

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK DOKTORA PROGRAMI**

**SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME BİLGİ VE TUTUM ANKETİNİN
TÜRKÇEYE UYARLANMASI: MAVİ VE BEYAZ YAKALI
ÇALIŞANLARA UYGULANMASI**

DOKTORA TEZİ

HAZIRLAYAN

SÜMEYRA ŞAHİN BAYRAM

ANKARA – 2024

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK DOKTORA PROGRAMI**

**SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME BİLGİ VE TUTUM ANKETİNİN
TÜRKÇEYE UYARLANMASI: MAVİ VE BEYAZ YAKALI
ÇALIŞANLARA UYGULANMASI**

DOKTORA TEZİ

HAZIRLAYAN

SÜMEYRA ŞAHİN BAYRAM

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. GÜL KIZILTAN

ANKARA – 2024

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Beslenme ve Diyetetik Doktora Programı çerçevesinde Sümeyra Şahin Bayram tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 5/01/2024

Tez Adı: Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketinin Türkçeye Uyarlanması: Mavi ve Beyaz Yakalı Çalışanlara Uygulanması

Tez Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı - Soyadı, Kurumu)

İmza

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

ONAY

Enstitü Müdürü

Tarih: ... / ... /

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 18/12/2023

Öğrencinin Adı, Soyadı: Sümeyra Şahin Bayram

Öğrencinin Numarası: 21910103

Anabilim Dalı: Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

Programı: Beslenme ve Diyetetik Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı:

Tez Başlığı: Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketinin Türkçeye Uyarlanması:
Mavi ve Beyaz Yakalı Çalışanlara Uygulanması

Yukarıda başlığı belirtilen Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 214 sayfalık kısmına ilişkin, 18/12/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %12'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:.....

ONAY

Tarih: ... / ... /

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

.....
.....

İTHAF

*Bu tezi; akademik yaşantımda beni her daim destekleyen,
hayatım boyunca çalışkanlığını kendime örnek aldığım
kıymetli babama ithaf ediyorum.*

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın planlanmasında ve gerçekleştirilmesinde bilimsel önerileri ve desteği ile yoluma ışık tuttuğu, araştırmam süresince bana eşsiz katkılar sağladığı, desteğini ve varlığını her daim hissettirdiği için; akademik yaşantımın kalan bölümünde kendisini örnek almaktan onur duyacağım saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Gül KIZILTAN'a;

Tez izleme komitesinde görev alan ve çalışmamın ilerleyişine katkı sağlayan Prof. Dr. Mendane SAKA ve Dr. Öğr. Üyesi Nihan ORTAÇ YALDIZ'a;

Lisans eğitimimde mesleki gelişiminin sağlanmasında büyük rolü olan Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'ndeki saygıdeğer hocalarıma;

Doktora eğitimim süresince eşsiz bilgilerinden faydalanma şansı bularak, akademik gelişim sağlamama neden olan Başkent Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'ndeki saygıdeğer hocalarıma;

Çalışmam sırasında değerli istatistik bilgilerinden faydalandığım Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik Ana Bilim Dalı hocalarından Sayın Dr. Öğr. Üyesi Muslu Kazım KÖREZ'e;

Tez yazım sürecinde akademik ve manevi desteklerini esirgemeyen, beni her daim cesaretlendiren çok sevgili arkadaşlarım Öğr. Gör. Şeyma SÜNBÜL, Arş. Gör. Nagihan KIRCALI HAZNEDAR, Arş. Gör. Beyza ARI GEDİK, Arş. Gör. Emine KARADEMİR ve RD. Penbe Merve ÖNER'e;

Çalışmama katılım sağlayan başta BERA HOLDİNG çalışanları olmak üzere herkese;

Doktora eğitimimin tüm aşamalarında varlıklarıyla hayatımı kolaylaştıran ve bana en büyük desteği sağlayan başta sevgili annem Hatice ŞAHİN ve babam Haşim ŞAHİN olmak üzere tüm aileme ve eşime;

Henüz karnımdayken beraber başladığımız doktora eğitimim boyunca sonsuz sevgisi ve sabrıyla bana her daim nefes ve umut olan, en kıymetlim, kızım EYLÜL'e;

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

ŞAHİN BAYRAM S. Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketinin Türkçeye Uyarlanması: Mavi ve Beyaz Yakalı Çalışanlara Uygulanması. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Doktora Tezi, Ankara, 2024.

Bu araştırma iki aşamalı kesitsel bir çalışma olarak planlanmış olup; ilk aşamada Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi'nin (SBBTA) Türkçe'ye uyarlaması için geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış, ikinci aşamada ise mavi ve beyaz yakalı çalışanların sürdürülebilir beslenme bilgi ve tutumları ile Akdeniz diyetine uyumları değerlendirilmiştir. Çalışmanın ilk aşaması yaş ortalaması 37.8 ± 11.33 yıl olan 384 birey ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda 33 maddeden oluşan SBBTA'nın dört faktör (boyut) altında toplandığı ve her boyuttaki maddelerin faktör yükünün 0.50'nin üzerinde, toplam varyan açıklama yüzdesinin de %60.4 olduğu bulunmuştur. SBBTA'nın güvenirlik (iç tutarlılık) analizinde toplam anket maddeleri arasında yüksek düzeyde güvenirlik sağlanmıştır (McDonald's omega: 0.918 ve Cronbach's alfa: 0.904). Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda model uyumunun değerlendirilmesinde kullanılan Ki-kare (χ^2 /sd) İyi Uyum İndeksi 4.296, Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index-AGFI) 0.958, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Residual-RMR) 0.042, Tahmini Ortalama Karekök Hatası (Root Mean Square Error of Approximation-RMSEA)'nın 0.078 olarak bulunmuş olması modelin iyi uyuma sahip olduğunu ve SBBTA'nın Türkçe'ye uyarlanmasında geçerlik koşulunu sağladığı görülmüştür. Çalışmanın ikinci aşaması ise yaş ortalaması 41.9 ± 10.87 yıl olan 105 mavi ve 105 beyaz yakalı olmak üzere toplamda 210 çalışan ile yapılmıştır. Araştırma kapsamında çalışmaya katılan bireylere genel bilgiler ve antropometrik ölçümleri içeren anket formu, SBBTA, Akdeniz Diyeti'ne Bağlılık Ölçeği (MEDAS), besin tüketim sıklığı formu ve 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı formu yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak uygulanmıştır. Sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir beslenme ile ilgili tüm bireylerin en çok bilgi sahibi oldukları üç kavramın sırasıyla yerel besin, çevresel etki ve biyoçeşitlilik; en az bilgi sahibi oldukları kavramın ise yeşil su-mavi su olduğu bulunmuştur. Beyaz yakalı çalışanların hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesinin daha fazla su harcaması gerektirdiği konusunda mavi yakalı çalışanlara göre daha fazla bilgi sahibi olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Beyaz yakalı çalışanların tükettikleri ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde

retilmesi konusuna mavi yakalı çalışanlara göre daha fazla önem verdikleri ve sürdürülebilir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcama konusunda daha istekli oldukları saptanmıştır ($p<0.05$). MEDAS sınıflandırmasına göre; Akdeniz diyetine sıkı uyum sağlayan tüm bireyleri beyaz yakalı çalışanların oluşturduğu belirlenmiştir. Akdeniz diyetine sıkı uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanların, tükettikleri ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi konusuna kabul edilebilir uyum sağlayan ve uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlardan daha fazla önem verdikleri saptanmıştır ($p<0.05$). Beyaz yakalı çalışanların mavi yakalı çalışanlara göre, günlük diyetle tekli doymamış, omega-3 ve omega-6/omega-3 yağ asidi alım ortalamalarının yüksek; doymuş ve çoklu doymamış yağ asidi alım ortalamalarının ise düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak; eğitim, ekonomik ve sosyokültürel düzey farklılıkların sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme bilgi, tutum ve davranışları konusunda önemli derecede etkili olduğu grlmştir.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilirlik, Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi, Akdeniz diyeti, mavi ve beyaz yakalı alışanlar

ABSTRACT

ŞAHİN BAYRAM S. Turkish Adaptation of Questionnaire on Food Sustainability Knowledge and Attitudes to Sustainable Eating: Application to Blue and White Collar Employees. Başkent University Institute of Health Science, Nutrition and Dietetics Program. Ph.D. Thesis, Ankara, 2024.

This cross-sectional study was conducted in two stages, and in the first stage, a validity and reliability analysis was performed to adapt the Questionnaire on Food Sustainability Knowledge and Attitudes to Sustainable Eating to Turkish. In the second stage, the sustainable nutrition information and attitudes of blue and white-collar employees and their adaptation to the Mediterranean diet were evaluated. The first phase of the study was carried out with 384 individuals with a mean age of 37.8 ± 11.33 years. As a result of the factor analysis, it was found that the Questionnaire on Food Sustainability Knowledge and Attitudes to Sustainable Eating consisting of 33 items was collected under four factors (dimensions), and the factor load of items of all sizes was above 0.50, and the total percentage of variant explanation was 60.4%. High level of reliability were achieved among the total survey items in of the Questionnaire on Food Sustainability Knowledge and Attitudes to Sustainable Eating reliability (internal consistency) analysis (McDonald's omega: 0.918 and Cronbach's alpha: 0.904). The fact that the Chi-square (χ^2/df) Good Fit Index is 4.296, the Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) is 0.958, the Root Mean Square Residual (RMR) is 0.042, and the Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) is 0.078, as used in the evaluation of model compatibility resulting from confirmatory factor analysis (CFA), indicates that the model has a good fit and satisfies the validity conditions in adapting the Questionnaire on Food Sustainability Knowledge and Attitudes to Sustainable Eating for use in Turkish. The study's second phase was carried out with 210 employees, including 105 blue and 105 white collars, with a mean age of 41.9 ± 10.87 years. Within the scope of the research, the questionnaire form containing general information and anthropometric measurements, Questionnaire on Food Sustainability Knowledge and Attitudes to Sustainable Eating, Mediterranean Diet Adherence Scale (MEDAS), food consumption frequency form and 24-hour recall food consumption record form were applied to the individuals participating in the study by the utilisation of the face-to-face interview method.

It has been found that the three concepts that all individuals have the most knowledge of sustainability and sustainable nutrition were local food, environmental impact and biodiversity, respectively, and the concept they had the slightest knowledge of was green water-blue water. It has been determined that white-collar employees have more knowledge about the water requirements for cultivating animal-based foods compared to blue-collar employees ($p<0.05$). Moreover, the results suggested that white-collar employees attribute more importance to the sustainable production of the products they consume than blue-collar employees and are more willing to spend more money on sustainably produced foods and beverages ($p<0.05$). Accounting to the MEDAS classification, it has been determined that all individuals who strictly comply with the Mediterranean diet were white-collar employees. Besides, results showcased that white-collar employees who strictly comply with the Mediterranean diet attribute more importance to the products they consume than white-collar employees who adapt and do not adapt to the sustainable production of the products they consume ($p<0.05$). Based on the data provided by blue and white-collar employees, the means of unsaturated, omega-3 and omega-6/omega-3 fatty acid intakes were higher in white-collar employees within their daily dietary intake. It was also determined that the means of saturated and polyunsaturated acid intakes of the white-collar employees were also low ($p<0.05$). Consequently, it has been reported that educational, economic and sociocultural disparities are importantly embedded in sustainable and healthy nutrition knowledge, attitudes and behaviours.

Keywords: Sustainability, Questionnaire on Food Sustainability Knowledge and Attitudes to Sustainable Eating, Mediterranean diet, blue and white collar employees

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	ivi
TABLolar LİSTESİ	ixx
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
2.GENEL BİLGİLER	5
2.1. Sürdürülebilirlik Kavramı.....	5
2.2. Dünyada ve Türkiye’de Sürdürülebilirlik Çalışmaları	5
2.3. İklim Değişikliği, Sağlık ve Beslenme İlişkisi.....	8
2.3.1. Biyoçeşitlilik	11
2.3.2. Sera gazı emisyonları.....	12
2.3.3. Ekolojik ayak izi	14
2.3.4. Karbon ayak izi.....	15
2.3.5. Su ayak izi.....	17
2.4. Sürdürülebilir Beslenme Tanımı ve Sağlık Üzerine Etkileri.....	18
2.5. Sürdürülebilir Beslenme Modelleri	20
2.5.1. Akdeniz tipi beslenme	22
2.5.2. Yeni nordik diyeti	25
2.5.3. DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) diyeti.....	26
2.5.4. Vegan ve vejetaryen beslenme.....	27
2.5.5. Çift piramit modeli	28
2.5.6. EAT-Lancet komisyonu referans diyeti	29
3. GEREÇ VE YÖNTEM	31
3.1. Araştırmanın Türü, Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi.....	31
3.2. Araştırmanın Planı	31
3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	34
3.3.1. Bireysel özellikler.....	34
3.3.2. Antropometrik ölçümler	35
3.3.2.1. Vücut ağırlığı, boy uzunluğu	35

3.3.2.2. Beden kütle indeksi.....	35
3.3.2.3. Bel ve kalça çevresi.....	36
3.3.2.4. Bel kalça oranı	36
3.3.2.5. Bel boy oranı	36
3.3.2.6. Biyoelektriksel impedans analizi.....	37
3.3.3. Sürdürülebilir beslenme bilgi ve tutum anketi (SBBTA)	37
3.3.3.1. Anketin Türkçe'ye uyarlanması: dil geçerliği, kapsam geçerliği ve örneklem büyüklüğü.....	38
3.3.4. Akdeniz diyetine bağlılık ölçeği (MEDAS).....	40
3.3.5. Besin tüketim durumunun saptanması	40
3.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	40
4. BULGULAR	42
4.1. Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmasından Elde Edilen Verilerin Değerlendirilmesi	42
4.1.1. Çalışmaya katılan bireylerin genel özellikleri.....	42
4.1.2. Çalışmaya katılan bireylerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin özellikleri	45
4.1.3. Çalışmaya katılan bireylerin antropometrik ölçümlerine ilişkin özellikleri	46
4.1.4. SBBTA'nın geçerlik ve güvenirlik analizlerine ilişkin bulgular	48
4.1.5. Çalışmaya katılan bireylerin SBBTA alt boyutlarına ilişkin bulguları	54
4.1.5.1. Sürdürülebilir diyeti tanımlama ifadeleri bilgisi.....	54
4.1.5.2. Gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği bilgisi	59
4.1.5.3. Sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği bilgisi	62
4.1.5.4. Sürdürülebilir beslenme tutumları	65
4.2.1. Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin genel özellikleri.....	67
4.2.2. Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin özellikleri.....	71
4.2.3. Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin antropometrik ölçümlerine ilişkin özellikleri.....	73
4.2.4. Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin SBBTA alt boyutlarına ilişkin bulguları.....	78
4.2.4.1. Sürdürülebilir diyeti tanımlama ifadeleri bilgisi.....	78
4.2.4.2. Gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği bilgisi	94
4.2.4.3 Sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir beslenme bilgisi.....	101

4.2.4.4. Sürdürülebilir beslenme tutumları	106
4.2.5. Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin Akdeniz diyeti uyumlarına ilişkin bulgular	108
4.2.6. Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin besin tüketim durumları	122
5.TARTIŞMA.....	137
5.1. Bireylerin Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi (SBBTA) Sonuçları	137
5.2. Bireylerin Akdeniz Diyeti'ne Uyumları.....	145
5.3. Bireylerin SBBTA Alt Boyutları ile Akdeniz Diyeti'ne Uyumları Arasındaki İlişkiler	147
5.4. Bireylerin Besin Tüketim Durumları	148
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	154
6.1. Sonuçlar	154
6.1.1. Geçerlik ve güvenirlik çalışmasına ilişkin sonuçlar	154
6.1.2. Çalışmanın ikinci aşamasına katılan mavi ve beyaz yakalı çalışanlara ilişkin sonuçlar	155
6.2. Öneriler.....	157
KAYNAKLAR.....	159
EKLER	
EK 1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu	
EK 2: Etik Kurul İzni	
EK 3: Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi Kullanım İzni	
EK 4: Genel Bilgiler Formu	
EK 5: Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi (SBBTA)	
EK 6: Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği (MEDAS)	
EK 7: Besin Tüketim Sıklığı Formu	
EK 8: 24-Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketim Kaydı Formu	

TABLÖLER LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.3.2.1. DSÖ'nün BKİ sınıflandırması.....	35
Tablo 3.3.2.2. DSÖ'nün bel çevresine göre risk sınıflandırması	36
Tablo 3.3.2.3. DSÖ'nün bel/kalça oranı risk sınıflandırması.....	36
Tablo 3.3.2.4. Ashwell bel/boy oranı sınıflandırması	37
Tablo 3.3.2.5. Yetişkinlerde vücut yağ yüzdesi sınıflandırması	37
Tablo 3.3.3.1. SBBTA'nın kapsam geçerlik oranı	39
Tablo 4.1.1.1. Bireylerin demografik özelliklerine göre dağılım ve ortalamaları.....	42
Tablo 4.1.1.2. Bireylerin genel alışkanlıkları ve kronik hastalık durumlarına ilişkin dağılım ve ortalamaları	44
Tablo 4.1.1.3. Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin dağılımları.....	45
Tablo 4.1.2.1. Bireylerin ana ve ara öğün tüketim durumlarına ilişkin dağılımları	46
Tablo 4.1.3.1. Bireylerin cinsiyete göre antropometrik ölçümlerinin ortalamaları.....	47
Tablo 4.1.3.2. Bireylerin antropometrik ölçümlerine göre dağılımları	48
Tablo 4.1.4.1. Kaiser-Meier-Olkin ve Bartlett Küresellik Testi sonuçları.....	49
Tablo 4.1.4.2. SBBTA'nın açıklayıcı faktör analizi sonuçları	50
Tablo 4.1.4.3. SBBTA'nın toplam ve test-tekrar test sonuçlarına göre güvenirlik analizi sonuçları.....	51
Tablo 4.1.4.4. SBBTA'nın toplam ve alt boyutlarına göre güvenirlik analizi sonuçları.....	52
Tablo 4.1.4.5. SBBTA'nın doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen uyistatistikleri.....	52
Tablo 4.1.5.1.1. Bireylerin sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlamaya katkısına dair düşüncelerinin dağılımı	54
Tablo 4.1.5.1.2. Bireylerin sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlamaya katkı düzeyine dair düşüncelerinin cinsiyete göre puan ortalamaları.....	56
Tablo 4.1.5.1.3. Bireylerin sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlamaya katkı düzeyine dair düşüncelerinin çalışan türüne göre puan ortalamaları.....	57
Tablo 4.1.5.1.4. Bireylerin sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlamaya katkı düzeyine dair düşüncelerinin BKİ sınıflandırmasına göre puan ortalamaları	58
Tablo 4.1.5.2.1. Bireylerin gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerine göre dağılımları	59
Tablo 4.1.5.2.2. Bireylerin besinlerin gezegen sağlığı üzerine etkilerine dair düşüncelerinin dağılımı.....	60
Tablo 4.1.5.2.3. Bireylerin gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerinin cinsiyete göre puan ortalamaları	60
Tablo 4.1.5.2.4. Bireylerin gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerinin çalışan türüne göre puan ortalamaları	61
Tablo 4.1.5.2.5. Bireylerin gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerinin BKİ sınıflandırmasına göre puan ortalamaları.....	62
Tablo 4.1.5.3.1. Bireylerin sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilme durumlarına ilişkin dağılımları.....	63
Tablo 4.1.5.3.2. Bireylerin sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin eş anlamlı olduğuna inanma durumlarına göre dağılımları	63
Tablo 4.1.5.3.3. Sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilen bireylerin cinsiyete göre dağılımları.....	64
Tablo 4.1.5.3.4. Sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilen bireylerin çalışan türüne göre dağılımları.....	64
Tablo 4.1.5.3.5. Sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilen bireylerin BKİ sınıflandırmasına göre dağılımları	65

Tablo 4.1.5.4.1. Bireylerin sürdürülebilir beslenme tutum sorularına ilişkin dağılımları ...	66
Tablo 4.1.5.4.2. Bireylerin cinsiyete göre sürdürülebilir beslenme tutumlarına ilişkin puan ortalamaları	66
Tablo 4.1.5.4.3. Bireylerin çalışan türüne göre sürdürülebilir beslenme tutumlarına ilişkin puan ortalamaları	67
Tablo 4.2.1.1. Bireylerin cinsiyete göre demografik özelliklerine göre dağılım ve ortalamaları	68
Tablo 4.2.1.2. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların demografik özelliklerine göre dağılım ve ortalamaları	69
Tablo 4.2.1.3. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların yaşam alışkanlıkları ve kronik hastalık durumlarına ilişkin dağılım ve ortalamaları	70
Tablo 4.2.1.4. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin dağılımları	71
Tablo 4.2.2.1. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların ana ve ara öğün tüketim durumlarına ilişkin dağılımları	72
Tablo 4.2.3.1. Beyaz ve mavi yakalı erkeklerin antropometrik ölçümlerine göre dağılım ve ortalamaları	75
Tablo 4.2.3.2. Beyaz ve mavi yakalı kadınların antropometrik ölçümlerine göre dağılım ve ortalamaları	78
Tablo 4.2.4.1.1. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlamaya katkısına dair düşüncelerinin dağılımı	80
Tablo 4.2.4.1.2. Beyaz veya mavi yakalı çalışanların cinsiyete göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlama katkı puan ortalamaları	85
Tablo 4.2.4.1.3. Beyaz veya mavi yakalı çalışanların BKİ sınıflandırmasına göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlama katkı puan ortalamaları	89
Tablo 4.2.4.1.4. Beyaz veya mavi yakalı çalışanların vücut yağ oranı sınıflandırmasına göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlama katkı puan ortalamaları	93
Tablo 4.2.4.2.1. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerine göre dağılımları	94
Tablo 4.2.4.2.2. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların besinlerin gezegen sağlığı üzerine etkilerine dair düşüncelerinin dağılımı	95
Tablo 4.2.4.2.3. Bireylerin beyaz veya mavi yakalı olma durumlarına göre gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerinin puan ortalamaları	96
Tablo 4.2.4.2.4. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete göre gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerinin puan ortalamaları	97
Tablo 4.2.4.2.5. Beyaz veya mavi yakalı çalışanların BKİ sınıflandırmasına göre gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerinin puan ortalamaları	99
Tablo 4.2.4.2.6. Beyaz veya mavi yakalı çalışanların vücut yağ oranı sınıflandırmasına göre gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerinin puan ortalamaları	101
Tablo 4.2.4.3.1. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilme durumlarına ilişkin dağılımları	102
Tablo 4.2.4.3.2. Beyaz ve mavi yakalı erkek çalışanların sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilme durumlarına ilişkin dağılımları	103
Tablo 4.2.4.3.3. Beyaz ve mavi yakalı kadın çalışanların sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilme durumlarına ilişkin dağılımları	104

Tablo 4.2.4.3.4. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete göre sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin eş anlamlı olduğuna inanma durumlarının dağılımı .	106
Tablo 4.2.4.4.1. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların sürdürülebilir beslenme tutumlarına ilişkin dağılımları.....	107
Tablo.4.2.4.4.2. Erkek ve kadın bireylerin beyaz veya mavi yakalı olma durumlarına göre sürdürülebilir beslenme tutum puanlarının ortalamaları	108
Tablo 4.2.5.1. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların MEDAS sorularına verdikleri yanıtların dağılımı.....	109
Tablo 4.2.5.2. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete göre MEDAS puan ortalamaları	110
Tablo 4.2.5.3. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete göre MEDAS sınıflandırmaları	111
Tablo 4.2.5.4. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların BKİ sınıflandırmasına göre MEDAS puan ortalamaları.....	112
Tablo 4.2.5.5. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete ve BKİ sınıflandırmasına göre MEDAS sınıflandırmaları.....	113
Tablo 4.2.5.6. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların vücut yağ oranı sınıflandırmasına göre MEDAS puan ortalamaları	114
Tablo 4.2.5.7. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete ve bel/kalça oranı sınıflandırmasına göre MEDAS puan ortalamaları	115
Tablo 4.2.5.8. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların bel/boy oranı sınıflandırmasına göre MEDAS puan ortalamaları	116
Tablo 4.2.5.9. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların MEDAS sınıflandırmasına göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlamaya ne ölçüde katkıda bulunduğuna düşüncelerinin puan ortalamaları.....	120
Tablo 4.2.5.10. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların MEDAS sınıflandırmasına göre sürdürülebilir beslenme tutum puan ortalamaları.....	122
Tablo 4.2.6.1. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların günlük diyetle enerji ve besin öğeleri alım ortalamaları.....	1
Tablo 4.2.6.2. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların günlük diyetle enerji ve besin öğeleri alımlarının yeterlilik durumu.....	135

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Akış şeması.....	33
Şekil 2. SBBTA DFA modeli	53



SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	Amerika Birleşik Devletleri
AB	Avrupa Birliği
AD	akdeniz diyeti
AFA	açıklayıcı faktör analizi
AGFI	adjusted goodness of fit index
AHA	American Health Association
AR6	6. değerlendirme döngüsü
BeBiS	beslenme bilgi sistemleri paket programı
BIA	biyoelektriksel impedans analizi
BKH	binyıl kalkınma hedefi
BKİ	beden kütle indeksi
BM	Birleşmiş Milletler
BOH	bulaşıcı olmayan hastalıklar
BTK	besin tüketim kaydı
BTS	besin tüketim sıklığı
CBD	Biyolojik Çeşitlilik Sözleşmesi
COP27	27. taraflar konferansı başkanlığı
COVID-19	koronavirüs hastalığı
ÇDYA	çoklu doymamış yağ asitleri
DALY	sağlıklı yaşam yılı kaybı
DASH	dietary approach to stop hypertension
DFA	doğrulayıcı faktör analizi
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü

eşd.	eşdeğer
FAO	Gıda ve Tarım Örgütü
GAIN	küresel iyileştirilmiş beslenme ittifakı
I-CAN	iklim eylemi ve beslenme girişimi
IPCC	hükümetlerarası iklim değişikliği paneli
KGİ	kapsam geçerlik indeksi
KGO	kapsam geçerlik oranı
MEDAS	akdeniz diyetine bağlılık ölçeği
SBSTA	sürdürülebilir beslenme bilgi ve tutum anketi
SKH	sürdürülebilir kalkınma hedefi
SPSS	statistical package for social sciences
STK	sivil toplum kuruluşu
RMR	root mean square residual
RMSEA	root mean square error of approximation
TBSA 2017	Türkiye beslenme ve sağlık araştırması 2017
TDYA	tekli doymamış yağ asitleri
TEMĐ	Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği
TÜBER 2022	Türkiye beslenme rehberi 2022
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
WCED	Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu
YND	yeni nordik diyeti

1. GİRİŞ

Birleşmiş Milletler (BM) Dünya Nüfus Beklentileri 2022 Raporu'na göre; mevcut büyüme eğilimleri devam ettiği takdirde, dünya nüfusunun; 2030 yılında 8.5, 2050'de 9.7 ve 2100 yılında ise 10.4 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir (1). Dünya, beslenme ihtiyacının artmasına neden olan nüfus patlaması ile birlikte her geçen yıl yetersiz beslenme sorunuyla daha fazla karşı karşıya kalmaktadır. Küresel iklim değişikliği, diğer çevresel değişiklikler ve azalan kaynaklar göz önüne alındığında dünya, artan nüfusu için; en az arazi kullanarak, daha düşük girdiyle, sürdürülebilir güvenceli, güvenli, besleyici, uygun fiyatlı ve yüksek kaliteli besin tedarikini sağlamak konusunda oldukça zorlanmaktadır (2).

Koronavirüs (COVID-19) pandemisinden önce; 2030 yılına kadar dünyadaki açlığı ve yetersiz beslenmeyi tamamen bitirmek hali hazırda mümkün görünmezken, pandemi ile birlikte bu hedefin daha da zorlaştığı düşünülmekte ve 2020 yılında dünyada 720 ila 811 milyon insanın açlıkla karşı karşıya gelmiş olduğu tahmin edilmektedir. Küresel düzeyde orta veya şiddetli besin güvencesizliğinin 2014'te %22.6'dan 2019'da %26.6'ya yavaş yavaş yükselirken, COVID-19 pandemisinin dünyaya yayıldığı 2020 yılında hemen hemen önceki beş yıl kadar artarak %30.4'e yükseldiği belirtilmektedir (3).

Dünya nüfusunda ve dolayısıyla besin tüketiminde sürekli bir artışın söz konusu olması, dünya için beslenme güvencesinin ne kadar gerekli ve önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Besin güvencesi kavramı, hayatta kalmak için temel bir gereksinimden daha fazlası olup; küresel güvenlik, ekonomik güç, güvence ve sürdürülebilirlik için etkileri olan temel bir insani haktır. Besin güvencesi, 1996 Dünya Gıda Zirvesi'nde "Bütün insanların her zaman, aktif ve sağlıklı bir yaşam için beslenme ihtiyaçlarını ve besin tercihlerini karşılayan yeterli, güvenli ve besleyici besine fiziksel ve ekonomik erişiminin olması" şeklinde tanımlanmış olup; erişilebilirlik, kullanılabilirlik, faydalanabilirlik ve sürdürülebilirlik olmak üzere dört faktör ile ilişkilendirilmiştir (3,4). Sadece besin bulunabilirliğini değil, aynı zamanda besin ve beslenme güvencesini de iyileştirmeye yönelik çabaları nedeniyle 2020 Nobel Barış Ödülü'nün Dünya Gıda Programı'na verilmesi, beslenmenin dünyanın sağlık, çevresel, sosyal ve ekonomik sorunlarının çoğunun merkezinde yer aldığını göstermektedir (5).

Besin güvencesizliği, yetersiz beslenme ve bulaşıcı olmayan hastalıklar (BOH) birbirinden bağımsız olarak, hemen hemen her ülkede nüfusun geçim kaynaklarını tehdit

eden en karmaşık koşullardan üçünü temsil etmekte ve küresel olarak olumsuz sağlık sonuçlarının önde gelen nedenlerini oluşturmaktadır (6). Tüm nedenlerden ölümlerin %71'ini oluşturan obezite, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve kanser dahil olmak üzere BOH'lar; küresel sağlık sistemleri için önemli ve halen devam eden bir yüküdür (7). Beslenme, bulaşıcı olmayan hastalıklar için önemli bir değiştirilebilir risk faktörüdür. Küresel Hastalık Yüğü çalışması verileri doğrultusunda; 2019 yılında dünya çapında yaklaşık sekiz milyon ölüm ve 188 milyon sağlıklı yaşam yılı kaybının (DALY) yalnızca diyet risk etmenlerine bağlı olarak görüldüğü belirlenmiştir (8).

Bulaşıcı olmayan hastalıklar ve malnütrisyon, yüksek oranda işlenmiş besin tüketimini içerebilen sağlıksız ve dengesiz beslenmenin sonuçları olarak kabul edilmektedir. Dünya çapında yaklaşık 800 milyon insanın yetersiz beslenme, yaklaşık 2 milyar yetişkinin fazla kilo veya obezite ve 2 milyardan fazla insanın mikro besin eksikliği olmak üzere; 2.5 milyardan fazla insanın en az bir çeşit yetersiz beslenme biçimiyle karşı karşıya kaldığı bildirilmektedir (9). Düşük kaliteli diyetlerin; hem besleyici besinlerin yetersiz tüketimi hem de zararlı besinlerin aşırı tüketimi nedeniyle şu anda dünyada önde gelen morbidite ve mortalite nedeni olduğu, bununla birlikte mevcut besin üretim yöntemlerinin gezegen sağlığı için de risk oluşturduğu belirtilmektedir (10).

Besin güvencesini ve gezegen sağlığını olumsuz etkileyen başka bir etken ise besin kaybı ve israfıdır. Besin kaybı ve israfı, insani tüketime yönelik yenilebilir besinlerin miktarında veya kalitesinde azalma olarak tanımlanmaktadır ve dünyada insani tüketim için üretilen besinlerin tahminen üçte birinin, besin tedarik zinciri boyunca kaybolmakta veya israf edilmekte olduğu bildirilmektedir. Küresel olarak, her yıl yaklaşık 2 milyar insanı 2100 kkal/gün bir diyetle beslemeye yetecek kadar besinin israf edildiği ve bunun da kaynak kıtlığına zemin hazırlayacağı belirtilmektedir (11). BM Çevre Programı tarafından 2021 yılında yayınlanan “Besin İsrafı Raporu”, 2019 yılında tahmini olarak yaklaşık 931 milyon ton besinin israf edildiğini bildirmektedir. Aynı raporda Türkiye’de kişi başına düşen yıllık besin israfı miktarının ise 93 kg olduğu tahmin edilmektedir (12).

Besin kaybı temel olarak, besin üretim ve tedarik sistemi hataları (uygun depolama tesisleri, soğuk zincir uygulamalarında eksiklikler gibi) veya kurumsal hatalar sonucu ortaya çıkarken; besin israfı genellikle kötü stok yönetimi veya ihmal nedeniyle perakende ya da tüketici seviyelerinde gerçekleşmekte ve hala insani tüketime uygun olan besinlerin, besin tedarik zincirinden çıkarılmasını ifade etmektedir (13). Besin kaybı ve israfının birçok

olumsuz ekonomik ve çevresel etkisi bulunmaktadır. Ekonomik olarak, çiftçilerin gelirlerini azaltabilecek ve tüketicilerin harcamalarını artıracak boşa harcanmış bir yatırım olarak görünürken; çevresel açıdan gereksiz sera gazı emisyonları ve verimsiz kullanılan su ve arazi de dahil olmak üzere bir dizi etki yaratarak doğal ekosisteme zarar verebilmektedir (14).

Küreselleşme ve artan nüfus miktarı, besin kaynaklarının azalması, iklim değişikliği krizleri ve çevresel sorunlar besin üretim sistemlerini etkilerken; her geçen gün olumsuz çevresel etkileri düşük olan sürdürülebilir besinlere daha fazla ihtiyaç duyulmakta ve artan besin talebi ise besin güvencesini tehdit eden toprak, su ve enerji kaynakları için büyük bir tehdit oluşturmaktadır (15). Çevresel etkiyi azaltırken ve sürdürülebilir kalkınma sonuçlarına ulaşırken aynı anda beslenme kalitesini iyileştirmek, küresel olarak kritik bir odak noktasıdır. Yüksek düzeyde rafine karbonhidrat, ilave şeker, sodyum, hayvansal kaynaklı besin ve düşük düzeyde meyve, sebze, tam tahıl tüketimi ile karakterize edilen “batı diyetine” doğru küresel geçiş, toplum sağlığı ve çevresel sürdürülebilirlik için eşzamanlı zorluklar ortaya çıkarmıştır (16). Mevcut küresel beslenme modellerini bitkisel kaynaklı beslenme modelleri ile değiştirmenin; yüksek düzeyde hayvansal ürün içeren batı diyeti ile karşılaştırıldığında, hem daha sürdürülebilir hem de kronik hastalıklara karşı koruyucu olacağı belirtilmektedir (17).

Besin seçimleri ve beslenme alışkanlıkları bireysel, çevresel, toplumsal, biyolojik, psikolojik, sosyokültürel ve sosyoekonomik gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Gelişmiş ülkelerin çoğunda, artan gelir düzeyinin daha iyi beslenme ve daha iyi sağlık göstergeleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda kentsel yaşam, gelir düzeyi ve alım gücünün artması ile birlikte besin tercihlerinde hayvansal ürünlere doğru kayma ve bunun sonucunda da daha fazla enerji, su ve toprak kullanımına ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir. Öte yandan ticaretin serbestleşmesi, bir yandan besinlerin kalite standartları ve güvenliğinde niteliksel bir iyileşme sağlarken; diğer yandan da ucuz, yüksek oranda işlenmiş, sağlığa zararlı besinlerin mevcudiyetini artırmıştır. Düşük eğitim ve gelir düzeyine sahip bireyler enerji yoğunluğu yüksek ve ucuz besinleri daha sık tercih edebilmektedir (18). Günümüzde besin sürdürülebilirliği popüler bir konuyken; genel nüfusun bu kavrama aşına veya ilgili olup olmadığı, farklı yaş grubuna sahip bireylerin sürdürülebilir beslenme ve çevresel etki kavramları hakkında ne ölçüde bilgi sahibi olduğu, besin sürdürülebilirliğine katkıda bulunmak ve dolayısıyla iklim değişikliğinin etkileriyle mücadeleye katkıda bulunmak konusunda genel nüfusun tutum ve davranışlarının nasıl olduğu araştırılması gereken bir alandır.

Küresel anlamda ekolojik sorunların artması kurumsal şirketlerdeki sürdürülebilirlik çalışmalarını da hızlandırmıştır ve bu sayede işletmeler çevreye verdikleri zararları azaltmak amacıyla kurumsal sürdürülebilirlik anlayışını benimseyerek aynı zamanda finansal anlamda da kendi bünyelerine katkı sağlayabilmektedirler (19). Kurumsal sürdürülebilirlik kavramı; dünya çapında iş dünyasının yerel dilinin bir parçası haline gelmiş bulunmaktadır (20). Bu bağlamda kurumsal şirket çalışanlarının sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir beslenme konusundaki bilgi, tutum ve davranışları da kurumsal sürdürülebilirliğin bir parçası olarak değerlendirilebilir.

Hem insan hem de gezegen sağlığını iyileştirmek ve geliştirmek adına daha sürdürülebilir beslenme modellerine yönelmek gereklidir ve bu konuda ulusal plan ve politikaların geliştirilebilmesi için toplumun sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyinin belirlenmesi, tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi önemlidir. Değerlendirme sonucuna göre; bireyleri günlük besin seçimlerinin çevresel etkilerinden haberdar etmek, sürdürülebilir olmayan beslenme alışkanlıklarını değiştirmek, mevcut beslenme modellerinin olumsuz çevresel etkisini ve kronik hastalık riskini azaltmak için bilinçlendirmek amacıyla, sürdürülebilir beslenme eğitimi ihtiyaçlarını tespit etmek mümkündür (21).

Türkiye’de sürdürülebilir beslenme bilgi, tutum ve davranışlarını araştıran sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışma, Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi’nin (SBBTA) Türkçe’ye uyarlanarak literatüre kazandırılması ve ek olarak Konya ilindeki bir kurumsal şirket bünyesindeki çalışanların sürdürülebilir beslenme ile ilgili bilgi düzeylerinin ölçülmesi, sürdürülebilir beslenme tutumlarının ve Akdeniz diyetine uyumlarının değerlendirilmesi amacıyla yürütülmüştür.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Sürdürülebilirlik Kavramı

Sürdürülebilirlik, son yılların en yaygın kullanılan popüler terimlerinden biri olup; sürdürülebilir ekonomi, kaynak yönetimi, kalkınma, doğa, dünya, beslenme gibi bir çok kavram sürdürülebilirlikle eşleştirilebilmektedir. Sürdürülebilirlik, genellikle bir sistemin uzun vadede devam ettirilebilmesi ve gelecek nesillerin gereksinimlerini tehlikeye atmadan bugünün ihtiyaçlarını karşılayabilmesi olarak tanımlanmaktadır (22).

Sürdürülebilirlik kavramı ilk olarak 18. yüzyılda Alman ormancılık endüstrisinin bir ilkesi olarak ortaya konmuştur. İlk belgelenmiş sürdürülebilirlik fikri, Hans Carl von Carlowitz tarafından 1713 tarihli Sylvicultura Oekonomika adlı metninde, planlı ağaçlandırma projeleriyle, yeniden yetiştirilebilecek kadar ağacın kesilmesi gereken bir ormancılık biçimi öneren ve ormanların sürdürülebilir kullanımından bahseden Yabani Ağaçların Doğal Büyümesine İlişkin Talimatlarda ormanların uzun vadede nasıl yönetilmesi gerektiğini belirtmek için kullanılmıştır (23). Georg Ludwig Hartig ise 1804'te Ormanların Vergilendirilmesi Talimatı'nda: “Ormanlarda kerestecilik sürdürülebilirliğe dayanmazsa, sürdürülebilir bir orman endüstrisi olmayacaktır. Her akıllı orman otoritesi, devletin ormanlarının kullanımını gecikmeden ve gelecek nesillerimizin de en az bugünkü nesil kadar fayda sağlayacak şekilde değerlendirmesini sağlamalıdır” ifadelerine yer vermiştir (24).

BM Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu'nun (WCED) 1987 yılında yayımladığı “Ortak Geleceğimiz” isimli raporda “İnsanlık, doğanın gelecek kuşakların gereksinimlerine cevap verme yeteneğini tehlikeye atmadan, günlük ihtiyaçları sağlayabilme ve kalkınmayı sürdürülebilir kılma yeteneğine sahiptir” ifadesi ile sürdürülebilirlik kavramı ilk kez ele alınmıştır (25,26). Sonraları işletme, tarımsal üretim, sanayi ve kentsel gelişim ile ilgili konularda da kullanılmış, yeşil ekonomi ve döngüsel ekonomi gibi teorik yaklaşımların kavramsal temelini oluşturmuştur. Hatta dünya nüfusunun büyük bir bölümünün sağduyusunun bir parçası haline gelmiştir (27).

2.2. Dünyada ve Türkiye’de Sürdürülebilirlik Çalışmaları

İsveç’in Stockholm kentinde 1972 tarihinde düzenlenen BM Çevre Konferansı, BM'nin uluslararası çevre meselelerine ilişkin ilk büyük konferansı olup, uluslararası çevre politikalarının gelişiminde bir dönüm noktası olmuştur (28). Uluslararası otoriteler

Stockholm konferansından bu yana, gezegene saygı gösterilmesi için çevre üzerine önemli çağrılarda bulunmuştur. Sürdürülebilir kalkınmanın en belirgin şekilde ifade edildiği Brundtland Raporu'nda; özellikle teknolojik ve sembolik insan başarılarının yan etkilerine atıfta bulunularak, gezegen sistemlerinin temelini değiştiği ve bu tür değişikliklerin çoğuna yaşamı tehdit eden tehlikelerin eşlik edeceği belirtilmiştir (25).

Brezilya, Rio de Janeiro'da 1992 tarihinde dzenlenen Dnya Zirvesi'nde 178'den fazla lke, insan yaşamını iyileştirmek ve çevreyi korumak adına sürdürülebilir kalkınma için küresel bir ortaklık kurmaya yönelik kapsamlı bir eylem planı olan Gündem 21'i kabul etmiştir. Dnya Zirvesi'nden beş yıl sonra dzenlenen "Rio+5", Gündem 21'in ana bileşenlerinin uygulanmasında ve sürdürülebilir kalkınmaya doğru ilerlemede son beş yılda çok az ilerleme kaydedildiğinin hatırlatıcısı olmuştur (29).

İklim değişikliği konulu 1997 Kyoto Konferansı'nda, gelişmiş lkelere sera gazı emisyonlarını azaltmak için belirli hedefler üzerinde anlaşarak Kyoto Protokolü olarak bilinen genel bir çerçeveyi ortaya çıkarmıştır. Konferansta Amerika Birleşik Devletleri (ABD), emisyonları yalnızca stabilize etmeyi ve hiç azaltmamayı önerirken; Avrupa Birliği (AB) %15'lik bir azaltma çağrısında bulunmuştur. Sonuçta sanayileşmiş lkelere, 2008-2012 dönemi için sera gazı emisyonlarını, 1990 seviyelerinin %5.2 altına düşürmeyi taahhüt etmiştir. AB; Kyoto Protokolü'nü onaylarken, ABD Kyoto Protokolü'nü onaylamayı reddetmiştir. Birlik, karbondioksit (CO₂) emisyonlarını azaltmayı başaramamıştır (30).

Eylül 2000'de üye devletler, New York'taki BM Genel Merkezinde yapılan Milenyum Zirvesi'nde Milenyum Deklarasyonunu oybirliğiyle kabul ederek, 2015 yılına kadar aşırı yoksulluğu azaltmak için sekiz adet Binyıl Kalkınma Hedefinin (BKH) detaylandırılmasını sağlamıştır (29).

Johannesburg'da 2002'de dzenlenen Rio+10 olarak da anılan Dnya Sürdürülebilir Kalkınma Zirvesi; küresel çevre, sağlık ve yoksulluk sorunlarını ele almak için kaynakları toplamak amacıyla BM, hükümetler, iş dünyası ve sivil toplum kuruluşları (STK'lar) arasında ortaklık kurma konusunda bir dönüm noktası olmuştur. Johannesburg Zirvesi, temel sağlık hizmetlerine erişimi olmayan insanların oranını yarıya indirmek; kimyasallardan kaynaklanan zararlı etkilerin en aza indirilmesi; ve biyoçeşitlilik kaybını durdurmak gibi Milenyum hedeflerini yeniden teyit etmiştir (30).

Brezilya'nın Rio de Janeiro kentinde 2012'de düzenlenen BM Sürdürülebilir Kalkınma Konferansı'nda (Rio+20), üye devletler; Binyıl Kalkınma Hedefleri'nin üzerine inşa edilecek bir dizi Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (SKH) geliştirmek için bir süreç başlatmak ve BM Sürdürülebilir Kalkınma Üst Düzey Siyasi Forumu'nu kurmak için “İstedığımız Gelecek” sonuç belgesini kabul etmiştir (31).

New York'ta Eylül 2015'te düzenlenen BM Sürdürülebilir Kalkınma Zirvesi'nde, merkezinde 17 adet SKH (*SKH 1-Yoksulluğa Son, SKH 2-Açlığa Son, SKH 3-Sağlıklı Bireyler, SKH 4-Nitelikli Eğitim, SKH 5-Toplumsal Cinsiyet Eşitliği, SKH 6-Temiz Su ve Sıhhi Koşullar, SKH 7-Erişilebilir ve Temiz Enerji, SKH 8-İnsana Yakışır İş ve Ekonomik Büyüme, SKH 9-Sanayi, Yenilikçilik ve Altyapı, SKH 10-Eşitsizliklerin Azaltılması, SKH 11-Sürdürülebilir Şehir ve Yaşam Alanları, SKH 12-Sorumlu Tüketim ve Üretim, SKH 13-İklim Eylemi, SKH 14-Sudaki Yaşam, SKH 15-Karasal Yaşam, SKH 16-Barış, Adalet ve Güçlü Kurumlar ve SKH 17-Hedefler için Ortaklıklar*) bulunan Dünyamızı Dönüştürmek: Sürdürülebilir Kalkınma için 2030 Gündemi kabul edilmiştir. Afet Riskini Azaltma için Sendai Çerçevesi (Mart 2015), Kalkınma için Finansman Konulu Addis Ababa Eylem Gündemi (Temmuz 2015), küresel sıcaklık artışını 2°C'nin altına düşürmek ve artışı 1.5°C'nin altında sınırlamak gibi tehlikeli iklim değişikliğini önlemek amacıyla küresel bir çerçeve ortaya koyan Paris İklim Değişikliği Anlaşması (Aralık 2015) gibi birçok önemli anlaşmanın kabul edilmesiyle 2015 yılı; çok yönlü ve uluslararası politika şekillendirme için bir dönüm noktası olmuştur (29).

Türkiye ise, 1992'de Rio'da düzenlenen BM Çevre ve Kalkınma Konferansı'ndan sonra 1996'da sürdürülebilir kalkınma kavramını gündemine almış, sonraki yıllarda bu kavramı kalkınma planlarına ve birçok politika belgesine yansıtmıştır. 2015 yılında BM Sürdürülebilir Kalkınma Zirvesi'nde dünya liderlerinin üzerinde uzlaştıkları Sürdürülebilir Kalkınma için 2030 Gündemi; yoksulluğu ortadan kaldırmak, dünya gezegenini korumak ve tüm insanların barış ve refah içinde yaşamasını sağlamak üzere 2030 sonuna kadar ulaşılması için 17 adet SKH, Türkiye'nin de içinde bulunduğu BM üyesi olan 193 ülkenin imzasıyla kabul edilmiştir (32).

Eylül 2021 tarihinde BM'nin çağrısıyla, Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerini destekleyecek plan ve eylemleri teşvik etmek için güvenilir ve besleyici besinlere erişimin sağlanması, üretim ve tüketimde sürdürülebilirliğin artırılması, besin güvencesizliğini önlemek ve azaltmak amacıyla Türkiye'nin de katılımıyla “Birleşmiş Milletler Gıda

Sistemleri Zirvesi” düzenlenmiştir. Türkiye, Sürdürülebilir Gıda Sistemlerinin iyileştirilmesi için ulusal ölçekte iklim değişikliğine karşı mücadele etmek, su kaynaklarını verimli kullanmak ve kirlenmesini önlemek, doğal kaynakların sürdürülebilirliğini sağlamak yoluyla çevre ve doğal kaynakların korunması ve sürdürülebilir kullanımı, besin kaybı ve israfını azaltmak yoluyla sürdürülebilir tüketime geçiş ve besin kaybı ile israfının önlenmesi; uluslararası ölçekte de müdahale gerektiren besin krizlerine karşı sürdürülebilir besin sistemlerinin dayanıklılığının artırılması konularına odaklanmayı hedeflemiştir (33).

Türkiye Cumhuriyeti Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı tarafından 21-25 Şubat 2022’de, iklim değişikliğinden en çok etkilenen şehirlerden biri olan Konya’da düzenlenen ve iklim değişikliğiyle mücadelede kritik adımlardan biri olan Türkiye’nin ilk İklim Şurası’nda, iklim değişikliğiyle mücadelede 2053 net sıfır emisyon ve yeşil kalkınma hedefleri doğrultusunda yedi farklı alanda *İklim Uyumlu Şehirler, İklim Dostu Tarım, Kuraklık Eylem Planı, Çevreci ve Temiz Ulaşım Ağı, Yeşil Enerji, Yeşil Ekonomi* ve *İklim Eğitimi* gibi önemli başlıklara sahip 217 adet yeni karar alınmıştır (34).

Türkiye’de sürdürülebilirlik kapsamında; Sera Gazı Emisyonlarının İzlenmesi, Raporlanması ve Doğrulanması Konusunda Kapasite Geliştirme Projesi, İklimiDUY- İklim Değişikliğine Uyum Konusunda Kurumsal Kapasitenin Geliştirilmesi Eğitim Projesi, İklimİN- İklim Değişikliği Alanında Ortak Çabaların Desteklenmesi Projesi, Türkiye’de İklim Değişikliğine Uyum Eyleminin Güçlendirilmesi Projesi gibi iklim eylemine yönelik; BRIDGES Projesi, Karadeniz Ekonomik İşbirliği Örgütü Sürdürülebilir Gıda Sistemleri Merkezi Projesi, SEC Ülkelerinde Gıda Kaybı ve İsrafının Azaltılması Projesi, Arazi Bankacılığı Projesi, Sıfır Atık Projesi, Bozkır Ekosistemlerinde, İklim Değişimine Ekosistem Temelli Adaptasyona Yönelik Tarım Uygulamaları Projesi, Tarımda Dijitalleşme ve Akıllı Tarım Uygulamaları, Geleceğe Nefes Kampanyası gibi sürdürülebilir besin sistemlerine yönelik ulusal veya uluslararası destekli çeşitli projeler yürütülmektedir (33,35).

2.3. İklim Değişikliği, Sağlık ve Beslenme İlişkisi

İklim; insan davranışlarının etkisiyle değişmekte ve bu değişiklikler, son birkaç yılda kamuoyu tarafından çok daha fazla ilgi görmektedir. Ayrıca, insanların nasıl etkileneceği konusunda artan bir farkındalık bulunmaktadır (36). İklim değişikliği, “yirmi birinci yüzyılın en büyük küresel sağlık tehdidi” olarak adlandırılmaktadır (37). BM İklim Değişikliği Çerçeve Sözleşmesi’ne göre, iklim değişikliği “karşılaştırılabilir zaman

dilimlerinde gözlenen doğal iklim değişkenliğine ek olarak, doğrudan veya dolaylı olarak küresel atmosferin bileşimini değiştiren insan faaliyetlerine atfedilebilen değişiklik” olarak tanımlanmıştır (38).

Kamusal medyadaki ilk iklim değişikliği tasvirleri eriyen buz kütlelerini ve aklıktan ölen kutup ayılarını vurgulama eğilimindeyken, son tasvirler daha çok insan sağlığı ve gelecek nesiller üzerindeki etkilerine odaklanmaktadır (36). Değişen iklim, insan sağlığını derinden ve yaygın etkileme potansiyeline sahiptir. Artan karbondioksit seviyeleri, sıcaklıklar, hava kirlenici seviyeleri, orman yangınları, taşkınlar ve seller, fırtına ve kasırgalar, bozulan araziler, çölleşme ve kuraklık, plastik kirliliği, nüfusun yer değiştirmesi, zararlı alg patlaması, vektörel enfeksiyonlar, stres ve psikolojik sorunlar, azalan yeşil çevre, biyolojik çeşitlilik kaybı ve besin güvencesizliğinin iklim değişikliğinin insan sağlığı ve iyilik hali üzerindeki temel olumsuz etkileri arasında olduğu belirtilmektedir (39).

Dünya, insan kaynaklı iklim değişikliğinin birçok yıkıcı etkisiyle şimdiden karşılaşmıştır. Bu yıkıcı etkilerden birkaçı 2019-2020’de Avustralya’da, 2019 ve 2020’de Brezilya’daki Amazon yağmur ormanlarında, 2018 ve 2020’de ABD’nin batısında, 2017 ve 2018’de Britanya Kolumbiyası’nda çıkanlar da dahil olmak üzere son zamanlarda meydana gelen, benzeri görülmemiş ölçekte ve sürede devam eden orman yangınlarıdır. Orman yangınlarından kaynaklanan önemli sera gazı emisyonları ve orman kaybının, iklim değişikliğini daha da hızlandıracağı ve muhtemelen güçlendirici bir geri besleme döngüsüne yol açacağı belirtilmektedir (40). Değişen iklim çeşitli mekanizmalar aracılığıyla su ve besin gibi yaşamın temel gereksinimlerini olumsuz etkileyerek, özellikle düşük gelirli ve daha savunmasız ülkelerde hastalıkların modelini değiştirerek milyonlarca insanın sağlığını tehdit edebilmektedir. Tüm insanların iklim değişikliğine ve sonuçlarına karşı savunmasız olsa da; yaşlılar, engelliler, hastalık geçmişi olan veya yoksul kişiler, çocuklar ve kadınların iklimle duyarlı birçok hastalığın yüküne karşı daha savunmasız olduğu belirtilmektedir (41).

BM Hükümetlerarası İklim Değişikliği Paneli (IPCC)’nin Mart 2023’te yayınladığı 6.Değerlendirme Döngüsü (AR6)’nın sentez raporuna göre; temel olarak insan faaliyetlerinden kaynaklanan sera gazı emisyonları, 2011-2020’de küresel yüzey sıcaklığını sanayi öncesi dönemin 1.1°C üzerine çıkararak, tartışmasız bir şekilde küresel ısınmaya neden olmuştur (42). Küresel sıcaklıktaki bu artış, dünyadaki yaşamı tehlikeye atmaktadır. Küresel sıcaklık artışının çevre, insan sağlığı ve refahı üzerindeki olumsuz etkileri zaten bir gerçektir. Dahası, insan kaynaklı bu fenomen kontrol edilmezse, etkilerinin yakın gelecekte

daha da yıkıcı olabileceği bildirilmektedir. Aynı zamanda, CO₂ ve diğer sera gazlarının emisyonlarında önemli ve sürekli bir azalmanın iklim değişikliğini sınırlayacağı da belirtilmektedir (43). İnsan kaynaklı iklim değişikliği, dünya genelinde her bölgede birçok hava durumunu ve aşırı iklim değişikliğini şimdiden etkilemiştir. Bu durum, besin ve su güvencesi, insan sağlığı, ekonomi ve toplum üzerinde yaygın olumsuz etkilere, doğa ve insanlara bağlı kayıplar ile zararlara yol açmıştır. İklim değişikliğine tarihsel olarak en az katkıda bulunan savunmasız topluluklar, mevcut iklim değişikliğinden orantısız bir şekilde etkilenmektedir (42).

