinci bölümde etiket okuma alışkanlıklarınızı sorgulanacaktır. Veriler yalnızca bilimsel amaçlı olarak değerlendirilecek ve etik kurallara özen gösterilecektir. Anket formundaki soruları özenle doldurmanızı rica ediyorum. Hiçbir soruyu yanıtsız bırakmayınız. Katılımınız ve ilginiz için teşekkür ederim.

A.KİŞİSEL ÖZELLİKLER

1. Yaş:....
2. Eğitim durumunuz nedir?
 - ☐ İlkokul
 - ☐ Ortaokul
 - ☐ Lise
 - ☐ Üniversite
 - ☐ Lisansüstü
3. Gelir durumunuzu nasıl tanımlarsınız?
 - ☐ Gelirim giderimden az
 - ☐ Gelirim giderim kadar
 - ☐ Gelirim giderimden fazla
4. Kronik-otoimmün – alerjik bir hastalığınız var mı?
 - ☐ Evet (.....☐.....) Hayır

5. Antropometrik Ölçümler

Boy uzunluğu.....cm

Ağırlık.....kg

Bel çevresi.....cm

Kalça çevresi.....

Bel/kalça oranı.....

BKİ..... (ARAŞTIRMACI TARAFINDAN HESAPLANACAKTIR).

B. ETİKET OKUMA ALIŞKANLIKLARI

1. Gıdalarda etiket okumak önemli midir?

- ☐ Çok önemli
- ☐ Fazla önemli değil
- ☐ Önemsiz

2. Yiyecekleri satın alırken ne sıklıkla etiket okursunuz?

- ☐ Her zaman
- ☐ Sıklıkla
- ☐ Nadiren
- ☐ Hiç

3. Okuduğunuz etiket satın alma kararınızı etkiliyor mu?

- ☐ Evet
- ☐ Bazen
- ☐ Hayır

4. Etiket okuma nedenini

- ☐ Sağlık
- ☐ Kilo sorunu
- ☐ İçerik öğrenmek
- ☐ Diğer

6. Okuduğunuz etiket satın alma kararınızı etkiliyor mu?

- ☐ Evet
- ☐ Bazen
- ☐ Hayır

7. Sizce etiketlerdeki bilgiler anlaşılır mı?

- ☐ Her zaman anlıyorum
- ☐ Bazılarını anlıyorum
- ☐ Hiçbir şey anlamıyorum

8. Aşağıdaki etiketlerdeki ürün bilgilerinin hangisi daha iyi anlaşılır/dikkat çekicidir?

A)



B)



C)



D)



E)



9. Etiketdeki bilgilerin yorumlanmasını nereden öğrendiniz?

- ☐Diyetisyen
- ☐Doktor
- ☐Televizyon
- ☐Arkadaş çevresi
- ☐Eğitim Kuruluşu
- ☐İnternet

10.Aşağıda yer alan gıda bileşenlerinin sağlığa etkileri hakkında değerlendirme yapınız.

SAĞLIK AÇISINDAN	Yararlı	Zararlı	Fikrim yok
Yağlar			
Doymuş yağ			
Trans yağ			
Tuz			
Az tuzlu			
Eklenti şeker			
Fruktoz şurubu (yfmş)			
Glikoz şurubu			
Çok şekerli			
Lif			
Reklendirirci			
Koruyucular			
Tatlandırıcılar			

11. Gıda ürünü satın alırken pakette yer alan enerji ve besin öğeleri tablolarına dikkat etme durumunuz nasıldır?

	Hiç dikkat etmem	Bazen dikkat ederim	Her zaman dikkat ederim
Enerji (kkal)			
Karbonhidrat oranı			
Toplam yağ miktarı			
Doymuş yağ miktarı			
Kolesterol miktarı			
Protein içeriği			
Tuz ve sodyum oranı			
Kalsiyum içeriği			
Lif miktarı			
Light			
Bir porsiyonun ne kadar olduğu			
Günlük besin ihtiyacını karşılama yüzdesi			
Vitamin-mineral miktarı			

12. Aşağıdaki gıdaları satın alırken etiket okuma sıklığınız nedir?

	Hiç	Bazen	Her zaman
Çikolata-kek-bisküvi-şekerleme			
Süt ve ürünleri			
Şarküteri ürünleri			
Cips			
Soslar			
Hazır çorbalar			
Bulyon			
Kahve			
Konserveler			
Dondurma			
Hazır köfteler			
Alkollü içecekler			