Tarihin en sıcak yılı olarak 2020 yılı kaydedilirken, aynı zamanda tarihin en aktif Atlantik kasırga sezonuna şahitlik ettiği bildirilmiştir (44,45). Yine aynı yıl yıkıcı tayfunlar Hindistan Yarımadası'nı ve Güneydoğu Asya'yı etkisi altına alırken, Afrika'nın bazı bölgelerinde iklim değişikliğine bağlı olarak çekirge istilasından kaynaklanan şiddetli kuraklık ve yıkımlar yaşanmıştır (46). Yükselen küresel sıcaklıklar, yağış modellerindeki değişimler, ısı dalgalarının yoğunluğundaki ve aşırı hava olaylarının sıklığındaki artış; besin üretimi, dağıtımı ve tüketimi, sağlık, sosyal güvenlik ve su/hijyen gibi optimal beslenmenin ayrılmaz bir parçası olan çeşitli sistemleri olumsuz yönde etkilemektedir (47). İklim değişikliğinin 1961'den bu yana küresel tarımsal üretkenliği yaklaşık %21 oranında azalttığı, verimliliğin %26-40 arasında düştüğü Afrika, Latin Amerika ve Karayipler gibi daha sıcak bölgelerde önemli ölçüde daha büyük etkilere sahip olduğu bildirilmiştir (48).

İklim krizi, yükselen yaşam standartlarını karşılamak için doğal kaynakların insan kullanımındaki hızlı artıştan, artan enerji kullanımından, nüfus artışından ve daha yüksek hayvansal ürün tüketimine doğru kayan beslenme değişikliklerinden kaynaklanmaktadır (49). 2019 EAT-Lancet raporunda besinlerin, insan sağlığını ve dünyadaki çevresel sürdürülebilirliği optimize etmek için en güçlü kaldıraç olduğu, ancak besin tedariğinin şu anda hem insanları hem de gezegeni tehdit ettiği bildirilmiştir (50).

İklim değişikliği ve sonuçları, özellikle düşük ve orta gelirli ülkelerde olmak üzere tüm ortamlarda insanlık için Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri'ne giden yolu engelleyebilecek kadar ciddi endişelerdir (51). Kasım 2022'de düzenlenen BM İklim Değişikliği Çerçeve Sözleşmesi'nin 27. Taraflar Konferansı (COP27) Başkanlığı; aciliyeti vurgulamak, iklim değişikliği ve beslenmenin kritik bağlantı noktasını ele alacak eylem ivmesini artırmaya yardımcı olmak için, birkaç BM kuruluşu ve ortağıyla birlikte, küresel ve bölgesel düzeylerde ülkeler arasındaki işbirliğini geliştirmeye yardımcı olacak iklim

eylemi ve beslenme konusunda küresel, çok sektörlü bir girişim geliştirmektedir (52). İklim eylemi ve beslenme girişimi (I-CAN), Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) ile Küresel İyileştirilmiş Beslenme İttifakı (GAIN) dahil olmak üzere BM kurumları ve ortaklarının desteğiyle uygulanacak çok paydaşlı bir girişimdir. Girişim, besin sistemleri dönüşümüne yönelik mevcut artan küresel ilgiden yararlanmayı ve BM kuruluşları, STK'lar ve özel sektör gibi taraflardan, özellikle çocuklar ve savunmasız gruplar için iklim değişikliğini azaltmak ve beslenmeyi iyileştirmek için teknik ve üst düzey destek sağlamayı amaçlamaktadır. I-CAN'ın hedefi; üye devletleri eş zamanlı olarak beslenmeyi iyileştiren ve sürdürülebilir besin sistemleri için dönüştürücü eyleme tetikleyen, böylece SKH 2 (açlığa son), SKH 3 (sağlıklı bireyler) ve SKH 13 (iklim eylemi) için küresel hedeflere ulaşılmasına katkıda bulunan iklim değişikliğine uyum ve hafifletme politikası eylemlerini gerçekleştirmede desteklemektir (53).

2.3.1. Biyoçeşitlilik

Biyoçeşitlilik, Biyolojik Çeşitlilik Sözleşmesi tarafından “Karasal, denizel ve diğer su ekosistemleri ve parçası oldukları ekolojik kompleksler dahil olmak üzere tüm kaynaklardaki canlı organizmalar arasındaki değişkenlik; türler içindeki, türler arasındaki ve ekosistemlerin çeşitliliği” şeklinde tanımlanmaktadır (54). Biyoçeşitlilik, insan sağlığı ve refahı için gerekli olan ekosistem işlevlerinin temelini oluşturmaktadır (55). Temiz hava ve suyu düzenleyerek, besin, ilaç, barınak, giyim ihtiyaçları ve ısı sağlayarak insanların sağlığını korumaya yardımcı olan ekosistem hizmetlerini desteklemektedir. Biyoçeşitlilik ayrıca iklim değişikliğinin insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin hafifletilmesine de yardımcı olmaktadır (56). Bununla birlikte, biyoçeşitlilik eşi görülmemiş bir oranda azalmakta ve zengin ya da fakir tüm insanların sağlığını ve iyilik halini tehdit etmektedir. Büyüyen kentleşme ise, hem insan sağlığı hem de biyolojik çeşitlilik için ek bir tehdit olarak görülmektedir (55).

Herhangi bir bireyin sağlık durumu; bireysel özelliklerinin (örn. kalıtsal genetik), yaşam ortamının ve hem fiziksel hem de sosyal yaşam deneyimlerinin bir bileşimi olarak görülebilir. Biyoçeşitliliğin insan sağlığı üzerindeki rolü göz önünde bulundurulurken, insan vücudu hem iç hem de dış mikrobiyota içeren bir ekosistem olarak kabul edilmektedir (57). Tek başına insan bağırsağı, karışımı her bireye özgü olan ve yaşam boyunca değişen 1014 kadar bakteri türünün yanı sıra diğer mikroorganizmaları ve virüsleri içermektedir (58). Elbette biyoçeşitlilik sadece vücudun kendi ekosistemi üzerinden insan sağlığını etkilememekte, bu tür mikrobiyota ilişkileri insanları doğrudan etkilemenin yanı sıra,

insanların bağı olduğu daha geniş ekosistemlerin sağlıklı işleyişinin de temelini oluşturmaktadır (59).

Toprak, ekosistem fonksiyonlarını destekleyen ve düzenleyen, böylece bitki üretimini ve kaynak kullanım verimliliklerini etkileyen çeşitli topluluklara ev sahipliği yapmaktadır. Tarımsal yoğunlaşmanın toprak biyoçeşitliliğini etkilediğine dair artan kanıtlar olduğu ve bu tür değişikliklerin mevcut ve gelecek nesiller için besin güvencesini etkileyebileceği belirtilmektedir (60). İnsan beslenmesi, nihayetinde topraktaki farklı besin öğelerinin mevcudiyetine, dengesine ve bitkilerin bu öğeleri çıkarma yeteneğine bağlıdır. Topraktaki belirli besin ögesi kısıtlamaları -veya bunların alımını artıran yer altı etkileşimlerinin olmaması- üretilen besinde belirli besin ögesi eksikliklerine yol açabilmektedir. Gelişmiş ülkelerde, mahsul verimine artırmaya odaklanmanın, besinlerin besin ögesi içeriğinin azalmasına yol açtığı belirtilmiştir (61).

Tropikal ormanlar, ormanlık alanlar ve savanlar gibi doğal yaşam alanlarının ekili arazilere ve meralara dönüştürülmesi, hem yerel hem de küresel ölçekte iklim değişikliğinin ve biyolojik çeşitlilik kaybının temel itici gücüdür (60). Biyoçeşitliliğin uygulanabilirliği ve önemine rağmen, korunması konusunda yeterli önlemlerin alınmadığı, şu anda, insan istilalarının karasal ekosistemin yaklaşık %75'ini ve deniz ekosisteminin yaklaşık %66'sını bozduğu bildirilmektedir (11).

Biyoçeşitlilik ve Ekosistem Hizmetleri ile ilgili Hükümetlerarası Bilim-Politika Platformu ve Hükümetlerarası İklim Değişikliği Paneli tarafından yakın zamanda hazırlanan değerlendirme raporlarında detaylandırıldığı üzere, iklim ve biyoçeşitlilik krizleri; küresel toplumun bugün karşı karşıya olduğu başlıca sürdürülebilirlik krizleri arasında yer almaktadır (62,63). Biyoçeşitlilik ve insan sağlığı arasındaki temel bağlantıların önemi, küresel ve bölgesel politika geliştirmede giderek daha fazla kabul görmektedir. Örneğin, Biyolojik Çeşitlilik Sözleşmesi (CBD) ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), biyolojik çeşitliliğin insan sağlığı ve refahı üzerindeki etkisine ilişkin farkındalığı artırmak için işbirliği yapmaktadır (64).

2.3.2. Sera gazı emisyonları

Sera gazlarının birincil bileşenleri arasında CO₂, metan (CH₄), nitroz oksit (N₂O), florlu gazlar ve ögütülmüş ozon (O₃) bulunmaktadır. Sera gazları radyasyon enerjisini emerek yaymakta; sera gazlarının aşırı salınımı kuraklıklara, permafrostun erimesine,

buzulların ve deniz buzunun geri çekilmesine katkıda bulunmakta ve bu durum da küresel ısınmanın daha da artmasına neden olmaktadır (65). Büyük miktarlarda sera gazı emisyonlarının, dünyanın iklimini değiştireceği ve doğal ekosistemleri bozarak önemli sosyoekonomik kayıplara neden olacağı belirtilmektedir. Spesifik olarak, CO₂ en yaygın, CH₄ ise ikinci en yaygın sera gazıdır ve CH₄, 100 yıllık bir zaman ölçeğinde CO₂'den 34 kat daha güçlü bir sera gazıdır. CH₄ emisyonları son yıllarda artmakta ve küresel ısınmaya artan bir katkı sağlamaktadır (66).

CO₂ ve diğer sera gazlarının üretimindeki önemli artışlar, Antroposen sırasında genel küresel ısınmaya neden olmuştur (67). Üretilen CO₂'nin bir kısmı bitkiler tarafından kullanılırken, fazlası atmosferde veya büyük CO₂ yutağı olan okyanuslarda birikmektedir. Bu durum da okyanus asitlenmesinin artmasına ve ekolojisinin değişmesine neden olmaktadır (68). Su buharı da bir sera gazı olup, yükselen sıcaklıklarla seviyeleri artarak ve bazı bölgelerde yağışları artırarak olumsuz hava olaylarına katkıda bulunmaktadır (69).

COP27 Konferansı'nda dünyayı iklim eylemi için kritik bir on yıl beklediği, küresel ısınmayı yaklaşık 1.5°C ile sınırlamak için küresel sera gazı emisyonlarının en geç 2025'ten önce zirveye ulaşmasının önlenmesi ve 2030'a kadar %43 oranında azaltılması gerektiği bildirilmiştir (70). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Sera Gazı Emisyon Envanteri 2023 Raporu'na göre; Türkiye'nin 2021 yılı toplam sera gazı emisyonu bir önceki yıla göre %7.7 artarak 556.4 milyon ton (Mt) CO₂ eşdeğeri (eşd.); 1990 yılında 4 ton CO₂ eşd., 2020 yılında 6.3 ton CO₂ eşd. olarak hesaplanan kişi başı toplam sera gazı emisyonu 2021 yılında 6.7 ton CO₂ eşd. olarak hesaplanmıştır. Toplam sera gazı emisyonlarında 2021 yılında CO₂ eşd. olarak en büyük payı %71.3 ile enerji kaynaklı emisyonlar alırken; bunu sırasıyla %13.3 ile endüstriyel işlemler ve ürün kullanımı, %12.8 ile tarım ve %2.6 ile atık sektörünün takip ettiği bildirilmiştir. Tarım sektörü emisyonları 2021 yılında, 1990 yılına göre %56.5 artmakla beraber bir önceki yıla göre %1.5 azalarak 72.1 Mt CO₂ eşd.; atık sektörü emisyonları ise 1990 yılına göre %32.6 artmakla beraber bir önceki yıla göre %9.9 azalarak 14.7 Mt CO₂ eşd. olarak hesaplanmıştır (71).

Mevcut tarımsal uygulamalar, dünyadaki milyarlarca insanı beslemek için gelişmiş mahsul verimine odaklanarak muazzam bir şekilde yoğunlaşmış durumdadır. Bu tür bir tarımsal yoğunlaşma, doğal kaynaklar üzerinde ek baskı oluşturmakta, doğal süreçleri değiştirmekte ve topraktaki organik karbonun tükenmesi, yüksek sera gazı emisyonları, toprak besin dengesizlikleri, toprak, hava ve su kalitesinin bozulmasına neden olmaktadır

(72). Daha spesifik olarak, mevcut tarımsal uygulamalar, dünya topraklarının yaklaşık %40'ını işgal ederken, küresel antropojenik sera gazı emisyonlarının %30'unu ve tatlı su kullanımının %70'ini oluşturmaktadır (73).

Küresel olarak tüm sera gazı emisyonlarının %21-37'sinden besin sistemleri sorumludur (74). Küresel ısınmayı 1.5 °C ile sınırlamak için, besin ve tarım sektörlerinde inovasyon ve dönüşümün zorunlu olduğu belirtilmektedir. 2017 ile 2018 yılları arasında, tarımsal emisyonlar %1.5 artarak, verimlilikte mütevazı iyileştirmelere rağmen toplam 5.6 groston (Gt) CO₂'ye ulaştığı ve bu toplamın %52'sine et ve süt ürünleri başta olmak üzere sığır ürünlerinin neden olduğu bildirilmektedir. Kırmızı et tüketiminin azaltılması, gelişmiş ülkeler için emisyon hedeflerine ulaşmanın önemli bir anahtarıdır ve önemli sağlık yararları sağlayacaktır. Kırmızı ete bağlı ölüm oranı gelişmiş ülkelerde, gelişmekte olan ve gelişmemiş ülkelere kıyasla yaklaşık dokuz kat daha fazladır (75). Dünya balık stoklarının %60'ı tamamen avlanmış ve %30'dan fazlası aşırı avlanmış olduğundan, deniz sistemleri de aşırı yük altındadır (76). Yaşam döngüsü değerlendirme çalışmaları, domuz eti, tavuk ve deniz ürünlerinin sığır etinden daha az sera gazı emisyonu ürettiğini göstermiştir; bununla birlikte, en düşük etkiye sahip hayvansal ürünler bile ikame bitki proteinlerinin ortalama sera gazı emisyonlarını aşmaktadır (77). Hayvansal ürünleri dışlayan diyetlere geçmenin, küresel sera gazı emisyonlarını %49 oranında azaltılabileceği belirtilmektedir (78).

2.3.3. Ekolojik ayak izi

Besinlerin üretilme, işlenme, dağıtılma ve tüketilme şekli, çevresel etkilerini veya ayak izlerini belirlemektedir. Çevresel etkiler; ekolojik ayak izini, karbon ayak izini ve su ayak izini ifade etmektedir (79). Ekolojik ayak izi, 1990'ların başında British Columbia Üniversitesi'nde Mathis Wackernagel ve Bill Rees tarafından geliştirilen bir doğal kaynak ölçüm aracıdır. Bugün, çevresel performansı kıyaslamak ve sürdürülebilir bir geleceğe yönelik ilerlemeyi izlemek için dünya çapında en yaygın kullanılan yöntemlerden biri haline gelmiştir (80). Wackernagel ve ark. göre ekolojik ayak izi "bir bireyin, bir şehrin, bir ülkenin veya insanlığın tükettiği kaynakları üretmek ve ürettiği atıkları mevcut teknolojiyi kullanarak absorbe etmek için ne kadar verimli toprak ve suya ihtiyaç duyduğunun ölçüsüdür." (81). Ekolojik ayak izi hesapları, belirli bir yılda belirli bir popülasyonun kaynak girdisini yenilemek için biyosferin yıllık yenilenebilir kapasitesinin ne kadarının gerekli olduğunu belgelemektedir (82).

Küresel Ayak İzi Ağı, ekolojik ayak izini “mevcut teknoloji ve kaynak yönetimi tarafından tüketilen kaynakları yeniden üretmek ve bu faaliyetler sonucunda oluşan atıkları ortadan kaldırmak için bir birey, topluluk veya faaliyet tarafından ihtiyaç duyulan biyolojik olarak verimli toprak ve su alanı” olarak tanımlamaktadır (83). Bu tanımlardan yola çıkarak ekolojik ayak izinin, insanlığın kaynak kullanımını ve atık üretimini desteklemek için gerekli olan dünyanın biyolojik taşıma kapasitesinin standartlaştırılmış bir tahmini olduğu söylenebilir.

Ekolojik ayak izi, küresel hektar (Kha) cinsinden ifade edilmekte ve karbon ayak izi, tarımsal arazi ayak izi, orman ayak izi, otlak ayak izi, yerleşim alanı ayak izi ve balıkçılık alanı ayak izi olmak üzere altı farklı bileşen kullanılarak hesaplanmaktadır (84). İnsanlar ve çevre arasındaki etkileşimi anlamak konusunda yardımcı olarak, insanların çevre üzerinde giderek artan olumsuz etkileri hakkında bilgi vermekte ve insanlığın çevreye verdiği zararların nasıl önleneceği ile ilgili yol göstermektedir (85). Ekolojik ayak izi, yaygın olarak bilinen bir sürdürülebilirlik aracı ve doğal kaynakların aşırı kullanımının ekosistem ve biyoçeşitlilik üzerindeki etkisini ölçen bir yaklaşımdır (86).

Ekolojik ayak izi hesaplaması yapan ülkeler; ekolojik varlıklarının değerini ölçerek, bu kaynakları daha doğru bir şekilde izleyip, yönetebilmektedir. Ekolojik ayak izlerini tüm bileşenleri, nedenleri ve sonuçlarıyla birlikte belirleyen ülkeler ekolojik dengenin bozulmasına neden olan riskleri ortadan kaldırmanın yollarını da bulabilmektedir (84).

2.3.4. Karbon ayak izi

Karbon ayak izi, dünyanın ekosistemleri üzerindeki insan talebinin bir ölçüsü olan ekolojik ayak izi kavramından kaynaklanmaktadır. Gezegenin ekolojik yenilenme kapasitesiyle karşılaştırılabilecek, doğal sermayeye yönelik standartlaştırılmış bir talep ölçüsü olan karbon ayak izi, bir insan popülasyonunun tükettiği kaynakları sağlamak ve ilgili atıkları asimile etmek için gerekli olan biyolojik olarak verimli kara ve deniz alanı miktarını temsil etmektedir (87). Artık dünya çapında son derece yaygın bir kavram haline gelen “karbon ayak izi” terimi “bir faaliyetin doğrudan veya dolaylı olarak neden olduğu veya bir ürünün yaşam evreleri boyunca biriken toplam sera gazı emisyonlarının bir ölçümüdür ve bir karbondioksit eşdeğeri (CO₂ eşd.) olarak ifade edilir” şeklinde tanımlanmıştır (88).

Karbon ayak izi esas olarak bireyler, ürünler, kuruluşlar, şehirler ve ülkeler için geçerlidir (88,89). Kişisel karbon ayak izi; her bir kişinin giyiminden, yiyeceğinden,

barınmasından ve günlük yaşam trafiğinden kaynaklanan CO₂ emisyonlarıdır. Bir ürünün karbon ayak izi; bir ürünün tüm yaşam ömrü boyunca, hammaddelerin çıkarılmasından ve üretiminden kullanımına ve nihai yeniden kullanımına, geri dönüşümüne veya imhasına kadar ortaya çıkan sera gazı emisyonlarını ölçer. Kurumsal karbon ayak izi; binalarda, endüstriyel süreçlerde ve şirket araçlarında kullanılan enerji dahil olmak üzere organizasyondaki tüm faaliyetlerden kaynaklanan sera gazı emisyonlarını ölçer. Bir ülkenin karbon ayak izi ise; CO₂ emisyonlarını analiz etmek için, tüm ülkede toplam malzeme ve enerji tüketimi, bitki örtüsü ve diğer karbon sekestrasyonlarının yanı sıra, tüm ülkenin ithalat ve ihracat faaliyetlerinden kaynaklanan dolaylı ve doğrudan emisyonlardan kaynaklanan CO₂ emisyonlarına odaklanmaktadır (87).

Karbon ayak izi, çeşitli farklı işlevsel birimler için farklı ölçeklerde ve farklı yöntemler kullanılarak analiz edilebilmektedir. Karbon ayak izi üretimi hesaplamada süreç analizine dayalı “aşağıdan yukarıya” yol ve çevresel girdi-çıkı analizine dayanan “yukarıdan aşağıya” yol olmak üzere iki yöntem kullanılmaktadır. Her iki yöntem de, bir ürün sisteminin hammadde ediniminden nihai bertarafına kadar ardışık ve birbirine bağlı aşamalarını içeren yaşam döngüsü değerlendirmesi ilkesine dayanmaktadır (90).

Karbon emisyonları, besin üretimi yaşam döngüsünün her aşamasında ve farklı miktarlarda üretilerek karbon ayak izine katkıda bulunmaktadır. Karbon ayak izine katkı açısından, sera gazı emisyonlarından öncelikle besin üretim aşaması sorumlu olup, bunu pişirme aşaması ve nakliye faaliyetleri takip etmektedir (91). Besin üretiminin yaşam döngüsündeki ilk adım, besinler için mahsullerin ve hayvanların yetiştirilmesini içeren ham maddelerin çıkarılmasıdır. Bu aşamada fosil yakıtların makinelerde, gübrelerde ve diğer tarımsal girdilerde kullanılması karbon emisyonlarına katkıda bulunabilmektedir. Tarımsal üretim aşamasından sonra besinler işlenerek, dağıtım ve tüketim için paketlenmektedir. Bu aşama ayrıca soğutma, ısıtma ve nakliye gibi yoğun enerjili süreçlerle karbon emisyonlarına katkıda bulunabilmektedir. Üçüncü adım, besinlerin işleme ve paketleme tesislerinden satış noktalarına taşınmasını içermektedir. Özellikle besinler uzun mesafelere taşındığında, taşımacılık emisyonları besin üretiminin karbon ayak izine önemli bir katkıda bulunmaktadır. Dördüncü adım, besinlerin bireyler tarafından hazırlanmasını ve tüketilmesini içeren satın alma ve tüketim aşamasıdır. Yemeklerin pişirilmesi ve arta kalanların soğutulması sırasındaki enerji kullanımı da besin üretiminin karbon ayak izine katkıda bulunmaktadır. Son olarak, besin atıkları bertaraf edilmek üzere depolama alanlarına

gönderildiğinde, iklim değişikliğine katkıda bulunan güçlü bir sera gazı olan CH₄ açığa çıkarak besin üretiminin karbon ayak izine önemli bir katkı sağlamaktadır (92).

Yapılan bazı çalışmalarda, bitki bazlı besinlerin hayvansal kökenli besinlerden çok daha düşük enerji ve karbon ayak izine sahip olduğu bulunmuştur (93,94). Et, süt ve balık ürünleri, özellikle peynir ve sığır etinin en yüksek bireysel ayak izine sahip olduğu belirtilmektedir (91). Besinlerin enerji ve sera gazı verimlilikleri ile ilgili olarak yapılan bir çalışmada da yetiştirme aşamasından toptan satış noktasına kadar yaşam döngüsü değerlendirmesinde; buğday ve soya fasulyesi için kullanılan enerji birimi başına elde edilen protein miktarının, sığır etinden elde edilenden sırasıyla 6 ve 17 kat daha fazla olduğu belirtilmiştir. Ayrıca protein sağlamak için bitki bazlı besinlerin enerji verimliliği ile protein içerikleri arasında pozitif doğrusal bir korelasyon, hayvansal ürünler için ise negatif bir korelasyon bulunmuştur (95).

Bitki bazlı beslenme modelleri ile yüksek et içeren omnivor diyetlerin sağlık ve çevre üzerindeki etkisini karşılaştıran bir çalışmada; mevcut durumda yüksek ve orta gelirli ülkelerde bir çok insanın ulaşabildiği miktar olan günlük 100 gramdan fazla et tüketimi kişi başına günde 7.2 kg CO₂ eşd.; düşük et yiyen popülasyonlarda (<50 g/gün) ve vejetaryenlerde kişi başına günde sırasıyla 4.7 ve 3.2 kg CO₂ eşd.; veganlarda ise kişi başına günde 2.9 kg CO₂ eşd. karbon ayak izi ile ilişkilendirilmiştir (96).

2.3.5. Su ayak izi

İnsanlığın çevre üzerindeki etkisinin beklenenden çok daha fazla ve hızlı artması, dünyanın yenileyebileceğinden daha fazla kaynak tüketimiyle sonuçlanmıştır. Su ile ilgili olarak, kıtlık ve aşırı kullanım sosyal, çevresel ve ekonomik sorunlara yol açan yadsınamaz sorunlar olduğundan, tüm dünyada doğal tatlı su kaynakları giderek daha değerli hale gelmiş durumdadır. Daha ayrıntılı olarak, tatlı su sadece insan ve sağlık kaygıları için değil, aynı zamanda üretimler ve endüstriyel süreçler için de gerekli bir kaynak olması sebebiyle, kullanımın farklı fırsatlar arasında adil şekilde dağıtılması son derece önemlidir (97).

Su ayak izi genellikle bir birim ürün (m³/t) üretmek için kullanılan su hacmi veya belirli bir alanın (örneğin, ulus, il, havza), bireyin veya topluluğun kullandığı yıllık su hacmi (m³/yıl) olarak tanımlanmaktadır (98). Bir ürünün yaşam döngüsü boyunca doğrudan veya dolaylı olarak kullanılan toplam tatlı su miktarını ölçmekte ve hacim olarak ifade edilmektedir (84). Hesaplamasında; yüzey ve yer altı sularının tüketimini ifade eden mavi

su ayak izi, toprak nemi olarak toprakta depolanan yağmur suyunun tüketimini ifade eden yeşil su ayak izi, kirliliği ifade eden gri su ayak izi olmak üzere üç temel su bileşeni kullanılmaktadır (99).

Yeşil su tarımsal üretim aşamalarında yaygın olarak kullanılan suyun büyük bölümünü temsil etmektedir. 2011 yılında, tarımsal üretimin küresel su ayak izinin 8362 km³/yıl (%80 yeşil, %11 mavi ve %9 gri su) olduğu belirtilmiştir (100). Artan besin talebini karşılamak, yoksulluğu ve açlığı sürdürülebilir bir şekilde azaltmak için tarımda verimli su kullanımı yönetimine ihtiyaç vardır. Hayvansal ürünlerin su ayak izinin, eşdeğer besin ögesi ve enerji değerine sahip bitkisel ürünlerin ayak izinden çok daha fazla olduğu, bu nedenle hayvansal ürünleri besinsel olarak eşdeğer bitki bazlı ürünlerle değiştirmenin su ayak izini azaltacağı belirtilmiştir (101). Yapılan bir çalışmada hayvansal kaynaklı diyetlerin besinsel olarak eşdeğer bitki bazlı diyetlerle değiştirilmesinin, su ayak izini gelişmiş ülkelerde %36 ve gelişmekte olan ülkelerde %15 oranında azaltacağı bildirilmiştir (102). AB ve Hırvatistan'ın et tüketimini yarı yarıya azaltmaları durumunda diyet kaynaklı toplam su ayak izlerini %30, vejetaryen beslenmeyi benimsemeleri durumunda ise %38 oranında azaltabileceği bulunmuştur (103). Bununla birlikte özellikle hayvansal ürünlerin yerini, nispeten büyük su ayak izine sahip olan meyve ve baklagiller gibi besinlere bıraktığı sağlıklı diyetlerin; tüketimin su ayak izini her zaman azaltmadığı belirtilmiştir (104).

Yapılan başka bir çalışmada besin kaybı ve israfının su ayak izinin küresel tüketim ayak izinin %12-15'i olduğu tahmin edilmiş, besin kaybı ve israfının yaklaşık dörtte üçünün tahıllar, meyve ve sebzelerle ilgili olduğu bildirilmiştir (105). ABD'de tüketimin su ayak izini azaltmak için besin sistemindeki mevcut besin kaybı ve israfını azaltmanın, vegan veya vejetaryen beslenmeye geçiş yapmaktan daha etkili olduğu bulunmuştur (106). Besin kaybı ve israfının azaltılmasına ilişkin özel bir hedef olarak belirlenen SKH 12 (sorumlu tüketim ve üretim), besin kaybı ve israfının önemli bir küresel sorun haline geldiğini göstermektedir. Besin sistemlerinde kayıp ve israfın azaltılmasının SKH 12 ile birlikte aynı zamanda; SKH 6 (temiz su ve sıhhi koşullar), SKH 13 (iklim eylemi), SKH 14 (sudaki yaşam) ve SKH 15 (karasal yaşam) numaralı hedeflerle de ilişki içerisinde olduğu bildirilmektedir (11).

2.4. Sürdürülebilir Beslenme Tanımı ve Sağlık Üzerine Etkileri

Beslenme modelleri ve besin sistemlerinin kesişimi, başarılı halk sağlığı sonuçlarının temelini oluşturmakta ve insan refahını sağlamaktadır. Hem makro hem de mikro besinleri ve sağlığı geliştiren besin ögesi olmayan diğer önemli metabolitleri içeren çeşitli besinlerden

oluşan diyetler, besin sistemlerinden doğmaktadır. Besin sistemleri; dünya çapında tüketilen besinleri üretme, paketlenme, işleme, nakletme ve satmanın yanında; besin güvencesi ve beslenmenin iyileştirilmesi, toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması, kırsal yoksulluğun azaltılması, doğal kaynakların verimli yönetiminin teşvik edilmesi gibi konuları merkezinde tutarak, besin üretiminden ve bu besinlerin tedarikini sağlamaktan daha fazlasını içermektedir (76).

Küresel olarak, besin sistemleri gezegenin sağlığını olumsuz yönde etkileyerek çevresel bozulmaya önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Besin sistemleri, önemli miktarda tatlı su kullanımı ve sera gazı emisyonlarından sorumludur. Nüfus artışı ve diğer eğilimler artmaya devam ettikçe, küresel besin sistemlerine ait ekolojik ayak izinin yoğunlaşması muhtemel görülmekte ve bunun potansiyel olarak geri döndürülemez sonuçları olacağı belirtilmektedir. Bu nedenle, küresel olarak mevcut besin sistemlerinin radikal bir dönüşümüne ihtiyaç duyulmaktadır (107).

FAO; 2050 yılına kadar, hayvansal ürünlere olan talebin artmasıyla büyüyen ve zenginleşen dünya nüfusunun ihtiyaçlarını karşılamak için besin üretiminin de en az %60 düzeyde artması gerektiğini tahmin etmektedir (108). İklim değişikliğinin ek olumsuz etkileriyle birlikte doğal kaynakların zaten giderek daha fazla baskı altına alındığı ve bozulduğu düşünüldüğünde bu durum, besin güvencesi ve sürdürülebilirliği için büyük bir zorluk olacaktır. Günümüzde temel kaygı, gelecek nesiller için doğal kaynakları korurken, aynı zamanda artan küresel nüfusun beslenme gereksinimlerini karşılamak için miktar ve kalite bakımından yeterli besini sağlayabilmektir. Önümüzdeki yıllarda besin üretimi ve tüketiminde köklü değişiklikler yapılması gerekli olacaktır (109). Hem yetersiz hem de aşırı beslenmeyi ele almak, diyetleri çeşitlendirmek, israfı azaltmak ve çevresel zararı en aza indirmek için acil disiplinler arası önlemlere ihtiyaç olduğu belirtilmektedir (110). Halk sağlığı beslenmesi ile sürdürülebilirliği birbirine bağlayan diyetlerin çevresel etkileri hakkında artan bilimsel kanıtlar bulunmaktadır (96,103,111).

Sürdürülebilir beslenme kavramı ilk olarak, sürdürülebilirliğin sağlıklı bir diyet için hayati derecede önemli olduğunu savunan Gussow ve Clancy (1986) tarafından ortaya atılmıştır (112). Sürdürülebilir beslenme kavramı insan sağlığından çevresel, ekonomik ve sosyo-kültürel yönleri kadar farklı alanları dikkate alan bütünsel bir yaklaşıma dayanarak geliştirilmiştir (113). Sürdürülebilir beslenme; besin ve besin öğelerinin herkese yeterli ve

güvenli bir şekilde tedarik edilmesini sağlarken aynı zamanda çevrenin, biyolojik çeşitliliğin ve yerel kaynakların korunmasını da içeren bir beslenme modelidir (5).

Sürdürülebilir ve sağlıklı bir diyeti oluşturan ölçülebilir bileşenler etrafında belirsizlik devam etmekle birlikte, sürdürülebilir bir diyetin; aşırı tüketimin azaltılması, bitki bazlı besinlerin (meyveler, sebzeler, tahıllar ve baklagiller) daha fazla alımı, hayvansal kaynaklı ve işlenmiş besinlerde azalma, yerel ve mevsimlik ürünlere odaklanma ve besin israfında azalma gibi bazı ölçülebilir bileşenleri literatürde tanımlanmıştır (114).

FAO da 2010 yılında sürdürülebilir diyetleri “Mevcut ve gelecek nesiller için besin ve beslenme güvencesini ve sağlıklı yaşamı destekleyen düşük çevresel etkiye sahip” ve “İnsan ve doğal kaynakları optimize etmenin yanında, biyoçeşitliliğe ve ekosisteme saygılı ve koruyucu, kültürel olarak kabul gören, ulaşılabilir, ekonomik olarak adil ve karşılanabilir, beslenme açısından yeterli, güvenilir ve sağlıklı” diyetler olarak tanımlamıştır (115).

2.5. Sürdürülebilir Beslenme Modelleri

Sürdürülebilir diyetler son yıllarda, sürdürülebilirlik, besin güvencesi ve beslenme konusundaki uluslararası tartışmalarda, halk sağlığı beslenme sorununun yanı sıra aynı zamanda sürdürülebilir besin sistemleri için de kritik bir konu olarak ortaya çıkmıştır (109). Hızla büyüyen besin sistemleri şu anda hem çevresel sürdürülebilirlik hem de insan sağlığı üzerinde ağır bir yük oluşturmaktadır. Kanıtlar, üretim, depolama, nakliye ve tüketimin farklı aşamalarında sürdürülebilir olmayan besin sistemlerinin, sera gazı emisyonları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Tarımsal sera gazı; iklim değişikliği, biyolojik çeşitlilik kaybı ve doğal kaynakların bozulmasının en büyük itici güçlerinden biridir (50).

Besinlerin, besin öğelerinin basit bir toplamı olmadığına dair artan kanıtlar bulunmaktadır (116). Besinleri karakterize ederken, yıllar içinde giderek daha karmaşık hale gelen işleme ve formülasyon gibi faktörleri dikkate almak önemlidir. Evlerde veya fabrikalarda gerçekleştiriliyor olsun, besin işleme, ürün güvenliğini, sindirilebilirliğini ve lezzetliliğini sağlamayı, ayrıca raf ömrünü iyileştirmeyi ve yemek hazırlamayı basitleştirmeyi amaçlamaktadır (117). Bir çalışma endüstriyel olarak yapılan yemeklerin; üretim aşamalarındaki artış, buzdolabında saklama ve yaşam döngülerinde oluşan atıklar nedeniyle ev yapımı muadillerinden daha yüksek çevresel etkilere sahip olabileceğini göstermiştir (118). İnsan diyetleri, giderek daha büyük miktarlarda endüstriyel olarak

işlenmiş besinleri içermektedir (119). Şu anda, besinleri işlemeye ilgili kriterlere göre sınıflandırmak için her biri farklı kriter içeren birkaç sistem kullanılmaktadır. Bu sistemlerden yaygın olarak kullanılan NOVA'nın amacı tüm besinleri geçirdikleri endüstriyel süreçlerin doğasına, kapsamına ve amaçlarına göre sınıflandırmaktır. NOVA sisteminde besinler dört grupta sınıflandırılmaktadır (120):

(i) NOVA1 "işlenmemiş veya minimum düzeyde işlenmiş besinler", yani bitki veya hayvanların doğrudan doğadan alınmış veya minimum düzeyde değiştirilmiş/korunmuş yenilebilir kısımlarını içerir;

(ii) NOVA2, NOVA1 grubu besinlerden üretilen tuz, yağ, şeker veya nişasta gibi "mutfak malzemeleri" içerir;

(iii) NOVA3, NOVA1 ve NOVA2 grubu besinlerin birleştirilmesiyle elde edilen taze pişmiş ekmekler, konserve sebzeler veya tütsülenmiş etler gibi "işlenmiş besinler" içerir;

(iv) NOVA4 "ultra işlenmiş besinler", yüksek derecede işleme, besinlere özel maddelerin eklenmesi ve işlevi nihai ürünü lezzetli ve çekici yapmak olan katkı maddelerinin yüksek düzeyde kullanılması ile karakterize edilen endüstriyel olarak formüle edilmiş tüketime hazır ürünleri içerir. Bu grup; kurabiyeler, çikolata, atıştırmalıklar, şekerli içecekler, süt bazlı içecekler, kahvaltılık tahıllar, toplu üretilen ve paketlenmiş ekmek ve çörekler, dondurulmuş yemekler, ultra işlenmiş etleri (kümes hayvanları ve balık nugget, sosisler, hamburgerler, sosisli sandviçler ve diğer sulandırılmış et ürünleri) içerir (120,121).

Son birkaç on yılda, NOVA4 besinlerin tüketiminin dünya çapında artması; obezite, kalp hastalığı, diyabet ve kanser gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların ve tüm ölüm nedenlerinin ortaya çıkmasıyla ilişkilendirilmiştir (122,123). NOVA4 besinlerin çevresel etkileri hakkında çok az şey bilinmektedir. Bu tür etkiler muhtemelen belirli ürünlerin (örneğin şeker ve bitkisel yağ) üretiminin ötesine geçerek; endüstriyel işleme, paketlenme, dağıtım ve yalnızca NOVA4 besinlerde kullanılan birçok bileşenin (örn. katkı maddeleri, koruyucular ve renklendiriciler) hazırlanmasına ilişkin tüm aşamalarla ilgili olabilmektedir (124,125).

Brezilya'da gerçekleştirilen bir zaman serisi çalışmasında 1987 yılından 2018 yılına; NOVA2 grubu besinlerden kaynaklanan sera gazı emisyonlarının %18 azalırken, NOVA4 grubu besinlerden gelen sera gazı emisyonlarının %245 arttığı; NOVA2 grubu besinlerin

ekolojik ayak izinin %13 azalırken, NOVA3 grubu besinlerin ekolojik ayak izinin %49 ve NOVA4 grubu besinlerin ekolojik ayak izinin %183 arttığı; NOVA2 grubu besinlerin su ayak izinin %17 azalırken, NOVA4 grubu besinlerin su ayak izinin %233 arttığı bulunmuştur (126). Başka bir araştırma, NOVA4 grubundaki besinlerin Avustralya'da günlük enerji alımının %40'ını ve diyetle ilgili toplam sera gazı, su ayak izi ve ekolojik ayak izinin üçte birinden fazlasını temsil ettiğini ve 2050 yılına kadar bu oranın iki katına çıkması beklendiğini bildirmiştir (127).

EAT-Lancet Sürdürülebilir Besin Sistemlerinden Sağlıklı Diyetler Komisyonu, sağlığı iyileştirmek ve çevresel etkiyi en aza indirmek için mevcut sağlıksız ve sürdürülemez diyetlerin değiştirilmesine ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için bitki bazlı besin kaynaklarına, yerel ve mevsimlik ürünlere ve minimum düzeyde işlenmiş besinlere geçiş yapılması tavsiye edilmiştir (50).

2.5.1. Akdeniz tipi beslenme

Akdeniz havzasının zeytin ağacı yetiştirilen bölgelerindeki popülasyonlar tarafından uygulanan bir beslenme modeli olan Geleneksel Akdeniz diyeti (AD); 1950'lerin sonlarında başlatılan ve kolesterol düşürücü bir diyet olmasının yanı sıra aynı zamanda uzun ve daha kaliteli yaşam sağlamak ve kardiyovasküler hastalıklar başta olmak üzere önemli kronik hastalıkları önlemek gibi bir dizi yararlı sağlık etkisi sağladığını gösteren Yedi Ülke Çalışmasının sonuçlarının yayınlanmasının ardından tıp literatürüne girmiştir (128,129).

Akdeniz tipi beslenme; yüksek düzeyde tam tahıl, meyve, sebze, kabuklu yemiş, yağlı tohum ve kurubaklagil ile temel diyet yağ kaynağı olarak ve zeytin zeytinyağı; düzenli ama ılımlı düzeyde düşük yağ içeren süt ürünleri (süt, yoğurt ve peynir); ılımlı düzeyde balık; çok sınırlı düzeyde işlenmiş besin, et ve et ürünleri ve yemeklerle birlikte ılımlı düzeyde şarap tüketimi ile karakterize bir beslenme modelidir. Bu beslenme modeli, sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinen kompleks karbonhidratlara ek olarak yüksek düzeyde omega-3 (n-3) doymamış yağ asitleri, vitamin-mineraller ve polifenoller açısından zengindir (130,131).

Güncel Akdeniz Diyet Piramidi: a) her öğün için zeytin yağı, 1-2 porsiyon tam tahıl, ≥ 2 porsiyon sebze, 1-2 porsiyon meyve; b) günlük 2 porsiyon az yağlı süt ürünleri (tercihen yoğurt, peynir gibi fermente süt ürünleri), 1-2 porsiyon zeytin, kabuklu yemiş ve yağlı tohum; c) haftalık ≥ 2 porsiyon balık, 2 porsiyon beyaz et, 2-4 adet yumurta, < 2 porsiyon

kırmızı et, ≤ 1 porsiyon işlenmiş kırmızı et ürünleri, ≥ 2 porsiyon kurubaklagil, ≤ 3 porsiyon patates, ≤ 2 porsiyon şekerli besin tüketimini önermektedir. Akdeniz diyetinde yemeklerle beraber kadınlar için günlük 1 kadeh, erkekler için 2 kadeh şarap veya fermente diğer içeceklerin (dini ve sosyal inançlara saygı çerçevesinde) tüketilmesi; yemeklere lezzet katmak ve tuz ilavesini azaltmak için çeşitli baharatlar, soğan ve sarımsak kullanılması da önerilmektedir. Su tüketiminin günlük 1.5-2 litre olması önerilmekte ve su tüketimine ek olarak şekersiz bitki çayları, düşük sodyumlu ve düşük yağlı çorbaların (et/balık suyu ilaveli) tüketimi ile sıvı gereksinimin karşılanabileceği belirtilmektedir (132,133).

Akdeniz diyetinin, doymuş yağlardan zengin diyetlerin yerine sağlıklı bir beslenme modeli arayan bireylere tavsiye edilebilecek etkili bir beslenme modeli olduğu (134) ve Akdeniz diyetine uyumun obezite, diyabet, hipertansiyon ve hiperkolesterolemi gibi kronik hastalıklar ile ters ilişkili olduğu bildirilmektedir (135). Akdeniz tipi beslenme modelinin çeşitli kronik hastalıkların önlenmesi yoluyla daha olumlu sağlık sonuçları ile ilişkili olduğuna dair artan kanıtlar bulunmaktadır. Çeşitli sistematik derlemelere ve meta-analizlere göre kardiyovasküler hastalık riskinde azalma ile ilişkilendirilmiştir (136). Akdeniz diyetinin daha iyi glisemi, kan basıncı düzeyi, lipid profili ve inflamatuvar belirteçler ile ilişkili olduğu ve bunun da kardiyovasküler risk faktörlerinin daha iyi kontrol edilmesini ve tip 2 diyabetin daha doğru yönetilmesini sağladığı belirtilmiştir (137,138). Yayınlanmış birkaç meta-analiz çalışması; Akdeniz diyetine daha yüksek bağlılığın, daha iyi genel biliş ve epizodik bellek, daha düşük bilişsel bozukluk riski ve nörodejeneratif hastalık ile ilişkili olduğunu göstermiştir (139,140).

Sosyalizasyon, keyif veren aktiviteler, yeterli dinlenme, fiziksel aktivite (minimum 30 dakika/gün), besin seçiminde biyoçeşitlilik, besinlerin mevsiminde tüketilmesi, geleneksel, yerel ve çevre dostu besinlerin tercih edilmesi de Akdeniz tipi beslenme modelinde önem arz etmektedir (132). Akdeniz tipi beslenme modelinin sanayileşmiş ülkelerdeki mevcut beslenme alışkanlıklarından özellikle batı tarzı diyetle karşılaştırıldığında, daha iyi bir ekolojik ayak izine sahip olduğu gösterilmiştir. Bunun başlıca nedeni, yerel ve mevsiminde bitkisel kaynaklı besinlerin daha fazla ve hayvansal ürünlerin daha az tüketilmesidir. Akdeniz tipi beslenme yalnızca kültürel yemek seçimleri, pişirme yöntemleri, yemek kalıpları ve daha geniş anlamda bir yaşam tarzı modeli değildir; aynı zamanda besin üretimi ve tüketiminin çevresel baskısını hafifleten sürdürülebilir bir çerçevedir (141).

Akdeniz diyeti; tahıllar, meyveler ve sebzeler gibi sadece ekili ürünlerin değil, aynı zamanda yabani türler için de geniş bir ürün yelpazesinin kullanımını teşvik etmekte ve böylece kullanımları hakkında yerel ve geleneksel bilgilerle birlikte bunları sürdürmektedir. Taze ve yerel ürünlerin mevsimsel tüketimi, biyoçeşitlilik, besin çeşitliliği (özellikle farklı renkteki meyve ve sebzeler), geleneksel mutfak faaliyetleri, şenlik ve tutumluluk, Akdeniz diyet mirasının korunmasının temel taşlarını oluşturmaktadır (142).

Akdeniz tipi beslenme modelinin çevre üzerinde nispeten olumlu etkisi bulunmaktadır. Sağlığın geliştirilmesiyle ilişkilendirilen besinlerin (tam tahıllı tahıllar, meyveler, sebzeler, baklagiller, yemişler, zeytinyağı ve balık), balık hariç tümü en düşük çevresel etkilere sahip olup; balık ise kırmızı et ve işlenmiş et ürünlerinden önemli ölçüde daha düşük çevresel etkilere sahiptir (96,143).

Hayvansal kaynaklı besinler, iklim değişikliği etkilerinin yaklaşık %75'inden sorumluyken, buğday, pirinç ve diğer tahıllar gibi temel ürünler, diğer çevresel alanlar üzerindeki baskıların %30-50'sinden sorumludur (50). Et ve süt ürünleri en büyük karbon, su ve ekolojik ayak izine sahiptir. Hayvanlarla ilgili ürünler büyük miktarlarda hayvan yemi gerektirdiğinden, insan faaliyetleri tarafından üretilen toplam sera gazı miktarının %14'ünden sorumludurlar (91). Örneğin, mevsim sebzeleri 815 g/kg CO₂ üretirken, kümes hayvanı eti aynı miktar için 4000 gram CO₂ üretmektedir. Aynı şey hem su tüketimi hem de ekolojik ayak izi için geçerli olup; sebze ve meyveler 1000 litreden az suya ve kg başına yaklaşık 3 m²'ye ihtiyaç duyarken, sığır eti yaklaşık 19.000 litre su ve kg başına 144 m²'ye ihtiyaç duymaktadır (91,144).

Yapılan bir çalışmada hesaplamalar, İspanya'da Akdeniz diyetine geçmenin çevresel etkiyi (%-72), arazi kullanımını (%-58), enerji (%-52) ve su (%-33) tüketimini azaltacağını göstermiştir (145). Akdeniz diyetinde ayrıca işlenmiş besinlerin daha az tüketiminin plastik tüketimini ve bu ürünlerin işlenmesi, paketlenmesi ve taşınmasıyla ilgili emisyonları da azalttığı bildirilmektedir. Akdeniz diyetini takip ederken emisyonları daha da azaltmak için mevsimsel, yerel kaynaklı ve sürdürülebilir bir şekilde hasat edilmiş ve işlenmiş bileşenleri tüketmeye odaklanarak daha iklimci bir yaklaşımın kolayca benimsenebileceği belirtilmektedir (146).

2.5.2. Yeni nordik diyeti

Yeni Nordik Diyeti (YND); 2004 yılında İskandinav bölgesinde yerel ürünleri yeniden keşfetmeye girişen bir grup saygın şef tarafından, hem sağlığa hem de çevreye olumlu katkıda bulunmak adına İskandinav beslenme geleneklerine güçlü bir şekilde bağlı olarak oluşturulmuş, yüksek oranda yerel meyve ve sebzeler (özellikle meyveler, lahanalar, kök sebzeler ve baklagiller), taze otlar, patates, bitkiler ve mantarlar, tam tahıllar, kabuklu yemişler (yerli), balık ve kabuklu deniz ürünleri, deniz yosunu, serbest-besi hayvanları (domuzlar ve kümes hayvanları dahil) ve av hayvanları içeren yeni bir diyet modelidir. Geleneksel olarak İskandinav ülkelerinden elde edilen besinlerden oluşan YND vahşi kırsal alanlardan, deniz ve göllerden elde edilen ürünlere odaklanmıştır (147).

YND'nin Akdeniz diyetiyle birçok benzerliği bulunmaktadır. Her iki diyet modeli de meyve ve sebzelerin, tam tahıllı ürünlerin ve balığın bol miktarda tüketilmesini vurgularken, doymuş yağ (süt yağı), kırmızı ve işlenmiş et kullanımını kısıtlamaktadır. Zeytinyağı, Akdeniz diyetinde doymamış yağ için önemli bir kaynak iken, YND'de kanola yağı kullanılmaktadır. YND ayrıca yaban mersini ve çilek gibi yerel meyveleri de içermektedir (148). YND'nin sağlık yararlarına ilişkin kanıtlar, Akdeniz diyetine kıyasla daha azdır. YND'nin yerel versiyonları ile sağlık sonuçları arasındaki ilişkilere ilişkin son araştırmalar, birkaç kardiyovasküler risk faktörü, abdominal obezite, vücut yağı, inflamatuvar belirteçler ve serum lipidleri, kolorektal kanser riski ve toplam mortalite ile ters bir ilişki olduğunu göstermektedir (149,150,151,152). Ayrıca Nordik diyetine daha fazla bağlılık; gebelik sırasında optimal ağırlık kazanımı ve gelişmiş fetal büyüme, daha düşük preeklampsi ve spontan preterm doğum riski gibi olumlu gebelik sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir (153,154).

Genel olarak YND, et içeren diğer sağlıklı diyetlerle ilişkili olarak daha düşük çevresel baskılar ve/veya etkilerle ilişkiliyken, pesketaryen veya vejeteryan diyetlerle karşılaştırıldığında daha yüksek çevresel etkilere sahiptir (155). Dokuz İskandinav şehrinde mevcut İskandinav diyeti ve üç diyet senaryosu (YND, pesketaryen ve vejeteryan diyet) için besin tüketimiyle ilgili su ayak izini değerlendiren bir çalışmada; su ayak izinde mevcut diyete göre YND'nin %9-24, pesketaryen diyetin %29-37 ve vejeteryan diyetin %36-44 oranında azalma sağladığı bulunmuştur (156). Yeni Nordik Diyeti, sürdürülebilir bir diyet modeli olarak kabul gören Akdeniz diyeti ile karşılaştırıldığında tüm besin gruplarında sera gazı emisyonlarına benzer katkı yaptığı bildirilmiştir (YND: 25.8 kg CO₂ eşd/hafta, AD:

23.6 kg CO₂ eşd/hafta) (157). Bununla birlikte Nordik diyetlerinin; kahve, çay ve alkollü içecekler gibi EAT-Lancet Komisyonu analizlerine dahil olmayan içecekleri içermekte olduğu ve bu sayede diyetlerin çevresel etkisine önemli ölçüde katkıda bulunabildiği belirtilmektedir (158). Danimarka'da kahve, çay ve alkollü içeceklerin bir diyetin ortalama sera gazı emisyonlarının yaklaşık %14'ünü oluşturduğu tahmin edilmektedir (159).

2.5.3. DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) diyeti

ABD'de hipertansiyon prevalansının artması, 1990'lı yılların ortalarında DASH (dietary approaches to stop hypertension) diyetinin geliştirilmesine neden olmuştur. DASH diyeti, kardiyovasküler hastalıklar için büyük bir risk faktörü olan hipertansiyonun tedavisinde kan basıncını azaltmada önerilen bir diyettir (160).

DASH diyeti düşük düzeyde yağ, kırmızı et ve tatlı/şeker içeren içecekler; yüksek düzeyde tam tahıllar, baklagiller, kabuklu yemişler, balık, meyve, sebze ve az yağlı süt ürünlerinin tüketimini vurgulayan bir beslenme modelidir. Ayrıca, DASH diyeti doğal olarak sodyum bakımından düşüktür. Düşük sodyum, trans/doymuş/toplam yağ ve diyet kolesterol içeriği ile birlikte yüksek potasyum, kalsiyum, magnezyum ve posa içeriği, DASH diyetinin faydalı bileşenleri olarak kabul edilmektedir (161). Kan basıncını düşürücü etkisi ile kabul gören DASH diyetinin kardiyovasküler hastalık insidansını %20, koroner kalp hastalıkları insidansını %21 ve inme insidansını %19 azalttığı bulunmuştur (162,163). Gözlemsel çalışmalar, DASH diyetine uygun diyetler ile ağırlık kazanımının azalması arasında ilişki bulmuş olup, tip 2 diyabet ve kolorektal kanser riskinde azalma ile ilişkilendirilmiştir (164,165,166).

DASH diyetinin sera gazı emisyonları üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada sekiz besin grubundan (sebze, meyve, yağlı tohum ve kurubaklagiller, tam tahıllar, düşük yağlı süt ürünleri, kırmızı ve işlenmiş et, yüksek şeker içeren besinler, diyet sodyumu) dördünün (meyve, tam tahıllar, kırmızı ve işlenmiş et, diyet sodyumu) sera gazı emisyonları ile olumsuz, birinin (yağlı tohumlar ve kurubaklagiller) zayıf ama olumsuz, üçünün (sebze, düşük yağlı süt ürünleri ve yüksek şeker içeren besinler) ise olumlu ilişkisi olduğu bulunmuş olup; DASH diyetine bağlılığın insan sağlığını geliştirici özelliğinin yanında ortalama tahmini sera gazı etkisinin 6.3 ± 2.5 kg CO₂ eşd./gün ile çevresel faydalar da sağlayabileceği bildirilmiştir (167).