13. Besin etiketi üzerindeki bilgileri anlama düzeyiniz nedir?

	Kolay	Orta	Zor
İçindekiler listesi			
Düşük yağ, light veya iyi lif kaynağı gibi ibareler			
Bir porsiyondaki kalori(enerji) miktarı			
Bir porsiyondaki sodyum, yağ gibi besin öğelerinin gram veya miligram değerleri			
Her besin öğesinin günlük ihtiyacı karşılama yüzdesi			
Etiketlerin üzerindeki yağsız ibaresi			

14. Besin etiketi konusundaki düşüncelerinizi değerlendiriniz.

	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum
Besin etiketleri üzerindeki beslenme bilgileri benim için çok faydalıdır			
Sağlıklı bir diyet seçmek için besin etiketlerini nasıl kullanacağımı bildiğim için kendimi güvende hissediyorum			
Besin etiketleri üzerindeki beslenme bilgilerini yorumlamak zor			
Besin etiketlerini okumak için benim ayırabileceğimden daha çok zaman harcamak gerekiyor			
Besleyici bir diyet seçmek için besin etiketlerini nasıl kullanacağımı daha çok bilmeyi isterdim			
Besin etiketleri üzerindeki bilgiler nedeni ile bazen yeni yiyecekler denerim			
Besin etiketlerini kullandığım zaman yiyecek seçimini daha iyi yaparım			
Gıda seçiminde sağlık sorunları besin etiketini okumada etkindir			

EK-3: Sürdürülebilir Gıda Okuryazarlığı Ölçeği

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

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

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

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

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

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

EK-4: Besin Tüketim Sıklığı Formu

Tablodaki besinleri son 1 ayda ne sıklıkla ve ne kadar tükettiğinizi belirtiniz.	Her öğün	Her gün	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5-6 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez	Hiç	Toplam miktar (Ölçü)
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ									
Süt									
Yoğurt, ayran, kefir									
Peynir çeşitleri (beyaz peynir, kaşar peynir, tulum peyniri, çökelek/ lor peyniri) * Krem peynir dahil edilmeyecek									
ET. YUMURTA. KURUBAKLAGİL									
Kırmızı et									
Tavuk, hindi									
Balık türleri									
Sakatatlar (karaciğer, böbrek vb.)									
İşlenmiş et ürünleri (pastırma, sucuk.salam, sosis vb.)									
Yumurta									
Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.)									
Ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar									
SEBZE VE MEYVELER									
Koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, nane, semizotu vb.)									
Sarı sebzeler (domates, havuç vb.)									
Taze meyveler									

Tablodaki besinleri son 1 ayda ne sıklıkla ve ne kadar tükettiğinizi belirtiniz.	Her öğün	Her gün	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5-6 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez	Hiç	Toplam miktar (Ölçü)
EKMEK VE TAHILLAR									
Beyaz ekmek ve türleri (çarşı ekmeği, bazlama vb.)									
Tam tahıl ekmekler (kepekli, çavdar, yulaf, tam buğday vb.)									
Pirinç, bulgur, makarna, erişte, kuskus, irmik									
Börek, poğaç vb. hamur işleri									
Kurabiye, kek, kruvasan, pay, bisküvi, cips									
YAĞ, ŞEKER, TATLI									
Zeytin yağı									
Fındık yağı									
Ayçiçek yağı									
Mısırözü yağı									
Tereyağı									
Margarin									
Kuyrukyağı. içyağı vb. Katı yağlar									
Çikolata/gofret									
Şeker									
Bal, reçel, pekmez									
Hamur tatlıları (baklava, şekerpare, tulumba vb.)									