2.5.4. Vegan ve vejetaryen beslenme

Bitki bazlı beslenme, bitkilerden elde edilen besinlerin tüketimini vurgulayan ve hayvansal ürünlerin çoğunun veya tamamının tüketimini dışlayan ya da sınırlayan herhangi bir diyet modelini tanımlayan şemsiye bir terimdir. Bitki bazlı beslenme modelleri, bileşimlerine bağlı olarak sağlıklı veya sağlıksız olabilmektedir. Sağlıklı bitki bazlı beslenme modelleri meyveler, sebzeler, tam tahıllar, baklagiller, kabuklu yemişler ve tohumlar dahil olmak üzere işlenmemiş bitkisel besinlere odaklanırken; sağlıksız bitki bazlı beslenme modelleri yüksek miktarlarda şekerle tatlandırılmış içecekler, rafine tahıllar, tatlılar gibi işlenmiş ve ultra işlenmiş bitkisel besinleri içermektedir (73). Vejetaryenlik ve veganlık gibi katı bitki bazlı diyetler, genellikle hangi besin kategorilerinin dahil edildiği yerine hariç tutulduğu ile tanımlanmaktadır. Her iki beslenme modeli de eti dışlarken, vejetaryenlik yumurta ve süt ürünleri gibi hayvansal besinlerin tüketimine izin vermektedir. Gerçek bir vegan; diyetinde et, süt ürünleri, yumurta ve hayvansal içerikler (yani bal, peynir mayası ve jelatin) dahil olmak üzere herhangi bir hayvansal ürünü kullanmaktan kaçınmaktadır. Vegan diyetlerinde başlıca besin kategorilerindeki geniş kısıtlamalar nedeniyle de meyve, sebze, tahıl, baklagiller, kabuklu yemişler ve yağlı tohumların tüketimine önem verilmektedir. Bu nedenle, veganizm tipik olarak yağ ve protein açısından düşük, ancak karbonhidrat açısından yüksek olan bir beslenme modelini yansıtmaktadır (146).

“Veganizm” terimi ilk kez 1944 yılında Donald Watson ve Dorothy Morgan tarafından ortaya atılmıştır. Veganizm, katı bir vejetaryenlik biçiminden, ilk kez antik Hindistan'da Jain'in ahimsa ilkesi (merhamet) ile bağlantılı olarak gözlemlenen bir diyetten evrimleşmiştir (168). Bugün, ABD nüfusunun tahminen %5'inin bitki bazlı beslendiği kabul edilmekte ve yaklaşık 16 milyon yetişkin kendilerini vegan veya bitki bazlı beslenen tüketiciler olarak tanımlamaktadır (169).

Beslenme açısından vegan diyetleri; çeşitli kronik hastalıkların önlenmesi için sıklıkla ihtiyaç duyulan posa, magnezyum, demir (Fe^{3+}), folik asit, C ve E vitaminleri, çoklu doymamış yağ asitleri (ÇDYA), karotenoidler, flavonoidler, diğer fitokimyasallar ve antioksidanlar açısından zengin diyetlerdir (170). Vücutlarının temel beslenme gereksinimlerini karşılayacak düzeyde dengeli beslenebilen veganların meyve, sebze, baklagiller, deniz yosunu, yağlı tohumlar, tam tahıllar, bitkisel yağlar ve diğer bitki bazlı besinlerde bulunan koruyucu maddeler sayesinde obezite, hipertansiyon, kardiyovasküler

hastalıklar, diyabet, artrit, kanser (özellikle kolon ve prostat kanseri) ve ölümcül iskemik kalp hastalıkları risklerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (171). Bununla birlikte, aynı zamanda veganların düşük protein alımı ile omega-3 yağ asitleri, demir, kalsiyum, B₁₂, B₂ ve B₃ vitamini, çinko, D vitamini ve iyot eksikliklerine eğilimli oldukları ve bu durumun güçlü bağışıklık sistemi desteğinin korunmasına zarar verebileceği belirtilmektedir (170).

2015 yılında Beslenme Yönergeleri Danışma Komitesi; beslenme modelleri ile çevresel etki arasındaki bağlantıyı: “Tutarlı kanıtlar genel olarak; sebzeler, meyveler, tam tahıllar, baklagiller, kabuklu yemişler ve tohumlar gibi bitki bazlı besinlerden daha yüksek ve hayvansal besinlerden daha düşük bir diyet modelinin mevcut ortalama ABD diyetine kıyasla sağlığı daha fazla desteklediğini ve daha düşük çevresel etki (sera gazları ve enerji tüketimi, toprak ve su) ile ilişkili olduğunu göstermektedir” sözleriyle analiz etmiştir (172).

Farklı beslenme modelleriyle yapılan çeşitli araştırmalar; et tüketimi azaltılmış diyetlerin, özellikle bitki bazlı diyetler ve vegan diyetinin; sağlık durumu, sera gazı emisyonlarının azaltılması ve arazi, enerji ve su kullanımı açısından daha iyi sonuçlar verdiğini göstermiştir (173,174,175). Ovolaktovejetaryen ve vegan beslenme senaryolarının çevresel etkilerinin değerlendirildiği bir derleme çalışmada; mevcut diyetten ovolaktovejetaryen ve vegan diyetlerine geçişle sera gazı emisyonlarındaki sağlayacağı azalmanın sırasıyla -%35 ve -%49, arazi kullanımındaki sağlayacağı azalmanın da sırasıyla -%42 ve -%49,5 olacağı bildirilmiştir (176).

Vegan bir diyet ve yaşam tarzını sürdürmek taze meyve ve sebze alımının artması, diğer birçok diyet uygulamasına kıyasla önemli ölçüde daha düşük karbon ayak izine izin vermektedir. Bununla birlikte veganlığın son yıllarda popülaritesi arttıkça, veganlığın çevresel ve sürdürülebilirlik faydalarından uzaklaşabilecek vegan veya bitki bazlı et alternatiflerinin sayısında gözlemlenebilir bir artış olmuştur (171). Alternatif et endüstrisinin, artan talebin bir sonucu olarak hızla genişlemeye devam etmesi ve daha fazla veganın, daha yüksek miktarlarda işlenmiş bitki bazlı et ikame ürünleri tüketmesinin, vegan diyeti karbon ayak izinin, standart Amerikan diyetininkine doğru yönelmeye başlayabileceği endişesi belirtilmektedir (146).

2.5.5. Çift piramit modeli

Barilla Gıda ve Beslenme Vakfı tarafından geliştirilen “Çift Piramit” besinleri sağlıklı beslenmeye katkılarına ve çevresel etkilerine göre değerlendiren bir beslenme

modelidir. Soldaki Besin Piramidi, FAO tarafından örnek bir sürdürülebilir diyet olarak açıkça belirtilen Akdeniz diyeti ile uyumlu olup, daha fazla meyve, sebze ve tahıl tüketimi ve daha düşük doymuş yağ, kırmızı et, şeker ve tuz gibi besinlerin tüketim tavsiyesi ilkelerine dayanmaktadır. Öte yandan sağdaki Çevresel Piramit, besinleri çevresel etkisinin büyüklüğüne göre yeniden sınıflandırarak, çevreye en çok zarar veren besinlerin en üstte temsil edildiği ve Besin Piramidindeki besinlerin sırasını büyük ölçüde yansıtan baş aşağı bir piramit oluşturmaktadır. Çift Piramit, sağlıklı beslenme açısından tavsiye edilen besinler ile bunların çevresel etkileri arasındaki ters ilişkiyi açıkça ifade etmektedir (177). Çevre Piramidi, sebzelerin (ve genel olarak bitkisel besinlerin) hayvansal kaynaklı besinlerden daha düşük çevresel etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde 1 kg sığır etinin su ayak izinin (18.870 litre), aynı miktarda sebzenin su ayak izinden (310 litre) 61 kat, makarnanın su ayak izinden (1770 litre) 11 kat daha fazla; meyve (475 g CO₂ eşd.) ve sebzelerin (820 g CO₂ eşd.) karbon ayak izinin kırmızı etin karbon ayak izinden (26.170 g CO₂ eşd.) sırasıyla 55 ve 32 kat daha düşük olduğu belirtilmiştir (178).

2.5.6. EAT-Lancet komisyonu referans diyeti

EAT-Lancet Komisyonu tarafından 2019 yılında çevresel sürdürülebilirliği iyileştirmek (iklim değişikliği, arazi kullanımı, biyolojik çeşitlilik kaybı, tatlı su ve diğer doğal kaynakların kullanımı) ve insan sağlığını geliştirmek için, günümüzde uygulanan ve çoğunlukla sağlıklı besinlere dayalı standart diyetlerin yerine; sağlıklı beslenme ve sürdürülebilir besin üretimi için mevcut en iyi kanıtlardan türetilen küresel bilimsel hedeflere dayanan, küresel besin sistemlerinin, BM Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri ve Paris Anlaşması hedeflerine ulaşılmasına yardımcı olabilecek sağlıklı ve küresel bir referans diyet tanımlanmıştır (50). Büyük ölçüde bitki bazlı olan bu referans diyet; çoğunlukla tam tahıl, meyve, sebze, sert kabuklu yemişler, kurubaklagiller, doymamış yağların tüketimini ve düşük-orta düzeyde deniz ürünleri ve kümes hayvanları tüketimini önerirken; kırmızı et, işlenmiş et, ilave şeker, rafine tahıllar ve nişastalı sebzelerin ise düşük miktarlarda tüketilmesini ya da hiç tüketilmemesini önermektedir (179).

EAT-Lancet Komisyonu toplu verilerden elde edilen projeksiyonlara dayanarak, referans diyetin yılda, küresel olarak toplam ölümlerin %19-24'üne eşdeğer olan yaklaşık 11 milyon ölümü önleyeceğini tahmin etmektedir (50). Malmö Diyeti ve Kanseri kohortundan elde edilen verilerin kullanıldığı ve EAT-Lancet diyetine bağlılığın EAT-Lancet indeksi ile değerlendirildiği bir çalışmada; EAT-Lancet diyetine en yüksek bağlılık, düşük bağlılıkla karşılaştırıldığında tüm nedenlere bağlı ölümlerde %25 daha düşük risk ile

ilişkilendirilmiştir (180). Avrupa Kanseri ve Beslenmeye Yönelik Prospektif Araştırma (EPIC) kohortundan elde edilen verilerin kullanıldığı bir çalışmada EAT-Lancet referans diyetine farklı seviyelerde bağlılık benimsenerek 20 yıllık bir risk döneminde ölümlerin %19-63'e kadar ve kanserlerin %10-39'a kadar önlenebileceği tahmin edilmiştir. Ayrıca, düşük bağlılıktan daha yüksek bağlılığa geçişin, besinle ilişkili sera gazı emisyonlarını %50'ye kadar ve arazi kullanımını %62'ye kadar azaltabileceği bildirilmiştir (181).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü, Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

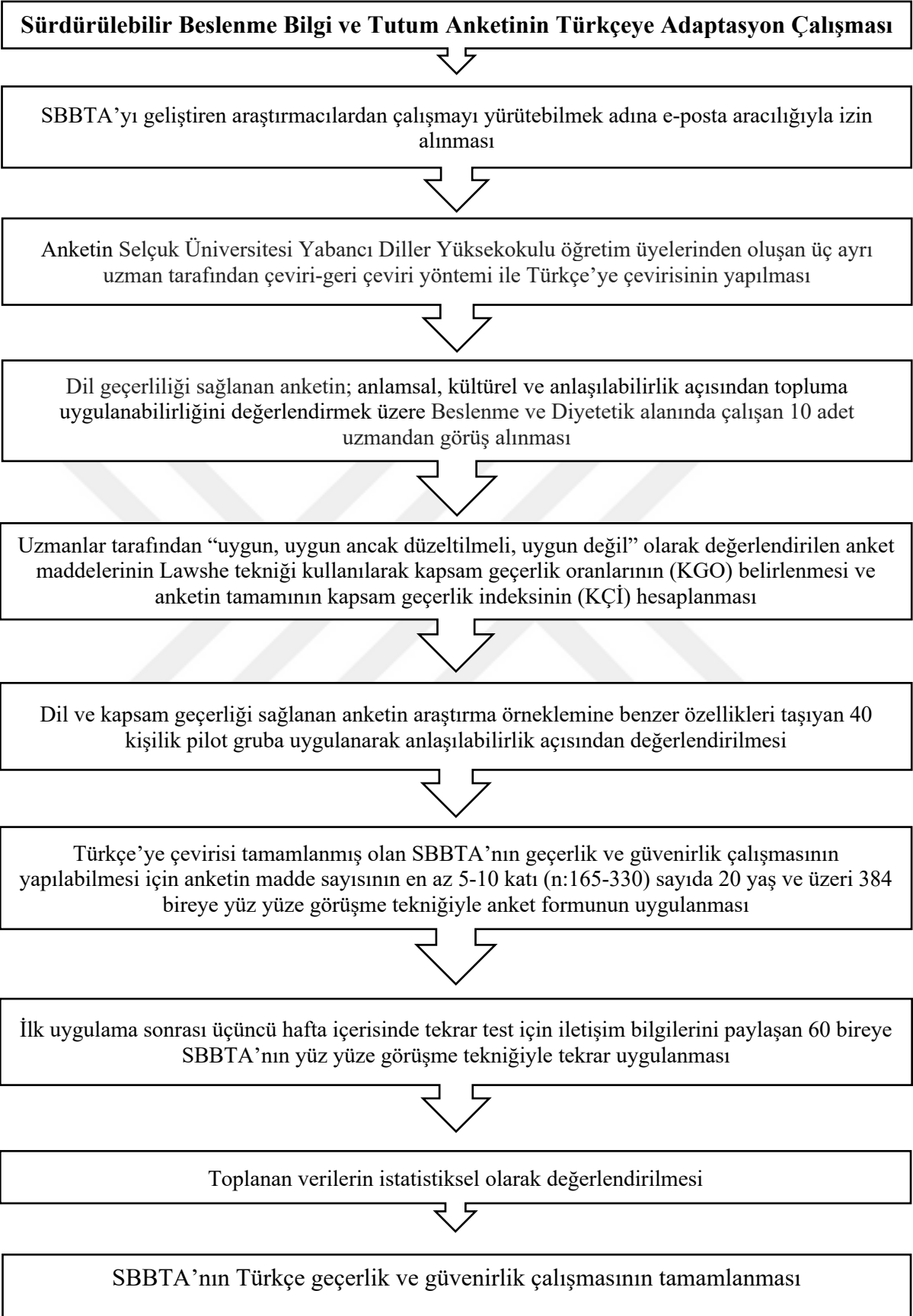
Bu çalışma iki aşamalı kesitsel bir çalışma olarak planlanmıştır. Çalışmanın ilk aşaması olan Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi'nin (SBBTA) Türkçe'ye uyarlanması çalışması Ekim 2022-Şubat 2023 tarihleri arasında Konya'da yaşayan, kartopu örnekleme yöntemiyle seçilen, çalışmaya katılmayı kabul eden, 20 yaş ve üzeri toplam 384 birey ile yüz yüze görüşme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın ikinci aşaması ise Haziran 2023-Ağustos 2023 tarihleri arasında, Konya ilinde özel bir holding bünyesindeki şirketlerde çalışan, çalışmaya katılmaya gönüllü olan 20 yaş ve üzeri 210 mavi (n:105) ve beyaz yakalı (n:105) birey ile yüz yüze görüşme yöntemiyle yürütülmüştür. Araştırmaya katılmayı kabul etmeyen, yeme bozukluğu da dahil herhangi bir psikolojik rahatsızlığı olan, özel gereksinimli (gebe, emzikli vs.) ve fiziksel engelli bireyler araştırmaya dahil edilmemiştir. Bireyler araştırma hakkında öncelikle sözlü olarak bilgilendirilmiştir. Bu bilgilendirme ve onam alma süreci; araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan anketin giriş bölümünde bulunan, araştırmanın içeriğini açıklayan ve katılımlarını isteyen bir metin yardımıyla ve "Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu" imzalatılarak sağlanmıştır (Ek-1). Bu çalışma için Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 22/62 sayılı ve 30/03/2023 tarihli "Proje Onayı" alınmıştır (Ek-2).

3.2. Araştırmanın Planı

Araştırmaya başlamadan önce, Türkçe'ye uyarlaması yapılacak, orijinal dili İngilizce olan SBBTA'YI geliştiren araştırmacılardan çalışmayı yürütebilmek adına e-posta aracılığıyla anketi kullanım izni alınmıştır (Ek-3). Çalışmada geçerlik ve güvenilirliği yapılacak olan SBBTA; Selçuk Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu öğretim üyelerinden oluşan üç ayrı uzman tarafından çeviri-geri çeviri yöntemi ile sırayla İngilizce'den Türkçe'ye, Türkçe'den İngilizce'ye ve tekrar İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Dil geçerliği sağlanan anketin; anlamsal, kültürel ve anlaşılabilirlik açısından topluma uygulanabilirliğini değerlendirmek üzere Beslenme ve Diyetetik alanında çalışan 10 adet uzmandan görüş alınmıştır. Uzman görüşleri sonucunda düzenlenmesi önerilen maddeler düzenlenmiş ve anketten çıkarılması istenen bir madde bulunmamış olup, anket maddelerinin kapsam geçerliği oranı (KGO) ve anketin kapsam geçerliği indeksi (KGİ) hesaplanarak kapsam geçerliliğini sağladığı saptanmıştır.

Anketin kapsam geçerliğini takiben, ölçeğin anlaşılabilirliğini test etmek için 40 birey ile pilot çalışma yapılmıştır. Yapılan pilot çalışmada, katılımcıların anketi tamamlama süresi 5-10 dakika sürdüğü tespit edilmiş olup, anket maddelerinin anlaşılır ve kolayca cevaplanabilir olduklarını belirtmeleri nedeni ile anket maddelerinde ek bir değişiklik yapılmamıştır. Pilot çalışmadan elde edilen veriler araştırma kapsamına dahil edilmemiştir.

Çalışmanın ilk aşamasında SBBTA'nın geçerlik ve güvenirliğinin yapılması amacıyla, örneklem hacminin belirlenmesinde; ölçek uygulanan çalışmalarda örneklem hacminin belirlenmesinde kullanılan ölçek madde sayısının en az 5-10 katı (n:165-330) alınması (182,183) önerisi dikkate alınmış olup, yüz yüze görüşme tekniğiyle, Konya'da yaşayan 20 yaş ve üzeri toplam 384 bireye sosyo-demografik ve bireysel özelliklerine, antropometrik ölçümlerine, beslenme ve fiziksel aktivite durumlarına, genel yaşam alışkanlıklarına ilişkin soruların ve SBBTA'nın yer aldığı anket formu uygulanmıştır. Test tekrar-test analizleri için ise, ilk aşamada iletişim bilgilerini paylaşan 60 bireye, ilk testten üç hafta sonra tekrar test olarak sadece SBBTA uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerin ışığında Şekil 1'de verilen akış şemasına göre SBBTA'nın Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.



Şekil.1. Akış şeması

Çalışmanın ikinci aşamasında Konya ilinde özel bir holding bünyesindeki şirketlerde çalışan, çalışmaya katılmaya gönüllü ve çalışmaya dahil olma kriterlerine sahip olan 20 yaş ve üzeri mavi ve beyaz yakalı bireylere yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak, sosyo-demografik özelliklerine, antropometrik ölçümlerine, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarına, genel yaşam alışkanlıklarına ilişkin sorular, geçerlik ve güvenilirlik çalışması tamamlanan SBBTA, Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği (MEDAS), 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı ve miktarlı besin tüketim sıklığı formunun yer aldığı anket formu uygulanmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel olarak değerlendirilmiş, mavi ve beyaz yakalı çalışanların SBBTA yanıtları, MEDAS puanları, besin tüketim durumları ve antropometrik ölçümleri değerlendirilmiştir. Mavi ve beyaz yakalı çalışanların sürdürülebilir beslenmeye karşı bilgi ve tutum düzeyleri ve MEDAS puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek adına %5 anlam seviyesi, %95 istatistiksel güç ve 0.5 orta dereceli etki büyüklüğünde yapılacak çift-yönlü bağımsız örneklem t-testi için çalışmanın her bir grupta en az 105'er olmak üzere toplamda 210 kişi ile yapılmasına karar verilmiştir. Çalışmanın örneklem büyüklüğü *R* (www.r-project.org) (184) istatistiksel programlama dili yardımıyla güç analizi ile gerçekleştirilmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Verilerin toplanmasında kullanılan anket; genel bilgiler formu (Ek-4), Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi (Ek-5), Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği (MEDAS) (Ek-6), besin tüketim sıklığı formu (Ek-7) ve 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı formunu (Ek-8) içermektedir. Anket formu çalışmaya katılan bireylere yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak uygulanmıştır.

3.3.1. Bireysel özellikler

Çalışmanın ilk ve ikinci aşamasına katılmaya gönüllü olan bireylerin bireysel özelliklerini saptamak için araştırmacı tarafından hazırlanmış 20 soruluk bir anket formu kullanılmıştır. Anket formu bireylerin; demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, medeni durum vb.), genel sağlık bilgileri (tanısı konulmuş hastalık, uygulanan diyet vb.), beslenme alışkanlıkları (öğün sayısı, öğün atlama durumu vb.), fiziksel aktivite yapma durumları (fiziksel aktivite türü, sıklığı, süresi vb.) ve genel yaşam alışkanlıklarına (sigara, alkol kullanımı vb.) ilişkin bilgiler ile antropometrik ölçümlerin (boy uzunluğu, vücut ağırlığı, bel çevresi, kalça çevresi, vücut yağ oranı vb.) ölçülerek kaydedildiği bilgileri içermektedir.

3.3.2. Antropometrik ölçümler

Antropometrik ölçümler kapsamında bireylerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel ve kalça çevresi, vücut yağ kütlesi (kg), yağsız vücut kütlesi (kg) ve vücut yağ oranı (%) ölçülmüştür. Ölçüm sonuçlarından beden kütle indeksi (BKİ), bel/kalça ve bel/boy oranı hesaplanmıştır.

3.3.2.1. Vücut ağırlığı, boy uzunluğu

Çalışmanın ilk ve ikinci aşamasına katılmaya gönüllü olan bireylerin vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (cm) ölçümleri araştırmacı tarafından usulüne uygun olarak ölçülmüştür. Vücut ağırlık ölçümleri 1.0 kg kıyafet ağırlığı düşülerek, ayakkabısız şekilde elle taşınabilir Xiaomi Mi 2 Yağ Ölçer Fonksiyonlu Akıllı Bluetooth Tartı ile; boy uzunluğu ölçümleri ise bireyler ayakkabısız, topukları bitişik, kalça ve topukları stadiyometreye değecek şekilde, baş Frankfort düzleminde iken 0.1 cm'ye duyarlı stadiyometre kullanılarak ölçülmüştür.

3.3.2.2. Beden kütle indeksi

Çalışmaya katılan bireylerin araştırmacı tarafından ölçülen vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (m) ölçümlerinden BKİ'leri; vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğunun karesi (m²) formülü ile hesaplanmıştır. Bireylerin BKİ sonuçlarının değerlendirilmesinde Tablo 3.3.2.1'de verilen DSÖ'nün BKİ sınıflandırması kullanılmıştır (185).

Tablo 3.3.2.1. DSÖ'nün BKİ sınıflandırması (185)

Sınıflandırma	BKİ (kg/m ²)
Zayıf	< 18.50
Normal	18.50-24.99
Hafif Şişman	25.00-29.99
Şişman	≥ 30.00
1. derece şişman	30.00-34.99
2. derece şişman	35.00-39.99
3. derece şişman	≥ 40.00

3.3.2.3. Bel ve kalça çevresi

Çalışmanın ilk ve ikinci aşamasına katılmaya gönüllü olan bireylerin bel çevreleri (cm) bireyler ayakta, kollar yanda, bacaklar birleşik durumda iken en alt kaburga kemiği ile kristailiik arasındaki orta nokta işaretlenerek; kalça çevreleri (cm) ise bireylerin yan tarafında durularak en yüksek noktadan esnemeyen mezür ile yere paralel olacak şekilde ölçülmüştür. Bel çevresi ölçümlerinin değerlendirilmesinde Tablo 3.3.2.2’de verilen DSÖ sınıflandırılması kullanılmıştır (186).

Tablo 3.3.2.2. DSÖ’nün bel çevresine göre risk sınıflandırması (186)

Sınıflandırma	Kadın (cm)	Erkek (cm)
Normal	< 80.0	< 94.0
Riskli	80.0-87.9	94.0-101.9
Yüksek Riskli	≥ 88.0	≥ 102.0

3.3.2.4. Bel kalça oranı

Bireylerin bel kalça oranları [bel çevresi (cm) / kalça çevresi (cm)] formülü ile hesaplanmıştır ve değerlendirilmesinde Tablo 3.3.2.3’te verilen DSÖ’nün kronik hastalıklar için risk sınıflandırması kullanılmıştır (186).

Tablo 3.3.2.3. DSÖ’nün bel/kalça oranı risk sınıflandırması (186)

Sınıflandırma	Kadın	Erkek
Normal	< 0.85	< 0.90
Riskli	≥ 0.85	≥ 0.90

3.3.2.5. Bel boy oranı

Bireylerin bel boy oranları [bel çevresi (cm) / boy uzunluğu (cm)] formülü ile hesaplanmıştır. Bireylerin bel boy oranları Ashwell sınıflamasına göre değerlendirilmiştir (187). Bel boy oranı sınıflaması Tablo 3.3.2.4’ te gösterilmiştir.

Tablo 3.3.2.4. Ashwell bel boy oranı sınıflandırması (187)

Bel/Boy Oranı	Sınıflama
< 0.4	Dikkat edilmeli
$0.4 - < 0.5$	Normal
$\geq 0.5 - < 0.6$	Önlem alınmalı
≥ 0.6	Müdahale edilmeli

3.3.2.6. Biyoelektriksel impedans analizi

Biyoelektriksel İmpedans Analizi (BIA), klinik ve klinik olmayan ortamlarda vücut kompozisyonunu değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan noninvaziv, düşük maliyetli ve güvenilir bir yöntem olup; tüm vücuttaki akıma karşı yağ dokusunun ve toplam vücut sıvısının gösterdiği direnç farkından vücut kompozisyonu parametrelerini tahmin etmektedir (188). Çalışmanın ilk ve ikinci aşamasına katılmaya gönüllü olan bireylerin vücut kompozisyonu araştırmacı tarafından elle taşınabilir Xiaomi Mi 2 Yağ Ölçer Fonksiyonlu Akıllı Bluetooth Tartı ile ölçülmüştür. Bireylerin vücut yağ kütlesi (kg), yağsız vücut kütlesi (kg) ve vücut yağ oranı (%) sonuçları anket formuna kaydedilmiştir. Kadın ve erkek bireyler için vücut yağ yüzdesi, Tablo 3.3.2.5'te göre değerlendirilmiştir (189).

Tablo 3.3.2.5. Yetişkinlerde vücut yağ yüzdesi sınıflandırması (189)

Sınıflandırma	Erkek	Kadın
Normal	$\leq \%25$	$\leq \%35$
Yüksek	$> \%25$	$> \%35$

3.3.3. Sürdürülebilir beslenme bilgi ve tutum anketi (SBBTA)

Çalışmanın ilk ve ikinci aşamasına katılmaya gönüllü olan bireylerin sürdürülebilir beslenme ile ilgili bilgi ve tutum düzeylerini değerlendirmek için kullanılan García-González ve ark. (190) tarafından geliştirilen SBBTA'da beş adet sürdürülebilir beslenme bilgisi ve iki adet sürdürülebilir beslenme tutumunu değerlendiren toplam yedi soru bulunmaktadır. Sürdürülebilir beslenme ile ilgili bilgi düzeyini ölçen beş adet soru bireylerin besin sürdürülebilirliği, ekolojik ayak izi, karbon ayak izi, biyoçeşitlilik, sera gazı emisyonu gibi kavramların bilinirliği; sürdürülebilir beslenmeyi etkileyen besin üretim sistemleri ve

beslenme faktörleri; besin gruplarının sürdürülebilir bir dünyaya katkısı veya zararı; dünya için yeterli su miktarının nasıl korunduğu ve besin üretiminde kullanılan su miktarını hangi besinlerin nasıl etkilediği ve sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin eş anlamlı olup olmadığı ile ilgili düşüncelerini değerlendirecek olan 5 soru (31 madde) içermektedir. Sürdürülebilir beslenme ile ilgi tutumları ölçen 2 soru (2 madde) ise bireylerin tükettikleri ürünlerin sürdürülebilir şekilde üretilmesine verdikleri önemi ve sürdürülebilir şekilde üretilen yiyecek ve içecekler için daha fazla para ödemek konusundaki düşüncelerini değerlendirmektedir. Orijinal anketin puanlandırmaya dayalı bir değerlendirme yöntemi bulunmamaktadır.

3.3.3.1. Anketin Türkçe'ye uyarlanması: dil geçerliği, kapsam geçerliği ve örneklem büyüklüğü

Çalışmaya başlamadan önce yedi adet soru ve toplam 33 adet madde içeren, orijinal dili İngilizce olan anket Selçuk Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu öğretim üyelerinden oluşan üç ayrı uzman tarafından çeviri-geri çeviri yöntemi ile sırayla İngilizce'den Türkçe'ye, Türkçe'den İngilizce'ye ve tekrar İngilizce'den Türkçe'ye gerçekleştirilmiştir. Dil geçerliliği sağlanan anket; anlamsal, kültürel ve anlaşılabilirlik açısından topluma uygulanabilirliğini değerlendirmek üzere Beslenme ve Diyetetik alanında çalışan 10 adet uzmana görüşleri alınmak üzere e-posta yoluyla gönderilmiş ve uzmanlar tarafından maddelerin tek tek anlamlılık ve anlaşılabilirlik açısından “uygun, uygun ancak düzeltilmeli, uygun değil” şeklinde değerlendirilmesi istenmiştir. Uzman görüşleri sonrası Lawshe (191) tekniği kullanılarak anket maddelerinin kapsam geçerlik oranları (KGO) belirlenmiş ve anketin tamamı için kapsam geçerlik indeksi (KGİ) hesaplanmıştır. Anket maddelerinin KGO değerleri, söz konusu maddeye uygun yanıtını veren uzman sayısının (N_u), toplam uzman sayısının (N) yarısına bölümünden bir çıkartılarak hesaplanmıştır (192). Maddelerin KGO'ları negatif veya sıfır çıkması durumunda veya uzman sayısına göre anlamlılık düzeyinin altında kalan maddelerin ölçekten çıkarılması gerekmektedir. Tablo 3.3.3.1 incelendiğinde ankette yer alan Madde A.2.6 ve Madde A.2.7 için KGİ 0.80 olarak hesaplanırken diğer tüm maddeler için KGO 1 olarak hesaplanmıştır. Bu doğrultuda analiz sonucunda 10 uzman için kabul edilen kapsam geçerlik ölçütü olan 0.80'nin (193) altında kalan bir madde olmadığından anketteki tüm maddeler madde havuzunda kalmıştır. Anketin tümü için 0.98 olarak hesaplanan KGİ değerinin, kapsam geçerlik ölçütü olan 0.80 değerinin üzerinde çıkması ile anketin kapsam geçerliğini sağladığı saptanmıştır.

Tablo 3.3.3.1. SBBTA'nın kapsam geçerlik oranı

Maddeler	Uygun	Uygun Değil	Uygun Ancak Düzeltilmeli	KGO
Madde A.1.1	10	0	0	1
Madde A.1.2	10	0	0	1
Madde A.1.3	10	0	0	1
Madde A.1.4	10	0	0	1
Madde A.1.5	10	0	0	1
Madde A.1.6	10	0	0	1
Madde A.1.7	10	0	0	1
Madde A.1.8	10	0	0	1
Madde A.2.1	10	0	0	1
Madde A.2.2	10	0	0	1
Madde A.2.3	10	0	0	1
Madde A.2.4	10	0	0	1
Madde A.2.5	10	0	0	1
Madde A.2.6	9	0	1	0.80
Madde A.2.7	9	0	1	0.80
Madde A.2.8	10	0	0	1
Madde A.2.9	10	0	0	1
Madde A.2.10	10	0	0	1
Madde A.2.11	10	0	0	1
Madde A.2.12	10	0	0	1
Madde A.3	10	0	0	1
Madde A.4.1	10	0	0	1
Madde A.4.2	10	0	0	1
Madde A.4.3	10	0	0	1
Madde A.4.4	10	0	0	1
Madde A.4.5	10	0	0	1
Madde A.4.6	10	0	0	1
Madde A.4.7	10	0	0	1
Madde A.5.1	10	0	0	1
Madde A.5.2	10	0	0	1
Madde A.5.3	10	0	0	1
Madde B.6	10	0	0	1
Madde B.7	10	0	0	1
Uzman Sayısı= 10				
Kapsam Geçerlik Ölçütü= 0.80				
Kapsam Geçerlik İndeksi= 0.98				

Anketin Türkçe çevirisi oluşturulduktan sonra araştırmanın yapılacağı grupla benzer özelliklere sahip olan 40 bireye pilot çalışma yapılmış ve ankette anlaşılmayan herhangi bir ifade ya da madde olup olmadığı test edilmiştir. Yapılan pilot çalışma sonucunda anketin

ortalama 5-10 dakika sürdüğü ve anlaşılmasında herhangi bir sorun olmadığı tespit edilmiştir. Pilot çalışmadan elde edilen veriler araştırma kapsamına dahil edilmemiştir. Anketin Türkçe'ye uyarlama sürecinde geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin yapılabilmesinin ön koşulu olan örneklem sayısı; bir ölçeğin farklı bir dile ve kültüre adaptasyonunda, ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini saptayabilmek için madde sayısının en az 5-10 katı olması gerektiğinden dolayı 165 ile 330 arasında olması hedeflenmiş ve örneklem sayısı 384 olarak belirlenmiştir.

3.3.4. Akdeniz diyetine bağlılık ölçeği (MEDAS)

Çalışmanın ikinci aşamasına katılmaya gönüllü olan bireylerin, sürdürülebilir diyetler arasında kabul edilen Akdeniz tipi beslenme modeline uyumlarını ölçmek için Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği (MEDAS) kullanılmıştır. Martinez-González ve ark. (194) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Pehlivanoglu ve ark. (195) tarafından yapılmış olan 14 soruluk ölçekte, bireylerin tüketim durumlarının belirlenen miktarların altında veya üstünde olmasına göre her maddeden 0 veya 1 puan alınmaktadır. Bu durumda ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 14'tür. 7 puan ve üzeri, Akdeniz diyetine kabul edilebilir derecede uyumu; 9 puan ve üzeri ise Akdeniz diyetine sıkı uyumu göstermektedir.

3.3.5. Besin tüketim durumunun saptanması

Çalışmanın ikinci aşamasına katılmaya gönüllü olan bireylerin 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı ve besin tüketim sıklığı alınarak bir günlük enerji, makro ve mikro besin öğeleri alımları belirlenmiştir. Son bir yıllık besin tüketim sıklıklarını belirlemek üzere; besin tüketim sıklığı formunda yer alan her bir besin için her gün, gün aşırı, haftada bir-iki, 15 günde bir, ayda bir ve tüketmiyor ifadeleri kullanılmıştır.

Günlük diyet ile alınan enerji, makro ve mikro besin öğeleri, Türkiye için geliştirilmiş olan "Bilgisayar Destekli Beslenme Programı, Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı (BeBiS)" kullanılarak analiz edilmiştir. Bu program kullanılarak hesaplanan besin ögesi alım miktarları TÜBER 2022'de verilmiş olan referans alım düzeyleri önerilerine göre değerlendirilmiştir (196).

3.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Çalışmada, elde edilen verilerin değerlendirilmesi amacıyla SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versiyon 26.0 programı kullanılmıştır. Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve

Tutum Anketi'nin alt boyutlarının teorik modele uyumunu analiz edebilmek için kullanılan Doğrulayıcı Faktör Analizi yöntemi SPSS AMOS Versiyon 26 programı kullanılarak yapılmıştır. Kategorik değişkenlerin değerlendirilmesi için frekans ve yüzde değerler kullanılmıştır. Bağımsız gruplarda kategorik değişkenlerin değerlendirilmesinde Pearson ki-kare (χ^2) testi, grup başına düşen beklenen değer beş ve daha az olduğu durumlarda ise Fisher's Exact testi kullanılmıştır. Ölçümle elde edilen sürekli değişkenlerin değerlendirilmesinde öncelikle parametrik test koşullarının (birey sayısı ve normal dağılıma uygunluğun araştırılması) sağlanıp sağlanmadığının değerlendirilmesi için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler normal dağılıma uygunluklarına göre ortalama ve standart sapma ($\bar{X} \pm SS$) veya ortanca ve alt-üst değerler verilmiştir. Bağımsız iki grupta parametrik test koşullarını sağlayan sürekli değişkenlerin değerlendirilmesinde bağımsız gruplarda t testi, bağımsız ikiden fazla grupta parametrik test koşullarını sağlayan verilerin değerlendirilmesinde ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bağımsız ikiden fazla grupta parametrik test koşullarını sağlayamayan sürekli verilerin değerlendirilmesinde Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Uyarlaması yapılan anketin yapısal geçerliğinin sınanması açıklayıcı faktör analiziyle, güvenilirliğin (iç tutarlılığın) analizi ise güvenirlik ve madde analizi (Cronbach's Alfa ve McDonald's Omega katsayısı) ile yapılmıştır. Bütün istatistiksel analizlerde önemlilik düzeyi olarak $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmasından Elde Edilen Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmanın ilk aşamasında SBBTA'nın Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılabilmesi için toplanan veriler istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

4.1.1. Çalışmaya katılan bireylerin genel özellikleri

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına katılan bireylerin genel özellikleri Tablo 4.1.1.1'de verilmiştir. Çalışmaya katılan tüm bireylerin yaş ortalaması 37.8 ± 11.33 yıl, kadın bireylerin 37.4 ± 11.19 , erkek bireylerin ise 38.2 ± 11.50 yıl olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılan bireylerin %52.6'sının kadın, %47.4'ünün ise erkek; %69.5'inin evli, %30.5'inin ise bekar; %42.7'sinin önlisans/lisans, %30.7'sinin ortaöğretim, %22.4'ünün lisansüstü ve %4.2'sinin ise ilköğretim mezunu olduğu; %46.3'ünün beyaz yakalı, %38.3'ünün mavi yakalı çalışan, %15.4'ünün ise çalışmadığı saptanmıştır.

Tablo 4.1.1.1. Bireylerin demografik özelliklerine göre dağılım ve ortalamaları

	Erkek (n: 182)		Kadın (n: 202)		Toplam (n: 384)	
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst
Yaş (yıl)	38.2 ± 11.50	20-68	37.4 ± 11.19	21-68	37.8 ± 11.33	20-68
	S	%	S	%	S	%
Medeni Durum						
Bekar	51	28.0	66	32.7	117	30.5
Evli	131	72.0	136	67.3	267	69.5
Eğitim Düzeyi						
İlköğretim	4	2.2	12	5.9	16	4.2
Ortaöğretim	69	37.9	49	24.3	118	30.7
Önlisans/lisans	72	39.6	92	45.5	164	42.7
Lisansüstü	37	20.3	49	24.3	86	22.4
Çalışan Türü						
Beyaz yakalı çalışan	78	42.9	100	49.5	178	46.3
Mavi yakalı çalışan	84	46.1	63	31.2	147	38.3
Çalışmayan	20	11.0	39	19.3	59	15.4

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına katılan bireylerin genel alışkanlıkları ve sağlık durumlarına ilişkin bilgileri Tablo 4.1.1.2’de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan tüm bireylerin %44.8’inin, erkeklerin %64.8’inin, kadınların ise %26.7’sinin sigara içtiği; erkeklerdeki sigara içme sıklığı ve günlük içilen sigara miktarının (17.4 ± 4.86) kadınlardan (10.2 ± 4.85) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla olduğu görülmüştür ($p < 0.05$).

Tüm bireylerin %13.0’ünün, erkeklerin %18.7’sinin, kadınların %7.9’unun alkol kullandığı ve alkol kullanma sıklığının erkeklerde kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Alkol kullanan tüm bireylerin %40.0’ının haftada 1-2 kez, %36.0’sının 15 günde bir kez, %20.0’sinin ayda bir kez ve %4.0’ünün haftada 3-4 kez alkol kullandığı saptanmış olup; %38.0’i en sık tükettikleri alkol türünün bira, %26.0’sı şarap, %22.0’si rakı, %10.0’u votka ve %4.0’ü ise viski olduğunu belirtmiştir. Haftada 1-2 kez alkol kullanım sıklığı erkeklerde kadınlara göre; bira ve rakı tercih edilme durumu erkeklerde kadınlara göre, şarap tercih edilme durumu ise kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tüm bireylerin %11.5’inin, erkeklerin %12.6’sının ve kadınların %10.4’ünün hekim tarafından tanısı konulmuş bir kronik hastalığı olduğu tespit edilmiştir. Hekim tarafından tanısı konulmuş hastalığa sahip olma durumu cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemiştir ($p > 0.05$). Hekim tarafından tanısı konulmuş bir hastalığı olan bireylerin %29.6’sının endokrin, %25.0’inin kalp-damar, %15.9’unun solunum, %9.1’inin sindirim sistemi, %6.8’inin kas-kemik-eklem, %4.5’inin böbrek, %4.5’inin karaciğer ve %4.5’inin ise kadın hastalıklarına sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.1.1.2. Bireylerin genel alışkanlıkları ve kronik hastalık durumlarına ilişkin dağılım ve ortalamaları

	Erkek (n: 182)		Kadın (n: 202)		Toplam (n: 384)		p
	S	%	S	%	S	%	
Sigara içme durumu							
İçiyor	118	64.8	54	26.7	172	44.8	0.000*
İçmiyor	64	35.2	148	73.3	212	55.2	
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	
Sigara miktarı							
Adet/gün	17.4±4.86	7-35	10.2±4.85	1-20	15.2±5.90	1-35	0.000*
	S	%	S	%	S	%	
Alkol kullanım durumu							
Kullanıyor	34	18.7	16	7.9	50	13.0	0.002*
Kullanmıyor	148	81.3	186	92.1	334	87.0	
Alkol kullanım sıklığı							
Haftada 3-4 kez	2	5.9	-	-	2	4.0	0.016*
Haftada 1-2 kez	18	52.9	2	12.5	20	40.0	
15 günde1 kez	10	29.4	8	50.0	18	36.0	
Ayda 1 kez	4	11.8	6	37.5	10	20.0	
En sık tercih edilen alkol türü							
Bira	15	44.1	4	25.0	19	38.0	0.000*
Rakı	10	29.4	1	6.3	11	22.0	
Şarap	2	5.9	11	68.7	13	26.0	
Votka	5	14.7	-	-	5	10.0	
Viski	2	5.9	-	-	2	4.0	
Kronik hastalık durumu							
Var	23	12.6	21	10.4	44	11.5	0.491
Yok	159	87.4	181	89.6	340	88.5	
Kronik hastalık türü							
Böbrek hastalıkları	2	8.7	-	-	2	4.5	
Endokrin hastalıklar	5	21.7	8	38.1	13	29.6	
Kadın hastalıkları	-	-	2	9.5	2	4.5	
Kalp-damar hastalıkları	6	26.1	5	23.8	11	25.0	
Karaciğer hastalıkları	2	8.7	-	-	2	4.5	
Kas-kemik-eklem hastalıkları	2	8.7	1	4.8	3	6.8	
Sindirim sistemi hastalıkları	2	8.7	2	9.5	4	9.1	
Solunum yolu hastalıkları	4	17.4	3	14.3	7	15.9	

* p<0.05

Geçerlik ve güvenirlik çalışmasına katılan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin bilgileri Tablo 4.1.1.3'te gösterilmiştir. Tüm bireylerin %28.4'ü, erkek bireylerin %30.2'si, kadın bireylerin ise %26.7'si düzenli olarak fiziksel aktivite yapmaktadır. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan erkek bireyler kadın bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla bulunmuştur ($p<0.05$). Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin %54.2'si haftada 1-2 gün, %39.5'i haftada 3-4 gün ve %6.3'ü haftada 5 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapmaktadır. Fiziksel aktivite yapma sıklığı cinsiyete göre istatistiksel olarak farklı bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.1.1.3. Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin dağılımları

	Erkek (n: 182)		Kadın (n: 202)		Toplam (n: 384)		p
	S	%	S	%	S	%	
Fiziksel aktivite durumu							
Yapıyor	55	30.2	54	26.7	109	28.4	0.000*
Yapmıyor	127	69.8	148	73.3	275	71.6	
Fiziksel aktivite sıklığı							
Haftada 1-2 gün	37	67.3	22	40.7	59	54.2	0.002*
Haftada 3-4 gün	14	25.4	29	53.7	43	39.5	
Haftada 5 gün ve üzeri	4	7.3	3	5.6	7	6.3	

* p<0.05

4.1.2. Çalışmaya katılan bireylerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin özellikleri

Geçerlik ve güvenirlik çalışmasına katılan bireylerin ana ve ara öğün tüketimlerine ilişkin bilgiler Tablo 4.1.2.1’de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %47.4’ünün, kadın bireylerin %48.0’inin ve erkek bireylerin %46.7’sinin günlük iki ana öğün; tüm bireylerin %52.6’sının, kadın bireylerin %52.0’sinin ve erkek bireylerin %53.3’ünün ise günlük üç ana öğün tüketme alışkanlığına sahip oldukları saptanmıştır. Ana öğün sayısının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (p>0.05).

Çalışmaya katılan bireylerin %46.9’unun, kadın bireylerin %29.7’sinin ve erkek bireylerin %65.9’unun ara öğün tüketme alışkanlığına sahip olmadığı; tüm bireylerin %29.2’sinin, kadın bireylerin %35.2’sinin ve erkek bireylerin %22.5’inin günde bir ara öğün; tüm bireylerin %16.9’unun, kadın bireylerin %25.2’sinin ve erkek bireylerin %7.7’sinin iki ara öğün; tüm bireylerin %7.0’sinin, kadın bireylerin %9.9’unun ve erkek bireylerin %3.9’unun ise üç ara öğün tüketme alışkanlığına sahip olduğu belirlenmiştir. Ara öğün tüketmeyen erkeklerin sayısı kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fazla olup; günde bir, iki ve üç ara öğün tüketme durumunun kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan bireylerin %49.5’inin, kadın bireylerin %51.5’inin ve erkek bireylerin %47.3’ünün ana öğün atladığı saptanmıştır. Tüm bireylerde en sık atlanan öğün sabah öğünüken, öğün atlama durumunun ve atlanan öğün türünün cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur (p>0.05). Tüm bireylerin %35.8’inin öğün atlama nedeninin zaman yetersizliği, %35.8’inin alışkanlığının olmaması, %21.0’inin canının istememesi, %5.3’ünün zayıflamak için ve %2.1’inin ise hazırlanmaması

olarak belirtildiği saptanmış olup; öğün atlama nedeninin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 4.1.2.1. Bireylerin ana ve ara öğün tüketim durumlarına ilişkin dağılımları

	Erkek (n: 182)		Kadın (n: 202)		Toplam (n: 384)		p
	S	%	S	%	S	%	
Ana öğün sayısı							
2	85	46.7	97	48.0	182	47.4	0.309
3	97	53.3	105	52.0	202	52.6	
Ara öğün sayısı							
Hiç	120	65.9	60	29.7	180	46.9	0.000*
1	41	22.5	71	35.2	112	29.2	
2	14	7.7	51	25.2	65	16.9	
3	7	3.9	20	9.9	27	7.0	
Öğün atlama durumu							
Atlıyor	86	47.3	104	51.5	190	49.5	0.358
Atlamıyor	96	52.7	98	48.5	194	50.5	
En sık atlanan öğünler							
Sabah	57	66.3	65	62.5	122	64.2	0.793
Öğle	28	32.6	36	34.6	64	33.7	
Akşam	1	1.1	3	2.9	4	2.1	
Öğün atlama nedeni							
Zaman yetersizliği	32	37.2	36	34.6	68	35.8	0.130
Canının istememesi	14	16.3	26	25.0	40	21.0	
Alışkanlığının olmaması	33	38.4	35	33.7	68	35.8	
Zayıflamak için	3	3.5	7	6.7	10	5.3	
Hazırlanmadığı için	4	4.6	-	-	4	2.1	

* $p<0.05$

4.1.3. Çalışmaya katılan bireylerin antropometrik ölçümlerine ilişkin özellikleri

Geçerlik ve güvenirlik çalışmasına katılan bireylerin antropometrik ölçümlerinin ortalamasına ilişkin bilgiler Tablo 4.1.3.1’de gösterilmiştir. Çalışmaya kadın bireylerin vücut ağırlık ortalaması 66.2 ± 11.69 kg ve erkek bireylerin ise 82.7 ± 10.87 kg olarak bulunmuştur. Kadın bireylerin boy uzunluğu ortalaması 164.6 ± 4.61 cm ve erkek bireylerin ise 180.0 ± 5.31 cm olarak bulunmuştur. Kadın bireylerin BKİ ortalaması 24.6 ± 5.10 kg/m², erkek bireylerin ise 25.5 ± 3.10 kg/m² olarak belirlenmiştir. Kadın bireylerin bel ve kalça çevresi ortalamaları sırasıyla 79.7 ± 7.73 ; 96.7 ± 8.42 cm ve erkek bireylerin ise 84.5 ± 11.00 ; 97.3 ± 9.00 cm olarak bulunmuştur. Kadın bireylerin bel/kalça ve bel/boy oranı ortalamaları sırasıyla 0.8 ± 0.04 ; 0.5 ± 0.05 ve erkek bireylerin ise 0.9 ± 0.06 ; 0.5 ± 0.06 olarak belirlenmiştir. Kadın bireylerin vücut yağ ve yağsız vücut kütlesi ortalamaları sırasıyla 18.6 ± 8.63 ; 44.0 ± 4.84 kg ve erkek bireylerin ise 22.0 ± 8.30 ; 56.9 ± 5.51 kg olarak bulunmuştur. Kadın

bireylerin vücut yağ oranı ortalaması 27.1 ± 8.61 ve erkek bireylerin ise 26.1 ± 7.39 olarak saptanmıştır.

Tablo 4.1.3.1. Bireylerin cinsiyete göre antropometrik ölçümlerinin ortalamaları

Antropometrik Ölçümler	Erkek (n: 182)		Kadın (n: 202)	
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst
Vücut ağırlığı (kg)	82.7 ± 10.87	54.0-118.0	66.2 ± 11.69	46.0-98.0
Boy uzunluğu (cm)	180.0 ± 5.31	160.0-190.0	164.6 ± 4.61	150.0-178.0
BKİ (kg/m^2)	25.50 ± 3.10	18.0-35.9	24.6 ± 5.10	17.5-39.3
Bel çevresi (cm)	84.5 ± 11.00	67.0-147.0	79.7 ± 7.73	61.0-105.0
Kalça çevresi (cm)	97.3 ± 9.00	82.0-134.0	96.7 ± 8.42	80.0-118.0
Bel/kalça oranı	0.9 ± 0.06	0.7-1.2	0.8 ± 0.04	0.7-0.9
Bel/boy oranı	0.5 ± 0.06	0.4-0.8	0.5 ± 0.05	0.4-0.7
Vücut yağ kütlesi (kg)	22.0 ± 8.30	3.6-47.5	18.6 ± 8.63	3.6-42.3
Yağsız vücut kütlesi (kg)	56.9 ± 5.51	40.5-72.8	44.0 ± 4.84	26.8-57.6
Vücut yağ oranı (%)	26.1 ± 7.39	5.6-45.2	27.1 ± 8.61	5.6-48.8

Geçerlik ve güvenirlik çalışmasına katılan bireylerin antropometrik ölçümlerine göre dağılımları Tablo 4.1.3.2’de gösterilmiştir. BKİ’lerine göre çalışmaya katılan bireylerin %50.8’inin normal, %35.4’ünün hafif şişman, %10.2’sinin şişman ve %3.6’sının zayıf olduğu belirlenmiştir. Kadın bireylerin %53.0’ünün normal, %27.2’sinin hafif şişman, %13.4’ünün şişman ve %6.4’ünün zayıf; erkek bireylerin ise %48.4’ünün normal, %44.5’inin hafif şişman, %6.6’sının şişman ve %0.5’inin zayıf kategorisinde yer aldığı görülmüştür. Bireylerin cinsiyete göre BKİ gruplarına dağılımı istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip; çalışmaya katılan erkek bireylerin kadın bireylere göre hafif şişman ve şişman, kadın bireylerin ise erkek bireylere göre zayıf gruba dağılımı daha fazla bulunmuştur ($p < 0.05$).

Vücut yağ oranı dağılımına göre bireylerin %62.0’sinin, kadın bireylerin %77.2’sinin ve erkek bireylerin ise %45.1’inin normal vücut yağ oranına sahip olduğu saptanmıştır. Kadınların erkeklere göre normal vücut yağ oranına sahip bireylerin sıklığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla bulunmuştur ($p < 0.05$).

Bel çevresi risk sınıflandırmasına göre bireylerin %60.9’unun, kadın bireylerin %48.5’inin ve erkek bireylerin %74.7’sinin normal; bireylerin %29.9’unun, kadın bireylerin %39.1’inin ve erkek bireylerin %19.8’inin riskli; bireylerin %9.2’sinin, kadın bireylerin %12.4’ünün ve erkek bireylerin ise %5.5’inin yüksek riskli grupta yer aldığı belirlenmiştir. Bireylerin bel çevresi risk sınıflandırması gruplarına dağılımı cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip; erkek bireylerin kadın bireylere göre normal, kadın bireylerin erkek bireylere göre riskli ve yüksek riskli gruplara dağılımı daha fazla bulunmuştur ($p < 0.05$).

Bel/kalça oranı risk sınıflandırmasına göre bireylerin %66.4'ünün, kadın bireylerin %60.9'unun ve erkek bireylerin %72.5'inin normal; bireylerin %33.6'sının, kadın bireylerin %39.1'inin ve erkek bireylerin ise %27.5'inin riskli grupta yer aldığı saptanmıştır. Bireylerin bel/kalça oranı risk sınıflandırması gruplarına dağılımı cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip; erkek bireylerin kadın bireylere göre normal, kadın bireylerin erkek bireylere göre riskli gruba dağılımı daha fazla bulunmuştur ($p<0.05$).

Bel/boy oranı risk sınıflandırmasına göre bireylerin %66.7'sinin, kadın bireylerin %52.5'inin, erkek bireylerin %82.4'ünün normal; bireylerin %26.3'ünün, kadın bireylerin %40.5'inin ve erkek bireylerin ise %10.4'ünün önlem alınması gereken grupta yer aldığı belirlenmiştir. Bireylerin bel/boy oranı risk sınıflandırması gruplarına dağılımı cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip; erkek bireylerin kadın bireylere göre normal, kadın bireylerin erkek bireylere göre önlem alınması gereken gruba dağılımı daha fazla bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.1.3.2. Bireylerin antropometrik ölçümlerine göre dağılımları

	Erkek (n: 182)		Kadın (n: 202)		Toplam (n: 384)		p
	S	%	S	%	S	%	
BKİ Sınıflandırması							
Zayıf	1	0.5	13	6.4	14	3.6	0.000*
Normal	88	48.4	107	53.0	195	50.8	
Hafif Şişman	81	44.5	55	27.2	136	35.4	
Şişman	12	6.6	27	13.4	39	10.2	
Vücut Yağ Oranı (%)							
Normal (E: $\leq 25,0$ K: $\leq 35,0$)	82	45.1	156	77.2	238	62.0	0.000*
Yüksek (E: $> 25,0$ K: $> 35,0$)	100	54.9	46	22.8	146	38.0	
Bel Çevresi Risk Sınıflandırması							
Normal	136	74.7	98	48.5	234	60.9	0.000*
Riskli	36	19.8	79	39.1	115	29.9	
Yüksek Riskli	10	5.5	25	12.4	35	9.2	
Bel/kalça Oranı Risk Sınıflandırması							
Normal	132	72.5	123	60.9	255	66.4	0.017*
Riskli	50	27.5	79	39.1	129	33.6	
Bel/boy Oranı Sınıflandırması							
Dikkat edilmeli	7	3.9	8	4.0	15	3.9	0.000*
Normal	150	82.4	106	52.5	256	66.7	
Önlem alınmalı	19	10.4	82	40.5	101	26.3	
Müdahale edilmeli	6	3.3	6	3.0	12	3.1	

* $p<0.05$

4.1.4. SBBTA'nın geçerlik ve güvenirlik analizlerine ilişkin bulgular

Çalışmada örneklem büyüklüğünün yeterli olup olmadığını test etmek için Kaiser-Meier-Olkin (KMO), faktör analizinin ön koşulu olan maddeler arasında korelasyon olup olmadığını tespit etmek için ise Bartlett Küresellik Testi kullanılmıştır. KMO değerinin 0.50'den büyük olması, o ölçek verisinin örneklem sayısının yeterli olduğunu

göstermektedir. KMO testi istatistiği sonuçlarına göre (KMO=0.876), anket için örneklem büyüklüğünün yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. Bartlett Küresellik Testi sonucuna göre ise maddeler arasında faktör analizi yapılabilecek yeterli düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır ($\chi^2=6096.4$; $p<0.001$) (Tablo 4.1.4.1.).

Tablo 4.1.4.1. Kaiser-Meier-Olkin ve Bartlett Küresellik Testi sonuçları

		Test Değeri
Kaiser-Meier-Olkin Testi		0.876
Bartlett Küresellik Testi	Ki-kare	6096.4
	df	300
	p	< 0.001

df: Serbestlik derecesi

Orijinalinde 33 maddeden oluşan ve alt boyut içermeyen Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi'nin, bu çalışmada yapılan faktör analizi ile dört faktör (boyut) altında toplanabileceği sonucuna varılmıştır. Her boyuttaki maddelerin faktör yükünün 0.526-0.855 arasında değer alarak, 0.50'nin üzerinde olması ve Sosyal ve Sağlık Bilimleri alanlarında kabul edilen 0.30'un üzerinde bulunması nedeniyle Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi'nin bu faktörler ile değerlendirilebileceği sonucuna varılmıştır. Sürdürülebilir Diyeti Tanımlama İfadeleri Bilgisi alt boyutu 12; Gezegen Sağlığı ve Sürdürülebilirliği Bilgisi alt boyutu 10; Sürdürülebilirlik ve Sürdürülebilir Beslenme Bilgisi alt boyutu 9 ve Sürdürülebilir Beslenme Tutumları alt boyutu 2 maddeden oluşmuştur. Sürdürülebilir Diyeti Tanımlama İfadeleri Bilgisi alt boyutu %21.6, Gezegen Sağlığı ve Sürdürülebilirliği alt boyutu %17.6, Sürdürülebilirlik ve Sürdürülebilir Beslenme Bilgisi alt boyutu %16.8, Sürdürülebilir Beslenme Tutumları alt boyutu %4.4 oranında varyans açıklama yüzdesine sahip olup; faktörlerin ankete ilişkin açıkladıkları toplam varyans oranı ise %60.4 olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonuçları aşağıdaki Tablo 4.1.4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.1.4.2. SBBTA'nın açıklayıcı faktör analizi sonuçları

Maddeler	Faktör Yükleri			
	Faktör 1 Sürdürülebilir Diyeti Tanımlama İfadeleri Bilgisi (12 madde)	Faktör 2 Gezegen Sağlığı ve Sürdürülebilirliği Bilgisi (10 madde)	Faktör 3 Sürdürülebilirlik ve Sürdürülebilir Beslenme Bilgisi (9 madde)	Faktör 4 Sürdürülebilir Beslenme Tutumları (2 madde)
SBBTA A.2.4	0.855			
SBBTA A.2.3	0.803			
SBBTA A.2.5	0.778			
SBBTA A.2.7	0.758			
SBBTA A.2.2	0.722			
SBBTA A.2.8	0.714			
SBBTA A.2.1	0.679			
SBBTA A.2.9	0.675			
SBBTA A.2.10	0.672			
SBBTA A.2.11	0.626			
SBBTA A.2.12	0.602			
SBBTA A.2.6	0.586			
SBBTA A.4.5		0.850		
SBBTA A.4.3		0.818		
SBBTA A.4.6		0.815		
SBBTA A.4.4		0.803		
SBBTA A.4.2		0.775		
SBBTA A.4.1		0.672		
SBBTA A.4.7		0.642		
SBBTA A.5.1		0.638		
SBBTA A.5.2		0.609		
SBBTA A.5.3		0.592		
SBBTA A.1.5			0.802	
SBBTA A.1.3			0.802	
SBBTA A.1.1			0.720	
SBBTA A.1.4			0.708	
SBBTA A.1.7			0.695	
SBBTA A.1.2			0.688	
SBBTA A.1.6			0.591	
SBBTA A.1.8			0.530	
SBBTA A.3			0.526	
SBBTA B.6				0.833
SBBTA B.7				0.636
Özdeğer	7.131	5.815	5.534	1.465
Varyans Açıklama Yüzdesi	21.6	17.6	16.8	4.4
Toplam Varyans Açıklama Yüzdesi	60.4			

SBBTA'nın toplam ve test-tekrar testinin güvenilirlik (iç tutarlılık) analizi sonuçlarına ilişkin bilgiler Tablo 4.1.4.3'te gösterilmiştir. Cronbach's Alfa (α) katsayısının ölçeği meydana getiren madde sayısından etkilenmesi ve az maddeden meydana gelen ölçeklerde Cronbach's α katsayısının gerçek güvenilirlik değerinden daha düşük sonuçlar verebilmesi; madde sayısı fazla olmayan faktörlere sahip olan ölçeklere ilişkin yapılan güvenilirlik hesaplamalarında Cronbach's α katsayısının kullanılmaması önerilmektedir. Araştırmada anketten elde edilen ölçme sonuçlarının güvenilirliğine kanıt sunmak amacıyla, Cronbach's α ve madde sayısından etkilenmeyen McDonald's Omega (ω) güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ölçek çalışmalarında ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.60 ve üzerinde olduğunda güvenilirliğe sahip olduğu yorumu yapılır. Eğer 0.60 - 0.69 arasında ise kabul edilebilir orta düzeyde güvenilirlik; 0.70 - 0.89 arasında ise iyi derecede güvenilirlik; 0.90 ve üzerinde ise yüksek düzeyde güvenilirlik söz konusudur. SBBTA'ya ilişkin Cronbach's α ve McDonald's ω katsayılarının 0.90'ın üzerinde olması göz önünde bulundurularak ankete ilişkin güvenilirlik değerlerinin yüksek olduğu görülmüştür (Cronbach's α : 0.904; McDonald's ω : 0.918). Zaman faktörü açısından aynı örneklemden seçilen 60 birey ile yapılan test-tekrar testin güvenilirlik analizi (sınıf içi korelasyon katsayısı) sonuçları SBBTA'nın iyi derecede güvenilir olduğunu göstermiştir (Cronbach's α : 0.819; McDonald's ω : 0.826).

Tablo 4.1.4.3. SBBTA'nın toplam ve test-tekrar test sonuçlarına göre güvenilirlik analizi sonuçları

SBBTA	McDonald's ω (Güvenirlik) Katsayısı	Cronbach's α (Güvenirlik) Katsayısı	Test-Tekrar Test McDonald's ω (Güvenirlik) Katsayısı	Test-Tekrar Test Cronbach's α (Güvenirlik) Katsayısı
Toplam SBBTA	0.918	0.904	0.826	0.819

Anketin alt boyutlarının kendi içindeki güvenilirlikleri incelendiğinde Sürdürülebilir Diyeti Tanımlama İfadeleri Bilgisi boyutunun yüksek düzeyde; Gezegen Sağlığı ve Sürdürülebilirliği Bilgisi ile Sürdürülebilirlik ve Sürdürülebilir Beslenme Bilgisi boyutlarının iyi düzeyde ve Sürdürülebilir Beslenme Tutumları boyutunun ise kabul edilebilir orta düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 4.1.4.4).

Tablo 4.1.4.4. SBBTA'nın toplam ve alt boyutlarına göre güvenirlik analizi sonuçları

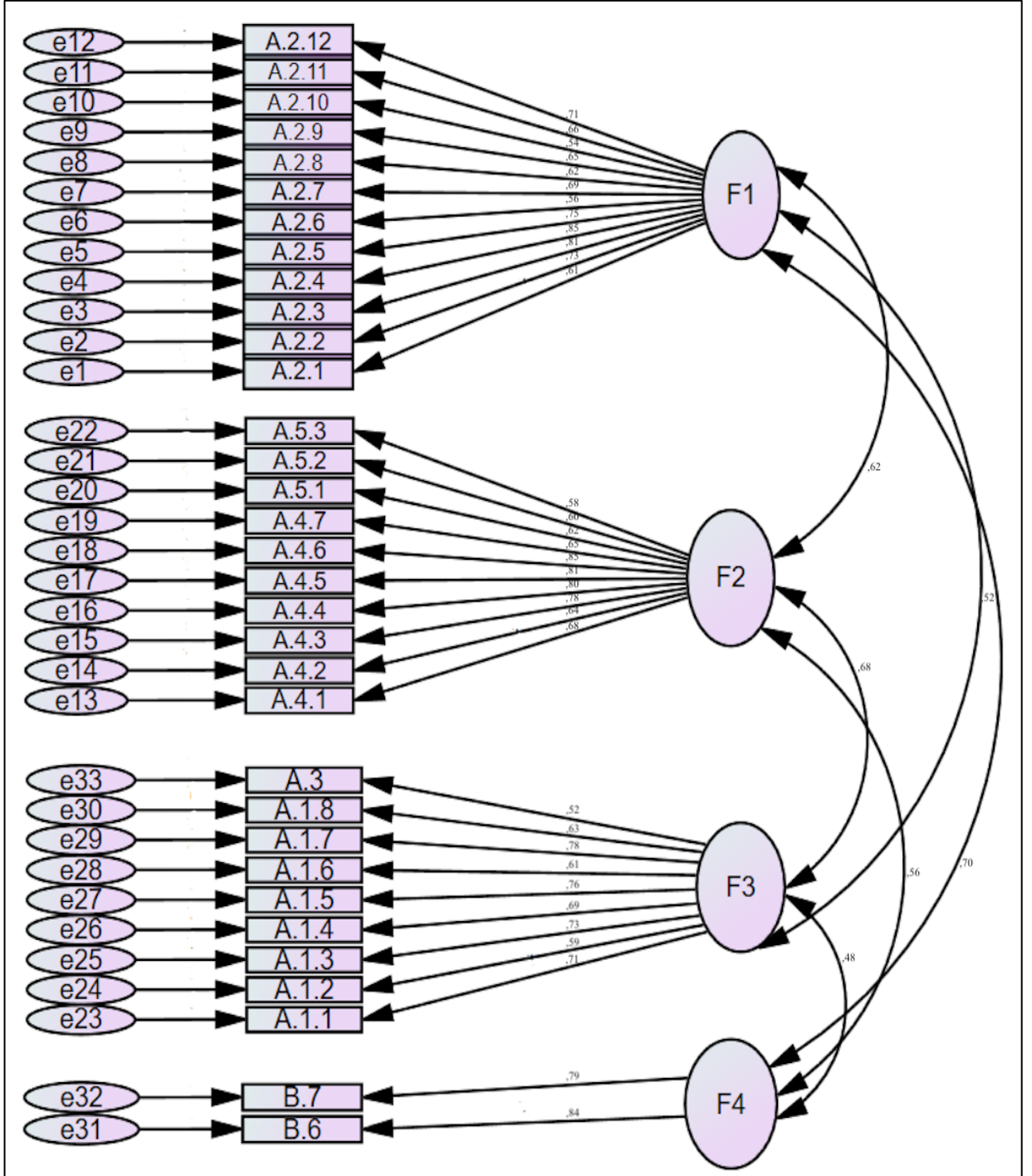
SBBTA ve Alt Boyutları	McDonald's ω (Güvenirlik) Katsayısı	Cronbach's α (Güvenirlik) Katsayısı
Toplam SBBTA	0.918	0.904
Alt Boyutlar		
1.Sürdürülebilir Diyeti Tanımlama İfadeleri Bilgisi	0.929	0.903
2.Gezegen Sağlığı ve Sürdürülebilirliği Bilgisi	0.873	0.864
3.Sürdürülebilirlik ve Sürdürülebilir Beslenme Bilgisi	0.831	0.826
4.Sürdürülebilir Beslenme Tutumları	0.633	0.606

Araştırmalarda yapı geçerlik analizlerinde madde analizleri için açıklayıcı faktör analizine ek olarak doğrulayıcı faktör analizinin (DFA) de kullanılması önerilmektedir. Çalışmada SBTTA'nın doğrulayıcı faktör analizi SPSS version 26.0 programı ve AMOS version 26.0 yazılımları kullanılarak Yapısal Eşitlik Modeli ile analiz edilmiştir.

İkili doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin uyum istatistikleri Tablo 4.1.4.5'te verilmiştir. Modelin uyumunun değerlendirilmesinde kullanılan Ki-kare (χ^2/sd) İyi Uyum İndeksi 4.296, Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index-AGFI) 0.958, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Residual-RMR) 0.042 ve Tahmini Ortalama Karekök Hatası (Root Mean Square Error of Approximation-RMSEA)'nın 0.078 olarak bulunmuş olması modelin iyi uyumunu göstermektedir. DFA sonucunda saptanan değerler SBBTA'nın Türkçe'ye uyarlanmasında geçerlik koşulunu sağladığını ve anketin uygulanabilirliğini göstermiştir. Anket ve anket alt boyutlarının DFA sonuçları Şekil 2'de sunulmuştur.

Tablo 4.1.4.5. SBBTA'nın doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen uyum istatistikleri

Uyum İndeksleri	Kriterler	SBBTA Sonuçları
χ^2/sd	$3 < \chi^2/sd < 5$	4.296
AGFI	≥ 0.90	0.958
RMR	≤ 0.05	0.042
RMSEA	0.06-0.08	0.078



Şekil 2. SBBTA DFA modeli

Araştırma kapsamında elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, dört boyut ve 33 maddeden oluşan SBBTA anketinden elde edilen ölçme sonuçlarının geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.1.5. Çalışmaya katılan bireylerin SBBTA alt boyutlarına ilişkin bulguları

Geçerlik ve güvenirlik çalışmasına katılan bireylerin SBBTA'nın alt boyutlarına ilişkin yanıtları değerlendirilmiştir.

4.1.5.1. Sürdürülebilir diyeti tanımlama ifadeleri bilgisi

Çalışmaya katılan bireylerin sürdürülebilir diyeti tanımlamada kullanılan ifadelerin tanımlamaya ne ölçüde katkı sağladığını düşündüklerine ilişkin vermiş oldukları yanıtların dağılımı Tablo 4.1.5.1.1'de verilmiştir. Bireylerin %38.3'ü "bol miktarda taze ürün içermesi"nin, %32.6'sı "yerli üretim olması"nın %68.5'i "ekonomik olması"nın ve %53.5'i "uygulanabilirliğinin kolay olması"nın sürdürülebilir diyeti tanımlamada çok önemli; %36.2'si "düşük çevresel etkiye sahip olması"nın, %35.4'ü "biyolojik çeşitliliğe saygılı olması"nın, %41.1'i "katkı maddesi içermemesi"nin, %41.1'i "az işlem görmüş olması"nın, %38.0'i "az sayıda bileşen içermesi"nin ve %22.9'u "organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi"nin önemli; %26.8'i "sebzelerden zengin olması"nın ve %35.4'ü "kültürel özgünlüğe sahip olması"nın orta derecede önemli katkı sağladığını düşündüğünü belirtmiştir.

Tablo 4.1.5.1.1. Bireylerin sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlamaya katkısına dair düşüncelerinin dağılımı

İfadeler	Hiç önemli değil		Çok az önemli		Orta derecede önemli		Önemli		Çok önemli		Bilmiyorum/ Cevap yok		TOPLAM	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Düşük çevresel etkiye sahip olması	7	1.8	34	8.9	66	17.2	139	36.2	43	11.2	95	24.7	384	100.0
Biyolojik çeşitliliğe saygılı olması	6	1.6	30	7.8	55	14.3	136	35.4	40	10.4	117	30.5	384	100.0
Katkı maddesi içermemesi	9	2.3	54	14.1	67	17.4	158	41.1	83	21.6	13	3.4	384	100.0
Az işlem görmüş olması	10	2.6	47	12.2	66	17.2	158	41.1	95	24.7	8	2.1	384	100.0
Az sayıda bileşen içermesi	18	4.7	52	13.5	92	24.0	146	38.0	61	15.9	15	3.9	384	100.0
Organik üretim olması/Ekolojik ürün içermesi	75	19.5	65	16.9	68	17.7	88	22.9	74	19.3	14	3.6	384	100.0
Bol miktarda taze ürün içermesi	6	1.6	34	8.9	64	16.7	127	33.1	147	38.3	6	1.6	384	100.0
Sebzelerden zengin olması	28	7.3	59	15.4	103	26.8	98	25.5	88	22.9	8	2.1	384	100.0
Kültürel özgünlüğe sahip olması	31	8.1	54	14.1	136	35.4	109	28.4	42	10.9	12	3.1	384	100.0
Yerli üretim olması	41	10.7	45	11.7	65	16.9	96	25.0	125	32.6	12	3.1	384	100.0
Ekonomik olması	8	2.1	17	4.4	26	6.8	69	18.0	263	68.5	1	0.3	384	100.0
Uygulanabilirliğinin kolay olması	2	0.5	17	4.4	37	9.6	116	30.2	205	53.5	7	1.8	384	100.0

Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyete göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin, tanımlamaya ne ölçüde katkıda bulunduğuna dair düşüncelerinin puan ortalamaları Tablo 4.1.5.1.2’de verilmiştir. Tüm bireylerde “düşük çevresel etkiye sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 2.7 ± 1.77 olup, kadın bireylerin (3.0 ± 1.73) erkek bireylere (2.4 ± 1.76) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Tüm bireylerde “biyolojik çeşitliliğe sahip olması” ifadesinin katkı puan ortalaması 2.5 ± 1.86 olup, kadın bireylerin (2.8 ± 1.86) erkek bireylere (2.2 ± 1.81) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Tüm bireylerde “katkı maddesi içermemesi” ifadesinin katkı puan ortalaması 3.6 ± 1.23 olup, kadın bireylerin (4.0 ± 0.96) erkek bireylere (3.1 ± 1.33) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Tüm bireylerde “az işlem görmüş olması” ifadesinin katkı puan ortalaması 3.7 ± 1.17 olup, kadın bireylerin (4.0 ± 0.93) erkek bireylere (3.3 ± 1.27) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Tüm bireylerde “az sayıda bileşen içermesi” ifadesinin katkı puan ortalaması 3.3 ± 1.25 olup, kadın bireylerin (3.7 ± 1.06) erkek bireylere (3.0 ± 1.33) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Tüm bireylerde “organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi” ifadesinin katkı puan ortalaması 2.9 ± 1.51 olup, kadın bireylerin (3.5 ± 1.35) erkek bireylere (2.3 ± 1.40) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Tüm bireylerde “bol miktarda taze ürün içermesi” ifadesinin katkı puan ortalaması 3.9 ± 1.14 olup, kadın bireylerin (4.2 ± 0.99) erkek bireylere (3.6 ± 1.21) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Tüm bireylerde “sebzelerden zengin olması” ifadesinin katkı puan ortalaması 3.3 ± 1.30 olup, kadın bireylerin (3.9 ± 0.99) erkek bireylere (2.7 ± 1.29) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Tüm bireylerde “kültürel özgünlüğe sahip olması” ifadesinin katkı puan ortalaması 3.1 ± 1.21 olup, kadın bireylerin (3.3 ± 1.08) erkek bireylere (2.8 ± 1.29) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Tüm bireylerde “yerli üretim olması” ifadesinin katkı puan ortalaması 3.5 ± 1.47 , kadın bireylerin 3.5 ± 1.26 ve erkek bireylerin 3.4 ± 1.67 olup, ortalamalar arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Tüm bireylerde “ekonomik olması” ifadesinin katkı puan ortalaması 4.5 ± 0.98 , kadın bireylerde 4.4 ± 1.00 ve erkek bireylerde 4.5 ± 0.94 olup, ortalamalar arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Tüm bireylerde “uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadesinin katkı puan ortalaması 4.3 ± 0.87 olup, kadın

bireylerin (4.5±0.78) erkek bireylere (4.2±0.94) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 4.1.5.1.2. Bireylerin sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlamaya katkı düzeyine dair düşüncelerinin cinsiyete göre puan ortalamaları

İfadeler	Cinsiyet			p
	Erkek (n: 182)	Kadın (n: 202)	Toplam (n: 384)	
Düşük çevresel etkiye sahip olması	2.4±1.76	3.0±1.73	2.7±1.77	0.001*
Biyçeşitliliğe saygılı olması	2.2±1.81	2.8±1.86	2.5±1.86	0.001*
Katkı maddesi içermemesi	3.1±1.33	4.0±0.96	3.6±1.23	0.000*
Az işlem görmüş olması	3.3±1.27	4.0±0.93	3.7±1.17	0.000*
Az sayıda bileşen içermesi	3.0±1.33	3.7±1.06	3.3±1.25	0.000*
Organik üretim olması/Ekolojik ürün içermesi	2.3±1.40	3.5±1.35	2.9±1.51	0.000*
Bol miktarda taze ürün içermesi	3.6±1.21	4.2±0.99	3.9±1.14	0.000*
Sebzelerden zengin olması	2.7±1.29	3.9±0.99	3.3±1.30	0.000*
Kültürel özgünlüğe sahip olması	2.8±1.29	3.3±1.08	3.1±1.21	0.000*
Yerli üretim olması	3.4±1.67	3.5±1.26	3.5±1.47	0.640
Ekonomik olması	4.5±0.94	4.4±1.00	4.5±0.98	0.207
Uygulanabilirliğinin kolay olması	4.2±0.94	4.5±0.78	4.3±0.87	0.005*

* p<0.05

Çalışmaya katılan bireylerin çalışan türüne göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin, tanımlamaya ne ölçüde katkıda bulunduğuna dair düşüncelerinin puan ortancaları Tablo 4.1.5.1.3'te verilmiştir.

“Düşük çevresel etkiye sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortancası beyaz yakalı çalışanlarda (4.0); çalışmayanlara (3.0) ve mavi yakalı çalışanlara (2.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p<0.05). “Biyolojik çeşitliliğe sahip olması” ifadesinin katkı puan ortancası beyaz yakalı çalışanlarda (4.0); çalışmayanlara (3.0) ve mavi yakalı çalışanlara (0.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p<0.05). “Katkı maddesi içermemesi” ifadesinin katkı puan ortancası beyaz yakalı çalışanlarda (4.0) ve çalışmayanlarda (4.0); mavi yakalı çalışanlara (3.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p<0.05). “Az işlem görmüş olması” ifadesinin katkı puan ortancası beyaz yakalı çalışanlarda (4.0) ve çalışmayanlarda (4.0); mavi yakalı çalışanlara (3.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p<0.05). “Az sayıda bileşen içermesi” ifadesinin katkı puan ortancası beyaz yakalı çalışanlarda (4.0) ve çalışmayanlarda (4.0); mavi yakalı çalışanlara (3.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p<0.05). “Organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi” ifadesinin katkı puan ortancası beyaz yakalı çalışanlarda (3.0) ve çalışmayanlarda (4.0); mavi yakalı çalışanlara (2.0) göre

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). “Bol miktarda taze ürün içermesi” ifadesinin katkı puan ortancası beyaz yakalı çalışanlarda 4.0, mavi yakalı çalışanlarda 4.0 ve çalışmayanlarda 4.0 bulunmuş olup; ortancalar arasında çalışan türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). “Sebzelerden zengin olması” ifadesinin katkı puan ortancası beyaz yakalı çalışanlarda (4.0) ve çalışmayanlarda (4.0); mavi yakalı çalışanlara (3.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). “Kültürel özgünlüğe sahip olması” ifadesinin katkı puan ortancası beyaz yakalı çalışanlarda 3.0 mavi yakalı çalışanlarda 3.0 ve çalışmayanlarda 3.0 bulunmuş olup; ortancalar arasında çalışan türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). “Yerli üretim olması” ifadesinin katkı puan ortancası beyaz (4.0) ve mavi yakalı çalışanlarda (4.0) çalışmayanlara (3.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). “Ekonomik olması” ifadesinin katkı puan ortancası beyaz yakalı çalışanlarda 5.0 mavi yakalı çalışanlarda 5.0 ve çalışmayanlarda 5.0 bulunmuş olup; ortancalar arasında çalışan türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). “Uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadesinin katkı puan ortancası beyaz yakalı çalışanlarda 5.0 mavi yakalı çalışanlarda 5.0 ve çalışmayanlarda 5.0 bulunmuş olup; ortancalar arasında çalışan türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.1.5.1.3 Bireylerin sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlamaya katkı düzeyine dair düşüncelerinin çalışan türüne göre puan ortancaları

İfadeler	Çalışan Türü						p
	Beyaz yakalı (n: 178)		Mavi yakalı (n: 147)		Çalışmayan (n: 59)		
	Ortanca	Alt-Üst	Ortanca	Alt-Üst	Ortanca	Alt-Üst	
Düşük çevresel etkiye sahip olması	4.0	0.0-5.0	2.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	0.000*
Biyçeşitliliğe saygılı olması	4.0	0.0-5.0	0.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	0.000*
Katkı maddesi içermemesi	4.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	0.000*
Az işlem görmüş olması	4.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	0.000*
Az sayıda bileşen içermesi	4.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	0.000*
Organik üretim olması/Ekolojik ürün içermesi	3.0	0.0-5.0	2.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	0.000*
Bol miktarda taze ürün içermesi	4.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	0.081
Sebzelerden zengin olması	4.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	0.000*
Kültürel özgünlüğe sahip olması	3.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	0.080
Yerli üretim olması	4.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	0.001*
Ekonomik olması	5.0	1.0-5.0	5.0	0.0-5.0	5.0	1.0-5.0	0.100
Uygulanabilirliğinin kolay olması	5.0	2.0-5.0	5.0	2.0-5.0	5.0	1.0-5.0	0.581

* $p<0.05$

Çalışmaya katılan bireylerin BKİ sınıflandırmasına göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin, tanımlamaya ne ölçüde katkıda bulunduğuna dair düşüncelerinin puan ortancaları Tablo 4.1.5.1.4’te verilmiştir. “Katkı maddesi içermemesi”, “az işlem görmüş olması”, “az sayıda bileşen içermesi”, “organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi”, “yerli

“üretim olması” ve “ekonomik olması” ifadelerinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortancaları arasında BKİ sınıflandırmasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). BKİ sınıflandırmasına göre “düşük çevresel etkiye sahip olması” ifadesinin katkı puan ortancası şişman bireylerde (0.0); hafif şişman (3.0), normal (4.0) ve zayıf olan bireylere (4.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0.05$). “Biyçeşitliliğe saygılı olması” ifadesinin katkı puan ortancası şişman bireylerde (0.0); hafif şişman (3.0), normal (4.0) ve zayıf olan bireylere (4.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0.05$). “Bol miktarda taze ürün içermesi” ifadesinin katkı puan ortancası şişman bireylerde (5.0); hafif şişman (4.0), normal (4.0) ve zayıf olan bireylere (4.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). “Sebzelerden zengin olması” ifadesinin katkı puan ortancası şişman bireylerde (4.0); hafif şişman (3.0) ve normal olan bireylere (3.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). “Kültürel özgünlüğe sahip olması” ifadesinin katkı puan ortancası şişman bireylerde (4.0); hafif şişman (3.0) ve normal olan bireylere (3.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). “Uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadesinin katkı puan ortancası zayıf bireylerde (4.0); normal (5.0), hafif şişman (5.0) ve şişman (5.0) bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.1.5.1.4. Bireylerin sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlamaya katkı düzeyine dair düşüncelerinin BKİ sınıflandırmasına göre puan ortancaları

İfadeler	BKİ Sınıflandırması								p
	Zayıf (n: 14)		Normal (n: 195)		Hafif Şişman (n: 136)		Şişman (n: 39)		
	Ortanca	Alt-Üst	Ortanca	Alt-Üst	Ortanca	Alt-Üst	Ortanca	Alt-Üst	
Düşük çevresel etkiye sahip olması	4.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	0.0	0.0-4.0	0.000*
Biyçeşitliliğe saygılı olması	4.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	0.0	0.0-4.0	0.000*
Katkı maddesi içermemesi	4.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	4.0	3.0-5.0	0.114
Az işlem görmüş olması	4.5	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	4.0	3.0-5.0	0.063
Az sayıda bileşen içermesi	3.5	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	4.0	2.0-5.0	0.107
Organik üretim olması/Ekolojik ürün içermesi	3.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	0.091
Bol miktarda taze ürün içermesi	4.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	5.0	2.0-5.0	0.007*
Sebzelerden zengin olması	4.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	4.0	1.0-5.0	0.038*
Kültürel özgünlüğe sahip olması	3.0	0.0-4.0	3.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	4.0	1.0-5.0	0.032*
Yerli üretim olması	3.5	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	4.0	0.0-5.0	4.0	1.0-5.0	0.106
Ekonomik olması	5.0	0.0-5.0	5.0	1.0-5.0	5.0	1.0-5.0	5.0	2.0-5.0	0.075
Uygulanabilirliğinin kolay olması	4.0	4.0-5.0	5.0	1.0-5.0	5.0	2.0-5.0	5.0	3.0-5.0	0.021*

* $p<0.05$

4.1.5.2. Gezegen sağığı ve sürdürülebilirliğı bilgisi

Çalışmaya katılan bireylerin gezegen sürdürülebilirliğı ile ilgili verilen ifadelerin doğruluğına ne ölçüde katıldıklarına ilişkin vermiş oldukları yanıtların dağılımı Tablo 4.1.5.2.1’de verilmiştir. Tüm bireylerin %29.7’si “Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır” ifadesine katıldığını, %22.4’ü ise bilmediğini; tüm bireylerin %21.1’i “Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir” ifadesine katıldığını, %30.7’si ise bilmediğini ve tüm bireylerin %26.6’sı “Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir” ifadesine katıldığını, %28.4’ü ise bilmediğini belirtmiştir.

Tablo 4.1.5.2.1. Bireylerin gezegen sağığı ve sürdürülebilirliğı ile ilgili ifadelerin doğruluğına katılım düzeylerine göre dağılımları

İfadeler	Katılmıyorum		Biraz katılıyorum		Çoğunlukla katılıyorum		Katılıyorum		Tamamen katılıyorum		Bilmiyorum/ Cevap yok	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
1.Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır.	20	5.2	37	9.6	69	18.0	114	29.7	58	15.1	86	22.4
2.Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	63	16.4	29	7.6	50	13.0	81	21.1	43	11.2	118	30.7
3.Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	102	26.6	46	12.0	36	9.4	56	14.5	35	9.1	109	28.4

Çalışmaya katılan bireylerin besinlerin gezegen sağığı üzerine etkileri ile ilgili vermiş oldukları yanıtların dağılımı Tablo 4.1.5.2.2’de verilmiştir. Tüm bireylerin %90.1’i gezegen sağığı üzerinde “sebzeler”in olumlu; %50.0’si “et ve et ürünleri”nin olumsuz; %62.0’si “balık, kabuklu deniz ürünleri ve türevleri”nin olumlu; %54.4’ü “süt ve süt ürünleri”nin olumlu; %52.6’sı “yumurta”nın olumlu; %95.3’ü “işlenmiş besinler”in olumsuz ve %96.1’i “gazlı ve işlenmiş içecekler”in olumsuz etkisi olduğunu düşündüklerini belirtmiştir.

Tablo 4.1.5.2.2. Bireylerin besinlerin gezegen sağlığı üzerine etkilerine dair düşüncelerinin dağılımı

Besinler	Olumlu etki		Olumsuz etki		Bilmiyorum/ Cevap yok	
	S	%	S	%	S	%
Sebzeler	346	90.1	10	2.6	28	7.3
Et ve et ürünleri	126	32.8	192	50.0	66	17.2
Balık, kabuklu deniz ürünleri ve türevleri	238	62.0	69	18.0	77	20.0
Süt ve süt ürünleri	209	54.4	107	27.9	68	17.7
Yumurta	202	52.6	109	28.4	73	19.0
İşlenmiş besinler	3	0.8	366	95.3	15	3.9
Gazlı ve işlenmiş içecekler	1	0.3	369	96.1	14	3.6

Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyete göre gezegen sürdürülebilirliği ile ilgili verilen ifadelerin doğruluğuna ne ölçüde katıldıklarına ilişkin vermiş oldukları yanıtların puan ortalamaları Tablo 4.1.5.2.3'te verilmiştir. Tüm bireylerin “*Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması 2.7 ± 1.78 olup, kadın bireylerin (3.0 ± 1.68) erkek bireylere (2.4 ± 1.84) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Tüm bireylerin “*Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması 2.1 ± 1.84 olup, kadın bireylerin (2.4 ± 1.82) erkek bireylere (1.8 ± 1.80) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Tüm bireylerin “*Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması 1.8 ± 1.70 olup, puan ortalamaları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.1.5.2.3. Bireylerin gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerinin cinsiyete göre puan ortalamaları

İfadeler	Cinsiyet			p
	Erkek (n: 182)	Kadın (n: 202)	Toplam (n: 384)	
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	
1. Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır.	2.4 ± 1.84	3.0 ± 1.68	2.7 ± 1.78	0.004*
2. Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	1.8 ± 1.80	2.4 ± 1.82	2.1 ± 1.84	0.001*
3. Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	1.9 ± 1.79	1.8 ± 1.61	1.8 ± 1.70	0.684

* $p < 0.05$

Çalışmaya katılan bireylerin çalışan türüne göre gezegen sürdürülebilirliği ile ilgili verilen ifadelerin doğruluğuna ne ölçüde katıldıklarına ilişkin vermiş oldukları yanıtların puan ortancaları Tablo 4.1.5.2.4'te verilmiştir. “Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortancası beyaz yakalı çalışanlarda (4.0) ve çalışmayanlarda (3.0), mavi yakalı çalışanlara (2.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). “Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortancası beyaz yakalı çalışanlarda (3.0), mavi yakalı çalışanlara (1.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). “Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir” ifadesinin doğruluğuna katılım puan ortancası ise çalışmayanlarda (2.0), mavi yakalı çalışanlara (1.0) ve beyaz yakalı çalışanlara (1.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.1.5.2.4. Bireylerin gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerinin çalışan türüne göre puan ortancaları

İfadeler	Çalışan Türü						p
	Beyaz yakalı (n: 178)		Mavi yakalı (n: 147)		Çalışmayan (n: 59)		
	Ortanca	Alt-Üst	Ortanca	Alt-Üst	Ortanca	Alt-Üst	
1.Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır.	4.0	0.0-5.0	2.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	0.000*
2.Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	3.0	0.0-5.0	1.0	0.0-5.0	2.0	0.0-5.0	0.000*
3.Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	1.0	0.0-5.0	1.0	0.0-5.0	2.0	0.0-5.0	0.016*

* $p<0.05$

Çalışmaya katılan bireylerin BKİ sınıflandırmasına göre gezegen sürdürülebilirliği ile ilgili verilen ifadelerin doğruluğuna ne ölçüde katıldıklarına ilişkin vermiş oldukları yanıtların puan ortancaları Tablo 4.1.5.2.5'te verilmiştir. BKİ sınıflandırmasına göre “Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortancası zayıf bireylerde 4.0, normal bireylerde 3.0, hafif şişmanlarda 3.0 ve şişman bireylerde 3.0 olup; zayıf bireylerin puan ortancası diğer BKİ gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). “Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortancası zayıf bireylerde 2.0, normal bireylerde 2.0, hafif

şışmanlarda 1.5 ve şışman bireylerde 1.0 olup; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). “*Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortancası zayıf bireylerde 3.0, normal bireylerde 2.0, hafif şışmanlarda 1.0 ve şışman bireylerde 1.0 olup; zayıf bireylerin puan ortancası diğer BKİ gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.1.5.2.5. Bireylerin gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılma düzeylerinin BKİ sınıflandırmasına göre puan ortancaları

İfadeler	BKİ Sınıflandırması								p
	Zayıf (n: 14)		Normal (n: 195)		Hafif Şişman (n: 136)		Şişman (n: 39)		
	Ortanca	Alt-Üst	Ortanca	Alt-Üst	Ortanca	Alt-Üst	Ortanca	Alt-Üst	
1.Gezen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır.	4.0	1.0-4.0	3.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	0.038*
2.Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	2.0	0.0-4.0	2.0	0.0-5.0	1.5	0.0-5.0	1.0	0.0-5.0	0.075
3.Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	3.0	0.0-5.0	2.0	0.0-5.0	1.0	0.0-5.0	1.0	0.0-5.0	0.010*

* $p<0.05$

4.1.5.3. Sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği bilgisi

Çalışmaya katılan bireylerin sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilip bilmeme durumlarına ilişkin dağılımları Tablo 4.1.5.3.1’de verilmiştir. Bireylerin %30.5’i “ekolojik ayak izi” kavramını bildiğini, %35.7’si duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %33.8’i ise bilmediğini; bireylerin %34.1’i “karbon ayak izi” kavramını bildiğini, %34.6’sı duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %31.3’ü ise bilmediğini; bireylerin %30.5’i “besin sürdürülebilirliği” kavramını bildiğini, %40.1’i duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %29.4’ü ise bilmediğini; bireylerin %56.5’i “çevresel etki” kavramını bildiğini, %25.0’i duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %18.5’i ise bilmediğini; bireylerin %47.4’ü “biyoçeşitlilik” kavramını bildiğini, %30.5’i duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %22.1’i ise bilmediğini; bireylerin %65.4’ü “yerel besin” kavramını bildiğini, %21.6’sı duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %13.0’ü ise bilmediğini; bireylerin %33.6’sı “sera gazı

emisyonları” kavramını bildiğini, %35.4’ü duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %31.0’i ise bilmediğini; bireylerin %11.2’si “yeşil su-mavi su” kavramını bildiğini, %18.8’i duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %70.0’i ise bilmediğini belirtmiştir.

Tablo 4.1.5.3.1. Bireylerin sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilme durumlarına ilişkin dağılımları

Kavramlar	Biliyorum		Bilmiyorum		Duydum ama ne anlama geldiğini bilmiyorum	
	S	%	S	%	S	%
Ekolojik ayak izi	117	30.5	130	33.8	137	35.7
Karbon ayak izi	131	34.1	120	31.3	133	34.6
Besin sürdürülebilirliği	117	30.5	113	29.4	154	40.1
Çevresel etki	217	56.5	71	18.5	96	25.0
Biyoçeşitlilik	182	47.4	85	22.1	117	30.5
Yerel besin	251	65.4	50	13.0	83	21.6
Sera gazı emisyonları	129	33.6	119	31.0	136	35.4
Yeşil su-mavi su	43	11.2	269	70.0	72	18.8

Çalışmaya katılan bireylerin “Sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin eş anlamlı olduğuna inanıyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlara ilişkin dağılımları Tablo 4.1.5.3.2’de verilmiştir. Bireylerin %31.0’inin eş anlamlı olduğuna, %14.8’inin eş anlamlı olmadığına, %23.2’sinin benzer kavramlar olsa da aynı kavramlar olmadığına inandığı ve %31.0’inin ise bilmediği belirlenmiştir.

Tablo 4.1.5.3.2. Bireylerin sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin eş anlamlı olduğuna inanma durumlarına göre dağılımları

	Eş anlamlı		Eş anlamlı değil		Benzer kavramlar, ancak aynı değil		Bilmiyorum/ Cevap yok	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin eş anlamlı olduğuna inanıyor musunuz?	119	31.0	57	14.8	89	23.2	119	31.0

Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyete göre sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilme durumlarına ilişkin dağılımları Tablo 4.1.5.3.3’te verilmiştir. Kadınlarda erkeklere göre “ekolojik ayak izi” (%35.6; %24.7), “karbon ayak izi” (%43.1; %24.2), “besin sürdürülebilirliği” (%35.1; %25.3), “çevresel etki” (%62.4; %50.0), “yerel besin” (%68.3; %62.1) kavramlarını bilme oranı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). “Biyoçeşitlilik” kavramını bilme oranı erkeklerde %42.9, kadınlarda %51.5; “sera gazı emisyonları” kavramını bilme oranı

erkeklerde %30.8, kadınlarda %36.1 ve “yeşil su-mavi su” kavramını bilme oranı erkeklerde %10.4, kadınlarda %11.9 olup, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.1.5.3.3. Sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilen bireylerin cinsiyete göre dağılımları

Kavramlar	Cinsiyet						p
	Erkek (n: 182)		Kadın (n: 202)		Toplam (n: 384)		
	S	%	S	%	S	%	
Ekolojik ayak izi	45	24.7	72	35.6	117	30.4	0.005*
Karbon ayak izi	44	24.2	87	43.1	131	34.1	0.000*
Besin sürdürülebilirliği	46	25.3	71	35.1	117	30.5	0.012*
Çevresel etki	91	50.0	126	62.4	217	56.5	0.007*
Biyçeşitlilik	78	42.9	104	51.5	182	47.4	0.196
Yerel besin	113	62.1	138	68.3	251	65.4	0.018*
Sera gazı emisyonları	56	30.8	73	36.1	129	33.6	0.229
Yeşil su-mavi su	19	10.4	24	11.9	43	11.2	0.621

* $p<0.05$

Çalışmaya katılan bireylerin çalışan türüne göre sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilme durumlarına ilişkin dağılımları Tablo 4.1.5.3.4’te verilmiştir. Beyaz yakalı çalışanlar ve çalışmayanların, mavi yakalı çalışanlara göre; “ekolojik ayak izi” (%43.3; %37.3; %12.2), “karbon ayak izi” (%48.9; %39.0; %14.3), “besin sürdürülebilirliği” (%43.8; %40.7; %10.2) ve “yeşil su-mavi su” (%14.0; %22.0; %3.4) kavramlarını bilme oranları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Beyaz yakalı çalışanların, mavi yakalı çalışanlar ve çalışmayanlara göre; “çevresel etki” (%78.7; %36.1; %40.7), “biyçeşitlilik” (%69.7; %24.5; %37.3), “yerel besin” (%82.0; %46.9; %61.0), “sera gazı emisyonları” (%54.5; %15.6; %15.3) kavramlarını bilme oranı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.1.5.3.4. Sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilen bireylerin çalışan türüne göre dağılımları

Kavramlar	Çalışan Türü								
	Beyaz yakalı (n: 178)		Mavi yakalı (n: 147)		Çalışmayan (n: 59)		Toplam (n: 384)		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	
Ekolojik ayak izi	77	43.3	18	12.2	22	37.3	117	30.4	0.000*
Karbon ayak izi	87	48.9	21	14.3	23	39.0	131	34.1	0.000*
Besin sürdürülebilirliği	78	43.8	15	10.2	24	40.7	117	30.5	0.000*
Çevresel etki	140	78.7	53	36.1	24	40.7	217	56.5	0.000*
Biyçeşitlilik	124	69.7	36	24.5	22	37.3	182	47.4	0.000*
Yerel besin	146	82.0	69	46.9	36	61.0	251	65.4	0.000*
Sera gazı emisyonları	97	54.5	23	15.6	9	15.3	129	33.6	0.000*
Yeşil su-mavi su	25	14.0	5	3.4	13	22.0	43	11.2	0.000*

* $p<0.05$

Çalışmaya katılan bireylerin BKİ sınıflandırmasına göre sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilme durumlarına ilişkin dağılımları Tablo 4.1.5.3.5’te verilmiştir. BKİ sınıflandırmasına göre zayıf bireylerin “ekolojik ayak izi” kavramını bilme oranı (%64.3), hafif şişmanlara (%24.3) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Zayıf bireylerin “karbon ayak izi” (%78.6) ve “besin sürdürülebilirliği” (%64.3) kavramlarını bilme oranları; normal (%36.9; %30.8), hafif şişman (%27.2; %29.4) ve şişman bireylere (%28.2; %20.5) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Şişman bireylerin “çevresel etki” (%28.2) ve “biyoçeşitlilik” (%25.6) kavramlarını bilme oranları; normal (%63.1; %52.3), hafif şişman (%52.9; %43.4) ve zayıf bireylere (%78.6; %78.6) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0.05$). “Yerel besin” ve “sera gazı emisyonları” kavramlarını bilme oranlarının BKİ sınıflandırmasına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$). Zayıf (%14.3) ve normal bireylerin (%16.4) “yeşil su-mavi su” kavramını bilme oranları; hafif şişman (%5.1) ve şişman bireylere (%5.1) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.1.5.3.5. Sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilen bireylerin BKİ sınıflandırmasına göre dağılımları

Kavramlar	BKİ Sınıflandırması								p
	Zayıf (n: 14)		Normal (n: 195)		Hafif Şişman (n: 136)		Şişman (n: 39)		
	S	%	S	%	S	%	S	%	
Ekolojik ayak izi	9	64.3	65	33.3	33	24.3	10	25.6	0.029*
Karbon ayak izi	11	78.6	72	36.9	37	27.2	11	28.2	0.004*
Besin sürdürülebilirliği	9	64.3	60	30.8	40	29.4	8	20.5	0.012*
Çevresel etki	11	78.6	123	63.1	72	52.9	11	28.2	0.001*
Biyoçeşitlilik	11	78.6	102	52.3	59	43.4	10	25.6	0.011*
Yerel besin	12	85.7	130	66.7	89	65.4	20	51.3	0.383
Sera gazı emisyonları	5	35.7	72	36.9	46	33.8	6	15.4	0.167
Yeşil su-mavi su	2	14.3	32	16.4	7	5.1	2	5.1	0.028*

* $p<0.05$

4.1.5.4. Sürdürülebilir beslenme tutumları

Çalışmaya katılan bireylerin sürdürülebilir beslenme tutumlarına ilişkin dağılımları Tablo 4.1.5.4.1’de verilmiştir. Tüm bireylerin %31.3’ü tükettiği ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesinin kendisi için önemli, %26.3’ü orta derecede önemli, %13.0’ü çok az önemli, %10.4’ünün çok önemli olduğunu; %4.2’si ise hiç önemli olmadığını belirtmiştir. Tüm bireylerin %32.0’si sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya orta derecede istekli, %21.9’u isteksiz olduğunu, %22.4’ü hiç istekli olmadığını, %12.0’si oldukça istekli, %4.2’si ise istekli olduğunu belirtmiştir.

Tablo 4.1.5.4.1. Bireylerin sürdürülebilir beslenme tutum sorularına ilişkin dağılımları

	Hiç önemli değil		Çok az önemli		Orta derecede önemli		Önemli		Çok önemli		Bilmiyorum/ Cevap yok	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
1. Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?	16	4.2	50	13.0	101	26.3	120	31.3	40	10.4	57	14.8
	Hiç istekli değilim		İsteksizim		Orta derecede istekliyim		Oldukça istekliyim		İstekliyim		Bilmiyorum/ Cevap yok	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
2. Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?	86	22.4	84	21.9	123	32.0	46	12.0	16	4.2	29	7.5

Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyete göre sürdürülebilir beslenme tutum puan ortalamaları Tablo 4.1.5.4.2’de verilmiştir. “*Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?*” tutum sorusuna ilişkin tüm bireylerin puan ortalaması 2.9 ± 1.53 olup, kadın bireylerin puan ortalaması (3.0 ± 1.57) erkek bireylere (2.7 ± 1.46) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). “*Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?*” tutum sorusuna ilişkin tüm bireylerin puan ortalaması 2.3 ± 1.27 , kadın bireylerin 2.4 ± 1.25 , erkek bireylerin ise 2.2 ± 1.28 olup; sürdürülebilir beslenme tutum puan ortalamaları arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p < 0.05$).

Tablo 4.1.5.4.2. Bireylerin cinsiyete göre sürdürülebilir beslenme tutumlarına ilişkin puan ortalamaları

	Cinsiyet			p
	Erkek (n: 182)	Kadın (n: 202)	Toplam (n: 384)	
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	
1. Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?	2.7 ± 1.46	3.0 ± 1.57	2.9 ± 1.53	0.020*
2. Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?	2.2 ± 1.28	2.4 ± 1.25	2.3 ± 1.27	0.085

* $p < 0.05$

Çalışmaya katılan bireylerin çalışan türüne göre sürdürülebilir beslenme tutum puan ortalamaları Tablo 4.1.5.4.3’te verilmiştir. “*Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?*” tutum sorusuna ilişkin beyaz yakalı çalışanların

(4.0), çalışmayanlara (3.0); çalışmayanların ise mavi yakalı çalışanlara (2.0) göre ortalanca değerleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). “Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?” tutum sorusuna ilişkin beyaz yakalı çalışanların (3.0) ve çalışmayanların (3.0) ortalanca değerleri, mavi yakalı çalışanlara (1.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.1.5.4.3. Bireylerin çalışan türüne göre sürdürülebilir beslenme tutumlarına ilişkin puan ortancaları

	Çalışan Türü						
	Beyaz yakalı (n: 178)		Mavi yakalı (n: 147)		Çalışmayan (n: 59)		p
	Ortanca	Alt-Üst	Ortanca	Alt-Üst	Ortanca	Alt-Üst	
1. Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?	4.0	0.0-5.0	2.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	0.000*
2. Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?	3.0	0.0-5.0	1.0	0.0-5.0	3.0	0.0-5.0	0.000*

* $p<0.05$

4.2. Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi’nin Mavi ve Beyaz Yakalı Çalışanlara Uygulanması ve Akdeniz Diyetine Uyumlarının Değerlendirilmesi Çalışmasından Elde Edilen Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmanın ikinci aşamasında Türkçe’ye uyarlanması tamamlanan SBBTA’nın kurumsal bir şirket bünyesinde çalışan mavi ve beyaz yakalı çalışanlara uygulanması sonucu toplanan veriler istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

4.2.1. Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin genel özellikleri

Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin genel özellikleri Tablo 4.2.1.1’de verilmiştir. Çalışmaya katılan tüm bireylerin yaş ortalaması 41.9 ± 10.87 yıl, kadın bireylerin 40.5 ± 11.83 yıl, erkek bireylerin ise 42.4 ± 10.45 yıl olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılan bireylerin %71.0’i erkek, %29.0’u kadın; %82.4’ü evli, %17.6’sı bekar; %41.4’ü lise, %36.7’si önlisans/lisans, %16.7’si lisansüstü ve %5.2’si ise ilköğretim mezunu; %50.0’si beyaz yakalı ve %50.0’si ise mavi yakalı çalışan olarak bulunmuştur.

Tablo 4.2.1.1. Bireylerin cinsiyete göre demografik özelliklerine göre dağılım ve ortalamaları

	Erkek (n: 149)		Kadın (n: 61)		Toplam (n: 210)	
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst
Yaş (yıl)	42.4±10.45	20-67	40.5±11.83	21-67	41.9±10.87	20-67
	S	%	S	%	S	%
Medeni Durum						
Bekar	18	12.1	19	31.1	37	17.6
Evli	131	87.9	42	68.9	173	82.4
Eğitim Düzeyi						
İlk/ortaöğretim	5	3.4	6	9.8	11	5.2
Lise	61	40.9	26	42.6	87	41.4
Önlisans/lisans	54	36.2	23	37.7	77	36.7
Lisansüstü	29	19.5	6	9.8	35	16.7
Çalışan türü						
Beyaz yakalı	76	51.0	29	47.5	105	50.0
Mavi yakalı	73	49.0	32	52.5	105	50.0

Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin beyaz ve mavi yakalı gruplara göre genel özellikleri Tablo 4.2.1.2’de verilmiştir. Beyaz yakalı çalışanların yaş ortalaması 43.9±9.63 yıl, mavi yakalıların 39.8±11.69 yıl; beyaz yakalı çalışanların %72.4’ü erkek, %27.6’sı kadın ve mavi yakalı çalışanların %69.5’i erkek, %30.5’i kadın; beyaz yakalı çalışanların %82.9’u ve mavi yakalı çalışanların %81.9’u evli; beyaz yakalı çalışanların %57.1’i önlisans/lisans, %32.4’ü lisansüstü, %10.5’i lise ve mavi yakalı çalışanların %72.4’ü lise, %17.1’i önlisans/lisans, %10.5’i ilk/ortaöğretim mezunu olarak belirlenmiştir. Beyaz yakalı çalışanların %35.2’sinin kurumda toplam çalışma süresi 0-10 yıl, %32.4’ünün 10-20 yıl, %32.4’ünün 20 yıl üzeri ve mavi yakalı çalışanların %58.1’inin kurumda toplam çalışma süresi 0-10 yıl, %34.3’ünün 10-20 yıl, %7.6’sının 20 yıl üzeri; beyaz yakalı çalışanların %42.9’unun aylık geliri 15000 ₺ ve altı %33.3’ünün 15000-30000 ₺, %12.4’ünün 45000-60000₺, %11.4’ünün 60000 ₺ ve üzeri; mavi yakalı çalışanların %85.7’sinin aylık geliri 15000 ₺ ve altı, %14.3’ünün ise 15000-30000 ₺ olarak bulunmuştur.