Tablodaki besinleri son 1 ayda ne sıklıkla ve ne kadar tükettiğinizi belirtiniz.	Her öğün	Her gün	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5-6 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez	Hiç	Toplam miktar (Ölçü)
İÇECEKLER									
Hazır meyve suları									
Normal kola									
Light-diyet kola									
Aromalı maden suyu									
Sade maden suyu									
Kahve									
Çay									
Toz içecekler (oralet, tang)									
Sahlep, boza, sıcak çikolata vb.									
Enerji içeceği									

EK-5: Besin Tüketim Kaydı

ÖĞÜNLE R	BESİN/ YEMEK LER	Besinler veya hazırlanırken içine koyulan mazemeler	Miktar ölçü /ağırlık (g)	Artı k (%)	Net Mikta r (%)	içecekler	Miktar ölçü /ağırlık (g)
SABAH Saat: Hergün () Bazen () Hiç ()							
KUŞLUK Saat: Hergün () Bazen () Hiç ()							
ÖĞLE Saat: Hergün () Bazen () Hiç ()							
İKİNDİ Saat: Hergün () Bazen () Hiç ()							
AKŞAM Saat: Hergün () Bazen () Hiç ()							
GECE Saat: Hergün () Bazen () Hiç ()							

EK-6: Gıda Etiketi Okuma Eğitimi Sunumu

ETİKET OKUMA EĞİTİMİ

1. PORSİYON

Bu bölümde tek bir porsiyon büyüklüğünü ve paket başına toplam porsiyon sayısı yer alır.

1 porsiyon (125 g) ürünün günlük karşılama oranları *

Enerji	Şeker	Toplam Yağ	Doymuş Yağ	Tuz
64 kcal	8,5 g	1,3 g	0,9 g	0,1 g
%3	%9	%2	%5	%2

*Değerler 2000 kcal/gün enerjiden hesaplanmış olup, sıvıya, yaza, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.

2. KALORİ

Bu bölümde her bir porsiyonun içerdiği kalori miktarı yer alır.

1. Porsiyon Bilgileri

2. Kalori

3. Besin Miktarları

4. Referans Alım Değerleri(%RA)

Referans Alım Değerleri(%RA)
%5 ve altı düşük
%20 ve üstü yüksek

Besin Bilgileri	
Porsiyon bilgileri (1 porsiyon/227g)	
Her porsiyon için miktar	Referans Alım Değeri
Kalori	280
Toplam yağ (g)	12%
Doymuş yağ (g)	23%
Trans yağ (g)	12%
Kolesterol (mg)	37%
Sodyum (mg)	12%
Toplam Karbonhidrat (g)	14%
Lif (g)	0%
Protein (g)	0%
Diğer besinler (g)	0%
Kalsiyum (mg)	25%
Demir (mg)	8%
Potasyum (mg)	10%

Yoklukta olanlar için minimum Referans Alım Değerleri (2000kcal)

3. BESİN MİKTARLARI

Bu bölüm sağlığın etkileyen bazı temel besinleri gösterir. Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlıklı beslenme önerilerine göre doymuş yağ oranı, sodyum ve eklenti (ilave) şekerlerin alım miktarının azaltılması gereklidir. Bunlarla ilgili dikkat edilecek birkaç kural bulunuyor:

Enerji ve Besin Öğeleri / Nutrition Facts	100 g için	1 porsiyon (25 g) için (%RDA)
Enerji / Energy	2288 kJ	572 kJ
Yağ / Fat	34.8 g	6.96 g (12%)
Doymuş yağ / Saturated Fat	16.2 g	3.24 g (6%)
Trans yağ* / Trans Fat	0.5 g	0.1 g (2%)
Karbonhidrat / Carbohydrate	65.5 g	13.1 g (26%)
Şekerler / Sugars	0.5 g	0.1 g (2%)
Lif / Fiber	0.5 g	1.0 g (2%)
Protein	1.5 g	3.0 g (6%)

Enerji ve Besin Öğeleri (100g'da)	
Enerji (kJ/kcal)	1870/445
Yağ (g)	15
Doymuş Yağ (g)	7.4
Trans Yağ (g)	0
Karbonhidrat (g)	71
Şekerler (g)	0
Lif (g)	3
Protein (g)	5.9
Tuz (g)	1.6

3. Besin Miktarları

Referans Alım Değerleri	
Toplam yağ (g)	12%
Doymuş yağ (g)	23%
Trans yağ (g)	12%
Kolesterol (mg)	37%
Sodyum (mg)	12%
Toplam Karbonhidrat (g)	14%
Lif (g)	0%
Protein (g)	0%
Diğer besinler (g)	0%
Kalsiyum (mg)	25%
Demir (mg)	8%
Potasyum (mg)	10%



Çok yağlı ne demek?

Besin etiketinde 100 gram ürün içerisinde 17,5 gramdan fazla yağ olmasıdır. 100 gramında 5 gramdan daha fazla doymuş yağ varsa yüksek yağ içerdiği kabul edilir. Yağ içeriğine dikkat etmek kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskiniz açısından oldukça önemlidir.