Tablo 4.2.1.2. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların demografik özelliklerine göre dağılım ve ortalamaları

	Beyaz yakalı (n: 105)		Mavi yakalı (n: 105)		Toplam (n: 210)	
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst
Yaş (yıl)	43.9±9.63	25-67	39.8±11.69	20-67	41.9±10.87	20-67
	S	%	S	%	S	%
Cinsiyet						
Erkek	76	72.4	73	69.5	149	71.0
Kadın	29	27.6	32	30.5	61	29.0
Medeni Durum						
Bekar	18	17.1	19	18.1	37	17.6
Evli	87	82.9	86	81.9	173	82.4
Eğitim Düzeyi						
İlk/ortaöğretim	-	-	11	10.5	11	5.2
Lise	11	10.5	76	72.4	87	41.4
Önlisans/lisans	60	57.1	18	17.1	77	36.7
Lisansüstü	34	32.4	-	-	35	16.7
Kurumdaki Toplam Çalışma Süresi						
0-10 yıl	37	35.2	61	58.1	98	46.7
10-20 yıl	34	32.4	36	34.3	70	33.3
20 yıl+	34	32.4	8	7.6	42	20.0
Aylık Gelir						
15000 ₺ ve altı	-	-	90	85.7	90	42.9
15000-30000 ₺	45	42.9	15	14.3	60	28.6
30000-45000 ₺	35	33.3	-	-	35	16.7
45000-60000 ₺	13	12.4	-	-	13	6.2
60000 ₺ ve üzeri	12	11.4	-	-	12	5.7

Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin yaşam alışkanlıkları ve genel sağlık durumlarına ilişkin bilgileri Tablo 4.2.1.3'te gösterilmiştir. Çalışmaya katılan tüm bireylerin %54.8'inin, beyaz yakalı çalışanların %38.1'inin, mavi yakalı çalışanların ise %71.4'ünün sigara içtiği; mavi yakalı çalışanlarda sigara içme sıklığının ve günlük sigara içim miktarının (17.2 ± 4.63) beyaz yakalı çalışanlardan (13.9 ± 6.22) istatistiksel olarak daha fazla olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Tüm bireylerin %5.2'sinin, beyaz yakalı çalışanların %2.9'unun, mavi yakalı çalışanların ise %7.6'sının alkol kullandığı ve alkol tüketim sıklığının gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Alkol kullanan tüm bireylerin %54.5'i haftada 1-2 kez, %27.3'ü 15 günde bir kez, %18.2'si ayda bir kez alkol kullandığını; %63.6'sı en sık tükettikleri alkol türünün bira ve %36.4'ü ise rakı olduğunu belirtmiştir. Alkol kullanım sıklığının ve en sık tercih edilen alkol türünün gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark oluşturmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Tüm bireylerin %15.2'sinin, beyaz yakalı çalışanların %17.1'inin ve mavi yakalı çalışanların %13,3'ünün hekim tarafından tanısı konulmuş bir kronik hastalığı olduğu saptanmıştır. Hekim tarafından tanısı konulmuş hastalığa sahip olma durumu ve hastalık türlerine göre

dağılımının beyaz ve mavi yakalı çalışanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.2.1.3. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların yaşam alışkanlıkları ve kronik hastalık durumlarına ilişkin dağılım ve ortalamaları

	Beyaz yakalı (n: 105)		Mavi yakalı (n: 105)		Toplam (n: 210)		p
	S	%	S	%	S	%	
Sigara içme durumu							
İçiyor	40	38.1	75	71.4	115	54.8	0.000*
İçmiyor	65	61.9	30	28.6	95	45.2	
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	
Sigara miktarı							
Adet/gün	13.9±6.22	2-30	17.2±4.63	3-30	16.1±5.42	2-30	0.002*
	S	%	S	%	S	%	
Alkol kullanım durumu							
Kullanıyor	3	2.9	8	7.6	11	5.2	0.214
Kullanmıyor	102	97.1	97	92.4	199	94.8	
Alkol kullanım sıklığı							
Haftada 1-2 kez	2	66.7	4	50.0	6	54.5	1.000
15 günde 1 kez	1	33.3	2	25.5	3	27.3	
Ayda 1 kez	-	-	2	25.5	2	18.2	
En sık tercih edilen alkol türü							
Bira	2	66.7	5	62.5	7	63.6	1.000
Rakı	1	33.3	3	37.5	4	36.4	
Kronik hastalık durumu							
Var	18	17.1	14	13.3	32	15.2	0.565
Yok	87	82.9	91	86.7	178	84.8	
Kronik hastalık türü							
Böbrek hastalıkları	-	-	1	7.1	1	3.1	0.391
Endokrin hastalıklar	6	33.3	5	35.7	11	34.4	
Kalp-damar hastalıkları	3	16.7	2	14.3	5	15.6	
Karaciğer hastalıkları	2	11.1	-	-	2	6.3	
Kas-kemik-eklem hastalıkları	2	11.1	2	14.3	4	12.5	
Sindirim sistemi hastalıkları	2	11.1	2	14.3	4	12.5	
Solunum yolu hastalıkları	3	16.7	2	14.3	5	15.6	

* $p<0.05$

Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin bilgileri Tablo 4.2.1.4'te gösterilmiştir. Tüm bireylerin %25.7'sinin, beyaz yakalı çalışanların %41.9'unun, mavi yakalı çalışanların ise %9.5'inin düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan beyaz yakalı çalışanlar, mavi yakalı çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla bulunmuştur ($p<0.05$). Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin %48.1'inin haftada 1-2 gün, %40.7'sinin haftada 3-4 gün ve %11.2'sinin haftada 5 gün ve üzeri fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir. Fiziksel aktivite yapma sıklığı gruplar arasında istatistiksel olarak farklı olup, beyaz yakalı

çalışanların daha çok haftada 3-4 gün ve haftada 5 gün ve üzeri; mavi yakalıların ise daha çok haftada 1-2 gün fiziksel aktivite yapma sıklığına sahip olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Fiziksel aktivite türü gruplar arasında istatistiksel olarak farklı olup; beyaz yakalı çalışanların fiziksel aktivite türü olarak daha çok yürüyüş-koşu-bisiklet sürme tercih ettikleri, mavi yakalı çalışanların ise daha çok futbol-voleybol-basketbolu tercih ettikleri bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.2.1.4. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin dağılımları

	Beyaz yakalı (n: 105)		Mavi yakalı (n: 105)		Toplam (n: 210)		p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Fiziksel aktivite durumu							
Yapıyor	44	41.9	10	9.5	54	25.7	0.000*
Yapmıyor	61	58.1	95	90.5	156	74.3	
Fiziksel aktivite sıklığı							
Haftada 1-2 gün	19	43.2	7	70.0	26	48.1	0.012*
Haftada 3-4 gün	19	43.2	3	30.0	22	40.7	
Haftada 5 gün ve üzeri	6	13.6	-	-	6	11.2	
Fiziksel aktivite türü							
Aerobik-step	2	4.5	-	-	2	3.7	0.030*
Fitness	7	16.0	2	20.0	9	16.7	
Futbol-voleybol-basketbol	7	16.0	7	70.0	14	25.9	
Pilates-yoga	2	4.5	-	-	2	3.7	
Yürüyüş-koşu-bisiklet	24	54.5	1	10.0	25	46.3	
Yüzme	2	4.5	-	-	2	3.7	

* $p<0.05$

4.2.2. Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin özellikleri

Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin ana ve ara öğün tüketimlerine ilişkin bilgiler Tablo 4.2.2.1’de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %42.9’unun, beyaz yakalı çalışanların %55.2’sinin ve mavi yakalı çalışanların %30.5’inin günlük iki ana öğün; tüm bireylerin %57.1’inin, beyaz yakalı çalışanların %44.8’inin ve mavi yakalı çalışanların %59.5’inin günlük üç ana öğün tükettikleri belirlenmiştir. Ana öğün sayısının gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiş, beyaz yakalı çalışanların daha çok iki, mavi yakalı çalışanların ise daha çok üç öğün tüketme alışkanlığına sahip oldukları bulunmuştur ($p<0.05$). Çalışmaya katılan bireylerin %60.5’inin, beyaz yakalı çalışanların %56.2’sinin ve mavi yakalı çalışanların %64.8’inin ara öğün tüketme alışkanlığına sahip olmadıkları; tüm bireylerin %26.2’sinin, beyaz yakalı çalışanların

%26.7'sinin ve mavi yakalı çalışanların %25.7'sinin günde bir; tüm bireylerin %11.4'ünün, beyaz yakalı çalışanların %13.3'ünün ve mavi yakalı çalışanların %9.5'inin iki; tüm bireylerin %1.9'unun, beyaz yakalı çalışanların %3.8'inin üç ara öğün tüketme alışkanlığına sahip oldukları belirlenmiştir. Ara öğün sayısının gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Çalışmaya katılan bireylerin %42.9'unun, beyaz yakalı çalışanların %55.2'sinin ve mavi yakalı çalışanların %30.5'inin öğün atlama alışkanlığına sahip oldukları saptanmıştır. Beyaz yakalı çalışanlarda öğün atlayanların sıklığı, mavi yakalı çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek belirlenmiştir ($p<0.05$). Tüm bireylerde en sık atlanan öğün sabah öğünüyken, atlanan öğün türünün gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$). Tüm bireylerin %33.3'ünün öğün atlama nedeninin zaman yetersizliği, %26.7'sinin alışkanlığının olmaması, %22.2'sinin canının istememesi, %12.2'si zayıflamak için ve %5.6'sı ise hazırlanmamasına bağlı olduğu belirtilmiş olup; öğün atlama nedeninin gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 4.2.2.1. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların ana ve ara öğün tüketim durumlarına ilişkin dağılımları

	Beyaz yakalı (n: 105)		Mavi yakalı (n: 105)		Toplam (n: 210)		p
	S	%	S	%	S	%	
Ana öğün sayısı							
2	58	55.2	32	30.5	90	42.9	0.000*
3	47	44.8	73	69.5	120	57.1	
Ara öğün sayısı							
Hiç	59	56.2	68	64.8	127	60.5	0.146
1	28	26.7	27	25.7	55	26.2	
2	14	13.3	10	9.5	24	11.4	
3	4	3.8	-	-	4	1.9	
Öğün atlama durumu							
Atlıyor	58	55.2	32	30.5	90	42.9	0.001*
Atlamıyor	47	44.8	73	69.5	120	57.1	
En sık atlanan öğünler							
Sabah	43	74.1	21	65.6	64	71.1	0.075
Öğle	10	17.2	11	34.4	21	23.3	
Akşam	5	8.7	-	-	5	5.6	
Öğün atlama nedeni							
Zaman yetersizliği	19	32.8	11	34.4	30	33.3	0.304
Canının istememesi	12	20.7	8	25.0	20	22.2	
Alışkanlığının olmaması	13	22.4	11	34.4	24	26.7	
Zayıflamak için	9	15.5	2	6.2	11	12.2	
Hazırlanmadığı için	5	8.6	-	-	5	5.6	

* $p<0.05$

4.2.3. Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin antropometrik ölçümlerine ilişkin özellikleri

Çalışmanın ikinci aşamasına katılan erkek bireylerin antropometrik ölçümlerine ilişkin bilgiler Tablo 4.2.3.1’de gösterilmiştir.

Çalışmaya katılan erkek bireylerin vücut ağırlığı ortalaması 84.1 ± 10.27 kg, beyaz yakalı erkeklerin 85.2 ± 12.55 kg ve mavi yakalı erkeklerin ise 82.9 ± 7.07 kg olarak belirlenmiştir. Vücut ağırlığı ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Erkek bireylerin boy uzunluğu ortalaması 178.9 ± 5.38 cm olarak belirlenmiş, mavi yakalı erkeklerin boy uzunluğu ortalaması (180.4 ± 3.92 cm), beyaz yakalı erkeklerden (177.5 ± 6.19 cm) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

Erkek bireylerin BKİ ortalaması 26.3 ± 3.20 kg/m² olup, beyaz yakalı erkeklerin BKİ ortalaması (27.0 ± 3.72 kg/m²), mavi yakalı erkeklerden (25.5 ± 2.32 kg/m²) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

Erkek bireylerin bel ve kalça çevresi ortalamaları sırasıyla 89.1 ± 7.99 ; 98.6 ± 6.25 cm olarak belirlenmiş olup; beyaz yakalı erkeklerin bel ve kalça çevresi ortalaması (91.2 ± 8.62 ; 100.5 ± 6.12 cm), mavi yakalı erkeklerin bel ve kalça çevresi ortalamasından (87.0 ± 6.68 ; 96.7 ± 5.82 cm) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

Erkek bireylerin bel/kalça oranı ortalaması 0.9 ± 0.04 , beyaz yakalı erkeklerin 0.9 ± 0.05 ve mavi yakalı erkeklerin ise 0.9 ± 0.04 olarak belirlenmiş, bel/kalça oranı ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Erkek bireylerin bel/boy oranı ortalamaları 0.5 ± 0.04 olarak belirlenmiş, beyaz yakalı erkeklerin bel/boy oranı ortalaması (0.5 ± 0.05) mavi yakalı erkeklerden (0.5 ± 0.03) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

Erkek bireylerin vücut yağ ve yağsız vücut kütlesi ortalamaları sırasıyla 23.2 ± 7.31 ; 57.1 ± 5.16 kg, beyaz yakalı erkeklerin 23.9 ± 8.65 ; 57.5 ± 5.80 kg ve mavi yakalı erkeklerin ise 22.4 ± 5.56 ; 56.7 ± 4.41 kg olarak belirlenmiş, vücut yağ ve yağsız vücut kütlesi ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Erkek bireylerin vücut yağ oranı ortalaması 27.2 ± 5.99 , beyaz yakalı erkeklerin 27.5 ± 6.64 ve mavi yakalı erkeklerin ise 27.0 ± 5.27 olarak belirlenmiş, vücut yağ oranı ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre çalışmaya katılan erkek bireylerin %51.0'inin hafif şişman, %38.9'unun normal ve %10.1'inin de şişman olduğu belirlenmiştir. Mavi yakalı erkeklerin %47.9'unun hafif şişman, %49.3'ünün normal, %2.7'sinin şişman; beyaz yakalı erkeklerin ise %53.9'unun hafif şişman, %28.9'unun normal ve %17.1'inin de şişman olduğu tespit edilmiştir. Gruplara göre BKİ sınıflandırması dağılımına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmış; çalışmaya katılan beyaz yakalı erkeklerin, mavi yakalı erkeklere göre şişman, mavi yakalı erkeklerin ise beyaz yakalı erkeklere göre normal olma sıklığının daha fazla olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Vücut yağ oranı dağılımına göre erkek bireylerin %38.3'ünün, beyaz yakalı erkeklerin %40.8'inin ve mavi yakalı erkeklerin %35.6'sının normal vücut yağ oranına sahip olduğu belirlenmiş; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Bel çevresi risk sınıflandırmasına göre erkek bireylerin %63.8'inin, mavi yakalı erkeklerin %72.6'sının ve beyaz yakalı erkeklerin %55.3'ünün normal; erkek bireylerin %28.9'unun, mavi yakalı erkeklerin %23.3'ünün ve beyaz yakalı erkeklerin %34.2'sinin riskli; erkek bireylerin %7.4'ünün, mavi yakalı erkeklerin %4.1'inin ve beyaz yakalı erkeklerin ise %10.5'inin yüksek riskli grupta yer aldığı belirlenmiştir. Bel çevresi risk sınıflandırması dağılımlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Bel/kalça oranı risk sınıflandırmasına göre erkek bireylerin %42.3'ünün, mavi yakalı erkeklerin %43.8'inin ve beyaz yakalı erkeklerin ise %40.8'inin normal bel/kalça oranına sahip oldukları belirlenmiştir. Erkek bireylerde bel/kalça oranı gruplarına dağılımda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Bel/boy oranı risk sınıflandırmasına göre erkek bireylerin %77.2'sinin, mavi yakalı erkeklerin %93.2'sinin, beyaz yakalı erkeklerin ise %61.8'inin normal; erkek bireylerin %18.1'inin, mavi yakalı erkeklerin %4.1'inin ve beyaz yakalı erkeklerin ise %31.6'sının önlem alınması gereken grupta yer aldığı belirlenmiştir. Bireylerin bel/boy oranı risk

sınıflandırması dağılımı gruplara göre anlamlı bir fark göstermiş; mavi yakalı erkeklerin beyaz yakalı erkeklere göre normal, beyaz yakalı erkeklerin mavi yakalı erkeklere göre önlem alınması gereken gruba dağılımının daha fazla olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.2.3.1. Beyaz ve mavi yakalı erkeklerin antropometrik ölçümlerine göre dağılım ve ortalamaları

Antropometrik ölçümler	Beyaz yakalı erkek (n: 76)		Mavi yakalı erkek (n: 73)		Toplam (n: 149)		p
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	
Vücut ağırlığı (kg)	85.2±12.55	58.0-130.0	82.9±7.07	55.0-98.0	84.1±10.27	55.0-130.0	0.175
Boy uzunluğu (cm)	177.5±6.19	162.0-190.0	180.4±3.92	165.0-189.0	178.9±5.38	162.0-190.0	0.001*
BKİ (kg/m ²)	27.0±3.72	19.6-38.0	25.5±2.32	19.0-30.9	26.3±3.20	19.0-38.0	0.003*
Bel çevresi (cm)	91.2±8.62	72.0-111.0	87.0±6.68	73.0-99.0	89.1±7.99	72.0-111.0	0.001*
Kalça çevresi (cm)	100.5±6.12	82.0-117.0	96.7±5.82	82.0-110.0	98.6±6.25	82.0-127.0	0.000*
Bel/kalça oranı	0.9±0.05	0.7-1.0	0.9±0.04	0.8-1.0	0.9±0.04	0.7-1.0	0.345
Bel/boy oranı	0.5±0.05	0.4-0.6	0.5±0.03	0.4-0.5	0.5±0.04	0.4-0.6	0.000*
Vücut yağ kütlesi (kg)	23.9±8.65	3.6-55.3	22.4±5.56	4.7-34.9	23.2±7.31	3.6-55.3	0.223
Yağsız vücut kütlesi (kg)	57.5±5.80	44.1-72.8	56.7±4.41	40.5-65.2	57.1±5.16	40.5-72.8	0.404
Vücut yağ oranı (%)	27.5±6.64	5.6-42.5	27.0±5.27	8.5-38.8	27.2±5.99	5.6-42.5	0.611
	S	%	S	%	S	%	p
BKİ Sınıflandırması							
Normal	22	28.9	36	49.3	58	38.9	0.004*
Hafif Şişman	41	53.9	35	47.9	76	51.0	
Şişman	13	17.1	2	2.7	15	10.1	
Vücut Yağ Oranı (%)							
Normal ($\leq 25,0$)	31	40.8	26	35.6	57	38.3	0.613
Yüksek ($> 25,0$)	45	59.2	47	64.4	92	61.7	
Bel Çevresi Risk Sınıflandırması							
Normal	42	55.3	53	72.6	95	63.8	0.062
Riskli	26	34.2	17	23.3	43	28.9	
Yüksek Riskli	8	10.5	3	4.1	11	7.3	
Bel/kalça Oranı Risk Sınıflandırması							
Normal	31	40.8	32	43.8	63	42.3	0.742
Riskli	45	59.2	41	56.2	86	57.7	
Bel/boy Oranı Sınıflandırması							
Dikkat edilmeli	3	3.9	2	2.7	5	3.4	0.000*
Normal	47	61.8	68	93.2	115	77.2	
Önlem alınmalı	24	31.6	3	4.1	27	18.1	
Müdahale edilmeli	2	2.6	-	-	2	1.3	

* $p<0.05$

Çalışmanın ikinci aşamasına katılan kadın bireylerin antropometrik ölçümlerine ilişkin bilgiler Tablo 4.2.3.2’de gösterilmiştir.

Çalışmaya katılan kadın bireylerin vücut ağırlığı ortalaması 67.6 ± 12.10 kg olarak belirlenmiş, beyaz yakalı kadınların vücut ağırlığı ortalaması (63.9 ± 9.14 kg) mavi yakalı kadınlardan (70.9 ± 13.56 kg) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0.05$).

Kadın bireylerin boy uzunluğu ortalaması 164.2 ± 4.88 cm, beyaz yakalı kadınların (165.5 ± 3.37 cm) ve mavi yakalı kadınların (163.1 ± 5.76 cm) olarak belirlenmiş, boy

uzunluğu ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Kadın bireylerin BKİ ortalaması 25.2 ± 5.49 kg/m² olup, beyaz yakalı kadınların BKİ ortalaması (23.3 ± 3.28 kg/m²), mavi yakalı kadınlardan (26.9 ± 6.51 kg/m²) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0.05$).

Kadın bireylerin bel çevresi ortalaması 81.9 ± 8.73 cm, beyaz yakalı kadınların 80.2 ± 6.90 cm ve mavi yakalı kadınların ise 83.4 ± 9.99 cm olarak belirlenmiş, bel çevresi ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Kadın bireylerin kalça çevresi ortalaması 97.4 ± 8.41 cm olarak belirlenmiş; beyaz yakalı kadınların kalça çevresi ortalaması (95.0 ± 6.53 cm) mavi yakalı kadınların kalça çevresi ortalamasından (99.6 ± 9.38 cm) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0.05$).

Kadın bireylerin bel/kalça oranı ortalaması 0.8 ± 0.04 , beyaz yakalı kadınların 0.8 ± 0.03 ve mavi yakalı kadınların ise 0.8 ± 0.04 olarak belirlenmiş, bel/kalça oranı ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Kadın bireylerin bel/boy oranı ortalaması 0.5 ± 0.06 olarak belirlenmiş, beyaz yakalı kadınların bel/boy oranı ortalaması (0.5 ± 0.03) mavi yakalı kadınlardan (0.5 ± 0.07) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0.05$).

Kadın bireylerin vücut yağ ve yağsız vücut kütlesi ortalamaları sırasıyla 18.7 ± 8.89 ; 45.2 ± 5.13 kg, beyaz yakalı kadınların 15.6 ± 5.95 ; 44.5 ± 5.35 ve mavi yakalı kadınların ise 21.5 ± 10.17 ; 45.9 ± 4.92 kg olarak belirlenmiş olup; beyaz yakalı kadınların vücut yağ kütlesi miktarı mavi yakalı kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük ($p<0.05$), yağsız vücut kütlesi ortalamalarında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Kadın bireylerin vücut yağ oranı ortalaması $\%26.6\pm8.51$ olarak belirlenmiş, beyaz yakalı kadınların vücut yağ oranı ($\%23.7\pm6.71$) mavi yakalı kadınlardan ($\%29.1\pm9.25$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre çalışmaya katılan kadın bireylerin $\%50.8$ 'inin normal, $\%27.9$ 'unun hafif şişman, $\%16.4$ 'ünün şişman ve $\%4.9$ 'unun zayıf olduğu saptanmıştır. Mavi yakalı kadınların $\%40.6$ 'sının normal, $\%31.3$ 'ünün şişman, $\%25.0$ 'inin hafif şişman,

%3.1'inin zayıf; beyaz yakalı kadınların ise %62.1'inin normal, %31.0'inin hafif şişman ve %6.9'unun zayıf olduğu tespit edilmiştir. Gruplara göre BKİ sınıflandırması dağılımının istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği; çalışmaya katılan beyaz yakalı kadınların mavi yakalı kadınlara göre normal, mavi yakalı kadınların ise beyaz yakalı kadınlara göre şişman olma sıklığının daha fazla olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Vücut yağ oranı dağılımına göre kadın bireylerin %85.2'sinin, beyaz yakalı kadınların %96.6'sının ve mavi yakalı kadınların %68.8'inin normal vücut yağ oranına sahip olduğu belirlenmiş; beyaz yakalı kadınların mavi yakalı kadınlara göre normal, mavi yakalı kadınların ise beyaz yakalı kadınlara göre yüksek vücut yağ oranı grubunda dağılım gösterdiği ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Bel çevresi risk sınıflandırmasına göre kadın bireylerin %42.6'sının, mavi yakalı kadınların %40.6'sının ve beyaz yakalı kadınların %44.8'inin normal; kadın bireylerin %27.9'unun, mavi yakalı kadınların %15.6'sının ve beyaz yakalı kadınların %41.4'ünün riskli; kadın bireylerin %29.5'inin, mavi yakalı kadınların %43.8'inin ve beyaz yakalı kadınların ise %13.8'inin yüksek riskli grupta yer aldığı belirlenmiştir. Beyaz yakalı kadınların mavi yakalı kadınlara göre riskli, mavi yakalı kadınların ise beyaz yakalı kadınlara göre yüksek riskli gruba dağılımı istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Bel/kalça oranı risk sınıflandırmasına göre kadın bireylerin %62.3'ünün, mavi yakalı kadınların %65.6'sının ve beyaz yakalı kadınların ise %58.6'sının normal bel/kalça oranına sahip oldukları belirlenmiştir. Kadın bireylerde bel/kalça oranı gruplarına dağılımda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Bel/boy oranı risk sınıflandırmasına göre kadın bireylerin %60.7'sinin, mavi yakalı kadınların %46.9'unun, beyaz yakalı kadınların ise %75.9'unun normal; kadın bireylerin %32.8'inin, mavi yakalı kadınların %40.6'sının ve beyaz yakalı kadınların ise %24.1'inin önlem alınması gereken grupta yer aldığı belirlenmiştir. Bireylerin bel/boy oranı risk sınıflandırması dağılımı gruplara göre anlamlı bir fark göstermiş; beyaz yakalı kadınların mavi yakalı kadınlara göre normal gruba dağılımının daha fazla olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.2.3.2. Beyaz ve mavi yakalı kadınların antropometrik ölçümlerine göre dağılım ve ortalamaları

Antropometrik ölçümler	Beyaz yakalı kadın (n: 29)		Mavi yakalı kadın (n: 32)		Toplam (n: 61)		p
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	
Vücut ağırlığı (kg)	63.9±9.14	49.0-78.0	70.9±13.56	49.0-91.0	67.6±12.10	49.0-91.0	0.023*
Boy uzunluğu (cm)	165.5±3.37	158.0-172.0	163.1±5.76	150.0-170.0	164.2±4.88	150.0-172.0	0.059
BKİ (kg/m ²)	23.3±3.28	17.6-29.0	26.9±6.51	17.8-38.2	25.2±5.49	17.6-38.2	0.009*
Bel çevresi (cm)	80.2±6.90	65.0-95.0	83.4±9.99	62.0-98.0	81.9±8.73	62.0-98.0	0.163
Kalça çevresi (cm)	95.0±6.53	82.0-108.0	99.6±9.38	80.0-115.0	97.4±8.41	80.0-115.0	0.031*
Bel/kalça oranı	0.8±0.03	0.8-0.9	0.8±0.04	0.8-0.9	0.8±0.04	0.8-0.9	0.417
Bel/boy oranı	0.5±0.03	0.4-0.5	0.5±0.07	0.4-0.6	0.5±0.06	0.4-0.6	0.044*
Vücut yağ kütlesi (kg)	15.6±5.95	4.7-24.5	21.5±10.17	5.0-39.3	18.7±8.89	4.7-39.3	0.008*
Yağsız vücut kütlesi (kg)	44.5±5.35	26.8-52.1	45.9±4.92	37.0-53.4	45.2±5.13	26.8-53.4	0.309
Vücut yağ oranı (%)	23.7±6.71	9.2-34.6	29.1±9.25	10.2-48.8	26.6±8.51	9.2-48.8	0.013*
BKİ Sınıflandırması	S	%	S	%	S	%	
Zayıf	2	6.9	1	3.1	3	4.9	0.019*
Normal	18	62.1	13	40.6	31	50.8	
Hafif Şişman	9	31.0	8	25.0	17	27.9	
Şişman	-	-	10	31.3	10	16.4	
Vücut Yağ Oranı (%)							
Normal ($\leq 35,0$)	28	96.6	22	68.8	50	85.2	0.006*
Yüksek ($> 35,0$)	1	3.4	10	31.3	11	14.8	
Bel Çevresi Risk Sınıflandırması							
Normal	13	44.8	13	40.6	26	42.6	0.018*
Riskli	12	41.4	5	15.6	17	27.9	
Yüksek Riskli	4	13.8	14	43.8	18	29.5	
Bel/kalça Oranı Risk Sınıflandırması							
Normal	17	58.6	21	65.6	38	62.3	0.607
Riskli	12	41.4	11	34.4	23	37.7	
Bel/boy Oranı Sınıflandırması							
Dikkat edilmeli	-	-	1	3.1	1	1.6	0.041*
Normal	22	75.9	15	46.9	37	60.7	
Önem alınmalı	7	24.1	13	40.6	20	32.8	
Müdahale edilmeli	-	-	3	9.4	3	4.9	

* p<0.05

4.2.4. Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin SBBTA alt boyutlarına ilişkin bulguları

Çalışmanın ikinci aşamasına katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların SBBTA'nın alt boyutlarına (Sürdürülebilir Diyeti Tanımlama İfadeleri Bilgisi, Gezegen Sağlığı ve Sürdürülebilirliği Bilgisi, Sürdürülebilirlik ve Sürdürülebilir Beslenme Bilgisi ve Sürdürülebilir Beslenme Tutumları) ilişkin yanıtları değerlendirilmiştir.

4.2.4.1. Sürdürülebilir diyeti tanımlama ifadeleri bilgisi

Çalışmaya katılan bireylerin sürdürülebilir diyeti tanımlamada kullanılan ifadelerin tanımlamaya ne ölçüde katkı sağladığını düşündüklerine ilişkin vermiş oldukları yanıtların dağılımı Tablo 4.2.4.1.1'de verilmiştir.

Tüm bireylerin %26.7'si diyetin “düşük çevresel etkiye sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlamada önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Bu ifade beyaz yakalı

Çalışanların %41.0'i tarafından önemli, mavi yakalı çalışanların %17.1'i tarafından ise çok az önemli olarak belirtilmiştir. Tüm bireylerin %29.0'u diyetin "biyolojik çeşitliliğe sahip olması" ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlamada önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Bu ifade beyaz yakalı çalışanların %43.8'i tarafından önemli, mavi yakalı çalışanların %15.2'si tarafından ise çok az önemli olarak değerlendirilmiştir. Tüm bireylerin %28.6'sı diyetin "katkı maddesi içermemesi" ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlamada önemli ve %28.6'sı çok önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Bu ifade beyaz yakalı çalışanların %50.5'i tarafından çok önemli ve mavi yakalı çalışanların %38.1'i tarafından ise çok az önemli olarak belirtilmiştir. Tüm bireylerin %30.5'i diyetin "az işlem görmüş olması" ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlamada önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Bu ifade beyaz yakalı çalışanların %40.0'ı tarafından çok önemli, mavi yakalı çalışanların %36.2'si tarafından ise çok az önemli olarak değerlendirilmiştir. Tüm bireylerin %28.1'i diyetin "az sayıda bileşen içermesi" ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlamada önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Bu ifade beyaz yakalı çalışanların %37.1'i tarafından çok önemli, mavi yakalı çalışanların %32.4'ü tarafından ise çok az önemli olarak belirtilmiştir. Tüm bireylerin %26.7'si diyetin "organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi" ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlamada çok önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Bu ifade beyaz yakalı çalışanların %42.9'u tarafından çok önemli, mavi yakalı çalışanların %31.4'ü tarafından ise hiç önemli değil olarak değerlendirilmiştir. Tüm bireylerin %41.4'ü diyetin "bol miktarda taze ürün içermesi" ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlamada çok önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Bu ifade beyaz yakalı çalışanların %57.1'i tarafından çok önemli, mavi yakalı çalışanların %28.6'sı tarafından ise önemli olarak belirtilmiştir. Tüm bireylerin %27.1'i diyetin "sebzelerden zengin olması" ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlamada çok önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Bu ifade beyaz yakalı çalışanların %43.8'i tarafından çok önemli, mavi yakalı çalışanların %34.3'ü tarafından ise orta derecede önemli olarak değerlendirilmiştir. Tüm bireylerin %36.2'si, beyaz yakalı çalışanların %30.5'i ve mavi yakalı çalışanların ise %41.9'u tarafından diyetin "kültürel özgünlüğe sahip olması" ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlamada orta derecede önemli olduğu belirtilmiştir. Tüm bireylerin %51.0'i, beyaz yakalı çalışanların %38.1'i ve mavi yakalı çalışanların ise %63.8'i tarafından diyetin "yerli üretim olması" ifadesi sürdürülebilir diyeti tanımlamada çok önemli olarak değerlendirilmiştir. Tüm bireylerin %67.1'i, beyaz yakalı çalışanların %88.6'sı ve mavi yakalı çalışanların ise %45.7'si tarafından diyetin "ekonomik olması" ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlamada çok önemli olduğu belirlenmiştir. Tüm bireylerin %44.3'ü, beyaz yakalı çalışanların %44.8'i ve mavi yakalı çalışanların ise %43.8'i

tarafından diyetin “uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadesi sürdürülebilir diyeti tanımlamada çok önemli olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 4.2.4.1.1. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlamaya katkısına dair düşüncelerinin dağılımı

İfadeler	Gruplar	Hiç önemli değil		Çok az önemli		Orta derecede önemli		Önemli		Çok önemli		Bilmiyorum/ Cevap yok	
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Düşük çevresel etkiye sahip olması	Beyaz yakalı	3	2.9	8	7.6	23	21.9	43	41.0	19	18.1	9	8.6
	Mavi yakalı	1	1.0	18	17.1	11	10.5	13	12.4	3	2.9	59	56.2
	Toplam	4	1.9	26	12.4	34	16.2	56	26.7	22	10.5	68	32.4
Biyolojik çeşitliliğe saygılı olması	Beyaz yakalı	3	2.9	6	5.7	15	14.3	46	43.8	27	25.7	8	7.6
	Mavi yakalı	1	1.0	16	15.2	10	9.5	15	14.3	2	1.9	61	58.1
	Toplam	4	1.9	22	10.5	25	11.9	61	29.0	29	13.8	69	32.9
Katkı maddesi içermemesi	Beyaz yakalı	-	-	4	3.8	13	12.4	33	31.4	53	50.5	2	1.9
	Mavi yakalı	8	7.6	40	38.1	20	19.0	27	25.7	7	6.7	3	2.9
	Toplam	8	3.8	44	21.0	33	15.7	60	28.6	60	28.6	5	2.4
Az işlem görmüş olması	Beyaz yakalı	3	2.9	4	3.8	13	12.4	41	39.0	42	40.0	2	1.9
	Mavi yakalı	7	6.7	38	36.2	26	24.8	23	21.9	9	8.6	2	1.9
	Toplam	10	4.8	42	20.0	39	18.6	64	30.5	51	24.3	4	1.9
Az sayıda bileşen içermesi	Beyaz yakalı	4	3.8	6	5.7	24	22.9	39	37.1	30	28.6	2	1.9
	Mavi yakalı	8	7.6	34	32.4	29	27.6	20	19.0	7	6.7	7	6.7
	Toplam	12	5.7	40	19.0	53	25.2	59	28.1	37	17.6	9	4.3
Organik üretim olması/Ekolojik ürün içermesi	Beyaz yakalı	8	7.6	10	9.5	15	14.3	25	23.8	45	42.9	2	1.9
	Mavi yakalı	33	31.4	27	25.7	16	15.2	15	14.3	11	10.5	3	2.9
	Toplam	41	19.5	37	17.6	31	14.8	40	19.0	56	26.7	5	2.4
Bol miktarda taze ürün içermesi	Beyaz yakalı	1	1.0	8	7.6	12	11.4	23	21.9	60	57.1	1	1.0
	Mavi yakalı	4	3.8	20	19.0	22	21.0	30	28.6	27	25.7	2	1.9
	Toplam	5	2.4	28	13.3	34	16.2	53	25.2	87	41.4	3	1.4
Sebzelerden zengin olması	Beyaz yakalı	4	3.8	9	8.6	18	17.1	26	24.8	46	43.8	2	1.9
	Mavi yakalı	18	17.1	27	25.7	36	34.3	10	9.5	11	10.5	3	2.9
	Toplam	22	10.5	36	17.1	54	25.7	36	17.1	57	27.1	5	2.4
Kültürel özgünlüğe sahip olması	Beyaz yakalı	6	5.7	13	12.4	32	30.5	30	28.6	20	19.0	4	3.8
	Mavi yakalı	10	9.5	19	18.1	44	41.9	18	17.1	11	10.5	3	2.9
	Toplam	16	7.6	32	15.2	76	36.2	48	22.9	31	14.8	7	3.3
Yerli üretim olması	Beyaz yakalı	10	9.5	7	6.7	17	16.2	28	26.7	40	38.1	3	2.9
	Mavi yakalı	12	11.4	7	6.7	8	7.6	8	7.6	67	63.8	3	2.9
	Toplam	22	10.5	14	6.7	25	11.9	36	17.1	107	51.0	6	2.9
Ekonomik olması	Beyaz yakalı	-	-	4	3.8	16	15.2	36	34.3	48	45.7	1	1.0
	Mavi yakalı	5	4.8	1	1.0	2	1.9	4	3.8	93	88.6	-	-
	Toplam	5	2.4	5	2.4	18	8.6	40	19.0	141	67.1	1	0.5
Uygulanabilirliğinin kolay olması	Beyaz yakalı	-	-	1	1.0	10	9.5	47	44.8	47	44.8	-	-
	Mavi yakalı	-	-	7	6.7	17	16.2	35	33.3	46	43.8	-	-
	Toplam	-	-	8	3.8	27	12.9	82	39.0	93	44.3	-	-

Çalışmaya katılan mavi ve beyaz yakalı çalışanların sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin, tanımlamaya ne ölçüde katkıda bulunduğuna dair düşüncelerinin cinsiyete göre puan ortalamaları Tablo 4.2.4.1.2’de verilmiştir.

Tüm bireylerin “düşük çevresel etkiye sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 2.3 ± 1.84 olarak bulunmuş, beyaz yakalı çalışanların (3.4 ± 1.40) mavi yakalı çalışanlara (1.3 ± 1.63) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.05$). Erkek bireylerin “düşük çevresel etkiye sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 2.4 ± 1.80 olarak bulunmuş, beyaz yakalı erkeklerin (3.4 ± 1.37) mavi yakalı erkeklere (1.4 ± 1.62) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.05$). Kadın bireylerin “düşük çevresel etkiye sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 2.2 ± 1.94 olarak bulunmuş, beyaz yakalı kadınların (3.4 ± 1.50) mavi yakalı kadınlara (1.2 ± 1.67) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tüm bireylerin “biyolojik çeşitliliğe sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 2.4 ± 1.92 olarak bulunmuş, beyaz yakalı çalışanların (3.6 ± 1.40) mavi yakalı çalışanlara (1.3 ± 1.63) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Erkek bireylerin “biyolojik çeşitliliğe saygılı olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 2.5 ± 1.87 olarak bulunmuş, beyaz yakalı erkeklerin (3.6 ± 1.36) mavi yakalı erkeklere (1.3 ± 1.63) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Kadın bireylerin “biyolojik çeşitliliğe saygılı olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 2.3 ± 2.04 olarak bulunmuş, beyaz yakalı kadınların (3.6 ± 1.54) mavi yakalı kadınlara (1.1 ± 1.65) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tüm bireylerin “katkı maddesi içermemesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.5 ± 1.33 olarak bulunmuş, beyaz yakalı çalışanların (4.2 ± 1.02) mavi yakalı çalışanlara (2.8 ± 1.19) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır ($p < 0.05$). Erkek bireylerin “katkı maddesi içermemesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.4 ± 1.34 olarak bulunmuş, beyaz yakalı erkeklerin (4.2 ± 1.00) mavi yakalı erkeklere (2.5 ± 1.07) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır ($p < 0.05$). Kadın bireylerin “katkı maddesi içermemesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.7 ± 1.28 olarak bulunmuş, beyaz yakalı kadınların (4.2 ± 1.08) mavi

yakalı kadınlara (2.5 ± 1.07) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır ($p < 0.05$).

Tüm bireylerin “az işlem görmüş olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.4 ± 1.29 olarak bulunmuş, beyaz yakalı çalışanların (4.0 ± 1.12) mavi yakalı çalışanlara (2.6 ± 0.99) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.05$). Erkek bireylerin “az işlem görmüş olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.3 ± 1.28 olarak bulunmuş, beyaz yakalı erkeklerin (4.0 ± 1.12) mavi yakalı erkeklere (2.6 ± 0.99) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.05$). Kadın bireylerin “az işlem görmüş olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.7 ± 1.28 olarak bulunmuş, beyaz yakalı kadınların (4.1 ± 1.13) mavi yakalı kadınlara (3.4 ± 1.34) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tüm bireylerin “az sayıda bileşen içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.2 ± 1.33 olarak bulunmuş, beyaz yakalı çalışanların (3.7 ± 1.16) mavi yakalı çalışanlara (2.6 ± 1.26) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Erkek bireylerin “az sayıda bileşen içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.1 ± 1.32 olarak bulunmuş, beyaz yakalı erkeklerin (3.7 ± 1.14) mavi yakalı erkeklere (2.4 ± 1.11) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Kadın bireylerin “az sayıda bileşen içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.5 ± 1.30 , beyaz yakalı kadınların 3.8 ± 1.21 ve mavi yakalı kadınların ise 3.3 ± 1.35 olarak bulunmuş olup; ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tüm bireylerin “organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.1 ± 1.56 olarak bulunmuş, beyaz yakalı çalışanların (3.8 ± 1.38) mavi yakalı çalışanlara (2.4 ± 1.40) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır ($p < 0.05$). Erkek bireylerin “organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 2.9 ± 1.53 olarak bulunmuş, beyaz yakalı erkeklerin (3.7 ± 1.40) mavi yakalı erkeklere (2.1 ± 1.18) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır ($p < 0.05$). Kadın bireylerin “organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.4 ± 1.59 olarak

bulunmuş, beyaz yakalı kadınların (3.9 ± 1.37) mavi yakalı kadınlara (3.0 ± 1.67) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır ($p < 0.05$).

Tüm bireylerin “bol miktarda taze ürün içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.9 ± 1.24 olarak bulunmuş, beyaz yakalı çalışanların (4.2 ± 1.09) mavi yakalı çalışanlara (3.5 ± 1.27) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.05$). Erkek bireylerin “bol miktarda taze ürün içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.7 ± 1.21 olarak bulunmuş, beyaz yakalı erkeklerin (4.1 ± 1.07) mavi yakalı erkeklere (3.3 ± 1.22) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.05$). Kadın bireylerin bol miktarda taze ürün içermesi ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 4.2 ± 1.24 olarak bulunmuş, beyaz yakalı kadınların (4.5 ± 1.09) mavi yakalı kadınlara (3.9 ± 1.30) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tüm bireylerin “sebzelerden zengin olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.3 ± 1.41 olarak bulunmuş, beyaz yakalı çalışanların (3.9 ± 1.27) mavi yakalı çalışanlara (2.6 ± 1.26) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Erkek bireylerin “sebzelerden zengin olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.1 ± 1.41 olarak bulunmuş, beyaz yakalı erkeklerin (3.8 ± 1.31) mavi yakalı erkeklere (2.3 ± 1.12) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Kadın bireylerin “sebzelerden zengin olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.7 ± 1.32 olarak bulunmuş, beyaz yakalı kadınların (4.2 ± 1.09) mavi yakalı kadınlara (3.2 ± 1.34) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tüm bireylerin “kültürel özgünlüğe sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.1 ± 1.25 olarak bulunmuş, beyaz yakalı çalışanların (3.3 ± 1.29) mavi yakalı çalışanlara (2.9 ± 1.19) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır ($p < 0.05$). Erkek bireylerin “kültürel özgünlüğe sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.0 ± 1.27 olarak bulunmuş, beyaz yakalı erkeklerin (3.3 ± 1.35) mavi yakalı erkeklere (2.8 ± 1.15) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır ($p < 0.05$). Kadın bireylerin “kültürel özgünlüğe sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti

tanımlama katkı puan ortalaması 3.3 ± 1.20 , beyaz yakalı kadınların 3.4 ± 1.12 ve mavi yakalı kadınların 3.2 ± 1.27 olarak bulunmuş olup; ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tüm bireylerin “yerli üretim olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.8 ± 1.51 , beyaz yakalı çalışanların 3.7 ± 1.43 ve mavi yakalı çalışanların ise 4.0 ± 1.58 olarak bulunmuş; ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Erkek bireylerin “yerli üretim olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.0 ± 1.27 , beyaz yakalı erkeklerin 3.7 ± 1.43 ve mavi yakalı erkeklerin ise 4.0 ± 1.63 olarak bulunmuş olup; ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Kadın bireylerin “yerli üretim olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 3.7 ± 1.45 , beyaz yakalı kadınların 3.6 ± 1.45 ve mavi yakalı kadınların ise 3.8 ± 1.47 olarak bulunmuş olup; ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tüm bireylerin “ekonomik olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 4.4 ± 0.97 olarak bulunmuş, beyaz yakalı çalışanların (4.2 ± 0.94) mavi yakalı çalışanlara (4.7 ± 0.94) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.05$). Erkek bireylerin “ekonomik olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 4.5 ± 0.93 olarak bulunmuş, beyaz yakalı erkeklerin (4.2 ± 0.85) mavi yakalı erkeklere (4.7 ± 0.93) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.05$). Kadın bireylerin “ekonomik olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 4.4 ± 1.09 , beyaz yakalı kadınların 4.2 ± 1.17 ve mavi yakalı kadınların ise 4.6 ± 0.97 olarak bulunmuş olup; ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tüm bireylerin “uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 4.2 ± 0.82 , beyaz yakalı çalışanların 4.3 ± 0.69 ve mavi yakalı çalışanların ise 4.1 ± 0.92 olarak bulunmuş olup; ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Erkek bireylerin “uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması 4.2 ± 0.80 , beyaz yakalı erkeklerin 4.3 ± 0.67 ve mavi yakalı erkeklerin ise 4.1 ± 0.91 olarak bulunmuş olup; ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Kadın bireylerin “uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama

katkı puan ortalaması 4.4 ± 0.86 , beyaz yakalı kadınların 4.4 ± 0.74 ve mavi yakalı kadınların ise 4.3 ± 0.96 olarak bulunmuş olup, ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.2.4.1.2. Beyaz veya mavi yakalı çalışanların cinsiyete göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlama katkı puan ortalamaları

Grup				
Erkek	Beyaz yakalılar (n: 76)	Mavi yakalılar (n: 73)	Toplam (n: 149)	
İfadeler	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	p
Düşük çevresel etkiye sahip olması	3.4 ± 1.37	1.4 ± 1.62	2.4 ± 1.80	0.000*
Biyoçeşitliliğe saygılı olması	3.6 ± 1.36	1.3 ± 1.63	2.5 ± 1.87	0.000*
Katkı maddesi içermemesi	4.2 ± 1.00	2.5 ± 1.07	3.4 ± 1.34	0.000*
Az işlem görmüş olması	4.0 ± 1.12	2.6 ± 0.99	3.3 ± 1.28	0.000*
Az sayıda bileşen içermesi	3.7 ± 1.14	2.4 ± 1.11	3.1 ± 1.32	0.000*
Organik üretim olması/Ekolojik ürün içermesi	3.7 ± 1.40	2.1 ± 1.18	2.9 ± 1.53	0.000*
Bol miktarda taze ürün içermesi	4.1 ± 1.07	3.3 ± 1.22	3.7 ± 1.21	0.000*
Sebzelerden zengin olması	3.8 ± 1.31	2.3 ± 1.12	3.1 ± 1.41	0.000*
Kültürel özgünlüğe sahip olması	3.3 ± 1.35	2.8 ± 1.15	3.0 ± 1.27	0.029*
Yerli üretim olması	3.7 ± 1.43	4.0 ± 1.63	3.9 ± 1.53	0.190
Ekonomik olması	4.2 ± 0.85	4.7 ± 0.93	4.5 ± 0.93	0.000*
Uygulanabilirliğinin kolay olması	4.3 ± 0.67	4.1 ± 0.91	4.2 ± 0.80	0.114
Kadın	Beyaz yakalılar (n: 29)	Mavi yakalılar (n: 32)	Toplam (n: 61)	
İfadeler	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	p
Düşük çevresel etkiye sahip olması	3.4 ± 1.50	1.2 ± 1.67	2.2 ± 1.94	0.000*
Biyoçeşitliliğe saygılı olması	3.6 ± 1.54	1.1 ± 1.65	2.3 ± 2.04	0.000*
Katkı maddesi içermemesi	4.2 ± 1.09	3.3 ± 1.31	3.7 ± 1.28	0.005*
Az işlem görmüş olması	4.1 ± 1.13	3.4 ± 1.34	3.7 ± 1.28	0.034*
Az sayıda bileşen içermesi	3.8 ± 1.21	3.3 ± 1.35	3.5 ± 1.30	0.153
Organik üretim olması/Ekolojik ürün içermesi	3.9 ± 1.37	3.0 ± 1.67	3.4 ± 1.59	0.026*
Bol miktarda taze ürün içermesi	4.5 ± 1.09	3.9 ± 1.30	4.2 ± 1.24	0.041*
Sebzelerden zengin olması	4.2 ± 1.10	3.2 ± 1.34	3.7 ± 1.32	0.003*
Kültürel özgünlüğe sahip olması	3.4 ± 1.12	3.2 ± 1.27	3.3 ± 1.20	0.407
Yerli üretim olması	3.6 ± 1.45	3.8 ± 1.47	3.7 ± 1.45	0.610
Ekonomik olması	4.2 ± 1.17	4.6 ± 0.97	4.4 ± 1.09	0.105
Uygulanabilirliğinin kolay olması	4.4 ± 0.74	4.3 ± 0.96	4.4 ± 0.86	0.452
Toplam	Beyaz yakalılar (n: 105)	Mavi yakalılar (n: 105)	Toplam (n: 210)	
İfadeler	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	p
Düşük çevresel etkiye sahip olması	3.4 ± 1.40	1.3 ± 1.63	2.3 ± 1.84	0.000*
Biyoçeşitliliğe saygılı olması	3.6 ± 1.40	1.3 ± 1.63	2.4 ± 1.92	0.000*
Katkı maddesi içermemesi	4.2 ± 1.02	2.8 ± 1.19	3.5 ± 1.33	0.000*
Az işlem görmüş olması	4.0 ± 1.12	2.8 ± 1.16	3.4 ± 1.29	0.000*
Az sayıda bileşen içermesi	3.7 ± 1.16	2.6 ± 1.26	3.2 ± 1.33	0.000*
Organik üretim olması/Ekolojik ürün içermesi	3.8 ± 1.38	2.4 ± 1.40	3.1 ± 1.56	0.000*
Bol miktarda taze ürün içermesi	4.2 ± 1.09	3.5 ± 1.27	3.9 ± 1.24	0.000*
Sebzelerden zengin olması	3.9 ± 1.27	2.6 ± 1.26	3.3 ± 1.41	0.000*
Kültürel özgünlüğe sahip olması	3.3 ± 1.29	2.9 ± 1.19	3.1 ± 1.25	0.024*
Yerli üretim olması	3.7 ± 1.43	4.0 ± 1.58	3.8 ± 1.51	0.171
Ekonomik olması	4.2 ± 0.94	4.7 ± 0.94	4.4 ± 0.97	0.000*
Uygulanabilirliğinin kolay olması	4.3 ± 0.69	4.1 ± 0.92	4.2 ± 0.82	0.092

* $p < 0.05$

Çalışmaya katılan bireylerin BKİ sınıflandırmasına göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin, tanımlamaya ne ölçüde katkıda bulunduğu dair düşüncelerinin puan ortalamaları Tablo 4.2.4.1.3'te verilmiştir.

Sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin katkı puan ortalamaları incelendiğinde; BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan bireyler ile hafif şişman ve şişman olan bireylerin; “düşük çevresel etkiye sahip olması”, “biyolojik çeşitliliğe saygılı olması”, “yerli üretim olması” ve “ekonomik olması” ifadelerinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Zayıf ve normal olan bireylerin, hafif şişman ve şişman bireylere göre; “katkı maddesi içermemesi”, “az işlem görmüş olması”, “az sayıda bileşen içermesi”, “organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi”, “bol miktarda taze ürün içermesi”, “sebzelerden zengin olması”, “kültürel özgünlüğe sahip olması” ve “uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadeleri açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p<0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan beyaz yakalı çalışanların “düşük çevresel etkiye sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (3.4 ± 1.41), zayıf ve normal olan mavi yakalı çalışanlardan (1.2 ± 1.54); hafif şişman ve şişman beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (3.4 ± 1.41) ise hafif şişman ve şişman mavi yakalı çalışanlardan (1.4 ± 1.71) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan beyaz yakalı çalışanların “biyolojik çeşitliliğe saygılı olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (3.6 ± 1.43), zayıf ve normal mavi yakalı çalışanlardan (1.1 ± 1.53); hafif şişman ve şişman beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (3.6 ± 1.39) ise hafif şişman ve şişman mavi yakalı çalışanlardan (1.4 ± 1.72) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan beyaz yakalı çalışanların “katkı maddesi içermemesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (4.2 ± 1.15), zayıf ve normal mavi yakalı çalışanlardan (2.2 ± 1.09); hafif şişman ve şişman beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (4.2 ± 0.93) ise hafif şişman ve şişman

mavi yakalı çalışanlardan (3.3 ± 1.05) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan beyaz yakalı çalışanların “az işlem görmüş olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (4.0 ± 1.25), zayıf ve normal mavi yakalı çalışanlardan (2.3 ± 1.13); hafif şişman ve şişman beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (4.1 ± 1.03) ise hafif şişman ve şişman mavi yakalı çalışanlardan (3.3 ± 0.95) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan beyaz yakalı çalışanların “az sayıda bileşen içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (3.6 ± 1.33), zayıf ve normal mavi yakalı çalışanlardan (3.0 ± 1.25); hafif şişman ve şişman beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (3.9 ± 1.03) ise hafif şişman ve şişman mavi yakalı çalışanlardan (1.8 ± 1.08) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan beyaz yakalı çalışanların “organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (3.4 ± 1.60), zayıf ve normal mavi yakalı çalışanlardan (1.8 ± 1.08); hafif şişman ve şişman beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (4.0 ± 1.18) ise hafif şişman ve şişman mavi yakalı çalışanlardan (2.9 ± 1.43) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan beyaz yakalı çalışanların “bol miktarda taze ürün içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması (4.2 ± 1.22), zayıf ve normal mavi yakalı çalışanlardan (3.0 ± 1.27) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olarak bulunmuş ($p < 0.05$); hafif şişman ve şişman beyaz ve mavi yakalı çalışanların katkı puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan beyaz yakalı çalışanların “sebzelere zengin olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (4.0 ± 1.24), zayıf ve normal mavi yakalı çalışanlardan (2.1 ± 1.09); hafif şişman ve şişman beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (3.8 ± 1.29) ise hafif şişman ve

şışman mavi yakalı çalışanlardan (3.1 ± 1.22) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan beyaz yakalı çalışanların “kültürel özgünlüğe sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması (3.3 ± 1.30), zayıf ve normal mavi yakalı çalışanlardan (2.5 ± 0.95) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuş ($p < 0.05$); hafif şışman ve şışman beyaz ve mavi yakalı çalışanların katkı puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan beyaz yakalı çalışanların “ekonomik olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (4.1 ± 1.07), zayıf ve normal mavi yakalı çalışanlardan (4.8 ± 0.68); hafif şışman ve şışman beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (4.2 ± 0.85) ise hafif şışman ve şışman mavi yakalı çalışanlardan (4.6 ± 1.12) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre “yerli üretim olması” ve “uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadelerinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamaları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.2.4.1.3. Beyaz veya mavi yakalı çalışanların BKİ sınıflandırmasına göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlama katkı puan ortalamaları

İfadeler	BKİ Sınıflandırması				
	Zayıf-Normal	Hafif Şişman-Şişman	p1	p2	p3
	(n: 92)	(n: 118)			
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$			
Düşük çevresel etkiye sahip olması					
Beyaz yakalı	3.4±1.41	3.4±1.41	0.888		
Mavi yakalı	1.2±1.54	1.4±1.71	0.388	0.000*	0.000*
Toplam	2.2±1.86	2.5±1.82	0.273		
Biyoçeşitliliğe saygılı olması					
Beyaz yakalı	3.6±1.43	3.6±1.39	0.822		
Mavi yakalı	1.1±1.53	1.4±1.72	0.318	0.000*	0.000*
Toplam	2.2±1.93	2.6±1.90	0.162		
Katkı maddesi içermemesi					
Beyaz yakalı	4.2±1.15	4.2±0.93	0.757		
Mavi yakalı	2.2±1.09	3.3±1.05	0.000*	0.000*	0.000*
Toplam	3.1±1.49	3.8±1.10	0.000*		
Az işlem görmüş olması					
Beyaz yakalı	4.0±1.25	4.1±1.03	0.777		
Mavi yakalı	2.3±1.13	3.3±0.95	0.000*	0.000*	0.000*
Toplam	3.1±1.46	3.7±1.05	0.000*		
Az sayıda bileşen içermesi					
Beyaz yakalı	3.6±1.33	3.9±1.03	0.258		
Mavi yakalı	3.0±1.25	1.8±1.08	0.001*	0.000*	0.000*
Toplam	2.8±1.40	3.5±1.20	0.001*		
Organik üretim olması/Ekolojik ürün içermesi					
Beyaz yakalı	3.4±1.60	4.0±1.18	0.054		
Mavi yakalı	1.8±1.08	2.9±1.43	0.000*	0.000*	0.000*
Toplam	2.5±1.58	3.5±1.41	0.000*		
Bol miktarda taze ürün içermesi					
Beyaz yakalı	4.2±1.22	4.2±1.00	0.856		
Mavi yakalı	3.0±1.27	3.9±1.13	0.000*	0.000*	0.067
Toplam	3.6±1.38	4.1±1.07	0.002*		
Sebzelerden zengin olması					
Beyaz yakalı	4.0±1.24	3.8±1.29	0.435		
Mavi yakalı	2.1±1.09	3.1±1.22	0.000*	0.000*	0.002*
Toplam	3.0±1.50	3.5±1.31	0.010*		
Kültürel özgünlüğe sahip olması					
Beyaz yakalı	3.3±1.30	3.3±1.29	0.976		
Mavi yakalı	2.5±0.95	3.3±1.25	0.000*	0.001*	0.967
Toplam	2.9±1.19	3.3±1.27	0.008*		
Yerli üretim olması					
Beyaz yakalı	3.6±1.50	3.7±1.39	0.698		
Mavi yakalı	4.0±1.59	3.9±1.58	0.673	0.197	0.514
Toplam	3.8±1.55	3.8±1.48	0.871		
Ekonomik olması					
Beyaz yakalı	4.1±1.07	4.2±0.85	0.674		
Mavi yakalı	4.8±0.68	4.6±1.12	0.152	0.001*	0.035*
Toplam	4.5±0.94	4.4±1.00	0.331		
Uygulanabilirliğinin kolay olması					
Beyaz yakalı	4.3±0.71	4.3±0.68	0.774		
Mavi yakalı	3.9±1.02	4.3±0.79	0.031*	0.055	0.872
Toplam	4.1±0.91	4.3±0.73	0.043*		

* p<0.05

p1: Beyaz, mavi yakalı çalışanlar ve tüm bireylerin BKİ sınıflandırmasına göre puan ortalamaları arasındaki fark

p2: Zayıf ve normal beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

p3: Şişman ve hafif şişman beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

Çalışmaya katılan bireylerin vücut yağ oranı sınıflandırmasına göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin, tanımlamaya ne ölçüde katkıda bulunduğuna dair düşüncelerinin puan ortalamaları Tablo 4.2.4.1.4'te verilmiştir.

Sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin katkı puan ortalamaları incelendiğinde; normal vücut yağ oranına sahip bireyler ile yüksek vücut yağ oranına sahip bireylerin; “düşük çevresel etkiye sahip olması”, “biyolojik çeşitliliğe saygılı olması”, “katkı maddesi içermemesi”, “az işlem görmüş olması”, “az sayıda bileşen içermesi”, “bol miktarda taze ürün içermesi”, “sebzelerden zengin olması”, “kültürel özgünlüğe sahip olması”, “ekonomik olması” ve “uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadelerinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamaları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Vücut yağ oranı yüksek bireylerin “organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (3.3 ± 1.39), vücut yağ oranı normal olan bireylere (2.9 ± 1.69) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Vücut yağ oranı yüksek bireylerin “yerli üretim olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (4.1 ± 1.30), vücut yağ oranı normal olan bireylere (3.5 ± 1.64) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların “düşük çevresel etkiye sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (3.4 ± 1.46), normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (1.0 ± 1.61); yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (3.3 ± 1.34) ise yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (1.6 ± 1.61) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların “biyoçeşitliliğe saygılı olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (3.6 ± 1.42), normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (0.9 ± 1.59); yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (3.6 ± 1.39) ise yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (1.5 ± 1.63) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların “katkı maddesi içermemesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (4.2 ± 1.07), normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (2.5 ± 1.34); yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (4.2 ± 0.96) ise yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (3.0 ± 1.01) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların “az işlem görmüş olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (4.1 ± 1.15), normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (2.6 ± 1.31); yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (4.0 ± 1.08) ise yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (3.0 ± 1.00) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların “az sayıda bileşen içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (3.8 ± 1.20), normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (2.4 ± 1.39); yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (3.7 ± 1.12) ise yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (2.9 ± 1.09) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların “organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (3.8 ± 1.50), normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (1.9 ± 1.36); yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (3.9 ± 1.22) ise yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (2.8 ± 1.32) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların “bol miktarda taze ürün içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (4.3 ± 1.13), normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (3.3 ± 1.42); yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (4.2 ± 1.05) ise yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (3.6 ± 1.11) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların “sebzelerden zengin olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (3.9 ± 1.36), normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (2.3 ± 1.35); yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (3.9 ± 1.16) ise yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (2.9 ± 1.11) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların “kültürel özgünlüğe sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması (3.4 ± 1.19), normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (2.6 ± 1.16) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuş ($p < 0.05$); yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz ve mavi yakalı çalışanların katkı puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların “ekonomik olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının (4.3 ± 0.94), normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (4.8 ± 0.70); yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (4.1 ± 0.94) ise yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (4.6 ± 1.10) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

“Yerli üretim olması” ve “uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadelerinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamaları açısından; normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanlar ile normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlar, yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanlar ile yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.2.4.1.4. Beyaz veya mavi yakalı çalışanların vücut yağ oranı sınıflandırmasına göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlama katkı puan ortalamaları

İfadeler	Vücut Yağ Oranı Sınıflandırması		p1	p2	p3
	Normal (n: 107)	Yüksek (n: 103)			
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$			
Düşük çevresel etkiye sahip olması					
Beyaz yakalı	3.4±1.46	3.3±1.34	0.832		
Mavi yakalı	1.0±1.61	1.6±1.61	0.079	0.000*	0.000*
Toplam	2.3±1.94	2.4±1.74	0.899		
Biyçeşitliliğe saygılı olması					
Beyaz yakalı	3.6±1.42	3.6±1.39	0.777		
Mavi yakalı	0.9±1.59	1.5±1.63	0.057	0.000*	0.000*
Toplam	2.4±2.01	2.4±1.82	0.950		
Katkı maddesi içermemesi					
Beyaz yakalı	4.2±1.07	4.2±0.96	0.922		
Mavi yakalı	2.5±1.34	3.0±1.01	0.024	0.000*	0.000*
Toplam	3.4±1.48	3.5±1.15	0.567		
Az işlem görmüş olması					
Beyaz yakalı	4.1±1.15	4.0±1.08	0.630		
Mavi yakalı	2.6±1.31	3.0±1.00	0.129	0.000*	0.000*
Toplam	3.4±1.41	3.4±1.14	0.989		
Az sayıda bileşen içermesi					
Beyaz yakalı	3.8±1.20	3.7±1.12	0.543		
Mavi yakalı	2.4±1.39	2.9±1.09	0.045*	0.000*	0.000*
Toplam	3.2±1.47	3.2±1.16	0.723		
Organik üretim olması/Ekolojik ürün içermesi					
Beyaz yakalı	3.7±1.50	3.9±1.22	0.348		
Mavi yakalı	1.9±1.36	2.8±1.32	0.001*	0.000*	0.000*
Toplam	2.9±1.69	3.3±1.39	0.049*		
Bol miktarda taze ürün içermesi					
Beyaz yakalı	4.3±1.13	4.2±1.05	0.726		
Mavi yakalı	3.3±1.42	3.6±1.11	0.130	0.000*	0.012*
Toplam	3.8±1.36	3.9±1.11	0.680		
Sebzelerden zengin olması					
Beyaz yakalı	3.9±1.36	3.9±1.16	0.924		
Mavi yakalı	2.3±1.35	2.9±1.11	0.016*	0.000*	0.000*
Toplam	3.2±1.57	3.3±1.23	0.433		
Kültürel özgünlüğe sahip olması					
Beyaz yakalı	3.4±1.19	3.3±1.42	0.709		
Mavi yakalı	2.6±1.16	3.2±1.17	0.018*	0.002*	0.738
Toplam	3.0±1.22	3.2±1.28	0.284		
Yerli üretim olması					
Beyaz yakalı	3.6±1.58	3.8±1.21	0.307		
Mavi yakalı	3.5±1.73	4.3±1.34	0.008*	0.905	0.051
Toplam	3.5±1.64	4.1±1.30	0.005*		
Ekonomik olması					
Beyaz yakalı	4.3±0.94	4.1±0.94	0.322		
Mavi yakalı	4.8±0.70	4.6±1.10	0.266	0.001*	0.011*
Toplam	4.5±0.88	4.4±1.06	0.315		
Uygulanabilirliğinin kolay olması					
Beyaz yakalı	4.4±0.69	4.3±0.69	0.705		
Mavi yakalı	4.2±1.04	4.1±0.82	0.814	0.282	0.237
Toplam	4.3±0.87	4.2±0.77	0.554		

* p<0.05

p1: Beyaz, mavi yakalı çalışanlar ve tüm bireylerin vücut yağ oranı sınıflandırmasına göre puan ortalamaları arasındaki fark

p2: Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

p3: Yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

4.2.4.2. Gezegen sağığı ve sürdürülebilirliğı bilgisi

Çalışmaya katılan bireylerin gezegen sürdürülebilirliğı ile ilgili verilen ifadelerin doğruluğına ne ölçüde katıldıklarına ilişkin vermiş oldukları yanıtların beyaz ve mavi yakalı çalışan olma durumuna göre dağılımı Tablo 4.2.4.2.1’de verilmiştir.

“Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır” ifadesine beyaz yakalı çalışanların %43.8’i katıldığını ve %24.8’i tamamen katıldığını; mavi yakalı çalışanların ise %41.0’i bilmediğini ve %19.0’u çoğunlukla katıldığını belirtmiştir.

“Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir” ifadesine beyaz yakalı çalışanların %30.5’i katılmadığını ve %26.7’si katıldığını; mavi yakalı çalışanların ise %42.9’u bilmediğini ve %25.7’si katılmadığını belirtmiştir.

“Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir” ifadesine beyaz yakalı çalışanların %27.6’sı katılmadığını ve %26.7’si katıldığını; mavi yakalı çalışanların ise %43.8’i bilmediğini ve %19.0’u katılmadığını belirtmiştir.

Tablo 4.2.4.2.1. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların gezegen sağığı ve sürdürülebilirliğı ile ilgili ifadelerin doğruluğına katılım düzeylerine göre dağılımları

Gezegen Sağlığı ve Sürdürülebilirliğine İlişkin İfadeler												
	1. Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır.				2. Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.				3. Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.			
	Beyaz yakalı		Mavi yakalı		Beyaz yakalı		Mavi yakalı		Beyaz yakalı		Mavi yakalı	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Katılmıyorum	7	6.7	8	7.6	32	30.5	27	25.7	29	27.6	20	19.0
Biraz katılıyorum	9	8.6	11	10.5	16	15.2	7	6.7	16	15.2	2	1.9
Çoğunlukla katılıyorum	12	11.4	20	19.0	11	10.5	7	6.7	10	9.5	11	10.5
Katılıyorum	46	43.8	13	12.4	28	26.7	9	8.6	28	26.7	16	15.2
Tamamen Katılıyorum	26	24.8	10	9.5	5	4.8	10	9.5	12	11.4	10	9.5
Bilmiyorum/Cevap yok	5	4.8	43	41.0	13	12.4	45	42.9	10	9.5	46	43.8
TOPLAM	105	100.0	105	100.0	105	100.0	105	100.0	105	100.0	105	100.0

Çalışmaya katılan bireylerin besinlerin gezegen sağığı üzerine etkileri ile ilgili vermiş oldukları yanıtların dağılımı Tablo 4.2.4.2.2’de verilmiştir.

Tüm bireylerin %84.3’ü, beyaz yakalı çalışanların %83.8’i ve mavi yakalı çalışanların %84.8’i gezegen sağığı üzerinde “sebzeler”in olumlu; tüm bireylerin %51.0’i, beyaz yakalı çalışanların %58.1’i ve mavi yakalı çalışanların %43.8’i “et ve et ürünleri”nin olumsuz; tüm bireylerin %69.5’i, beyaz yakalı çalışanların %76.2’si ve mavi yakalı

çalışanların %62.9'u "balık, kabuklu deniz ürünleri ve türevleri"nin olumlu; tüm bireylerin %68.6'sı, beyaz yakalı çalışanların %68.6'sı ve mavi yakalı çalışanların %68.6'sı "süt ve süt ürünleri"nin olumlu; tüm bireylerin %67.6'sı, beyaz yakalı çalışanların %67.6'sı ve mavi yakalı çalışanların %67.6'sı "yumurta"nın olumlu; tüm bireylerin %90.0'ı, beyaz yakalı çalışanların %86.7'si ve mavi yakalı çalışanların %93.3'ü "işlenmiş besinler"nin olumsuz; tüm bireylerin %95.2'si, beyaz yakalı çalışanların %96.2'si ve mavi yakalı çalışanların %94.3'ü "gazlı ve işlenmiş içecekler"nin olumsuz etkisi olduğunu düşündüklerini belirtmiştir.

Tablo 4.2.4.2.2. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların besinlerin gezegen sağlığı üzerine etkilerine dair düşüncelerinin dağılımı

Besinler	Grup	Olumlu etki		Olumsuz etki		Bilmiyorum/ Cevap yok	
		S	%	S	%	S	%
Sebzeler	Beyaz yakalı	88	83.8	8	7.6	9	8.6
	Mavi yakalı	89	84.8	-	-	16	15.2
	Toplam	177	84.3	8	3.8	25	11.9
Et ve et ürünleri	Beyaz yakalı	61	58.1	30	28.6	14	13.3
	Mavi yakalı	46	43.8	24	22.9	35	33.3
	Toplam	107	51.0	54	25.7	49	23.3
Balık, kabuklu deniz ürünleri ve türevleri	Beyaz yakalı	80	76.2	12	11.4	13	12.4
	Mavi yakalı	66	62.9	6	5.7	33	31.4
	Toplam	146	69.5	18	8.6	46	21.9
Süt ve süt ürünleri	Beyaz yakalı	72	68.6	19	18.1	14	13.3
	Mavi yakalı	72	68.6	7	6.7	26	24.7
	Toplam	144	68.6	26	12.4	40	19.0
Yumurta	Beyaz yakalı	71	67.6	20	19.1	14	13.3
	Mavi yakalı	71	67.6	8	7.6	26	24.8
	Toplam	142	67.6	28	13.4	40	19.0
İşlenmiş besinler	Beyaz yakalı	5	4.8	91	86.7	9	8.5
	Mavi yakalı	-	-	98	93.3	7	6.7
	Toplam	5	2.4	189	90.0	16	7.6
Gazlı ve işlenmiş içecekler	Beyaz yakalı	1	1.0	101	96.2	3	2.9
	Mavi yakalı	-	-	99	94.3	6	5.7
	Toplam	1	0.5	200	95.2	9	4.3

Çalışmaya katılan bireylerin beyaz veya mavi yakalı çalışan olma durumuna göre gezegen sürdürülebilirliği ile ilgili verilen ifadelerin doğruluğuna ne ölçüde katıldıklarına ilişkin vermiş oldukları yanıtların puan ortalamaları Tablo 4.2.4.2.3'te verilmiştir.

Tüm bireylerin "Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır" ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması 2.7 ± 1.82 olup, beyaz yakalı çalışanların (3.6 ± 1.38) mavi yakalı çalışanlara (1.8 ± 1.80) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tüm bireylerin “*Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması 1.8 ± 1.67 olup, beyaz yakalı çalışanların (2.2 ± 1.54) mavi yakalı çalışanlara (1.4 ± 1.71) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Tüm bireylerin “*Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması 2.1 ± 1.79 olup, beyaz yakalı çalışanların (2.5 ± 1.62) mavi yakalı çalışanlara (1.6 ± 1.85) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4.2.4.2.3. Bireylerin beyaz veya mavi yakalı olma durumlarına göre gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerinin puan ortalamaları

İfadeler	Grup			p
	Beyaz yakalı (n: 105) $\bar{X} \pm SS$	Mavi yakalı (n: 105) $\bar{X} \pm SS$	Toplam (n: 210) $\bar{X} \pm SS$	
1. Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır.	3.6 ± 1.38	1.8 ± 1.80	2.7 ± 1.82	0.000*
2. Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	2.2 ± 1.54	1.4 ± 1.71	1.8 ± 1.67	0.000*
3. Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	2.5 ± 1.62	1.6 ± 1.85	2.1 ± 1.79	0.000*

* $p < 0.05$

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete göre gezegen sürdürülebilirliği ile ilgili verilen ifadelerin doğruluğuna ne ölçüde katıldıklarına ilişkin vermiş oldukları yanıtların puan ortalamaları karşılaştırması Tablo 4.2.4.2.4’te verilmiştir.

Erkek bireylerin “*Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması 2.7 ± 1.84 olup, beyaz yakalı erkeklerin (3.6 ± 1.41) mavi yakalı erkeklere (1.8 ± 1.79) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır ($p < 0.05$). Kadın bireylerin “*Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması 2.6 ± 1.79 olup, beyaz yakalı kadınların (3.4 ± 1.30) mavi yakalı kadınlara (1.9 ± 1.87) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Erkek bireylerin “*Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması 1.8 ± 1.67 olup, beyaz

yakalı erkeklerin (2.1 ± 1.51) mavi yakalı erkeklere (1.5 ± 1.80) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Kadın bireylerin “Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması 1.9 ± 1.68 olup, beyaz yakalı kadınların (2.6 ± 1.56) mavi yakalı kadınlara (1.2 ± 1.49) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Erkek bireylerin “Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması 2.1 ± 1.78 olup, beyaz yakalı erkeklerin (2.5 ± 1.62) mavi yakalı erkeklere (1.7 ± 1.84) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır ($p < 0.05$). Kadın bireylerin “Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması 1.9 ± 1.81 olup, beyaz yakalı kadınların (2.4 ± 1.63) mavi yakalı kadınlara (1.4 ± 1.86) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4.2.4.2.4. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete göre gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerinin puan ortalamaları

Cinsiyet	Grup			
Erkek	Beyaz yakalı (n: 76)	Mavi yakalı (n: 73)	Toplam (n: 149)	
İfadeler	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	p
1. Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır.	3.6±1.41	1.8±1.79	2.7±1.84	0.000*
2. Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	2.1±1.51	1.5±1.80	1.8±1.67	0.041*
3. Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	2.5±1.62	1.7±1.84	2.1±1.78	0.004*
Kadın	Beyaz yakalı (n: 29)	Mavi yakalı (n: 32)	Toplam (n: 61)	
İfadeler	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	p
1. Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır.	3.4±1.30	1.9±1.87	2.6±1.79	0.000*
2. Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	2.6±1.56	1.2±1.49	1.9±1.68	0.000*
3. Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	2.4±1.63	1.4±1.86	1.9±1.81	0.035*

* $p < 0.05$

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların BKİ sınıflandırmasına göre gezegen sürdürülebilirliği ile ilgili verilen ifadelerin doğruluğuna ne ölçüde katıldıklarına ilişkin vermiş oldukları yanıtların puan ortalamaları Tablo 4.2.4.2.5’te verilmiştir.

BKİ sınıflandırmasına göre hafif şişman ve şişman olan tüm bireylerin “*Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalamasının (2.9 ± 1.93), zayıf ve normal tüm bireylere (2.4 ± 1.65) göre; zayıf ve normal olan tüm bireylerin “*Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalamasının (2.3 ± 1.87) ise hafif şişman ve şişman tüm bireylere (1.8 ± 1.70) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Tüm bireylerde BKİ sınıflandırmasına göre “*Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan beyaz yakalı çalışanların “*Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalamasının (2.9 ± 1.45), zayıf ve normal mavi yakalı çalışanlardan (2.0 ± 1.68); hafif şişman ve şişman olan beyaz yakalı çalışanların katkı puan ortalamasının (4.0 ± 1.17) ise hafif şişman ve şişman mavi yakalı çalışanlardan (1.7 ± 1.91) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan beyaz yakalı çalışanların “*Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması (2.3 ± 1.58), zayıf ve normal mavi yakalı çalışanlardan (1.1 ± 1.32) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuş ($p < 0.05$); hafif şişman ve şişman olan beyaz ve mavi yakalı çalışanların katkı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre hafif şişman ve şişman olan beyaz yakalı çalışanların “*Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması (2.4 ± 1.64), hafif şişman ve şişman mavi yakalı çalışanlardan (1.2 ± 1.52) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuş ($p < 0.05$) zayıf ve normal olan beyaz ve mavi yakalı çalışanların katkı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.2.4.2.5. Beyaz veya mavi yakalı çalışanların BKİ sınıflandırmasına göre gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerinin puan ortalamaları

BKİ Sınıflandırması					
İfadeler	Zayıf-Normal	Hafif Şişman-Şişman	p1	p2	p3
	(n: 92)	(n: 118)			
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$			
1. Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır.					
Beyaz yakalı	2.9±1.45	4.0±1.17	0.000*	0.004*	0.000*
Mavi yakalı	2.0±1.68	1.7±1.91	0.415		
Toplam	2.4±1.65	2.9±1.93	0.048*		
2. Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.					
Beyaz yakalı	2.3±1.58	2.2±1.52	0.760	0.000*	0.143
Mavi yakalı	1.1±1.32	1.7±1.96	0.055		
Toplam	1.6±1.56	2.0±1.75	0.144		
3. Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.					
Beyaz yakalı	2.6±1.59	2.4±1.64	0.557	0.193	0.000*
Mavi yakalı	2.1±2.06	1.2±1.52	0.010*		
Toplam	2.3±1.87	1.8±1.70	0.046		

* p<0.05

p1: Beyaz, mavi yakalı çalışanlar ve tüm bireylerin BKİ sınıflandırmasına göre puan ortalamaları arasındaki fark

p2: Zayıf ve normal beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

p3: Şişman ve hafif şişman beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların vücut yağ oranı sınıflandırmasına göre gezegen sürdürülebilirliği ile ilgili verilen ifadelerin doğruluğuna ne ölçüde katıldıklarına ilişkin vermiş oldukları yanıtların puan ortalamaları karşılaştırması Tablo 4.2.4.2.6’da verilmiştir.

“Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması normal vücut yağ oranına sahip tüm bireylerde 2.5±1.83 ve yüksek vücut yağ oranına sahip tüm bireylerde 2.9±1.80; “Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması normal vücut yağ oranına sahip tüm bireylerde 1.7±1.55 ve yüksek vücut yağ oranına sahip tüm bireylerde 2.0±1.79; “Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması normal vücut yağ oranına sahip tüm bireylerde 2.1±1.79 ve yüksek vücut yağ oranına sahip tüm bireylerde

2.1±1.79 olarak belirlenmiş olup, ortalamalar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

“Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır” ifadesinin doğruluğuna ilişkin; normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların katılma puan ortalamasının (3.3 ± 1.51) normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (1.5 ± 1.73), yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların puan ortalamasının (4.0 ± 1.09) ise yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (2.1 ± 1.84) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

“Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir” ifadesinin doğruluğuna ilişkin; normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların katılma puan ortalamasının (2.2 ± 1.54) normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (1.0 ± 1.30) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$); yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların puan ortalaması (2.3 ± 1.55) ile yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanların (1.7 ± 1.94) puan ortalaması arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

“Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir” ifadesinin doğruluğuna ilişkin; normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların katılma puan ortalaması (2.4 ± 1.61) ile normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanların puan ortalaması (1.7 ± 1.96) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların puan ortalamasının (2.7 ± 1.63) ise yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlardan (1.6 ± 1.76) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.2.4.2.6. Beyaz veya mavi yakalı çalışanların vücut yağ oranı sınıflandırmasına göre gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeylerinin puan ortalamaları

İfadeler	Vücut Yağ Oranı Sınıflandırması		p1	p2	p3
	Normal (n: 107)	Yüksek (n: 103)			
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$			
1. Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır.					
Beyaz yakalı	3.3±1.51	4.0±1.09	0.008*	0.000*	0.000*
Mavi yakalı	1.5±1.73	2.1±1.84	0.087		
Toplam	2.5±1.83	2.9±1.80	0.071		
2. Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.					
Beyaz yakalı	2.2±1.54	2.3±1.55	0.851	0.000*	0.131
Mavi yakalı	1.0±1.30	1.7±1.94	0.027*		
Toplam	1.7±1.55	2.0±1.79	0.199		
3. Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.					
Beyaz yakalı	2.4±1.61	2.7±1.63	0.288	0.069	0.001*
Mavi yakalı	1.7±1.96	1.6±1.76	0.687		
Toplam	2.1±1.79	2.1±1.79	0.992		

* p<0.05

p1: Beyaz, mavi yakalı çalışanlar ve tüm bireylerin vücut yağ oranı sınıflandırmasına göre puan ortalamaları arasındaki fark

p2: Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

p3: Yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

4.2.4.3 Sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir beslenme bilgisi

Çalışmaya katılan bireylerin sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilip bilmeme durumlarına ilişkin dağılımları Tablo 4.2.4.3.1’de verilmiştir.

Tüm bireylerin %47.1’i “ekolojik ayak izi” kavramını bildiğini, %32.4’ü duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %20.5’i ise bilmediğini; bireylerin %26.7’si “karbon ayak izi” kavramını bildiğini, %31.9’u duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %41.4’ü ise bilmediğini; bireylerin %30.5’i “besin sürdürülebilirliği” kavramını bildiğini, %32.9’u duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %36.7’si ise bilmediğini; bireylerin %47.6’sı “çevresel etki” kavramını bildiğini, %27.6’sı duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %24.8’i ise bilmediğini; bireylerin %39.0’u “biyoçeşitlilik” kavramını bildiğini, %30.0’u duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %31.0’i ise bilmediğini; bireylerin %58.1’i “yerel besin” kavramını bildiğini, %24.8’i duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %17.1’i ise bilmediğini; bireylerin %34.8’i “sera

gazı emisyonları” kavramını bildiğini, %33.8’i duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %31.4’ü ise bilmediğini; bireylerin %15.2’si “yeşil su-mavi su” kavramını bildiğini, %17.1’i duyduğunu ama ne anlama geldiğini bilmediğini ve %67.6’sı ise bilmediğini belirtmiştir.

Beyaz yakalı çalışanların mavi yakalı çalışanlara göre “ekolojik ayak izi” (%31.4; %9.5), “karbon ayak izi” (%43.8; %9.5), “besin sürdürülebilirliği” (%47.6; %13.3), “çevresel etki” (%79.0; %16.2), “biyoçeşitlilik” (%63.8; %14.3), “yerel besin” (%85.7; %30.5), “sera gazı emisyonları” (%60.0; %9.5) ve “yeşil su-mavi su” (%28.6; %1.9) kavramlarını bilme oranları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.2.4.3.1. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilme durumlarına ilişkin dağılımları

Kavramlar	Grup	Biliyorum		Bilmiyorum		Duydum ama ne anlama geldiğini bilmiyorum		p
		S	%	S	%	S	%	
Ekolojik ayak izi	Beyaz yakalı	33	31.4	24	22.9	48	45.7	0.000*
	Mavi yakalı	10	9.5	75	71.4	20	19.0	
	Toplam	43	20.5	99	47.1	68	32.4	
Karbon ayak izi	Beyaz yakalı	46	43.8	20	19.0	39	37.1	0.000*
	Mavi yakalı	10	9.5	67	63.8	28	26.7	
	Toplam	56	26.7	87	41.4	67	31.9	
Besin sürdürülebilirliği	Beyaz yakalı	50	47.6	24	22.9	31	29.5	0.000*
	Mavi yakalı	14	13.3	53	50.5	38	36.2	
	Toplam	64	30.5	77	36.7	69	32.9	
Çevresel etki	Beyaz yakalı	83	79.0	8	7.6	14	13.4	0.000*
	Mavi yakalı	17	16.2	44	41.9	44	41.9	
	Toplam	100	47.6	52	24.8	58	27.6	
Biyoçeşitlilik	Beyaz yakalı	67	63.8	13	12.4	25	23.8	0.000*
	Mavi yakalı	15	14.3	52	49.5	38	36.2	
	Toplam	82	39.0	65	31.0	63	30.0	
Yerel besin	Beyaz yakalı	90	85.7	7	6.7	8	7.6	0.000*
	Mavi yakalı	32	30.5	29	27.6	44	41.9	
	Toplam	122	58.1	36	17.1	52	24.8	
Sera gazı emisyonları	Beyaz yakalı	63	60.0	8	7.6	34	32.4	0.000*
	Mavi yakalı	10	9.5	58	55.2	37	35.2	
	Toplam	73	34.8	66	31.4	71	33.8	
Yeşil su-mavi su	Beyaz yakalı	30	28.6	49	46.7	26	24.8	0.000*
	Mavi yakalı	2	1.9	93	88.6	10	9.5	
	Toplam	32	15.2	142	67.6	36	17.1	

* $p<0.05$

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı erkek çalışanların sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilip bilmeme durumlarına ilişkin dağılımları Tablo 4.2.4.3.2’de verilmiştir.

Beyaz yakalı erkeklerin mavi yakalı erkeklere göre “ekolojik ayak izi” (%34.2; %5.5), “karbon ayak izi” (%47.4; %5.5), “besin sürdürülebilirliği” (%51.3; %9.6), “çevresel etki” (%82.9; %13.7), “biyoçeşitlilik” (%67.1; %12.3), “yerel besin” (%90.8; %21.9), “sera gazı emisyonları” (%67.1; %11.0) ve “yeşil su-mavi su” (%32.9; %2.7) kavramlarını bilme oranlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.2.4.3.2. Beyaz ve mavi yakalı erkek çalışanların sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilme durumlarına ilişkin dağılımları

Kavramlar	Biliyorum			Bilmiyorum		Duydum ama ne anlama geldiğini bilmiyorum		
	Erkek	S	%	S	%	S	%	p
Ekolojik ayak izi	Beyaz yakalı	26	34.2	15	19.7	35	46.1	0.000*
	Mavi yakalı	4	5.5	51	69.9	18	24.7	
	Toplam	30	20.1	66	44.3	53	35.6	
Karbon ayak izi	Beyaz yakalı	36	47.4	15	19.7	25	32.9	0.000*
	Mavi yakalı	4	5.5	48	65.8	21	28.8	
	Toplam	40	26.8	63	42.3	46	30.9	
Besin sürdürülebilirliği	Beyaz yakalı	39	51.3	17	22.4	20	26.3	0.000*
	Mavi yakalı	7	9.6	36	49.3	30	41.1	
	Toplam	46	30.9	53	35.6	50	33.6	
Çevresel etki	Beyaz yakalı	63	82.9	4	5.3	9	11.8	0.000*
	Mavi yakalı	10	13.7	29	39.7	34	46.6	
	Toplam	73	49.0	33	22.1	43	28.9	
Biyoçeşitlilik	Beyaz yakalı	51	67.1	8	10.5	17	22.4	0.000*
	Mavi yakalı	9	12.3	31	42.5	33	45.2	
	Toplam	60	40.3	39	26.2	50	33.6	
Yerel besin	Beyaz yakalı	69	90.8	3	3.9	4	5.3	0.000*
	Mavi yakalı	16	21.9	22	30.2	35	47.9	
	Toplam	85	57.0	25	16.8	39	26.2	
Sera gazı emisyonları	Beyaz yakalı	51	67.1	6	7.9	19	25.0	0.000*
	Mavi yakalı	8	11.0	38	52.0	27	37.0	
	Toplam	59	39.6	44	29.5	46	30.9	
Yeşil su-mavi su	Beyaz yakalı	25	32.9	35	46.1	16	21.1	0.000*
	Mavi yakalı	2	2.7	61	83.6	10	13.7	
	Toplam	27	18.1	96	64.4	26	17.5	

* $p<0.05$

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı kadın çalışanların sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilip bilmeme durumlarına ilişkin dağılımları Tablo 4.2.4.3.3’te verilmiştir.

Beyaz yakalı kadınların mavi yakalı kadınlara göre “çevresel etki” (%69.0; %21.9), “biyoçeşitlilik” (%55.2; %18.8), “sera gazı emisyonları” (%41.4; %6.3) ve “yeşil su-mavi su” (%17.2; %0.0) kavramlarını bilme oranlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Mavi yakalı kadınların beyaz yakalı kadınlara göre “ekolojik ayak izi” (%75.0; %31.0) ve “karbon ayak izi” (%75.0; %17.2) kavramlarını bilmeme oranlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.2.4.3.3. Beyaz ve mavi yakalı kadın çalışanların sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilme durumlarına ilişkin dağılımları

Kavramlar		Biliyorum		Bilmiyorum		Duydum ama ne anlama geldiğini bilmiyorum		p
		S	%	S	%	S	%	
Ekolojik ayak izi	Beyaz yakalı	7	24.1	9	31.0	13	44.8	0.000*
	Mavi yakalı	6	18.8	24	75.0	2	6.2	
	Toplam	13	21.3	33	54.1	15	24.6	
Karbon ayak izi	Beyaz yakalı	10	34.5	5	17.2	14	48.3	0.003*
	Mavi yakalı	6	18.8	24	75.0	2	6.3	
	Toplam	16	26.2	29	39.3	16	34.5	
Besin sürdürülebilirliği	Beyaz yakalı	11	37.9	7	24.1	11	37.9	0.070
	Mavi yakalı	7	21.9	17	53.1	8	25.0	
	Toplam	18	29.5	24	39.3	19	31.1	
Çevresel etki	Beyaz yakalı	20	69.0	4	13.8	5	17.2	0.001*
	Mavi yakalı	7	21.9	15	46.9	10	31.2	
	Toplam	27	44.3	19	31.1	15	24.6	
Biyçeşitlilik	Beyaz yakalı	16	55.2	5	17.2	8	27.6	0.000*
	Mavi yakalı	6	18.8	21	65.6	5	15.6	
	Toplam	22	36.1	26	42.6	13	21.3	
Yerel besin	Beyaz yakalı	21	72.4	4	13.8	4	13.8	0.229
	Mavi yakalı	16	50.0	7	21.9	9	28.1	
	Toplam	37	60.7	11	18.0	13	21.3	
Sera gazı emisyonları	Beyaz yakalı	12	41.4	2	6.9	15	51.7	0.000*
	Mavi yakalı	2	6.3	20	62.5	10	31.2	
	Toplam	14	23.0	22	36.1	25	41.0	
Yeşil su-mavi su	Beyaz yakalı	5	17.2	14	48.3	10	34.5	0.000*
	Mavi yakalı	-	-	32	100.0	-	-	
	Toplam	5	8.2	46	75.4	10	16.4	

* $p<0.05$

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete göre “*Sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin eş anlamlı olduğuna inanıyor musunuz?*” sorusuna verdikleri yanıtlara ilişkin dağılımları Tablo 4.2.4.3.4’te verilmiştir.

Bireylerin %31.0’inin eş anlamlı olduğuna, %15.6’sının eş anlamlı olmadığına, %22.4’ünün benzer kavramlar olsa da aynı kavramlar olmadığına inandığı ve %31.0’inin ise bilmediği belirlenmiştir.

Beyaz yakalı çalışanların sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin benzer kavramlar olsa da aynı kavramlar olmadığına inanma sıklığının (%35.2), mavi yakalı çalışanlardan (%9.5) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Mavi yakalı çalışanların sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin eş anlamlı olup olmadığına dair bilgi sahibi olmama sıklığının (%50.5), beyaz yakalı çalışanlardan (%11.4) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Beyaz yakalı erkeklerin sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin eş anlamlı olduğuna inanma sıklığının (%39.5), mavi yakalı erkeklerden (%23.3) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Beyaz yakalı erkeklerin sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin benzer kavramlar olsa da aynı kavramlar olmadığına inanma sıklığının (%30.3), mavi yakalı erkeklerden (%11.0) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Mavi yakalı erkeklerin sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin eş anlamlı olup olmadığına dair bilgi sahibi olmama sıklığının (%56.2), beyaz yakalı erkeklerden (%15.8) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Beyaz yakalı kadınların sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin benzer kavramlar olsa da aynı kavramlar olmadığına inanma sıklığının (%48.3), mavi yakalı kadınlardan (%6.3) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Mavi yakalı kadınların sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin eş anlamlı olup olmadığına dair bilgi sahibi olmama sıklığının (%37.5), beyaz yakalı kadınlardan (%0.0) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.2.4.3.4. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete göre sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin eş anlamlı olduğuna inanma durumlarının dağılımı

		Eş anlamlı		Eş anlamlı değil		Benzer kavramlar, ancak aynı değil		Bilmiyorum/ Cevap yok		TOPLAM		p
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin eş anlamlı olduğuna inanıyor musunuz?	GRUP											
	Beyaz yakalı	38	36.2	18	17.1	37	35.2	12	11.4	105	100.0	0.000*
	Mavi yakalı	27	25.7	15	14.3	10	9.5	53	50.5	105	100.0	
	Toplam	65	31.0	33	15.6	47	22.4	65	31.0	210	100.0	
	CİNSİYET											
	Erkek	47	31.5	18	12.1	31	20.8	53	35.6	149	100.0	0.000*
	Beyaz yakalı	30	39.5	11	14.5	23	30.3	12	15.8	76	100.0	
	Mavi yakalı	17	23.3	7	9.6	8	11.0	41	56.2	73	100.0	
	Kadın	18	29.5	15	24.6	16	26.2	12	19.7	61	100.0	0.000*
	Beyaz yakalı	8	27.6	7	24.1	14	48.3	-	-	29	100.0	
	Mavi yakalı	10	31.3	8	25.0	2	6.3	12	37.5	32	100.0	

* p<0.05

4.2.4.4. Sürdürülebilir beslenme tutumları

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların sürdürülebilir beslenme tutumlarına ilişkin dağılımları Tablo 4.2.4.4.1’de verilmiştir.

Tüm bireylerin %27.6’sı tükettiği ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesinin kendisi için önemli, %19.5’i çok önemli, %16.7’si orta derecede önemli, %14.8’i çok az önemli olduğunu; %5.2’si hiç önemli olmadığını belirtmiş ve %16.2’si ise bilmiyorum cevabını vermiştir. Tükettiği ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesinin kendisi için önemli ve çok önemli olduğunu belirten beyaz yakalı çalışanların (%44.8; %33.3) mavi yakalı çalışanlara (%10.5; %5.7); çok az önemli olduğunu belirten mavi yakalı çalışanların (%24.8) beyaz yakalı çalışanlara (%4.8) oranı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p<0.05).

Tüm bireylerin %28.1’i sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya hiç istekli olmadığını, %22.9’u isteksiz, %22.4’ü orta derecede istekli, %10.5’i oldukça istekli, %7.6’sı istekli olduğunu belirtmiş ve %8.6’sı ise bilmiyorum cevabını vermiştir. Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya orta derecede ve oldukça istekli olan beyaz yakalı çalışanların (%37.1; %19.0) mavi yakalı çalışanlara (%7.6; %1.9); hiç istekli olmayan mavi yakalı çalışanların (%12.4) beyaz yakalı çalışanlara (%43.8) oranı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 4.2.4.4.1. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların sürdürülebilir beslenme tutumlarına ilişkin dağılımları

	Grup	Hiç önemli değil		Çok az önemli		Orta derecede önemli		Önemli		Çok önemli		Bilmiyorum/ Cevap yok		p
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
1. Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?	Beyaz yakalı (n: 105)	4	3.8	5	4.8	13	12.4	47	44.8	35	33.3	1	1.0	0.000*
	Mavi yakalı (n: 105)	7	6.7	26	24.8	22	21.0	11	10.5	6	5.7	33	31.4	
	Toplam (n: 210)	11	5.2	31	14.8	35	16.7	58	27.6	41	19.5	34	16.2	
	Grup	Hiç istekli değilim		İsteksizim		Orta derecede istekliyim		Oldukça istekliyim		İstekliyim		Bilmiyorum/ Cevap yok		p
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
2. Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?	Beyaz yakalı (n: 105)	13	12.4	21	20.0	39	37.1	20	19.0	10	9.5	2	1.9	0.000*
	Mavi yakalı (n: 105)	46	43.8	27	25.7	8	7.6	2	1.9	6	5.7	16	15.2	
	Toplam (n: 210)	59	28.1	48	22.9	47	22.4	22	10.5	16	7.6	18	8.6	

* p<0.05

Çalışmaya katılan bireylerin çalışan türüne ve cinsiyete göre sürdürülebilir beslenme tutum puan ortalamaları Tablo 4.2.4.4.2’de verilmiştir.

“Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?” ve “Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?” tutum sorularına ilişkin çalışmaya katılan tüm bireylerin puan ortalaması sırasıyla 2.9 ± 1.70 ve 2.2 ± 1.38 olarak bulunmuştur.

“Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?” tutum sorusuna ilişkin beyaz yakalı çalışanların puan ortalamasının (4.0 ± 1.07) mavi yakalı çalışanlara (1.9 ± 1.57); beyaz yakalı erkeklerin (3.9 ± 1.09) mavi yakalı erkeklere (2.0 ± 1.54) ve beyaz yakalı kadınların (4.2 ± 1.00) mavi yakalı kadınlara (1.7 ± 1.67) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

“Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?” tutum sorusuna ilişkin beyaz yakalı çalışanların puan ortalamasının (2.9 ± 1.20) mavi yakalı çalışanlara (1.5 ± 1.23); beyaz yakalı erkeklerin (2.9 ± 1.19) mavi yakalı erkeklere (1.6 ± 1.20) ve beyaz yakalı kadınların (2.9 ± 1.25) mavi

yakalı kadınlara (1.4 ± 1.32) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Tablo.4.2.4.4.2. Erkek ve kadın bireylerin beyaz veya mavi yakalı olma durumlarına göre sürdürülebilir beslenme tutum puanlarının ortalamaları

		Cinsiyet					
		Erkek	Kadın	Toplam			
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	p1	p2	p3
		Grup					
1. Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?	Beyaz yakalı	3.9 $\pm$ 1.09	4.2 $\pm$ 1.00	4.0 $\pm$ 1.07	0.000*	0.000*	0.000*
	Mavi yakalı	2.0 $\pm$ 1.54	1.7 $\pm$ 1.67	1.9 $\pm$ 1.57			
	Toplam	2.9$\pm$1.64	2.9$\pm$1.84	2.9$\pm$1.70			
2. Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?	Beyaz yakalı	2.9 $\pm$ 1.19	2.9 $\pm$ 1.25	2.9 $\pm$ 1.20	0.000*	0.000*	0.000*
	Mavi yakalı	1.6 $\pm$ 1.20	1.4 $\pm$ 1.32	1.5 $\pm$ 1.23			
	Toplam	2.2$\pm$1.35	2.1$\pm$1.46	2.2$\pm$1.38			

* $p < 0.05$

p1: Beyaz ve mavi yakalı erkek bireylerin puan ortalamaları arasındaki fark

p2: Beyaz ve mavi yakalı kadın bireylerin puan ortalamaları arasındaki fark

p3: Beyaz ve mavi yakalı tüm bireylerin puan ortalamaları arasındaki fark

4.2.5. Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin Akdeniz diyeti uyumlarına ilişkin bulgular

Akdeniz Diyeti'ne Bağlılık Ölçeği'nin (MEDAS) bileşenlerine beyaz ve mavi yakalı çalışanların vermiş oldukları yanıtların dağılımı Tablo 4.2.5.1.'de verilmiştir.

Beyaz yakalı çalışanların mavi yakalı çalışanlara göre; yemeklerde temel yağ olarak zeytinyağı kullanma (%86.7; %6.7), günde ≥ 48 gram zeytinyağı tüketme (%25.7; %3.8), günde < 1 porsiyon şekerli ya da tatlandırılmış içecekler tüketme (%87.6; 23.8), haftada < 3 kez işlenmiş tatlı ya da hamur işi tüketme (%94.3; %28.6), haftada ≥ 3 porsiyon yağlı tohum (yer fıstığı dahil) tüketme (%43.8; %8.6), Haftada ≥ 2 kez haşlanmış sebze, makarna, pilav veya diğer yemeklere domates, sarımsak, soğan veya pırasa soslu zeytinyağı kullanma (%37.1; %3.8) sıklığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

Mavi yakalı çalışanların beyaz yakalı çalışanlara göre günde ≥ 2 porsiyon sebze tüketme (%42.9; %26.7), günde ≥ 3 porsiyon meyve tüketme (%56.2; %40.0), günde < 100 gram kırmızı et tüketme (%89.5; %61.9), haftada ≥ 3 porsiyon kurubaklagil tüketme (%51.4; %35.2), sığır eti, domuz eti, hamburger veya sosis yerine tavuk, hindi veya tavşan eti yemeyi

tercih etme (%67.6; %38.1) sıklığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanlar arasında; günde <1 porsiyon tereyağı veya margarin tüketme (%47.6; %38.1) ve haftada ≥ 3 porsiyon balık/deniz ürünü tüketme (%20.0; %9.5) sıklığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Beyaz yakalı ve mavi yakalı çalışanlar arasında haftada ≥ 7 kadeh şarap tüketme sıklığına sahip birey bulunmamıştır.

Tablo 4.2.5.1. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların MEDAS sorularına verdikleri yanıtların dağılımı

MEDAS soruları	Gruplar	Evet		Hayır		p
		n	%	n	%	
Yemeklerde temel yağ olarak zeytinyağı kullanma	Beyaz yakalı	91	86.7	14	13.3	0.000*
	Mavi yakalı	7	6.7	98	93.3	
	TOPLAM	98	46.7	112	53.3	
Günde ≥ 48 gram zeytinyağı tüketme	Beyaz yakalı	27	25.7	78	74.3	0.000*
	Mavi yakalı	4	3.8	101	96.2	
	TOPLAM	31	14.8	179	85.2	
Günde ≥ 2 porsiyon sebze tüketme	Beyaz yakalı	28	26.7	77	73.3	0.020*
	Mavi yakalı	45	42.9	60	57.1	
	TOPLAM	73	34.8	137	65.2	
Günde ≥ 3 porsiyon meyve tüketme	Beyaz yakalı	42	40.0	63	60.0	0.027*
	Mavi yakalı	59	56.2	46	43.8	
	TOPLAM	101	48.1	109	51.9	
Günde <100 gram kırmızı et tüketme	Beyaz yakalı	65	61.9	40	38.1	0.000*
	Mavi yakalı	94	89.5	11	10.5	
	TOPLAM	159	75.7	51	24.3	
Günde <1 porsiyon tereyağı veya margarin tüketme	Beyaz yakalı	40	38.1	65	61.9	0.209
	Mavi yakalı	50	47.6	55	52.4	
	TOPLAM	90	42.9	120	57.1	
Günde <1 porsiyon şekerli ya da tatlandırılmış içecekler tüketme	Beyaz yakalı	92	87.6	13	12.4	0.000*
	Mavi yakalı	25	23.8	80	76.2	
	TOPLAM	117	55.7	93	44.3	
Haftada ≥ 7 kadeh şarap tüketme	Beyaz yakalı	-	-	105	100.0	-
	Mavi yakalı	-	-	105	100.0	
	TOPLAM	-	-	210	100.0	
Haftada ≥ 3 porsiyon kurubaklagil tüketme	Beyaz yakalı	37	35.2	68	64.8	0.026*
	Mavi yakalı	54	51.4	51	48.6	
	TOPLAM	91	43.3	119	56.7	
Haftada ≥ 3 porsiyon balık / deniz ürünü tüketme	Beyaz yakalı	21	20.0	84	80.0	0.051
	Mavi yakalı	10	9.5	95	90.5	
	TOPLAM	31	14.8	179	85.2	
Haftada <3 kez işlenmiş tatlı ya da hamur işi tüketme	Beyaz yakalı	99	94.3	6	5.7	0.000*
	Mavi yakalı	30	28.6	75	71.4	
	TOPLAM	129	61.4	81	38.6	
Haftada ≥ 3 porsiyon yağlı tohum (yer fıstığı dahil) tüketme	Beyaz yakalı	46	43.8	59	56.2	0.000*
	Mavi yakalı	9	8.6	96	91.4	
	TOPLAM	55	26.2	155	73.8	
Sığır eti, domuz eti, hamburger veya sosis yerine tavuk, hindi veya tavşan eti yemeyi tercih etme	Beyaz yakalı	40	38.1	65	61.9	0.000*
	Mavi yakalı	71	67.6	34	32.4	
	TOPLAM	111	52.9	99	47.1	
Haftada ≥ 2 kez haşlanmış sebze, makarna, pilav veya diğer yemeklere domates, sarımsak, soğan veya pırasa soslu zeytinyağı kullanma	Beyaz yakalı	39	37.1	66	62.9	0.000*
	Mavi yakalı	4	3.8	101	96.2	
	TOPLAM	43	20.5	167	79.5	

* $p<0.05$

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete göre MEDAS puan ortalamaları Tablo 4.2.5.2’de verilmiştir.

Çalışmaya katılan tüm bireylerin MEDAS puan ortalaması 5.4 ± 1.90 olup, beyaz yakalı çalışanların puan ortalaması (6.3 ± 1.99) mavi yakalı çalışanlardan (4.4 ± 1.15); beyaz yakalı erkeklerin puan ortalaması (6.2 ± 2.06), mavi yakalı erkeklerden (4.2 ± 1.15); beyaz yakalı kadınların puan ortalaması (6.8 ± 1.78) da, mavi yakalı kadınlardan (4.8 ± 1.06) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olarak tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4.2.5.2. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete göre MEDAS puan ortalamaları

Gruplar	MEDAS Puanı		p1	p2	p3
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst			
Beyaz yakalılar (n: 105)	6.3 ± 1.99	2-11			
Erkek	6.2 ± 2.06	2-11			
Kadın	6.8 ± 1.78	4-11			
Mavi yakalılar (n: 105)	4.4 ± 1.15	2-8	0.000*	0.000*	0.000*
Erkek	4.2 ± 1.15	2-8			
Kadın	4.8 ± 1.06	3-7			
Toplam (n: 210)	5.4 ± 1.90	2-11			

* $p < 0.05$

p1: Beyaz ve mavi yakalı erkek bireylerin puan ortalamaları arasındaki fark

p2: Beyaz ve mavi yakalı kadın bireylerin puan ortalamaları arasındaki fark

p3: Beyaz ve mavi yakalı tüm bireylerin puan ortalamaları arasındaki fark

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete göre MEDAS sınıflandırmaları Tablo 4.2.5.3’te verilmiştir.

Çalışmaya katılan tüm bireylerin %74.8’inin Akdeniz diyetine uyum sağlamadığı, %18.1’inin kabul edilebilir uyum ve %7.1’inin ise sıkı uyum sağladığı; beyaz yakalı çalışanların %53.3’ünün Akdeniz diyetine uyum sağlamadığı, %32.4’ünün kabul edilebilir uyum ve %14.3’ünün ise sıkı uyum sağladığı; mavi yakalı çalışanların %96.2’sinin Akdeniz diyetine uyum sağlamadığı, %3.4’ünün kabul edilebilir uyum sağladığı ve sıkı uyum sağlayan mavi yakalı çalışan olmadığı tespit edilmiştir.

Akdeniz diyetine kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışan sıklığının (%32.4) mavi yakalı çalışanlardan (%3.8); Akdeniz diyetine uyum sağlamayan mavi yakalı çalışan sıklığının (%96.2) da beyaz yakalı çalışanlardan (%53.3) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Akdeniz diyetine kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı erkeklerin sıklığının (%30.3) mavi yakalı erkeklerden (%2.7); Akdeniz diyetine uyum sağlamayan mavi yakalı erkeklerin sıklığının (%97.3) da beyaz yakalı erkeklerden (%56.5) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Akdeniz diyetine kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı kadınların sıklığının (%37.9) mavi yakalı kadınlardan (%6.2); Akdeniz diyetine uyum sağlamayan mavi yakalı kadınların sıklığının (%93.8) da beyaz yakalı kadınlardan (%44.8) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.2.5.3. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete göre MEDAS sınıflandırmaları

Gruplar	MEDAS Sınıflandırması	S	%	p1	p2	p3
Beyaz yakalılar (n: 105)	Uyum yok (0-6 puan)	56	53.3			
	Kabul edilebilir uyum (7-8 puan)	34	32.4			
	Sıkı uyum (9 ve üzeri puan)	15	14.3			
	Toplam	105	100.0			
Erkek (n: 76)	Uyum yok (0-6 puan)	43	56.5			
	Kabul edilebilir uyum (7-8 puan)	23	30.3			
	Sıkı uyum (9 ve üzeri puan)	10	13.2			
	Toplam	76	100.0			
Kadın (n: 29)	Uyum yok (0-6 puan)	13	44.8			
	Kabul edilebilir uyum (7-8 puan)	11	37.9			
	Sıkı uyum (9 ve üzeri puan)	5	17.3			
	Toplam	29	100.0			
Mavi yakalılar (n: 105)	Uyum yok (0-6 puan)	101	96.2			
	Kabul edilebilir uyum (7-8 puan)	4	3.8	0.000*	0.000*	0.000*
	Sıkı uyum (9 ve üzeri puan)	-	-			
	Toplam	105	100.0			
Erkek (n: 73)	Uyum yok (0-6 puan)	71	97.3			
	Kabul edilebilir uyum (7-8 puan)	2	2.7			
	Sıkı uyum (9 ve üzeri puan)	-	-			
	Toplam	73	100.0			
Kadın (n: 32)	Uyum yok (0-6 puan)	30	93.8			
	Kabul edilebilir uyum (7-8 puan)	2	6.2			
	Sıkı uyum (9 ve üzeri puan)	-	-			
	Toplam	32	100.0			
TOPLAM (n: 210)	Uyum yok (0-6 puan)	157	74.8			
	Kabul edilebilir uyum (7-8 puan)	38	18.1			
	Sıkı uyum (9 ve üzeri puan)	15	7.1			
	Toplam	210	100.0			

* $p<0.05$

p1: Beyaz yakalı çalışanlarla mavi yakalı çalışanların MEDAS sınıflandırma sıklıkları arasındaki fark

p2: Beyaz yakalı erkeklerle mavi yakalı erkeklerin MEDAS sınıflandırma sıklıkları arasındaki fark

p3: Beyaz yakalı kadınlarla mavi yakalı kadınların MEDAS sınıflandırma sıklıkları arasındaki fark

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların BKİ sınıflandırmasına göre MEDAS puan ortalamaları Tablo 4.2.5.4'te verilmiştir.

BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan beyaz yakalı çalışanların MEDAS puan ortalamasının (6.9 ± 1.95), hafif şişman ve şişman beyaz yakalı çalışanlardan (5.9 ± 1.94) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiş olup ($p < 0.05$); zayıf ve normal mavi yakalı çalışanlar (4.3 ± 1.25) ile hafif şişman ve şişman mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları (4.5 ± 1.05) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre zayıf ve normal olan beyaz yakalı çalışanların MEDAS puan ortalamasının, zayıf ve normal mavi yakalı çalışanlardan; hafif şişman ve şişman olan beyaz yakalı çalışanların puan ortalamasının da, hafif şişman ve şişman mavi yakalı çalışanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4.2.5.4. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların BKİ sınıflandırmasına göre MEDAS puan ortalamaları

BKİ Sınıflandırma	MEDAS Puanı				
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	p1	p2	p3
Beyaz yakalılar (n: 105)	6.3 ± 1.99	2-11			
Zayıf-Normal (n: 42)	6.9 ± 1.95	4-11	0.011*		
Hafif Şişman-Şişman (n: 63)	5.9 ± 1.94	2-9			
Mavi yakalılar (n: 105)	4.4 ± 1.15	2-8		0.000*	0.000*
Zayıf-Normal (n: 50)	4.3 ± 1.25	2-8	0.310		
Hafif Şişman-Şişman (n: 55)	4.5 ± 1.05	2-7			
Toplam (n: 210)	5.4 ± 1.90	2-11			

* $p < 0.05$

p1: Beyaz ve mavi yakalı çalışanların grup içi BKİ sınıflandırmasına göre puan ortalamaları arasındaki fark

p2: Zayıf ve normal beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

p3: Şişman ve hafif şişman beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların BKİ sınıflandırmasına göre MEDAS sınıflandırmaları Tablo 4.2.5.5'te verilmiştir.