DOYMUŞ YAĞ- TRANS YAĞ?

Fazla doymuş-trans yağ alımı, kalp ve damar hastalıkları, obezite ve kanser riskini artırır.

Bu nedenle 1 paket üründe 1 gramdan daha az doymuş-trans yağ olması gerekir.



Doymuş yağ içermeyen ürünleri tercih etmek sağlık açısından doğru olmalıdır.

TUZ?

Paketli ürünlerin 100 gramında en fazla 1,25 gram tuz olması gerekir. Fazla tuz; yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, felç, mide-bağırsak hastalıkları, kanser gibi kronik hastalıklara neden olabilir.



AZ TUZLU NE DEMEK?

Besin etiketinde 100 gram ürün içerisinde 0.12 gramdan fazla sodyum veya 0.31 gramdan fazla tuz olmamasıdır.



Eklenti şekerlere dikkat



- "Toplam şeker, süt ve meyvede bulunan besleyici olan doğal (sağlıklı) şekerlerin yanı sıra **paketli üründe bulunabilecek eklenti şekerleri** de içerir. Eklenti şekerler, gıdaların işlenmesi sırasında eklenen
- sakkaroz,
- dekstroz,
- fruktoz şurubu,
- sofr şeker,
- glikoz şurubudur.

ÇOK ŞEKERLİ NE DEMEK?

Besin etiketinde 100 gram ürün içerisinde 10 gramdan fazla şeker olmasıdır.

ÇOK ŞEKERLİ NE DEMEK?

Besin etiketinde 100 gram ürün içerisinde 10 gramdan fazla şeker olmasıdır.



Lif içerir ne demek?

Besin etiketinde 100 gram ürün içerisindeki lif miktarının en az 3 gram olmasıdır.

Lif içerir ne demek?

Besin etiketinde 100 gram ürün içerisindeki lif miktarının en az 3 gram olmasıdır.



LİF İÇERĞİ BAĞIRSAK SAĞLIĞI İÇİN ÖNEMLİDİR.
GÜNDE 25-30 GRAM LİF ALIMI ÖNERİLMEKTEDİR.

Besin Bilgileri

Porsiyon bilgileri | porsiyon100g

Her porsiyon için miktar

Kalori 280

Referans Alım Değeri

Totale yağ (g)	23%
Cholesterol (mg)	0%
Total carb (g)	12%
Potassium (mg)	13%
Sodium (mg)	0%
Total Protein (g)	14%
Fiber (g)	0%
Vitamin D (µg)	0%
Calcium (mg)	25%
Iron (mg)	10%
Vitamin C (mg)	10%

*Değerler yalnızca ortalama Referans Alım Değerleri için geçerlidir.

4. REFERANS ALIM DEĞERLERİ(%RA)

Referans Alım Değerleri (%RA) ise bir yiyeceğin porsiyonundaki bir besinin toplam günlük diyet ne kadar katkıda bulunduğunu gösterir.

Bir başka deyişle bu yiyecekten ortalama bir insan 1 porsiyon tükettiğinde, belirli bir besin maddesi için günlük ihtiyacının ne kadarını karşıladığını gösterir.

Her Porsiyon İçin Besin Değerleri	Yal. Karb.	% Günlük Değer
Kalori	164	10%
Toplam Yağ	12g	
Doymuş Yağ	2g	
Trans Yağ	0mg	
Kolesterol	210mg	26%
Sodyum	1g	
Toplam Karbonhidrat	1g	
Lif	1g	

5. BESİN ETİKETLEME YÖNTEMLERİ

Yorumlayıcı besin maddesine özgü sistemler: çoklu trafik ışıkları

Enerji 1046kJ 250kcal	Şeker 5g	Yağ 15g	Doymuş Yağ 6g	Tuz 0.2g	1046kJ 250kcal	15%
15%	18%	2%	39%	19%	Şeker 5g	18%
					Yağ 15g	2%
Enerji 1046kJ 250kcal	Şeker 5g	Yağ 15g	Doymuş Yağ 6g	Tuz 0.2g	Doymuş Yağ 6g	39%
15%	18%	2%	39%	19%	Tuz 0.2g	19%