BKİ sınıflandırmasına göre Akdeniz diyetine kabul edilebilir uyum (%40.9) ve sıkı uyum (%18.2) sağlayan zayıf ve normal beyaz yakalı erkeklerin sıklığı, kabul edilebilir uyum (%5.6) ve sıkı uyum (%0.0) sağlayan zayıf ve normal mavi yakalı erkeklerden; Akdeniz diyetine uyum sağlamayan zayıf ve normal mavi yakalı erkeklerin sıklığı (%94.4), uyum sağlamayan zayıf ve normal beyaz yakalı erkeklerden (%40.9) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre Akdeniz diyetine kabul edilebilir uyum (%25.9) ve sıkı uyum (%11.1) sağlayan şişman ve hafif şişman beyaz yakalı erkeklerin sıklığı, kabul

edilebilir uyum (%0.0) ve sıkı uyum (%0.0) sağlayan şişman ve hafif şişman mavi yakalı erkeklerden; Akdeniz diyetine uyum sağlamayan şişman ve hafif şişman mavi yakalı erkeklerin sıklığı (%100.0), uyum sağlamayan şişman ve hafif şişman beyaz yakalı erkeklerden (%63.3) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek belirlenmiştir ($p<0.05$).

BKİ sınıflandırmasına göre Akdeniz diyetine kabul edilebilir uyum (%44.4) sağlayan zayıf ve normal beyaz yakalı kadınların sıklığı, kabul edilebilir uyum (%5.6) sağlayan zayıf ve normal mavi yakalı kadınlara; Akdeniz diyetine uyum sağlamayan zayıf ve normal mavi yakalı kadınların sıklığı (%94.4), uyum sağlamayan zayıf ve normal beyaz yakalı kadınlardan (%44.4) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.2.5.5. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete ve BKİ sınıflandırmasına göre MEDAS sınıflandırmaları

ERKEK (n: 149)							
BKİ Sınıflandırma	MEDAS Puanı Sınıflandırma	Beyaz yakalı (n: 76)		Mavi yakalı (n: 73)		p1	p2
		S	%	S	%		
Zayıf/Normal	Uyum yok (0-6 puan)	9	40.9	34	94.4	0.000*	0.000*
	Kabul edilebilir uyum (7-8 puan)	9	40.9	2	5.6		
	Sıkı uyum (9 ve üzeri puan)	4	18.2	-	-		
	Toplam	22	100.0	36	100.0		
Hafif Şişman/Şişman	Uyum yok (0-6 puan)	34	63.0	37	100.0	0.000*	0.000*
	Kabul edilebilir uyum (7-8 puan)	14	25.9	-	-		
	Sıkı uyum (9 ve üzeri puan)	6	11.1	-	-		
	Toplam	54	100.0	37	100.0		
KADIN (n: 61)							
BKİ Sınıflandırma	MEDAS Puanı Sınıflandırma	Beyaz yakalı (n: 29)		Mavi yakalı (n: 32)		p1	p2
		S	%	S	%		
Zayıf/Normal	Uyum yok (0-6 puan)	9	45.0	13	92.9	0.008*	0.020*
	Kabul edilebilir uyum (7-8 puan)	7	35.0	1	7.1		
	Sıkı uyum (9 ve üzeri puan)	4	20.0	-	-		
	Toplam	20	100.0	14	100.0		
Hafif Şişman/Şişman	Uyum yok (0-6 puan)	4	44.4	17	94.4	0.008*	0.020*
	Kabul edilebilir uyum (7-8 puan)	4	44.4	1	5.6		
	Sıkı uyum (9 ve üzeri puan)	1	11.2	-	-		
	Toplam	9	100.0	18	100.0		

* $p<0.05$

p1: Zayıf ve normal beyaz yakalı erkekler/kadınlar ile mavi yakalı erkekler/kadınların puan ortalamaları arasındaki fark

p2: Şişman ve hafif şişman beyaz yakalı erkekler/kadınlar ile mavi yakalı erkekler/kadınların puan ortalamaları arasındaki fark

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların vücut yağ oranı sınıflandırmasına göre MEDAS puan ortalamaları Tablo 4.2.5.6'da verilmiştir.

Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların MEDAS puan ortalamasının (6.6 ± 1.88), normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanların puan ortalamasından (4.2 ± 1.20); yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların puan ortalamasının (6.0 ± 2.09) da, yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanların puan

ortalamasından (4.6 ± 1.09) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksekt olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanlar ile yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların; normal vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanlar ile yüksek vücut yağ oranına sahip mavi yakalı çalışanların MEDAS puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.2.5.6. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların vücut yağ oranı sınıflandırmasına göre MEDAS puan ortalamaları

Vücut Yağ Oranı Sınıflandırması	MEDAS Puanı		p1	p2	p3
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst			
Beyaz yakalı (n: 105)	6.3 ± 1.99	2-11	0.090	0.000*	0.000*
Normal (n: 59)	6.6 ± 1.88	4-11			
Yüksek (n: 46)	6.0 ± 2.09	2-9			
Mavi yakalı (n: 105)	4.4 ± 1.15	2-8	0.117	0.000*	0.000*
Normal (n: 48)	4.2 ± 1.20	2-7			
Yüksek (n: 57)	4.6 ± 1.09	2-8			

* $p < 0.05$

p1: Vücut yağ oranı sınıflandırmasına göre beyaz ve mavi yakalı çalışanların grup içi puan ortalamaları arasındaki fark

p2: Normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

p3: Yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete ve bel/kalça oranı sınıflandırmasına göre MEDAS puan ortalamaları Tablo 4.2.5.7’de verilmiştir.

Normal bel/kalça oranına sahip beyaz yakalı erkeklerin MEDAS puan ortalamasının (6.8 ± 1.93), normal bel/kalça oranına sahip mavi yakalı erkeklerin puan ortalamasından (4.3 ± 1.15); riskli bel/kalça oranına sahip beyaz yakalı erkeklerin puan ortalamasının (5.8 ± 2.07), riskli bel/kalça oranına sahip mavi yakalı erkeklerin puan ortalamasından (4.1 ± 1.14); normal bel/kalça oranına sahip beyaz yakalı kadınların puan ortalamasının (7.2 ± 1.70), normal bel/kalça oranına sahip mavi yakalı kadınların puan ortalamasından (4.7 ± 1.23); riskli bel/kalça oranına sahip beyaz yakalı kadınların puan ortalamasının (6.2 ± 1.81), riskli bel/kalça oranına sahip mavi yakalı kadınların puan ortalamasından (5.0 ± 0.63) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Normal bel/kalça oranına sahip beyaz yakalı erkeklerin MEDAS puan ortalamasının (6.8 ± 1.93), riskli bel/kalça oranına sahip beyaz yakalı erkeklerin puan ortalamasından (5.8 ± 2.07) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Mavi yakalı erkeklerde, beyaz yakalı kadınlarda ve mavi yakalı kadınlarda grup içinde bel/kalça

oranına göre MEDAS puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.2.5.7. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların cinsiyete ve bel/kalça oranı sınıflandırmasına göre MEDAS puan ortalamaları

Bel/kalça Oranı Sınıflandırması	MEDAS Puanı				
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	p1	p2	p3
ERKEK (n: 149)					
Beyaz yakalı (n: 76)	6.2±2.06	2-11	0.037*	0.000*	0.000*
Normal (n: 31)	6.8±1.93	4-11			
Riskli (n: 45)	5.8±2.07	2-9			
Mavi yakalı (n: 73)	4.2±1.15	2-8	0.416		
Normal (n: 32)	4.3±1.15	3-8			
Riskli (n: 41)	4.1±1.14	2-6			
KADIN (n: 61)					
Beyaz yakalı (n: 29)	6.8±1.78	4-11	0.172	0.000*	0.000*
Normal (n: 17)	7.2±1.70	5-11			
Riskli (n: 12)	6.2±1.81	4-9			
Mavi yakalı (n: 32)	4.8±1.06	3-7	0.393		
Normal (n: 21)	4.7±1.23	3-7			
Riskli (n: 11)	5.0±0.63	4-6			

* $p<0.05$

p1: Bel/kalça oranı sınıflandırmasına göre beyaz ve mavi yakalı çalışanların grup içi puan ortalamaları arasındaki fark

p2: Normal bel/kalça oranına sahip beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

p3: Riskli bel/kalça oranına sahip beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların bel/boy oranı sınıflandırmasına göre MEDAS puan ortalamaları Tablo 4.2.5.8’de verilmiştir.

Dikkat edilmeli-normal bel/boy oranı sınıflandırmasına giren beyaz yakalı çalışanların MEDAS puan ortalamasının (6.5 ± 2.00), dikkat edilmeli-normal bel/boy oranı sınıflandırmasına giren mavi yakalı çalışanların puan ortalamasından (4.3 ± 1.17); önlem alınmalı-müdahale edilmeli bel/boy oranı sınıflandırmasına giren beyaz yakalı çalışanların puan ortalamasının (6.1 ± 1.99) da, önlem alınmalı-müdahale edilmeli bel/boy oranı sınıflandırmasına giren mavi yakalı erkeklerin puan ortalamasından (5.0 ± 0.82) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.2.5.8. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların bel/boy oranı sınıflandırmasına göre MEDAS puan ortalamaları

Bel/boy Oranı Sınıflandırma	MEDAS Puanı		p1	p2
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst		
Beyaz yakalılar (n: 105)	6.3±1.99	2-11	0.000*	0.008*
Dikkat edilmeli-Normal (n: 72)	6.5±2.00	3-11		
Önlem alınmalı-Müdahale edilmeli (n: 33)	6.1±1.99	2-9		
Mavi yakalılar (n: 105)	4.4±1.15	2-8		
Dikkat edilmeli-Normal (n: 86)	4.3±1.17	2-8		
Önlem alınmalı-Müdahale edilmeli (n: 19)	5.0±0.82	4-7		
Toplam (n: 210)	5.4±1.90	2-11		

* p<0.05

p1: Dikkat edilmeli/normal bel/boy oranına sahip beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

p2: Önlem alınmalı/müdahale edilmeli bel/boy oranına sahip beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

Beyaz ve mavi yakalı çalışanların MEDAS sınıflandırmasına göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin, tanımlamaya ne ölçüde katkıda bulunduğuna düşüncelerinin puan ortalamaları Tablo 4.2.5.9’da verilmiştir.

“Düşük çevresel etkiye sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması Akdeniz diyetine uyum sağlamayan tüm bireylerde (2.1±1.88), sıkı uyum sağlayan bireylere (3.4±1.24) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (p<0.05). “Düşük çevresel etkiye sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının Akdeniz diyetine uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlarda (3.5±1.36) mavi yakalı çalışanlara (1.3±1.64); kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanlarda (3.1±1.52) da mavi yakalı çalışanlara (0.5±1.00) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (p<0.05).

“Biyçeşitliliğe saygılı olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması Akdeniz diyetine uyum sağlamayan tüm bireylerde (2.2±1.95), kabul edilebilir uyum sağlayan (3.1±1.73) ve sıkı uyum sağlayan bireylere (3.5±1.25) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuştur (p<0.05). “Biyçeşitliliğe saygılı olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının Akdeniz diyetine uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlarda (3.7±1.38) mavi yakalı çalışanlara (1.3±1.65); kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanlarda (3.4±1.52) mavi yakalı çalışanlara (0.5±1.00) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

“Katkı maddesi içermemesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalaması Akdeniz diyetine uyum sağlamayan tüm bireylerde (3.3±1.37), kabul edilebilir uyum sağlayan bireylere (4.0±1.11) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük

bulunmuştur ($p<0.05$). “Katkı maddesi içermemesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının Akdeniz diyetine uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlarda (4.4 ± 1.02), mavi yakalı çalışanlara (1.7 ± 1.20) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiş ($p<0.05$); kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanlarla (4.1 ± 1.10), mavi yakalı çalışanların puan ortalaması (3.2 ± 0.96) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

“Az işlem görmüş olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamalarında Akdeniz diyetine uyum sağlamayan (3.3 ± 1.33), kabul edilebilir uyum sağlayan (3.8 ± 1.16) ve sıkı uyum sağlayan tüm bireyler (3.9 ± 0.83) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). “Az işlem görmüş olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının Akdeniz diyetine uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlarda (4.2 ± 1.15), mavi yakalı çalışanlara (2.8 ± 1.17) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiş ($p<0.05$); kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanlarla (3.9 ± 1.17), mavi yakalı çalışanların puan ortalaması (3.2 ± 0.96) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

“Az sayıda bileşen içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamalarında Akdeniz diyetine uyum sağlamayan (3.1 ± 1.32), kabul edilebilir uyum sağlayan (3.5 ± 1.37) ve sıkı uyum sağlayan tüm bireyler (3.7 ± 1.11) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). “Az sayıda bileşen içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının Akdeniz diyetine uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlarda (3.9 ± 1.10), mavi yakalı çalışanlara (2.7 ± 1.24) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmış ($p<0.05$); kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanlarla (3.6 ± 1.28), mavi yakalı çalışanların puan ortalaması (3.5 ± 1.37) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

“Organik üretim olması/Ekolojik ürün içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamalarında Akdeniz diyetine uyum sağlamayan (3.0 ± 1.61), kabul edilebilir uyum sağlayan (3.2 ± 1.48) ve sıkı uyum sağlayan tüm bireyler (3.3 ± 1.16) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). “Organik üretim olması/Ekolojik ürün içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının Akdeniz diyetine uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlarda (4.2 ± 1.2) mavi yakalı çalışanlara (2.4 ± 1.43); kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanlarda

(3.3±1.52) mavi yakalı çalışanlara (2.2±0.50) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

“Bol miktarda taze ürün içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamalarında Akdeniz diyetine uyum sağlamayan (3.8±1.26), kabul edilebilir uyum sağlayan (4.1±1.17) ve sıkı uyum sağlayan tüm bireyler (3.7±1.17) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05). “Bol miktarda taze ürün içermesi” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının Akdeniz diyetine uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlarda (4.5±0.97), mavi yakalı çalışanlara (3.5±1.27) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiş (p<0.05); kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanlarla (4.1±1.15), mavi yakalı çalışanların puan ortalaması (3.7±1.50) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>0.05).

“Sebzelerden zengin olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamalarında Akdeniz diyetine uyum sağlamayan (3.1±1.47), kabul edilebilir uyum sağlayan (3.7±1.21) ve sıkı uyum sağlayan tüm bireyler (3.4±1.18) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05). “Sebzelerden zengin olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının Akdeniz diyetine uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlarda (4.1±1.29) mavi yakalı çalışanlara (2.6±1.28); kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanlarda (3.8±1.22) da mavi yakalı çalışanlara (2.7±0.5) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (p<0.05).

“Kültürel özgünlüğe sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamalarında Akdeniz diyetine uyum sağlamayan (3.1±1.28), kabul edilebilir uyum sağlayan bireyler (3.0±1.20) ve sıkı uyum sağlayan tüm bireyler (3.4±1.12) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05). “Kültürel özgünlüğe sahip olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının Akdeniz diyetine uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlarda (3.5±1.33), mavi yakalı çalışanlara (2.9±1.20) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiş (p<0.05); kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanlarla (3.0±1.24), mavi yakalı çalışanların puan ortalaması (3.5±0.58) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>0.05).

“Yerli üretim olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamalarında Akdeniz diyetine uyum sağlamayan (3.9±1.54), kabul edilebilir uyum

sağlayan bireyler (3.5 ± 1.50) ve sıkı uyum sağlayan tüm bireyler (3.8 ± 1.08) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). “Yerli üretim olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının Akdeniz diyetine kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanlarda (3.4 ± 1.52), mavi yakalı çalışanlara (4.7 ± 0.50) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiş ($p < 0.05$); uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlarla (3.8 ± 1.45), mavi yakalı çalışanların puan ortalaması (3.9 ± 1.60) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

“Ekonomik olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamalarında Akdeniz diyetine uyum sağlamayan (4.5 ± 1.00), kabul edilebilir uyum sağlayan bireyler (4.4 ± 0.82) ve sıkı uyum sağlayan tüm bireyler (4.1 ± 1.03) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). “Ekonomik olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının Akdeniz diyetine uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlarda (4.2 ± 0.99), mavi yakalı çalışanlara (4.7 ± 0.96); kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanlarda (4.3 ± 0.84) da mavi yakalı çalışanlara (5.0 ± 0.00) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

“Uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamalarında Akdeniz diyetine uyum sağlamayan (4.2 ± 0.84), kabul edilebilir uyum sağlayan bireyler (4.3 ± 0.73) ve sıkı uyum sağlayan tüm bireyler (4.1 ± 0.69) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). “Uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlama katkı puan ortalamasının Akdeniz diyetine uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlarda (4.4 ± 0.60), mavi yakalı çalışanlara (4.1 ± 0.93) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuş ($p < 0.05$); kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanlarla (4.3 ± 0.75), mavi yakalı çalışanların puan ortalaması (4.5 ± 0.58) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.2.5.9. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların MEDAS sınıflandırmasına göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin tanımlamaya ne ölçüde katkıda bulunduğuna düşüncelerinin puan ortalamaları

Sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadeler	MEDAS Sınıflandırması			p1	p2	p3
	Uyum yok	Kabul edilebilir uyum	Sıkı uyum			
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$			
Düşük çevresel etkiye sahip olması						
Beyaz yakalıları	3.5±1.36	3.1±1.52	3.4±1.24	0.315	0.000*	0.002*
Mavi yakalıları	1.3±1.64	0.5±1.00	-	0.316		
Toplam	2.1±1.88	2.8±1.67	3.4±1.24	0.008*		
Biyoçeşitliliğe saygılı olması						
Beyaz yakalıları	3.7±1.38	3.4±1.52	3.5±1.25	0.552	0.000*	0.001*
Mavi yakalıları	1.3±1.65	0.5±1.00	-	0.340		
Toplam	2.2±1.95	3.1±1.73	3.5±1.25	0.002*		
Katkı maddesi içermemesi						
Beyaz yakalıları	4.4±1.02	4.1±1.10	3.9±0.80	0.311	0.000*	0.129
Mavi yakalıları	1.7±1.20	3.2±0.96	-	0.417		
Toplam	3.3±1.37	4.0±1.11	3.9±0.80	0.004*		
Az işlem görmüş olması						
Beyaz yakalıları	4.2±1.15	3.9±1.17	3.9±0.83	0.391	0.000*	0.308
Mavi yakalıları	2.8±1.17	3.2±0.96	-	0.472		
Toplam	3.3±1.33	3.8±1.16	3.9±0.83	0.056		
Az sayıda bileşen içermesi						
Beyaz yakalıları	3.9±1.10	3.6±1.28	3.7±1.11	0.611	0.000*	0.058
Mavi yakalıları	2.7±1.24	2.2±1.71	-	0.521		
Toplam	3.1±1.32	3.5±1.37	3.7±1.11	0.101		
Organik üretim olması/Ekolojik ürün içermesi						
Beyaz yakalıları	4.2±1.24	3.3±1.51	3.2±1.16	0.005*	0.000*	0.010*
Mavi yakalıları	2.4±1.43	2.2±0.50	-	0.850		
Toplam	3.0±1.61	3.2±1.48	3.2±1.16	0.691		
Bol miktarda taze ürün içermesi						
Beyaz yakalıları	4.5±0.97	4.1±1.15	3.7±1.17	0.029*	0.000*	0.560
Mavi yakalıları	3.5±1.27	3.7±1.50	-	0.663		
Toplam	3.8±1.26	4.1±1.17	3.7±1.17	0.430		
Sebzelerden zengin olması						
Beyaz yakalıları	4.1±1.29	3.8±1.22	3.4±1.18	0.131	0.000*	0.012*
Mavi yakalıları	2.6±1.28	2.7±0.50	-	0.833		
Toplam	3.1±1.47	3.7±1.21	3.4±1.18	0.101		
Kültürel özgünlüğe sahip olması						
Beyaz yakalıları	3.5±1.33	3.0±1.24	3.4±1.12	0.162	0.005*	0.410
Mavi yakalıları	2.9±1.20	3.5±0.58	-	0.326		
Toplam	3.1±1.28	3.0±1.20	3.4±1.12	0.620		
Yerli üretim olması						
Beyaz yakalıları	3.8±1.45	3.4±1.52	3.8±1.08	0.324	0.695	0.003*
Mavi yakalıları	3.9±1.60	4.7±0.50	-	0.317		
Toplam	3.9±1.54	3.5±1.50	3.8±1.08	0.383		
Ekonomik olması						
Beyaz yakalıları	4.2±0.99	4.3±0.84	4.1±1.03	0.699	0.001*	0.000*
Mavi yakalıları	4.7±0.96	5.0±0.00	-	0.524		
Toplam	4.5±1.00	4.4±0.82	4.1±1.03	0.217		
Uygulanabilirliğinin kolay olması						
Beyaz yakalıları	4.4±0.60	4.3±0.75	4.1±0.69	0.265	0.016*	0.550
Mavi yakalıları	4.1±0.93	4.5±0.58	-	0.433		
Toplam	4.2±0.84	4.3±0.73	4.1±0.69	0.822		

* p<0.05

p1: Beyaz, mavi yakalı çalışanlar ve tüm bireylerin MEDAS sınıflandırmasına göre puan ortalamaları arasındaki fark

p2: Akdeniz diyetine uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

p3: Akdeniz diyetine kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

Beyaz ve mavi yakalı çalışanların MEDAS sınıflandırmasına göre sürdürülebilir beslenme tutum puan ortalamaları Tablo 4.2.5.10'da verilmiştir.

“Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?” ve *“Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?”* tutum sorularına ilişkin Akdeniz diyetine uyum sağlamayan tüm bireylerin puan ortalaması sırasıyla 2.8 ± 1.78 ve 2.0 ± 1.44 ; kabul edilebilir uyum sağlayan bireylerin 3.4 ± 1.46 ve 2.7 ± 1.23 ; sıkı uyum sağlayan bireylerin ise 3.5 ± 0.91 ve 2.6 ± 0.74 olarak bulunmuştur.

Tüm bireylerin *“Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?”* tutum sorusuna ilişkin puan ortalamalarında MEDAS grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamış ($p > 0.05$); *“Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?”* tutum sorusuna ilişkin Akdeniz diyetine kabul edilir uyum sağlayan bireylerin puan ortalamasının (2.7 ± 1.23), uyum sağlamayan bireylere (2.0 ± 1.44) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Beyaz yakalı çalışanların *“Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?”* tutum sorusuna ilişkin Akdeniz diyetine uyum sağlamayanların (3.5 ± 0.91) ve kabul edilebilir uyum sağlayanların puan ortalamalarının (3.6 ± 1.26); sıkı uyum sağlayanlara (4.3 ± 0.87) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Beyaz yakalı çalışanlarda *“Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?”* tutum sorusuna ilişkin puan ortalamaları açısından MEDAS grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Mavi yakalı çalışanların *“Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?”* ve *“Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?”* tutum sorularına ilişkin puan ortalamaları açısından MEDAS grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Akdeniz diyetine uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanların *“Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?”* ve *“Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde*

isteklisiniz?” tutum sorularına ilişkin puan ortalamaları sırasıyla 3.5 ± 0.91 ve 3.0 ± 1.29 olup, Akdeniz diyetine uyum sağlamayan mavi yakalı çalışanların puan ortalamasından (1.9 ± 1.57 ve 1.5 ± 1.25) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Akdeniz diyetine kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanların “Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?” ve “Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?” tutum sorularına ilişkin puan ortalamaları sırasıyla 3.6 ± 1.26 ve 2.8 ± 1.21 olup, Akdeniz diyetine kabul edilebilir uyum sağlayan mavi yakalı çalışanların puan ortalamasından (1.5 ± 1.91 ve 1.5 ± 0.58) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Tablo 4.2.5.10. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların MEDAS sınıflandırmasına göre sürdürülebilir beslenme tutum puan ortalamaları

MEDAS Sınıflandırması	Sürdürülebilir Beslenme Tutumu Soruları							
	Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?				Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?			
	$\bar{X} \pm SS$	p1	p2	p3	$\bar{X} \pm SS$	p1	p2	p3
Beyaz yakalılar								
Uyum yok	3.5 ± 0.91				3.0 ± 1.29			
Kabul edilebilir uyum	3.6 ± 1.26	0.002*			2.8 ± 1.21	0.578		
Sıkı uyum	4.3 ± 0.87				2.6 ± 0.74			
Mavi yakalılar			0.045*	0.005*			0.000*	0.035*
Uyum yok	1.9 ± 1.57				1.5 ± 1.25			
Kabul edilebilir uyum	1.5 ± 1.91	0.611			1.5 ± 0.58	0.944		
Sıkı uyum	-				-			
Toplam								
Uyum yok	2.8 ± 1.78				2.0 ± 1.44			
Kabul edilebilir uyum	3.4 ± 1.46	0.051			2.7 ± 1.23	0.016		
Sıkı uyum	3.5 ± 0.91				2.6 ± 0.74			

* $p < 0.05$

p1: Beyaz, mavi yakalı çalışanlar ve tüm bireylerin MEDAS sınıflandırmasına göre puan ortalamaları arasındaki fark

p2: Akdeniz diyetine uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

p3: Akdeniz diyetine kabul edilebilir uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanlar ile mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasındaki fark

4.2.6. Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin besin tüketim durumları

Çalışmanın ikinci aşamasına katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı ve besin tüketim sıklığı alınarak cinsiyete göre belirlenen enerji, makro ve mikro besin öğeleri alım miktarları Tablo.4.2.6.1’de verilmiştir.

Besin tüketim sıklığı (BTS) sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük enerji alım ortalaması 2297.3 ± 235.56 kkal, mavi yakalı erkeklerin ise 2503.6 ± 431.52 kkal olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı (BTK) sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük enerji alım ortalaması 2196.6 ± 209.24 kkal, mavi yakalı erkeklerin 2469.6 ± 418.33 kkal olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük enerji alım ortalaması 1953.9 ± 317.19 kkal, mavi yakalı kadınların ise 1884.9 ± 310.15 kkal olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük enerji alım ortalaması 1696.7 ± 305.47 kkal, mavi yakalı kadınların ise 1580.1 ± 206.14 kkal olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük karbonhidrat alım ortalaması 283.4 ± 43.85 g, mavi yakalı erkeklerin ise 302.5 ± 54.35 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük karbonhidrat alım ortalaması 257.3 ± 40.22 g, mavi yakalı erkeklerin ise 286.7 ± 59.12 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük karbonhidrat alım ortalaması 224.2 ± 33.66 g, mavi yakalı kadınların ise 214.6 ± 43.13 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük karbonhidrat alım ortalaması 192.7 ± 41.44 g, mavi yakalı kadınların ise 174.3 ± 38.48 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük karbonhidrat alımlarının enerjiye olan katkı ortalaması $\%49.3 \pm 7.86$, mavi yakalı erkeklerin ise $\%48.3 \pm 7.34$ olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük karbonhidrat alımlarının enerjiye olan katkı ortalaması $\%47.9 \pm 7.31$, mavi yakalı erkeklerin ise $\%47.6 \pm 6.25$ olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük karbonhidrat alımlarının enerjiye olan katkı ortalaması $\%45.9 \pm 7.45$, mavi yakalı kadınların ise $\%45.5 \pm 7.66$ olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük karbonhidrat alımlarının enerjiye olan katkı ortalaması $\%46.8 \pm 7.95$, mavi

yakalı kadınların ise 45.1 ± 7.80 olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük protein alım ortalaması 83.4 ± 17.38 g, mavi yakalı erkeklerin ise 85.5 ± 18.68 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük protein alım ortalaması 74.9 ± 16.40 g, mavi yakalı erkeklerin ise 81.0 ± 20.11 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük protein alım ortalaması 75.6 ± 14.15 g, mavi yakalı kadınların ise 65.0 ± 11.95 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük protein alım ortalaması 62.4 ± 13.93 g, mavi yakalı kadınların ise 59.8 ± 14.22 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük protein alımlarının enerjiye olan katkı ortalaması 14.5 ± 2.29 , mavi yakalı erkeklerin ise 13.7 ± 2.32 olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük protein alımlarının enerjiye olan katkı ortalaması 14.0 ± 2.99 , mavi yakalı erkeklerin ise 13.4 ± 2.26 olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük protein alımlarının enerjiye olan katkı ortalaması 15.5 ± 2.87 , mavi yakalı kadınların ise 13.8 ± 2.16 olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük protein alımlarının enerjiye olan katkı ortalaması 15.1 ± 2.49 , mavi yakalı kadınların ise 15.5 ± 3.66 olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük bitkisel protein alım ortalaması 38.6 ± 7.44 g, mavi yakalı erkeklerin ise 45.4 ± 8.69 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük bitkisel protein alım ortalaması 37.0 ± 7.36 g, mavi yakalı erkeklerin ise 35.9 ± 9.77 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük bitkisel protein alım ortalaması 38.7 ± 8.93 g, mavi yakalı kadınların ise 40.9 ± 9.62 g olup; iki değer arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük bitkisel protein alım ortalaması 30.5 ± 7.58 g, mavi yakalı kadınların ise 34.8 ± 14.76 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük hayvansal protein alım ortalaması 44.8 ± 14.91 g, mavi yakalı erkeklerin ise 40.1 ± 15.24 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük hayvansal protein alım ortalaması 38.0 ± 16.07 g, mavi yakalı erkeklerin ise 45.1 ± 15.44 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük hayvansal protein alım ortalaması 45.1 ± 11.42 g, mavi yakalı kadınların ise 24.1 ± 4.54 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük hayvansal protein alım ortalaması 31.9 ± 13.96 g, mavi yakalı kadınların ise 25.1 ± 7.45 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük yağ alım ortalaması 92.4 ± 21.37 g, mavi yakalı erkeklerin ise 105.7 ± 23.41 g olup; ki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük yağ alım ortalaması 94.3 ± 20.07 g, mavi yakalı erkeklerin ise 108.6 ± 26.07 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük yağ alım ortalaması 83.8 ± 17.98 g, mavi yakalı kadınların ise 85.2 ± 19.46 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük yağ alım ortalaması 73.1 ± 22.08 g, mavi yakalı kadınların ise 69.9 ± 15.31 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük yağ alımlarının enerjiye olan katkı ortalaması $\%36.2\pm 6.22$, mavi yakalı erkeklerin ise $\%38.0\pm 6.12$ olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük yağ alımlarının enerjiye olan katkı ortalaması $\%38.0\pm 6.16$, mavi yakalı erkeklerin ise $\%39.1\pm 5.54$ olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük yağ alımlarının enerjiye olan katkı ortalaması $\%38.6\pm 6.88$, mavi yakalı kadınların ise

%40.7±6.70 olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük yağ alımlarının enerjiye olan katkı ortalaması %38.0±7.52, mavi yakalı kadınların ise %39.2±6.43 olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük doymuş yağ alım ortalaması 41.6±8.88 g, mavi yakalı erkeklerin ise 44.7±8.78 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük doymuş yağ alım ortalaması 37.9±9.97 g, mavi yakalı erkeklerin ise 42.9±8.66 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük doymuş yağ alım ortalaması 34.6±8.79 g, mavi yakalı kadınların ise 33.4±10.28 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük doymuş yağ alım ortalaması 30.3±10.69 g, mavi yakalı kadınların ise 29.5±6.15 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük tekli doymamış yağ alım ortalaması 25.8±7.14 g, mavi yakalı erkeklerin ise 17.2±7.14 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük tekli doymamış yağ alım ortalaması 30.3±7.62 g, mavi yakalı erkeklerin ise 16.3±7.86 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük tekli doymamış yağ alım ortalaması 25.8±6.54 g, mavi yakalı kadınların ise 21.6±9.33 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük tekli doymamış yağ alım ortalaması 23.3±7.58 g, mavi yakalı kadınların ise 15.8±5.53 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük çoklu doymamış yağ alım ortalaması 25.0±7.81 g, mavi yakalı erkeklerin ise 43.8±6.48 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük çoklu doymamış yağ alım ortalaması 26.1±6.31 g, mavi yakalı erkeklerin ise 49.4±8.24 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük çoklu doymamış yağ alım ortalaması 23.4±5.76 g, mavi yakalı kadınların ise 30.2±4.49 g olup; iki değer arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük çoklu doymamış yağ alım ortalaması 19.5 ± 5.86 g, mavi yakalı kadınların ise 24.6 ± 6.07 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük omega-3 yağ asiti alım ortalaması 3.1 ± 2.97 g, mavi yakalı erkeklerin ise 2.3 ± 3.12 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük omega-3 yağ asiti alım ortalaması 3.0 ± 3.83 g, mavi yakalı erkeklerin ise 2.1 ± 1.11 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük omega-3 yağ asiti alım ortalaması 2.3 ± 3.43 g, mavi yakalı kadınların ise 1.5 ± 0.36 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük omega-3 yağ asiti alım ortalaması 2.1 ± 4.25 g, mavi yakalı kadınların ise 1.3 ± 0.52 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük omega-6 yağ asiti alım ortalaması 21.9 ± 5.89 g, mavi yakalı erkeklerin ise 41.5 ± 6.56 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük omega-6 yağ asiti alım ortalaması 23.1 ± 5.71 g, mavi yakalı erkeklerin ise 47.3 ± 7.91 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük omega-6 yağ asiti alım ortalaması 21.1 ± 5.41 g, mavi yakalı kadınların ise 28.7 ± 4.44 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük omega-6 yağ asiti alım ortalaması 17.4 ± 5.46 g, mavi yakalı kadınların ise 23.3 ± 6.36 g olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük omega-6/omega-3 yağ asiti oranı ortalaması 7.1 ± 3.66 , mavi yakalı erkeklerin ise 18.0 ± 4.48 olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük omega-6/omega-3 yağ asiti oranı ortalaması 7.7 ± 2.57 , mavi yakalı erkeklerin ise 22.5 ± 5.43 olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük omega-6/omega-3 yağ asiti oranı ortalaması 9.2 ± 4.12 , mavi yakalı kadınların ise 19.1 ± 5.67 olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). BTK sonuçlarına

göre beyaz yakalı kadınların günlük omega-6/omega-3 yağ asiti oranı ortalaması 8.3 ± 3.83 , mavi yakalı kadınların ise 17.9 ± 7.38 olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük kolesterol alım ortalaması 354.8 ± 148.75 mg, mavi yakalı erkeklerin ise 451.8 ± 152.84 mg olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük kolesterol alım ortalaması 342.9 ± 145.59 mg, mavi yakalı erkeklerin ise 437.6 ± 138.42 mg olup; iki değer arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük kolesterol alım ortalaması 287.3 ± 105.48 mg, mavi yakalı kadınların ise 338.4 ± 86.71 mg olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük kolesterol alım ortalaması 267.6 ± 136.86 mg, mavi yakalı kadınların ise 274.5 ± 109.56 mg olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük diyet posası alım ortalaması 20.1 ± 6.12 g, mavi yakalı erkeklerin ise 20.7 ± 6.51 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük diyet posası alım ortalaması 17.6 ± 5.71 g, mavi yakalı erkeklerin ise 20.6 ± 7.75 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük diyet posası alım ortalaması 24.4 ± 3.71 g, mavi yakalı kadınların ise 21.5 ± 4.07 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük diyet posası alım ortalaması 16.7 ± 6.73 g, mavi yakalı kadınların ise 14.3 ± 4.36 g olup; iki değer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz ve mavi yakalı erkeklerin günlük A vitamini (1021.4 ± 614.32 mcg; 1046.7 ± 458.75 mcg), tiamin (1.0 ± 0.28 mg; 1.1 ± 0.24 mg), niasin (15.2 ± 6.14 mg; 16.3 ± 5.64 mg), B₁₂ vitamini (6.4 ± 3.96 mcg; 7.1 ± 3.80 mcg), folat (255.4 ± 103.18 mcg; 263.0 ± 53.21 mcg) alım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Beyaz ve mavi yakalı erkeklerin günlük E vitamini (16.5 ± 8.16 mg; 20.8 ± 8.76 mg), riboflavin (1.6 ± 0.61 mg; 1.8 ± 0.35 mg), B₆ vitamini

(1.2 ± 0.56 mg; 1.5 ± 0.23 mg) ve C vitamini (82.4 ± 48.74 mg; 73.8 ± 28.91 mg) alım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($p < 0.05$).

BTK sonuçlarına göre beyaz ve mavi yakalı erkeklerin günlük A vitamini (1075.5 ± 866.23 mcg; 1036.6 ± 360.57 mcg), tiamin (0.9 ± 0.23 mg; 0.9 ± 0.26 mg), niasin (14.6 ± 6.72 mg; 15.4 ± 5.81 mg), B₁₂ vitamini (6.0 ± 3.75 mcg; 6.7 ± 2.58 mcg) alım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Beyaz ve mavi yakalı erkeklerin günlük E vitamini (16.2 ± 7.94 mg; 19.4 ± 9.22 mg), riboflavin (1.4 ± 0.47 mg; 1.6 ± 0.39 mg), B₆ vitamini (1.2 ± 0.42 mg; 1.4 ± 0.39 mg), folat (244.2 ± 100.11 mcg; 280.6 ± 85.92 mcg) ve C vitamini (72.1 ± 51.69 mg; 95.7 ± 38.81 mg) alım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($p < 0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz ve mavi yakalı kadınların günlük A vitamini (825.3 ± 482.35 mcg; 893.2 ± 458.6 mcg), E vitamini (13.6 ± 8.21 mg; 12.3 ± 8.15 mg), tiamin (0.9 ± 0.26 mg; 0.8 ± 0.22 mg), riboflavin (1.3 ± 0.44 mg; 1.3 ± 0.32 mg), niasin (12.1 ± 5.96 mg; 12.3 ± 5.24 mg), B₆ vitamini (1.2 ± 0.42 mg; 1.2 ± 0.43 mg), B₁₂ vitamini (5.1 ± 2.48 mcg; 5.2 ± 2.56 mcg), folat (254.8 ± 74.62 mcg; 276.8 ± 68.76 mcg) ve C vitamini (92.6 ± 58.26 mg; 88.6 ± 44.36 mg) alım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

BTK sonuçlarına göre beyaz ve mavi yakalı kadınların günlük A vitamini (819.1 ± 416.04 mcg; 886.4 ± 514.16 mcg), E vitamini (13.1 ± 8.96 mg; 11.2 ± 8.37 mg), tiamin (0.8 ± 0.24 mg; 0.7 ± 0.20 mg), riboflavin (1.3 ± 0.42 mg; 1.2 ± 0.37 mg), niasin (11.9 ± 6.38 mg; 11.8 ± 5.11 mg), B₆ vitamini (1.1 ± 0.38 mg; 1.1 ± 0.32 mg), B₁₂ vitamini (4.9 ± 2.34 mcg; 4.9 ± 2.47 mcg), folat (239.6 ± 88.22 mcg; 210.9 ± 64.98 mcg) ve C vitamini (97.5 ± 67.87 mg; 84.3 ± 48.31 mg) alım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz ve mavi yakalı erkeklerin günlük kalsiyum (818.6 ± 225.62 mg; 953.3 ± 157.32 mg), magnezyum (261.8 ± 62.32 mg; 325.7 ± 68.73 mg), çinko (11.6 ± 2.81 mg; 13.0 ± 2.42 mg), potasyum (4218.6 ± 454.62 mg; 4495.3 ± 516.82 mg) ve demir (10.1 ± 3.32 mg; 10.7 ± 2.2 mg) alım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş olup ($p < 0.05$); fosfor (1298.0 ± 186.41 mg; 1312.0 ± 256.72 mg) alım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

BTK sonuçlarına göre beyaz ve mavi yakalı erkeklerin günlük magnezyum (242.8 ± 55.26 mg; 273.5 ± 85.15 mg), çinko (10.8 ± 2.77 mg; 11.9 ± 3.67 mg), potasyum (4337.9 ± 691.49 mg; 4694.2 ± 603.88 mg) ve demir (9.5 ± 2.70 mg; 10.9 ± 2.88 mg) alım ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş olup ($p < 0.05$); kalsiyum (703.9 ± 295.05 mg; 775.5 ± 251.01 mg) ve fosfor (1142.6 ± 150.19 mg; 1228.0 ± 283.42 mg) alım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

BTS sonuçlarına göre beyaz ve mavi yakalı kadınların günlük kalsiyum (752.4 ± 248.76 mg; 736.4 ± 232.54 mg), fosfor (986.8 ± 236.48 mg; 954.6 ± 218.77 mg), magnezyum (221.2 ± 55.42 mg; 205.6 ± 56.92 mg), çinko (9.3 ± 2.78 mg; 8.9 ± 2.82 mg), potasyum (4368.3 ± 634.22 mg; 4198.3 ± 596.74 mg) ve demir (8.1 ± 2.38 mg; 7.8 ± 2.14 mg) alım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

BTK sonuçlarına göre beyaz ve mavi yakalı kadınların günlük kalsiyum (643.1 ± 255.03 mg; 621.6 ± 256.51), fosfor (967.1 ± 204.93 mg; 904.3 ± 226.57 mg), magnezyum (211.7 ± 59.18 mg; 189.8 ± 51.57 mg), çinko (9.2 ± 2.56 mg; 8.7 ± 2.66 mg), potasyum (4254.7 ± 805.34 mg; 4026.2 ± 606.13 mg) ve demir (7.9 ± 2.40 mg; 7.3 ± 2.02 mg) alım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.2.6.1. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların günlük diyetle enerji ve besin ögeleri alım ortalamaları

Değişkenler	Erkek (n: 149)						Kadın (n: 61)					
	Beyaz yakalı (n: 76)		Mavi yakalı (n: 73)		p1	p2	Beyaz yakalı (n: 29)		Mavi yakalı (n: 32)		p1	p2
	BTS	BTK	BTS	BTK			BTS	BTK	BTS	BTK		
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$			$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$		
Enerji (kkal)	2297.3±235.56	2196.6±209.24	2503.6±431.52	2469.6±418.33	0.005*	0.003*	1953.9±317.19	1696.7±305.47	1884.9±310.15	1580.1±206.14	0.118	0.083
Karbonhidrat (g)	283.4±43.85	257.3±40.22	302.5±54.35	286.7±59.12	0.005*	0.006*	224.2±33.66	192.7±41.44	214.6±43.13	174.3±38.48	0.098	0.078
Karbonhidrat (%)	49.3±7.86	47.9±7.31	48.3±7.34	47.6±6.25	0.062	0.512	45.9±7.45	46.8±7.95	45.5±7.66	45.1±7.80	0.154	0.060
Protein (g)	83.4±17.38	74.9±16.40	85.5±18.68	81.0±20.11	0.151	0.042*	75.6±14.15	62.4±13.93	65.0±11.95	59.8±14.22	0.048*	0.474
Protein (%)	14.5±2.29	14.0±2.99	13.7±2.32	13.4±2.26	0.120	0.132	15.5±2.87	15.1±2.49	13.8±2.16	15.5±3.66	0.075	0.124
Bitkisel Protein (g)	38.6±7.44	37.0±7.36	45.4±8.69	35.9±9.77	0.026*	0.060	38.7±8.93	30.5±7.58	40.9±9.62	34.8±14.76	0.168	0.162
Hayvansal Protein (g)	44.8±14.91	38.0±16.07	40.1±15.24	45.1±15.44	0.055	0.030*	45.1±11.42	31.9±13.96	24.1±4.54	25.1±7.45	0.008*	0.065
Yağ (g)	92.4±21.37	94.3±20.07	105.7±23.41	108.6±26.07	0.025*	0.020*	83.8±17.98	73.1±22.08	85.2±19.46	69.9±15.31	0.618	0.502
Yağ (%)	36.2±6.22	38.0±6.16	38.0±6.12	39.1±5.54	0.095	0.090	38.6±6.88	38.0±7.52	40.7±6.70	39.2±6.43	0.200	0.313
Doymuş yağ (g)	41.6±8.88	37.9±9.97	44.7±8.78	42.9±8.66	0.015*	0.010*	34.6±8.79	30.3±10.69	33.4±10.28	29.5±6.15	0.372	0.496
TDYA (g)	25.8±7.14	30.3±7.62	17.2±7.14	16.3±7.86	0.020*	0.000*	25.8±6.54	23.3±7.58	21.6±9.33	15.8±5.53	0.067	0.048*
ÇDYA (g)	25.0±7.81	26.1±6.31	43.8±6.48	49.4±8.24	0.000*	0.000*	23.4±5.76	19.5±5.86	30.2±4.49	24.6±6.07	0.121	0.196
Omega 3 (g)	3.1±2.97	3.0±3.83	2.3±3.12	2.1±1.11	0.001*	0.001*	2.3±3.43	2.1±4.25	1.5±0.36	1.3±0.52	0.008*	0.008
Omega 6 (g)	21.9±5.89	23.1±5.71	41.5±6.56	47.3±7.91	0.000*	0.000*	21.1±5.41	17.4±5.46	28.7±4.44	23.3±6.36	0.030*	0.042*
Omega-6 / Omega-3	7.1±3.66	7.7±2.57	18.0±4.48	22.5±5.43	0.000*	0.000*	9.2±4.12	8.3±3.83	19.1±5.67	17.9±7.38	0.005*	0.006*
Kolesterol (mg)	354.8±148.75	342.9±145.59	451.8±152.84	437.6±138.42	0.010*	0.008*	287.3±105.48	267.6±136.86	338.4±86.71	274.5±109.56	0.056	0.102
Diyet Posası (g)	20.1±6.12	17.6±5.71	20.7±6.51	20.6±7.75	0.252	0.118	24.4±3.71	16.7±6.73	21.5±4.07	14.3±4.36	0.225	0.339
A vitamini (mcg)	1021.4±614.32	1075.5±866.23	1046.7±458.75	1036.6±360.57	0.818	0.719	825.3±482.35	819.1±416.04	893.2±458.6	886.4±514.16	0.677	0.690
E vitamini (mg)	16.5±8.16	16.2±7.94	20.8±8.76	19.4±9.22	0.008*	0.014*	13.6±8.21	13.1±8.96	12.3±8.15	11.2±8.37	0.542	0.376
Tiamin (mg)	1.0±0.28	0.9±0.23	1.1±0.24	0.9±0.26	0.059	0.089	0.9±0.26	0.8±0.24	0.8±0.22	0.7±0.20	0.142	0.146
Riboflavin (mg)	1.6±0.61	1.4±0.47	1.8±0.35	1.6±0.39	0.021*	0.025*	1.3±0.44	1.3±0.42	1.3±0.32	1.2±0.37	0.887	0.396
Niasin (mg)	15.2±6.14	14.6±6.72	16.3±5.64	15.4±5.81	0.125	0.300	12.1±5.96	11.9±6.38	12.3±5.24	11.8±5.11	0.612	0.795
B ₆ vitamini (mg)	1.2±0.56	1.2±0.42	1.5±0.23	1.4±0.39	0.001*	0.003*	1.2±0.42	1.1±0.38	1.2±0.43	1.1±0.32	0.595	0.655
B ₁₂ vitamini (mcg)	6.4±3.96	6.0±3.75	7.1±3.80	6.7±2.58	0.121	0.139	5.1±2.48	4.9±2.34	5.2±2.56	4.9±2.47	0.872	0.939
Folat (mcg)	255.4±103.18	244.2±100.11	263.0±53.21	280.6±85.92	0.056	0.019*	254.8±74.62	239.6±88.22	276.8±68.76	210.9±64.98	0.256	0.152
C vitamini (mg)	82.4±48.74	72.1±51.69	73.8±28.91	95.7±38.81	0.022*	0.002*	92.6±58.26	97.5±67.87	88.6±44.36	84.3±48.31	0.616	0.382
Kalsiyum (mg)	818.6±225.62	703.9±295.05	953.3±157.32	775.5±251.01	0.016*	0.113	752.4±248.76	643.1±255.03	736.4±232.54	621.6±256.51	0.876	0.744
Fosfor (mg)	1298.0±186.41	1142.6±150.19	1312.0±256.72	1228.0±283.42	0.080	0.053	986.8±236.48	967.1±204.93	954.6±218.77	904.3±226.57	0.418	0.263
Magnezyum(mg)	261.8±62.32	242.8±55.26	325.7±68.73	273.5±85.15	0.001*	0.011*	221.2±55.42	211.7±59.18	205.6±56.92	189.8±51.57	0.236	0.128
Çinko (mg)	11.6±2.81	10.8±2.77	13.0±2.42	11.9±3.67	0.012*	0.042*	9.3±2.78	9.2±2.56	8.9±2.82	8.7±2.66	0.512	0.494
Potasyum (mg)	4218.6±454.62	4337.9±691.49	4495.3±516.82	4694.2±603.88	0.001*	0.001*	4368.3±634.22	4254.7±805.34	4198.3±596.74	4026.2±606.13	0.222	0.213
Demir (mg)	10.1±3.32	9.5±2.70	10.7±2.2	10.9±2.88	0.010*	0.001*	8.1±2.38	7.9±2.40	7.8±2.14	7.3±2.02	0.425	0.310

* p<0.05

p1: BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkek/kadınlar ile mavi yakalı erkek/kadınların ortalamaları arasındaki fark

p2: BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkek/kadınlar ile mavi yakalı erkek/kadınların ortalamaları arasındaki fark

BTS: Besin Tüketim Sıklığı BTK: Besin Tüketim Kaydı

Çalışmadaki bireylerin günlük enerji ve besin ögesi alımı ortalamaları TÜBER-2022 önerilerine göre karşılaştırılarak Tablo 4.2.6.2’de verilmiştir.

Çalışmaya katılan bireylerin günlük enerji alımları değerlendirildiğinde BTS’ye göre beyaz yakalı erkeklerin %13.2’sinin, mavi yakalı erkeklerin %12.3’ünün, beyaz yakalı kadınların %17.2’sinin, mavi yakalı kadınların %40.6’sının; BTK’ye göre ise beyaz yakalı erkeklerin %21.1’inin, mavi yakalı erkeklerin %20.6’sının, beyaz yakalı kadınların %51.7’sinin, mavi yakalı kadınların %53,1’inin yetersiz enerji aldıkları belirlenmiştir.

BTS’ye göre beyaz yakalı erkeklerin %68.4’ünün, mavi yakalı erkeklerin %68.5’inin, beyaz yakalı kadınların %41.4’ünün, mavi yakalı kadınların %43.8’inin; BTK’ye göre ise beyaz yakalı erkeklerin %56.6’sının, mavi yakalı erkeklerin %63.0’ünün, beyaz yakalı kadınların %41.4’ünün, mavi yakalı kadınların %37.5’inin günlük yeterli düzeyde karbonhidrat alımına sahip oldukları belirlenmiştir. BTS’ye göre beyaz yakalı erkeklerin %98.7’sinin, mavi yakalı erkeklerin %95.9’unun, beyaz yakalı kadınların %75.9’unun, mavi yakalı kadınların %56.2’sinin; BTK’ye göre ise beyaz yakalı erkeklerin %97.4’ünün, mavi yakalı erkeklerin %93.2’sinin, beyaz yakalı kadınların %72.4’ünün, mavi yakalı kadınların %75.0’inin günlük yeterli düzeyde protein alımına sahip oldukları belirlenmiştir. BTS’ye göre beyaz yakalı erkeklerin %65.8’inin, mavi yakalı erkeklerin %69.9’unun, beyaz yakalı kadınların %72.5’inin, mavi yakalı kadınların %62.5’inin; BTK’ye göre ise beyaz yakalı erkeklerin %73.7’sinin, mavi yakalı erkeklerin %72.6’sının, beyaz yakalı kadınların %69.0’unun, mavi yakalı kadınların %75.0’inin günlük yağ alım miktarlarının toplam enerjiyi karşılama yüzdesinin önerilerin üzerinde olduğu bulunmuştur. BTS’ye göre beyaz yakalı erkeklerin %84.2’sinin, mavi yakalı erkeklerin %72.6’sının, beyaz yakalı kadınların %69.0’unun, mavi yakalı kadınların %84.4’ünün; BTK’ye göre ise beyaz yakalı erkeklerin %89.5’inin, mavi yakalı erkeklerin %74.0’ünün, beyaz yakalı kadınların %93.1’inin, mavi yakalı kadınların ise tamamının yetersiz düzeyde günlük diyet posası alımına sahip oldukları belirlenmiştir.

BTS’ye göre beyaz yakalı erkeklerin %61.8’inin A vitaminini, %77.6’sının E vitaminini, %94.7’sinin tiamini, %60.5’inin riboflavini, %59.2’sinin niasini, %44.7’sinin B₆ vitaminini, %77.6’sının B₁₂ vitaminini, %27.6’sının folatı ve %88.2’sinin C vitaminini; mavi yakalı erkeklerin %78.1’inin A vitaminini, %86.3’ünün E vitaminini, %87.7’sinin tiamini, %79.4’ünün riboflavini, %68.5’inin niasini, %39.7’sinin B₆ vitaminini, %84.9’unun B₁₂ vitaminini, %21.9’unun folatı ve %63.0’ünün C vitaminini; beyaz yakalı kadınların %65.5’inin

A vitaminini, %65.5'inin E vitaminini, %69.0'unun tiamini, %62.1'inin riboflavini, %55.2'sinin niasini, %24.1'inin B₆ vitaminini, %62.1'inin B₁₂ vitaminini, %20.7'sinin folatı ve %41.4'ünün C vitaminini; mavi yakalı kadınların %62.5'inin A vitaminini, %46.9'unun E vitaminini, %62.5'inin tiamini, %71.9'unun riboflavini, %62.5'inin niasini, %50.0'sinin B₆ vitaminini, %68.8'inin B₁₂ vitaminini, %18.8'inin folatı ve %78.1'inin C vitaminini günlük yeterli düzeyde aldıkları belirlenmiştir. BTK'ye göre beyaz yakalı erkeklerin %65.8'inin A vitaminini, %75.0'inin E vitaminini, %93.4'ünün tiamini, %53.9'unun riboflavini, %53.9'unun niasini, %43.4'ünün B₆ vitaminini, %75.0'inin B₁₂ vitaminini, %21.1'inin folatı ve %78.9'unun C vitaminini; mavi yakalı erkeklerin %74.0'ünün A vitaminini, %83.6'sının E vitaminini, %83.6'sının tiamini, %75.3'ünün riboflavini, %61.6'sının niasini, %37.0'sinin B₆ vitaminini, %80.8'inin B₁₂ vitaminini, %26.0'sının folatı ve %68.5'inin C vitaminini; beyaz yakalı kadınların %58.6'sının A vitaminini, %55.2'sinin E vitaminini, %65.5'inin tiamini, %58.6'sının riboflavini, %51.7'sinin niasini, %13.8'inin B₆ vitaminini, %55.2'sinin B₁₂ vitaminini, %13.8'inin folatı ve %48.3'ünün C vitaminini; mavi yakalı kadınların %53.1'inin A vitaminini, %41.6'sının E vitaminini, %56.2'sinin tiamini, %68.7'sinin riboflavini, %56.2'sinin niasini, %43.8'inin B₆ vitaminini, %62.5'inin B₁₂ vitaminini, %9.4'ünün folatı ve %71.9'unun C vitaminini günlük yeterli düzeyde aldıkları belirlenmiştir.