Yorumlayıcı özet göstergeler: Nutri-Score



Yorumlayıcı besin
maddesine özel
sistemler: uyan etiketleri

SUGAR FREE

GLUTEN FREE

Yorumlayıcı özet
gösterge sistemleri:
onay logoları (Sağlık
logoları:
Akıllı seçim)



Referanslar:

1. <https://healthyforgood.heart.org/eat-smart/articles/understanding-food-nutrition-labels>
2. [https://kms.kaysis.gov.tr/\(X\(1\)S\(6\)6bnjqpikziwixdvi5nqps\)/Home/Coster/95841](https://kms.kaysis.gov.tr/(X(1)S(6)6bnjqpikziwixdvi5nqps)/Home/Coster/95841)
3. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-read-food-labels/>
4. <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/new-nutrition-facts-label>
- Türk Kardioloji Derneği "Hipertansiyon Haber Bülteni Yıl:3 Sayı:5 / Nisan 2016"
- <https://www.resmীগazete.gov.tr/eskiler/2017/01/20170126M1-6.htm>
- Damla, Ü. N. I. Ü., & BAYIR, A. G. (2022). Koruyucu Gıda Katkı Maddeleri ve Sağlık Etkisi. *Akademik Et ve Süt Kurumu Dergisi*, (4), 55-68.
- <https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label>

EK-7: Gönüllü Bilgilendirme ve Onay Formu

GÖNÜLLÜ OLUR FORMU METNİNDE BULUNMASI GEREKENLER

Sizi Sena Genç tarafından yürütölen “18-50 Yaş Aralığı Kadınlar da Beslenme Eğitimi Sonrası Etiket Okumanın Diyet Kalitesine Etkisi” adlı çalışmaya davet ediyoruz. Haliç Üniversitesi Yüksek Lisans tez çalışmasıdır. Nicel bir çalışmadır. Bu araştırmanın amacı, besin etiketi okuma eğitimi sonrası paketli gıdalarda etiket okumanın diyet kalitesine etkisini ölçmek amaçlanmıştır. Bireylere besin etiketi okuma eğitimi verilmeden önce bir anket yapılacaktır ve bu eğitimden sonra bireyler bir süre gözlem altında kalacaktır. Sonrasında tekrardan anket yapılacak ve etiket okumanın diyet kalitesine etkisi ölçülecektir. Araştırmada sizden ortalama 30 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 43 kişi katılacaktır. Bu çalışma tamamen gönüllölük esasına dayanmaktadır. Sizden beklenen bütün sorulara eksiksiz cevap vermeniz, size en uygun geleni cevaplamanızdır.

Katılımcı Beyanı

Sayın Sena GENÇ tarafından Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı'nda tıbbi bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” (denek) olarak davet edildim. Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim. (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim) Ayrıca tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı da tutulabilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır. İster doğrudan, ister dolaylı olsun araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir sağlık sorununun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi. (Bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim).Araştırma sırasında bir sağlık sorunu ile karşılaştığımda; herhangi bir saatte Sena GENÇ'e numaralı telefon

üzerinen ulaşabileceğimi biliyorum.Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun tıbbi bakımına ve hekim ile olan ilişkiye herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde “katılımcı” (denek) olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

GÖNÜLLÜ ONAY FORMU

Yukarıda gönüllüye araştırmadan önce verilmesi gereken bilgileri gösteren metni okudum. Bunlar hakkında bana yazılı ve sözlü açıklamalar yapıldı. Bu koşullarla söz konusu klinik araştırmaya kendi rızamla hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Gönüllünün

Adı-soyadı, İmzası, Adresi (varsa telefon no., faks no,...)

Velayet veya vesayet altında bulunanlar için veli veya vasinin

Adı-soyadı, İmzası, Adresi (varsa telefon no., faks no,...)

Açıklamaları yapan araştırmacının

ÇİĞDEM YILDIRIM MAVİŞ

SENA GENÇ

Rıza alma işlemine başından sonuna kadar tanıklık eden kuruluş görevlisinin

Adı- soyadı, İmzası, Görevi

ÖZGEÇMİŞ

1. Adı Soyadı: Sena GENÇ
2. Unvanı: Öğrenci
3. Öğrenim Durumu: Lisans

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Beslenme ve Diyetetik	Bezmialem Vakıf Üniversitesi	2018-2022
Y. Lisans	Beslenme ve Diyetetik	T.C. Haliç Üniversitesi	2022-2024