BTS'ye göre beyaz yakalı erkeklerin %78.9'unun, mavi yakalı erkeklerin %75.3'ünün, beyaz yakalı kadınların %82.8'inin, mavi yakalı kadınların %72.5'inin kalsiyumu; beyaz yakalı erkeklerin %93.4'ünün, mavi yakalı erkeklerin %76.7'sinin, beyaz yakalı kadınların %89.7'sinin, mavi yakalı kadınların %90.6'sının magnezyumu ve beyaz yakalı erkeklerin %69.7'sinin, mavi yakalı erkeklerin %57.5'inin, beyaz yakalı kadınların %86.2'sinin, mavi yakalı kadınların %87.5'inin demiri yetersiz düzeyde aldıkları belirlenmiştir. BTK'ye göre beyaz yakalı erkeklerin %82.9'unun, mavi yakalı erkeklerin %83.6'sının, beyaz yakalı kadınların %93.1'inin, mavi yakalı kadınların %96.9'unun kalsiyumu; beyaz yakalı erkeklerin %97.4'ünün, mavi yakalı erkeklerin %83.6'sının, beyaz yakalı kadınların %93.1'inin, mavi yakalı kadınların %93.8'inin magnezyumu ve beyaz yakalı erkeklerin %73.7'sinin, mavi yakalı erkeklerin %56.2'sinin, beyaz yakalı kadınların %93.1'inin, mavi yakalı kadınların %96.9'unun demiri yetersiz düzeyde aldıkları belirlenmiştir. BTS'ye göre beyaz yakalı erkeklerin %73.7'sinin, mavi yakalı erkeklerin %79.4'ünün, beyaz yakalı kadınların %69.0'unun, mavi yakalı kadınların %81.2'sinin çinkoyu; beyaz yakalı erkeklerin %57.9'unun, mavi yakalı erkeklerin %52.1'inin, beyaz yakalı kadınların %86.2'sinin, mavi

yakalı kadınların %78.1'inin potasyumu yeterli düzeyde aldıkları belirlenmiştir. BTK'ye göre beyaz yakalı erkeklerin %69.7'sinin, mavi yakalı erkeklerin %75.3'ünün, beyaz yakalı kadınların %65.5'inin, mavi yakalı kadınların %75.0'inin çinkoyu; beyaz yakalı erkeklerin %60.5'inin, mavi yakalı erkeklerin %54.8'inin, beyaz yakalı kadınların %82.8'inin, mavi yakalı kadınların %75.0'inin ise potasyumu yeterli düzeyde aldıkları belirlenmiştir. BTS ve BTK sonuçlarına göre çalışmaya katılan tüm bireylerin tamamının günlük fosfor alımlarının yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır.



Tablo 4.2.6.2. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların günlük diyetle enerji ve besin öğeleri alımlarının yeterlilik durumu

Enerji ve besin öğeleri	Beyaz yakalı erkek (n: 76)				Mavi yakalı erkek (n: 73)				Beyaz yakalı kadın (n: 29)				Mavi yakalı kadın (n: 32)							
	BTS		BTK		BTS		BTK		BTS		BTK		BTS		BTK					
	S	%	S	%	S	%	S	%	p1	p2	S	%	S	%	S	%	S	%	p1	p2
Enerji (kkal)																				
Yetersiz	10	13.2	16	21.1	9	12.3	15	20.6	0.896	0.902	5	17.2	15	51.7	13	40.6	17	53.1	0.001*	0.918
Yeterli ^a	66	86.8	60	78.9	64	87.7	58	79.4			24	82.8	14	48.3	19	59.4	15	46.9		
Karbonhidrat (%)																				
Yetersiz (<45)	15	19.7	25	32.9	21	28.8	25	34.3	0.886	0.312	16	55.2	14	48.3	16	50.0	18	56.3	0.814	0.803
Normal (45-60)	52	68.4	43	56.6	50	68.5	46	63.0			12	41.4	12	41.4	14	43.8	12	37.5		
Fazla (>60)	9	11.9	8	10.5	2	2.7	2	2.7			1	3.4	3	10.3	2	6.2	2	6.2		
Protein (%)																				
Yetersiz (K: <14, E: <10)	1	1.3	2	2.6	3	4.1	5	6.8	0.514	0.613	7	24.1	8	27.6	14	43.8	8	25.0	0.018	0.784
Yeterli: (K: 14-20; E: 10-20)	75	98.7	74	97.4	70	95.9	68	93.2			22	75.9	21	72.4	18	56.2	24	75.0		
Yağ (%)																				
Yetersiz (<20)	1	1.3	1	1.3	0	0.0	0	0.0	0.431	0.403	1	3.4	1	3.4	0	0.0	0	0.0	0.732	0.824
Normal (20-35)	25	32.9	19	25.0	22	30.1	20	27.4			7	24.1	8	27.6	12	37.5	8	25.0		
Fazla (>35)	50	65.8	56	73.7	51	69.9	53	72.6			21	72.5	20	69.0	20	62.5	24	75.0		
Diyet Posası (g)																				
Yetersiz <25	64	84.2	68	89.5	53	72.6	54	74.0	0.152	0.090	20	69.0	27	93.1	27	84.4	32	100.0	0.324	0.932
Yeterli ≥25	12	15.8	8	10.5	20	27.4	19	26.0			9	31.0	2	6.9	5	15.6	0	0.0		
A vitamini (mcg)																				
Yetersiz (K: <650; E: <750)	29	38.2	26	34.2	16	21.9	19	26.0	0.096	0.188	10	34.5	12	41.4	12	37.5	15	46.9	0.886	0.712
Yeterli (K: ≥650; E: ≥750)	47	61.8	50	65.8	57	78.1	54	74.0			19	65.5	17	58.6	20	62.5	17	53.1		
E vitamini (mg)																				
Yetersiz (K: <11; E: <13)	17	22.4	19	25.0	10	13.7	12	16.4	0.038*	0.042*	10	34.5	13	44.8	17	53.1	19	59.4	0.106	0.302
Yeterli (K: ≥11; E: ≥13)	59	77.6	57	75.0	63	86.3	61	83.6			19	65.5	16	55.2	15	46.9	13	41.6		
Tiamin (mg)																				
Yetersiz (K: <1.1; E: <1.2)	4	5.3	5	6.6	9	12.3	12	16.4	0.018*	0.016*	9	31.0	10	34.5	12	37.5	14	43.8	0.158	0.092
Yeterli (K: ≥1.1; E: ≥1.2)	72	94.7	71	93.4	64	87.7	61	83.6			20	69.0	19	65.5	20	62.5	18	56.2		
Riboflavin (mg)																				
Yetersiz (K: <1.1; E: <1.3)	30	39.5	35	46.1	15	20.6	18	24.7	0.015*	0.014*	11	37.9	12	41.4	9	28.1	10	31.3	0.165	0.201
Yeterli (K: ≥1.1; E: ≥1.3)	46	60.5	41	53.9	58	79.4	55	75.3			18	62.1	17	58.6	23	71.9	22	68.7		
Niasin (mg)																				
Yetersiz (<6.7/1000 kkal)	31	40.8	35	46.1	23	31.5	28	38.4	0.015*	0.020*	13	44.8	14	48.3	12	37.5	14	43.8	0.215	0.326
Yeterli (≥6.7/1000 kkal)	45	59.2	41	53.9	50	68.5	45	61.6			16	55.2	15	51.7	20	62.5	18	56.2		

Tablo 4.2.6.2. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların günlük diyetle enerji ve besin öğeleri alımlarının yeterlilik durumu (devamı)

B₆ vitamini (mg)																				
Yetersiz [K: <1.3 (19-50 yaş), <1.5 (51-70 yaş); E: <1.3 (19-50 yaş), <1.7 (51-70 yaş)]	42	55.3	43	56.6	44	60.3	46	63.0	0.032*	0.019*	22	75.9	25	86.2	16	50.0	18	56.2	0.032*	0.020*
Yeterli [K: ≥1.3 (19-50 yaş), ≥1.5 (51-70 yaş); E: ≥1.3 (19-50 yaş), ≥1.7 (51-70 yaş)]	34	44.7	33	43.4	29	39.7	27	37.0			7	24.1	4	13.8	16	50.0	14	43.8		
B₁₂ vitamini (mcg)																				
Yetersiz (<4)	17	22.4	19	25.0	11	15.1	14	19.2	0.030*	0.036*	11	37.9	13	44.8	10	31.2	12	37.5	0.404	0.326
Yeterli (4-25)	59	77.6	57	75.0	62	84.9	59	80.8			18	62.1	16	55.2	22	68.8	20	62.5		
Folat (mcg)																				
Yetersiz (<330)	55	72.4	60	78.9	57	78.1	54	74.0	0.041*	0.048*	23	79.3	25	86.2	26	81.2	29	90.6	0.817	0.728
Yeterli (≥330)	21	27.6	16	21.1	16	2.9	19	26.0			6	20.7	4	13.8	6	18.8	3	9.4		
C vitamini (mg)																				
Yetersiz (K: <95; E: <110)	9	11.8	16	21.1	27	37.0	23	31.5	0.003*	0.015*	17	58.6	15	51.7	7	21.9	9	28.1	0.009*	0.042*
Yeterli (K: ≥95; E: ≥110)	67	88.2	60	78.9	46	63.0	50	68.5			12	41.4	14	48.3	25	78.1	23	71.9		
Kalsiyum (mg)																				
Yetersiz [<1000 (19-50 yaş), <950 (51-70 yaş)]	60	78.9	63	82.9	55	75.3	61	83.6	0.452	0.756	24	82.8	27	93.1	28	87.5	31	96.9	0.518	0.601
Yeterli [≥1000 (19-50 yaş), ≥950 (51-70 yaş)]	16	21.1	13	17.1	18	24.7	12	16.4			5	17.2	2	6.9	4	12.5	1	3.1		
Fosfor (mg)																				
Yetersiz (<550)	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1.000	1.000	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1.000	1.000
Yeterli (≥550)	76	100.0	76	100.0	73	100.0	73	100.0			29	100.0	29	100.0	32	100.0	32	100.0		
Magnezyum (mg)																				
Yetersiz (K: <300; E: <350)	71	93.4	74	97.4	56	76.7	61	83.6	0.001*	0.001*	26	89.7	27	93.1	29	90.6	30	93.8	0.896	0.908
Yeterli (K: ≥300; E: ≥350)	5	6.6	2	2.6	17	23.3	12	16.4			3	10.3	2	6.9	3	9.4	2	6.2		
Çinko (mg)																				
Yetersiz (K: <7.5; E: <9.4)	20	26.3	23	30.3	15	20.6	18	24.7	0.059	0.051	9	31.0	10	34.5	6	18.8	8	25.0	0.220	0.298
Yeterli (K: ≥7.5-12.7; E: ≥9.4-16.3)	56	73.7	53	69.7	58	79.4	55	75.3			20	69.0	19	65.5	26	81.2	24	75.0		
Potasyum (mg)																				
Yetersiz (<4700)	32	42.1	30	39.5	35	47.9	33	45.2	0.062	0.059	4	13.8	5	17.2	7	21.9	8	25.0	0.342	0.396
Yeterli (≥4700)	48	57.9	46	60.5	38	52.1	40	54.8			25	86.2	24	82.8	25	78.1	24	75.0		
Demir (mg)																				
Yetersiz (<11)	53	69.7	56	73.7	42	57.5	41	56.2	0.008*	0.001*	25	86.2	27	93.1	28	87.5	31	96.9	0.968	0.803
Yeterli (K: 11-16; E: 11)	23	30.3	20	26.3	31	42.5	32	43.8			4	13.8	2	6.9	4	12.5	1	3.1		

*p<0.05

p1: BTS sonuçlarına göre beyaz yakalı erkek/kadınlar ile mavi yakalı erkek/kadınların enerji ve besin öğeleri karşılama yüzdeleri arasındaki fark

p2: BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkek/kadınlar ile mavi yakalı erkek/kadınların enerji ve besin öğeleri karşılama yüzdeleri arasındaki fark

BTS: Besin Tüketim Sıklığı BTK: Besin Tüketim Kaydı

^aBeyaz yakalılar için; Kadın: < 1800 kkal (19-39 yaş), < 1600 kkal (40-70 yaş); Erkek: < 2200 kkal (19-50 yaş), < 2000 kkal (51-64 yaş), < 1800 kkal (65-70 yaş)^aMavi yakalılar için; Kadın: < 2000 kkal (19-39 yaş), < 1800 kkal (40-70 yaş); Erkek: < 2600 kkal (19-24 yaş), < 2400 kkal (25-50 yaş) < 2200 kkal (51-70 yaş)

5.TARTIŞMA

Artan küresel nüfus ile birlikte, gelişen teknoloji ve kentsel yaşam insanların beslenme alışkanlıklarının da değişimine neden olmuştur. Artan dünya nüfusu bağlamında, sürdürülebilir yaşam biçimleri arayışında beslenme giderek daha fazla ilgi görmeye başlamıştır. Beslenme; sürdürülebilir kalkınma hedefleri arasında yer alan “sıfır açlık” hedefine ulaşmada, sağlıklı ve sürdürülebilir beslenmenin teşvik edilmesinde ve besin güvencesinin küresel düzeyde sağlanmasında kilit rol oynamaktadır (197).

Günümüzde insanlar artan gelir düzeyiyle birlikte yüksek miktarda hayvansal kaynaklı, yağ ve sodyum içeriği yüksek besinlerin tüketimine yönelmektedir. Öte yandan eğitim, düzgün iş ve ekonomik büyüme daha iyi beslenme kalitesiyle ilişkilendirilmiştir ancak; düşük sosyo-eğitilmiş bireyler tarafından düşük kaliteli besinlerin (enerji açısından yoğun ve besin ögesi açısından fakir) tercihi tüketimi daha kaliteli besinlerin karşılanamaması nedeniyle de tetiklenebilmektedir. Çünkü çevresel bozulmaya ve biyoçeşitlilik kaybına katkıda bulunan, enerji içeriği yüksek, ancak çeşitlilik ve besin ögesi açısından yetersiz olan besinlerin ekonomik açıdan daha uygun olması da; bu besinlere erişimi kolaylaştırmaktadır (197,198).

İnsan sağlığının ekosistem sağlığından ayrı tutulamayacağı kabul edildiğinde; sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması için sağlıklı ve sürdürülebilir diyetler hakkındaki bilgi düzeylerinin geliştirilerek, bu konudaki yanlış algıların giderilmesi gerekmektedir. Beslenme bilgisi ile sağlıklı beslenme davranışı arasındaki ilişki daha önce araştırılmış olup; sürdürülebilir beslenme hakkındaki bilgi ile sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki bildiğimiz kadarıyla ilk kez derinlemesine çalışılmıştır. Sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyinin artmasının; sürdürülebilir beslenme tutum ve davranışlarını olumlu yönde etkileyeceği unutulmamalıdır. Aynı zamanda eğitim düzeyi ve sosyoekonomik statünün de, sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıklarıyla ilişkili olması şaşırtıcı değildir.

5.1. Bireylerin Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi (SBBTA) Sonuçları

Bu çalışmada Türkiye’de yetişkin bireylerin sürdürülebilir beslenme bilgi düzeylerini ve tutumlarını değerlendiren, geçerliği ve güvenilirliği yapılmış olan bir ölçme aracı bulunmadığından; SBBTA’nın Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılmış ve kurumsal

bir şirkette çalışan beyaz ve mavi yakalı çalışanların sürdürülebilir beslenme bilgi düzey ve tutumları bu anketle değerlendirilmiştir.

Çalışmada öncelikle anketin faktör ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Maddeler arasında yeterli korelasyon olup olmadığı ve örneklem büyüklüğünün yeterliliği incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu (KMO=0.876) ve maddeler arasında faktör analizi yapılabilmesi için yeterli düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir ($\chi^2=6096.4$; $p<0.001$). Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi'nin 33 madde ve dört faktör (boyut) altında toplandığı, faktörlerin ankete ilişkin açıkladıkları toplam varyans oranının ise %60.4 olduğu sonucuna varılmıştır. Modelin uyumunun değerlendirilmesinde Ki-kare (χ^2/sd) İyi Uyum İndeksi ve Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (AGFI) kullanılmış olup modelin iyi uyuma sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.1.4.5).

SBBTA'nın güvenirlik düzeyi için Cronbach's Alfa (α) ve McDonald's Omega (ω) iç tutarlılık katsayıları incelenmiştir. Buna göre SBBTA'nın bütünlüğü için Cronbach's α iç tutarlılık katsayısı 0.904 ve McDonald's ω iç tutarlılık katsayısı 0.918; test-tekrar test güvenirlik analizleri için Cronbach's α iç tutarlılık katsayısı 0.819 ve McDonald's ω iç tutarlılık katsayısı 0.826 olarak bulunmuştur (Tablo 4.1.4.3). SBBTA'nın alt boyutlarına göre güvenirlik analizleri sonucunda; Sürdürülebilir Diyeti Tanımlama İfadeleri Bilgisi alt boyutunun (Cronbach's α : 0.903; McDonald's ω : 0.929) yüksek, Gezegen Sağlığı ve Sürdürülebilirliği Bilgisi (Cronbach's α : 0.864; McDonald's ω : 0.873) ile Sürdürülebilirlik ve Sürdürülebilir Beslenme Bilgisi (Cronbach's α : 0.826; McDonald's ω : 0.831) alt boyutlarının iyi, Sürdürülebilir Beslenme Tutumları alt boyutunun (Cronbach's α : 0.606; McDonald's ω : 0.633) kabul edilebilir orta düzeyde güvenirliğe sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 4.1.4.4).

Orijinal anketin validasyonu yapılmadığından ve değerlendirme için bir puanlaması bulunmadığından, bu çalışmada araştırmanın ilk ve ikinci aşamasına katılan bireylerin anketin alt boyutlarına vermiş oldukları yanıtlar çeşitli değişkenlerle ayrı ayrı ilişkilendirilmiştir.

Geçerlik ve güvenirlik çalışmasına katılan bireylerin cinsiyete göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin, tanımlamaya ne ölçüde katkıda bulunduğuna dair düşünceleri

Likert tipi puanlama ile puanlandırılmıştır. Diyetin “düşük çevresel etkiye sahip olması”, “biyolojik çeşitliliğe sahip olması”, “katkı maddesi içermemesi”, “az işlem görmüş olması”, “az sayıda bileşen içermesi”, “organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi”, “bol miktarda taze ürün içermesi”, “sebzelerden zengin olması”, “kültürel özgünlüğe sahip olması”, “uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadelerinin sürdürülebilir diyeti tanımlamaya olan katkı puan ortalamalarının kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuşken ($p<0.05$); “yerli üretim olması” ve “ekonomik olması” ifadelerinin katkı puan ortalamalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Sürdürülebilir bir diyeti tanımlamada katkısı olan ifadelerden “ekonomik olması” (4.5 ± 0.98) ve “uygulanabilirliğinin kolay olması” (4.3 ± 0.87) ifadelerinin tüm bireylerde en yüksek puana sahip olması, bireylerin sürdürülebilir beslenmede en çok önem verdikleri konunun sürdürülebilir besinlere erişimlerinin kolay olması, bütçelerine uygun olması olduğu söylenebilir (Tablo 4.1.5.1.2).

Geçerlik ve güvenirlik çalışmasına katılan bireylerin çalışma durumu ve çalışan türüne göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin, tanımlamaya ne ölçüde katkıda bulunduğuna dair düşünceleri Likert tipi puanlama ile puanlandırılmıştır. “Bol miktarda taze ürün içermesi”, “kültürel özgünlüğe sahip olması”, “ekonomik olması” ve “uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadelerinin katkı puan ortancaları arasında çalışma durumu ve çalışan türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Sürdürülebilir bir diyeti tanımlamada katkısı olan ifadelerden “ekonomik olması” (5.0) ve “uygulanabilirliğinin kolay olması” (5.0) ifadelerinin çalışmayanlarda, beyaz ve mavi yakalı çalışanlarda en yüksek puan ortancasına sahip olması; bireylerin çalışma durumu ve çalışan türünden bağımsız sürdürülebilir beslenmede en çok önem verdikleri konunun sürdürülebilir besinlere erişimlerinin kolay olması, bütçelerine uygun olması olduğunu onaylar niteliktedir (Tablo 4.1.5.1.3).

Çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin beyaz veya mavi yakalı çalışan olma durumuna göre sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin, tanımlamaya ne ölçüde katkıda bulunduğuna dair düşünceleri Likert tipi puanlama ile puanlandırılmıştır. “Düşük çevresel etkiye sahip olması”, “biyoçeşitliliğe saygılı olması” ve “kültürel özgünlüğe sahip olması” ifadelerinin sürdürülebilir diyeti tanımlamaya olan katkı puan ortalamaları beyaz yakalı çalışanlarda mavi yakalı çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Bu durum beyaz yakalı çalışanların eğitim seviyesinin yüksek olması

ve dolayısıyla sürdürülebilir beslenme hakkında daha fazla bilgi sahibi olmaları ile açıklanabilir. “Katkı maddesi içermemesi”, “az işlem görmüş olması”, “az sayıda bileşen içermesi”, “organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi”, “bol miktarda taze ürün içermesi” ve “sebzelerden zengin olması” ifadelerinin sürdürülebilir diyeti tanımlamaya olan katkı puan ortalamaları beyaz yakalı çalışanlarda mavi yakalı çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Bu durum yine beyaz yakalı çalışanların eğitim seviyesinin yüksek olması ve dolayısıyla sağlıklı beslenme hakkında daha fazla bilgi sahibi olmaları ile açıklanabilir. “Ekonomik olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlamaya olan katkı puan ortalaması mavi yakalı çalışanlarda beyaz yakalı çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.2.4.1.2). Bu durum mavi yakalı çalışanların gelir düzeyinin beyaz yakalı çalışanlara göre daha düşük olması, dolayısıyla bütçelerine uygun besinlere erişimlerinin kendileri için daha sürdürülebilir bir beslenme modeli olacağını düşüncelerine neden olmuş olabilir. “Yerli üretim olması” ve “uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadelerinin sürdürülebilir diyeti tanımlamaya olan katkı puan ortalamaları arasında çalışan türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamış olup ($p>0.05$), uygulanabilirliği kolay olan beslenme modelleri ve erişilebilirliği yüksek olan besinlerin seçimi sürdürülebilir beslenme modelini tanımlama konusunda tüm bireyler için en önemli etmenlerdir.

Çalışmanın geçerlik ve güvenirlik aşamasına katılan bireylerin besinlerin gezegen sağlığı üzerine etkilerine dair düşüncelerinin dağılımlarına bakıldığında; büyük çoğunluğun (%90 ve üzeri) “sebzeler”in gezegen sağlığı üzerinde olumlu; “işlenmiş besinler” ile “gazlı ve işlenmiş içecekler”in olumsuz etkiye sahip olduğunu düşündüklerini belirttiği görülmüştür. Bireylerin yarısından fazlası “balık ve deniz ürünleri”, “süt ve süt ürünleri” ile “yumurta”nın gezegen sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğunu düşündüklerini belirtmiştir (Tablo 4.1.5.2.2). İkinci aşamaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların besinlerin gezegen sağlığı üzerine etkilerine dair düşüncelerinin dağılımına bakıldığında ise; %80 ve üzeri bireyin “sebzeler”in gezegen sağlığı üzerinde olumlu; %90 ve üzeri bireyin ise “işlenmiş besinler” ile “gazlı ve işlenmiş içecekler”in olumsuz etkiye sahip olduğunu düşündüklerini belirttiği görülmüştür. Bireylerin yarısından fazlası “et ve et ürünleri”, “balık ve deniz ürünleri”, “süt ve süt ürünleri” ile “yumurta”nın gezegen sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğunu düşündüklerini belirtmiştir (Tablo 4.2.4.2.2). Bu çalışmaya paralel olarak, orijinal çalışmada da İspanya’da çalışmaya katılan bireylerin %85’i “sebzeler”in gezegen sağlığı üzerinde olumlu; %87’si “işlenmiş besinler”in %82’si de “gazlı ve işlenmiş

içecekler”in olumsuz etkiye sahip olduğunu düşündüklerini belirtmiştir. Yine katılımcıların yarısından fazlası “et ve et ürünleri”, “balık ve deniz ürünleri”, “süt ve süt ürünleri” ile “yumurta”nın gezegen sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu konusunda görüş bildirmiştir (190). Bitki bazlı besinler, hayvansal kaynaklı besinlere göre vre üzerinde önemli ölçüde daha az olumsuz etkiye sahiptir. Bitki bazlı besinler arasında en yüksek vresel etkiye sahip olan sebze ve tahıllar bile, en düşük etkiye sahip et ve süt ürünlerinden daha az vresel zarara neden olmaktadır (73). Yaşam döngüsü değerlendirme çalışmaları domuz eti, tavuk ve deniz ürünlerinin sığır etinden daha az sera gazı emisyonu ürettiğini göstermiştir; ancak en düşük etkiye sahip olan hayvansal kaynaklı ürünler bile ikame bitki proteinlerinin ortalama sera gazı emisyonlarını aşmaktadır (77). Kırmızı et tketiciminin azaltılması, gelişmiş ülkeler için emisyon hedeflerine ulaşmanın önemli bir anahtarı olup, hayvansal ürünleri içermeyen beslenme modellerine geçişin, küresel sera gazı emisyonlarını %49 oranında azaltılabileceği belirtilmektedir (78). Bunun yanı sıra deniz ürünleri, hayvansal kaynaklı ürünler arasında düşük vresel etkiye sahip olan bir hayvansal protein kaynağı olarak görülse de; dünya balık stoklarının %60'ının tamamen ve %30'dan fazlasının hali hazırda kapasitenin üzerinde avlanmış durumda olması deniz sistemlerinde aşırı yük oluşturmaktadır (76). Sürdürülebilir kaynak yönetimi, toplumların bağlı olduğu biyolojik çeşitliliğin ve ekosistemlerin uzun vadeli yaşayabilirliğini sağlamak açısından kritik öneme sahiptir. Etkin kaynak yönetiminin anahtarı, doğal kaynakların arz ve talebinin doğru ölçümü ve yönetilmesidir (199). Bu çalışmanın bulgularına göre de katılımcıların besinlerin vresel etkilerine ve biyoçeşitlilik kavramına dair bilgi eksikliklerinin ve hatalarının olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın geçerlik ve güvenirlik aşaması ve ikinci aşamasına katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerin doğruluğuna katılım düzeyleri Likert tipi puanlama ile puanlandırılmıştır. “*Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması geçerlik ve güvenirlik aşamasına katılan bireylerde 2.7 ± 1.78 (Tablo 4.1.5.2.3) ve ikinci aşamaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanlarda 2.7 ± 1.82 bulunmuş olup (Tablo 4.2.4.2.3); su kullanımının önemi konusunda farkındalığın çok da yüksek olmadığı grlmştir. Orijinal çalışmanın yapıldığı Akdeniz ülkelerinden biri olan İspanya’da katılımcıların puan ortalaması 3.4 ± 1.45 bulunmuş olup; su kullanımının önemi konusunda farkındalık, bu çalışmaya paralel olarak düşük bulunmuştur (190).

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına katılan bireylerin cinsiyete göre “*Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadelerinin doğruluğuna katılma puan ortalamaları kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). “*Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu çalışmaya paralel olarak orijinal çalışmada da, “*Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek çıkmış olup ($p<0.05$); geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına katılan kadın bireylerin eğitim düzeyinin erkeklerden daha yüksek olması bu durumu açıklayabilir (Tablo 4.1.5.2.3).

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına katılan bireylerin çalışma durumuna ve çalışan türüne göre “*Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortancası beyaz yakalı çalışanlarda (3.0), mavi yakalı çalışanlara (1.0) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.1.5.2.4). Aynı şekilde çalışmanın ikinci aşamasına katılan bireylerin; “*Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması, ilk aşamaya paralel olarak beyaz yakalı çalışanlarda (2.2 ± 1.54), mavi yakalı çalışanlara (1.4 ± 1.71) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Bu durum beyaz yakalı çalışanların mavi yakalı çalışanlara göre eğitim düzeylerinin daha yüksek olması ve dolayısıyla gezegen sağlığı ve sürdürülebilirliği hakkında daha fazla bilgi sahibi olmaları ile açıklanabilir. Bunun yanı sıra “*Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılma puan ortalaması beyaz yakalı çalışanlarda (2.5 ± 1.62) mavi yakalı çalışanlara (1.6 ± 1.85) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.2.4.2.3). Küresel tarım, insan kullanımı için çıkarılan tatlı suyun %70’ini oluşturmaktadır. Üstelik dünya çapında yetiştirilen tüm tahılların yaklaşık yarısının hayvan yemi olarak kullanıldığı düşünülecek olursa; et ve süt ürünlerine yönelik artan talebin arazi ve su kullanımı üzerinde doğrudan etkileri bulunmaktadır (73). Yapılan bir çalışmada 1 kg büyükbaş hayvan etinin su ayak izinin, aynı miktarda sebzenin su ayak izinden altmış bir kat, makarnanın su ayak izinden on bir kat daha yüksek olduğu bulunmuştur (178). Başka bir çalışmada ise 1 kg fasulye üretimi için 3.8 m^2 arazi, 2.5 m^3 su, 39 g gübre, 2.2 g pestisit gerekirken; aynı miktarda sığır eti üretimi için 52 m^2 arazi, 20.2 m^3 su, 360 g gübre ve 17.2

g pestisit gerektiği belirtilmiştir (200). BM'nin 2011 yılındaki Dünya Ekonomik ve Sosyal Araştırması ise, yoğun hayvancılık üretiminin sektöre özgü su kirliliğinin en büyük kaynağı olduğu sonucuna varmıştır (201). Bu çalışmadaki sonuçlara göre bitkisel ve hayvansal besinlerin yetiştirilmesi için gerekli su miktarı kıyaslamasında sorulara verilen yanıtların puan ortalamasının birbirine çok yakın olması, bu bilgilerin toplumun geneline tam olarak ulaşmamış olduğunu göstermektedir.

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına katılan bireylerin sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilip bilmeme durumlarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında bireylerin en yüksek bilgi sahibi olduğu üç kavramın sırasıyla “yerel besin”, “çevresel etki” ve “biyoçeşitlilik” olduğu; en az bilgi sahibi oldukları kavramın ise “yeşil su-mavi su” olduğu görülmüştür (Tablo 4.1.5.3.1). Çalışmanın ikinci aşamasına katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili bazı kavramları bilip bilmeme durumlarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında da bireylerin en yüksek bilgi sahibi olduğu üç kavramın sırasıyla “yerel besin”, “çevresel etki” ve “biyoçeşitlilik” olduğu; en az bilgi sahibi oldukları kavramın ise “yeşil su-mavi su” olduğu görülmüştür (Tablo 4.2.4.3.1). İspanya’da yapılan orijinal çalışmada da bu çalışmaya paralel olarak katılımcıların en yüksek bilgi sahibi olduğu iki kavram “çevresel etki” ve “yerel besin”, en az bilgi sahibi oldukları iki kavramdan biri ise “yeşil su-mavi su” olarak bulunmuştur (190). Bu noktada sürdürülebilirlik ile ilgili farkındalık oluşturmak amacıyla son dönemlerde medya ve özellikle sosyal medyada kullanılan en yaygın kavramların “ekolojik ayak izi”, “karbon ayak izi” ve “su ayak izi” olması, fakat su ayak izi bileşenlerinin detaylı olarak vurgulanmaması; çevresel etkiyi ve karbon ayak izini azaltmak adına yerel besinlerin kullanımının teşviği ve sürdürülebilirliği sağlamak için biyoçeşitliliğin korunması gerekliliğinin üzerinde durulması, toplumda bu kavramların bilinirlik düzeyini artırmada fayda sağlamış olabilir. Buna ek olarak sürdürülebilirlik ve besin sürdürülebilirliği ile ilgili sekiz kavram için, çalışmanın ikinci aşamasına katılan beyaz yakalı çalışanların bilgi düzeyinin mavi yakalı çalışanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek çıkması beklenen bir sonuç olup ($p<0.05$), bu durum beyaz yakalı çalışanlarda eğitim ve sosyokültürel düzeyinin yüksek olması ile ilişkilendirilebilir.

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına katılan bireylerin ve ikinci aşamaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların “besin sürdürülebilirliği” kavramını bilme oranları %30.5 olarak bulunmuştur. Ülkemizde yapılan başka bir çalışmada da “sürdürülebilir beslenme”

kavramının bilinirliği araştırılmış ve sonuç %24.3 bulunmuştur (202). İspanya’da yapılan orijinal çalışmada ise bu çalışmanın aksine katılımcıların %50’sinden fazlasının “besin sürdürülebilirliği” kavramını bildiği belirtilmiştir (190). Bu durumun ülkemizde Avrupa ülkelerine kıyasla, sürdürülebilirlik kavramının daha geç konuşulmaya ve farkındalık oluşturmaya başlanması ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına ve ikinci aşamaya katılan bireylerin sürdürülebilir beslenme tutumları Likert tipi puanlama ile puanlandırılmıştır. *“Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?”* tutum sorusuna ilişkin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına katılan bireylerin puan ortalaması 2.9 ± 1.53 (Tablo 4.1.5.4.2), ikinci aşamaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların puan ortalaması 2.9 ± 1.70 (Tablo 4.2.4.4.2) olup; her iki örneklem grubunun puan ortalamasının orijinal çalışmaya katılan bireylerin puan ortalamasından 4.2 ± 0.99 düşük olduğu görülmüştür (190). *“Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?”* tutum sorusuna ilişkin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına katılan bireylerin puan ortalaması 2.3 ± 1.27 (Tablo.4.1.5.4.2), ikinci aşamaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların puan ortalaması 2.2 ± 1.38 (Tablo 4.2.4.4.2) olup; her iki örneklem grubunun puan ortalamasının orijinal çalışmaya katılan bireylerin puan ortalamasından 3.6 ± 1.12 düşük olduğu görülmüştür (190). Ayrıca geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına katılan kadın bireylerin *“Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?”* tutum sorusuna ilişkin puan ortalaması orijinal çalışmaya paralel olarak (190) erkek bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek çıkmış olup ($p < 0.05$), *“Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?”* tutum sorusuna ilişkin puan ortalamasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$) (Tablo 4.1.5.4.2). Bu durum, bireylerin sürdürülebilir besin tüketimi konusunda orta derecede istekli olduklarını, fakat bunun için daha fazla harcama yapma konusunda cinsiyet farketmeksizin isteksiz olduklarını göstermiştir.

Çalışmanın ikinci aşamasına katılan beyaz yakalı çalışanların *Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?”* ve *“Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?”* tutum sorularına ilişkin puan ortalamaları, mavi yakalı çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$) (Tablo 4.2.4.4.2). Bu

durum beklenen bir sonuç olup, ekonomik faktörler sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmenin önündeki en büyük engeldir. TBSA 2017 (203) sonuçlarına göre ülke nüfusunun %23.4'ünün para ve diğer kaynakların yetersizliğinden kaynaklı olarak, yeterli besine erişememe kaygısına sahip olduğu bildirilmiştir. Bir sistematik derleme ve meta analiz çalışmasında da; sağlıklı besinlerin ve beslenme kalıplarının, daha az sağlıklı alternatiflere göre daha maliyetli olduğu belirtilmiş, sağlıklı ve sürdürülebilir beslenmenin sağlanması için gelir dağılımındaki eşitsizlik gibi ekonomik engellerin azaltılması gerektiği vurgulanmıştır (204).

5.2. Bireylerin Akdeniz Diyeti'ne Uyumluları

Geleneksel beslenme alışkanlıklarının kaybedilmesi, yüksek enerjili ve işlenmiş besinlerin aşırı tüketimi obezite, diyabet, hipertansiyon, koroner arter hastalıklar ve kanserin yaygınlaşmasına neden olmuştur. Son yıllarda epidemiyolojik çalışmalar, Akdeniz diyetinin kronik bulaşıcı olmayan hastalıklar üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Akdeniz'e kıyısı olan ülkelerde yaşayan insanların yaşam süreleri ve kalitelerinin daha yüksek olduğunun fark edilmesi ise, Akdeniz tipi beslenme modelinin dünya çapında kullanımının yaygınlaşmasını sağlamıştır (205). Bunun yanı sıra yerel besin üretiminde sürdürülebilirliğin desteklenmesi, bitki bazlı besinlerin hayvansal kaynaklı besinlere oranla daha fazla tüketilmesi gibi özellikleri Akdeniz diyetinin, sanayileşmiş ülkelerdeki beslenme modellerinden daha iyi bir ekolojik ayak izine sahip olmasını sağlamıştır (141).

Çalışmanın ikinci aşamasına katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların, uygulanan Akdeniz Diyeti'ne Bağlılık Ölçeği'ne (MEDAS) verdikleri yanıtlar incelendiğinde; şarap tüketimi haftada 7 ve üzeri kadeh olan hiçbir birey bulunmamış olup, bu durum örneklemin sahip olduğu dini inanç ve kültür durumu ile ilişkili olabilir. Haftada 3 porsiyon ve üzeri balık/deniz ürünü tüketim durumu ise her iki grupta da düşük düzeyde olup, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışmanın gerçekleştirildiği Konya ili, İç Anadolu Bölgesi'nde bulunduğundan haftada 3 porsiyon ve üzeri balık tüketimine ulaşılabilirliğinin zor olması bu durumu açıklayabilir (Tablo 4.2.5.1).

Beyaz yakalı çalışanların; yemeklerde temel yağ olarak zeytinyağı kullanma, günde 48 gram ve üzeri zeytinyağı tüketme, haşlanmış sebze, makarna, pilav veya diğer yemeklere haftada 2 kez ve daha fazla domates, sarımsak, soğan veya pırasa soslu zeytinyağı kullanma, haftada 3 porsiyon ve üzeri yağlı tohum (yer fıstığı dahil) tüketim sıklığı mavi yakalı

Çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Yine günde 100 gramın altında kırmızı et tkietme ve sığır eti, domuz eti, hamburger veya sosis yerine tavuk, hindi veya tavşan eti yemeyi tercih etme sıklığı mavi yakalı çalışanlarda, beyaz yakalı çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Bu durum beklenen bir sonuç olup; kırmızı et, zeytinyağı ve yağlı tohum tkietim durumlarındaki farklılıkların sosyoekonomik düzeyler arasındaki farklılıktan kaynaklandığı düşünülmektedir (Tablo 4.2.5.1).

Beyaz yakalı çalışanların; günde 1 porsiyondan daha az şekerli ya da tatlandırılmış içecekler tkietme ve haftada 3 kezden daha az işlenmiş tatlı ya da hamur işi tkietme davranışları mavi yakalı çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Bu farkı; mavi yakalı çalışanların günlük enerji gereksinmelerinin beyaz yakalı çalışanlara kıyasla yüksek olması ve enerji ihtiyaçlarını karşılamak adına özellikle kurum tarafından verilen ögle yemeğı menüsü kapsamında hamur işi, tatlı, komposto vb. besinlerin yer almasının aıklayabileceğı düşünülmektedir (Tablo 4.2.5.1).

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların toplam MEDAS puan ortalamalarına bakıldığında; tüm çalışanların puan ortalaması 5.4 ± 1.90 olup, beyaz yakalı çalışanların puan ortalaması mavi yakalı çalışanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). MEDAS puan sınıflandırmasına göre; tüm bireylerde Akdeniz diyetine uyum sağlamama sıklığı %74.8, kabul edilebilir uyum sağlama %18.1 ve sıkı uyum sağlama oranı %7.1 olup; Akdeniz diyetine sıkı uyum sağlayan bütün bireylerin beyaz yakalı olduğu ve mavi yakalı çalışanlardan sadece dört kişinin kabul edilebilir uyuma sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 4.2.5.3). Akdeniz diyetine uyum ile ilgili ülkemizde yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde; bu çalışmaya paralel olarak katılımcıların Akdeniz diyetine sıkı uyuma sahip olma oranlarının düşük, çalışmamızın aksine ise kabul edilebilir uyuma sahip olma oranlarının yüksek olduğu bulunmuştur (206,207). Bu farklılığı oluşturan temel etmenin bu çalışmadaki örneklemenin yarısını düşük sosyoekonomik, kültürel ve eğitim düzeyine sahip olan mavi yakalı çalışanların oluşturmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı alışanların BKİ sınıflandırmasına göre toplam MEDAS puan ortalamalarına bakıldığında; zayıf ve normal beyaz yakalı çalışanların puan ortalaması, şişman ve hafif şişman beyaz yakalı çalışanların puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.2.5.2). Yapılan

bazı çalışmalarda bu çalışmanın sonucunu destekler nitelikte, düşük BKİ veya vücut ağırlığı düzeyinin Akdeniz diyetine daha yüksek uyumla ilişkili olduğu gösterilmiştir (208,209).

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların vücut yağ oranı sınıflandırmasına göre toplam MEDAS puan ortalamalarına bakıldığında ise; normal vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların puan ortalaması, yüksek vücut yağ oranına sahip beyaz yakalı çalışanların puan ortalamasından yüksek olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Mavi yakalı çalışanların vücut yağ oranı sınıflandırmasına göre toplam MEDAS puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.2.5.6).

5.3. Bireylerin SBBTA Alt Boyutları ile Akdeniz Diyeti'ne Uyumları Arasındaki İlişkiler

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların sürdürülebilir diyeti tanımlayan ifadelerin, tanımlamaya ne ölçüde katkıda bulunduğu dair düşüncelerinin puan ortalamaları MEDAS sınıflandırmasına göre değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda Akdeniz diyetine sıkı uyum sağlayan tüm çalışanlar, diyetin “düşük çevresel etkiye sahip olması”nın sürdürülebilir bir diyeti tanımlamadaki katkısını, uyum sağlamayanlara göre daha önemli bulmuşlardır ($p<0.05$). Yine Akdeniz diyetine kabul edilebilir ve sıkı uyum sağlayan tüm çalışanlar, diyetin “biyoçeşitliliğe saygılı olması”nın sürdürülebilir bir diyeti tanımlamadaki katkısını, uyum sağlamayanlara göre daha önemli bulmuşlardır ($p<0.05$). Ayrıca Akdeniz diyetine kabul edilebilir uyum sağlayan tüm çalışanlar, diyetin “katkı maddesi içermemesi”nin sürdürülebilir bir diyeti tanımlamadaki katkısını, uyum sağlamayanlara göre daha önemli bulmuşlardır ($p<0.05$). Akdeniz diyetine kabul edilebilir ve sıkı uyum sağlayan tüm çalışanlar, diyetin “az işlem görmüş olması”nın sürdürülebilir bir diyeti tanımlamadaki katkısını, uyum sağlamayanlara göre daha önemli bulsalar da, bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.2.5.9).

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların MEDAS sınıflandırmasına göre “Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?” tutum sorusuna ilişkin puan ortalamalarına bakıldığında; Akdeniz diyetine sıkı uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanların puan ortalamasının, kabul edilebilir uyum sağlayan ve uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Mavi yakalı çalışanların puan ortalamaları arasında ise

MEDAS sınıflandırmasına göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.2.5.10). Sürdürülebilir beslenme tutumu yüksek olan bireylerin, sürdürülebilir beslenme davranışlarına sahip olması beklenen ve istenen bir durumdur. Beyaz yakalı çalışanlardan Akdeniz diyetine sıkı uyum sağlayan katılımcıların puan ortalamasının (4.3 ± 0.87) maksimum puana yakınlığı sevindirici olup, mavi yakalı çalışanlara göre sosyoekonomik, kültürel ve eğitim düzeyi farklılıklarının bu konuda öneminin ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Çalışmaya katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların MEDAS sınıflandırmasına göre *“Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?”* tutum sorusuna ilişkin puan ortalamalarına bakıldığında ise; her iki grubun kendi arasında MEDAS sınıflandırmasına göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Ekonomik faktörlerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmenin önünde oluşturmuş olduğu engeller açıktır. Beslenme en temel insani ihtiyaç iken, insanların daha sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme için daha fazla harcama yapmak konusundaki isteksizliği anlaşılabilir bir gerekçe olabilir. Ancak, yine de tüm bireyler çalışan türü farketmeksizin değerlendirildiğinde; Akdeniz diyetine kabul edilebilir uyum sağlayan çalışanların, sürdürülebilir şekilde beslenmek için daha fazla harcama yapma konusunda, Akdeniz diyetine uyum sağlamayan çalışanlara göre daha istekli olmaları da çalışmamızın önemli bulgularından biridir ($p<0.05$) (Tablo 4.2.5.10).

5.4. Bireylerin Besin Tüketim Durumları

Çalışmanın ikinci aşamasına katılan beyaz ve mavi yakalı çalışanların günlük enerji, makro ve mikro besin öğeleri alım düzeyleri 24 saatlik geriye dönük hatırlatma ve besin tüketim sıklığı yöntemi ile belirlenmiştir.

Besin tüketim kaydı (BTK) ve besin tüketim sıklığına (BTS) göre mavi yakalı erkeklerin günlük diyetle enerji alım ortalaması beyaz yakalı erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Mavi yakalı kadınların günlük diyetle enerji alım ortalaması ile beyaz yakalı kadınların günlük diyetle enerji alım ortalaması arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.2.6.1). Mavi yakalı çalışanların işçi sınıfında yer alması ve bedensel güç kullanımlarının yüksek olması sonucu, enerji gereksinimlerinin aynı yaş grubu beyaz yakalı çalışanlardan yüksek olması olağandır. Bu enerji alım düzeyleri arasındaki farklılıkları erkek bireylerde daha belirgin şekilde

görmek ise, mevcut kurumda mavi yakalı erkek bireylerin kadınlara göre bedensel güç ve enerji harcaması daha yüksek olan iş kollarında çalışmalarından kaynaklanmaktadır. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017 sonuçlarına göre 19 yaş ve üzeri erkek bireylerin günlük diyetle enerji alım ortalaması 2196.0 ± 765.03 kkal; kadın bireylerin ise 1617.0 ± 568.33 kkal olarak bulunmuş olup, bu çalışma ile paralellik göstermektedir (203).

TÜBER 2022 önerilerine göre 19 yaş ve üzeri bireylerde günlük diyetle yağ alımının enerjiye olan katkısı %20-35 olmalıdır (196). BTK ve BTS'ye göre beyaz yakalı ve mavi yakalı erkeklerin; beyaz yakalı ve mavi yakalı kadınların günlük diyetle yağ alımının enerjiye olan katkı ortalamalarının TÜBER 2022 önerileri (196) ve TBSA 2017 sonuçlarının (Erkek: %31.7-33.6; Kadın: %33.6-35.6) (203) üzerinde olduğu görülmektedir (Tablo 4.2.6.1). Bununla birlikte, günlük diyetle enerjinin %35-40'ından fazlasının yağlardan karşılanmasının, genellikle hem doymuş yağ hem de enerji alımının artmasıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (210). Buna paralel olarak BTK ve BTS'ye göre beyaz yakalı ve mavi yakalı erkeklerin; beyaz yakalı ve mavi yakalı kadınların günlük diyetle doymuş yağ alım ortalamalarının da TBSA 2017 sonuçlarının (Erkek: 27.2 ± 12.87 g; Kadın: 20.6 ± 9.45 g) (203) üzerinde olduğu görülmektedir (Tablo 4.2.6.1). Optimal sağlık için doymuş yağların enerjiye olan katkısının %10'u geçmemesi önerilmektedir (196). Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde gerçekleşen ölümlerin başlıca nedeni kardiyovasküler hastalıklardır. Kardiyovasküler hastalık riskini azaltmak için, Amerikan Kalp Derneği (AHA) doymuş yağ asitlerinin toplam enerjiye olan katkısının %6.0'yı (211), Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği (TEMED) ise %7.0'yi geçmemesi (212) gerektiğini rapor etmektedir. Çalışmaya katılan bireylerin günlük diyetle toplam yağ (~%40.0) ve doymuş yağ alımlarının enerjiye olan katkı ortalamasının (~%15.0) oldukça ciddiye alınması gereken bir bulgudur (Tablo 4.2.6.1).

BTK'ya göre beyaz yakalı erkek ve kadınların günlük diyetle tekli doymamış yağ asitleri alım ortalamalarının TBSA 2017 sonuçlarının (Erkek: 28.8 ± 13.85 g; Kadın: 22.6 ± 10.76 g) (203) üzerinde; mavi yakalı erkek ve kadınların ise altında olduğu görülmektedir. BTK ve BTS'ye göre beyaz yakalı çalışanların günlük diyetle tekli doymamış yağ asitleri alım ortalaması mavi yakalı çalışanlara göre yüksek bulunmuş olup ($p < 0.05$), sadece mavi yakalı kadınlar ile beyaz yakalı kadınların BTS sonucuna göre günlük diyetle tekli doymamış yağ asitleri alım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$) (Tablo 4.2.6.1). Bu sonuç beyaz yakalı çalışanların, mavi yakalı

Çalışanlara göre Akdeniz diyetine uyumlarının yüksek çıkmasını destekler niteliktedir. BTK'ya göre beyaz yakalı ve mavi yakalı erkeklerin, beyaz yakalı ve mavi yakalı kadınların günlük diyetle çoklu doymamış yağ asitleri alım ortalamalarının TBSA 2017 sonuçlarının (Erkek: 19.8 ± 11.66 g; Kadın: 15.8 ± 9.58 g) (203) zerinde olduğu görülmüştür. BTK ve BTS'ye göre beyaz yakalı erkeklerin günlük diyetle çoklu doymamış yağ asitleri alım ortalaması mavi yakalı erkeklere göre düşük bulunmuştur ($p < 0.05$). Beyaz yakalı kadınların hem BTK hem de BTS sonuçlarına göre günlük diyetle çoklu doymamış yağ asitleri alım ortalamaları, mavi yakalı kadınlardan düşük bulunmasına rağmen, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$) (Tablo 4.2.6.1). TÜBER 2022 nerilerine göre tekli doymamış yağ asitlerinin ve çoklu doymamış yağ asitlerinin enerjiye olan katkısı sırasıyla %12-15 ve %7-10 olmalıdır (196). Bu çalışmaya katılan beyaz yakalı çalışanların günlük tekli doymamış yağ (~%12.0) ve çoklu doymamış yağ asidi (~%10.0-11.0) alımının enerjiye olan katkı ortalamaları TÜBER 2022 nerilerine yakın bulunmuştur (Tablo 4.2.6.1).

Anti-inflamatuar ve inflammatuar eikosanoidlerin üretiminde omega-6 ve omega-3 çoklu doymamış yağ asitlerinin rekabet eden rolleri nedeniyle, kronik hastalıklardan kaçınmak ve sağlığı korumak için dengeli alımı gerekmektedir (213). Sağlık yararları için önerilen günlük diyetle omega-6/omega-3 yağ asidi alım oranı 1:1–2:1 olarak belirtilmekteyken, modern dünyada endüstriyelleşme nedeniyle tipik bir batı diyetinin omega-6/omega-3 yağ asidi oranı 20:1'e kadar yükselebilmektedir (214). Bu alışmada BTK ve BTS'ye göre beyaz yakalı erkek ve kadınların günlük diyetle aldıkları omega-6/omega-3 yağ asidi oranları TBSA 2017 sonuçlarının (Erkek: 15.1-16.9; Kadın: 16.0-16.9) (203) altında; mavi yakalı erkek ve kadınların ise üzerinde olduğu görülmüştür. Beyaz yakalı erkeklerin, mavi yakalı erkeklere göre ve beyaz yakalı kadınların, mavi yakalı kadınlara göre günlük diyetle aldıkları omega-6/omega-3 yağ asidi oranları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p < 0.05$) (Tablo 4.2.6.1). Bu sonuç da tıpkı günlük diyetle tekli doymamış yağ asidi alımı gibi, beyaz yakalı çalışanların mavi yakalı çalışanlara göre Akdeniz diyetine uyumlarının yüksek çıkmasını destekler niteliktedir.

BTK ve BTS'ye göre beyaz ve mavi yakalı erkeklerin; beyaz ve mavi yakalı kadınların günlük diyetle kolesterol alım ortalamalarının TBSA 2017 sonuçlarının (Erkek: 290.3 ± 197.12 mg; Kadın: 211.0 ± 135.63 mg) (203) zerinde olduğu görülmüştür (Tablo 4.2.6.1). TÜBER 2022'ye (196) göre diyetle günlük kolesterol alımı 300 mg'ı geçmemelidir. Mavi yakalı erkekler, beyaz yakalı erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha

fazla kolesterol alımına sahipken ($p<0.05$), erkek bireylerin tamamının önerilen düzeyin üzerinde kolesterol alımına sahip olduğu görülmüştür. Başta kardiyovasküler hastalıklar olmak üzere, obezite, diyabet, kanser vb. beslenmeye bağlı birçok bulaşıcı olmayan hastalığa zemin hazırlaması sebebiyle; toplam yağ, doymuş yağ, trans yağ ile birlikte kolesterol alımının da sınırlandırılması son derece önemlidir.

BTK ve BTS'ye göre beyaz ve mavi yakalı erkeklerin günlük diyetle posa alım ortalamalarının TBSA 2017 sonuçlarının (Erkek: 24.4 ± 10.89 g) (203) altında; BTK'ya göre beyaz ve mavi yakalı kadınların günlük diyetle posa alım ortalamalarının TBSA 2017 sonuçlarının (Kadın: 20.3 ± 8.65 g) (203) altında, BTS'ye göre ise üzerinde olduğu görülmüştür. TÜBER 2022'ye (196) göre diyetle günlük posa alımı en az 25 g olmalıdır. Çalışmaya katılan tüm bireylerin posa alım ortalamasının önerilen miktarın altında olduğu görülmektedir. Mavi yakalı erkeklerin günlük diyetle posa alım ortalaması, beyaz yakalı erkeklere göre yüksek bulunsun da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.2.6.1). Bu farklılığın ise uygulanan MEDAS ölçeği sonucunda; günde 2 porsiyon ve üzeri sebze, günde 3 porsiyon ve üzeri meyve, haftada 3 porsiyon ve üzeri kurubaklagil tüketim sıklığının, mavi yakalı çalışanlarda beyaz yakalı çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek çıkmış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir ($p<0.05$) (Tablo 4.2.5.1).

BTK ve BTS'ye göre beyaz ve mavi yakalı çalışanların günlük diyetle A ve E vitamini alım ortalamaları TBSA 2017 A vitamini (Erkek: 1431.5 ± 3126.25 mg, Kadın: 1113.0 ± 2347.99 mg) ve E vitamini (Erkek: 19.5 ± 11.52 mg, Kadın: 16.6 ± 9.85 mg) alım ortalamalarının (203) altında olup, TÜBER 2022 (196) önerilerinin ise üzerinde bulunmuştur. Beyaz ve mavi yakalı çalışanların günlük diyetle riboflavin ve niasin alım ortalamaları; TBSA 2017 (203) sonuçları ile benzer, TÜBER 2022 (196) önerilerine uygun bulunmuştur. Hem erkek hem de kadınların günlük diyetle tiamin, B₆ vitamini ve folat alım ortalamaları; TBSA 2017 (203) sonuçlarının ve TÜBER 2022 (196) önerilerinin altında bulunmuştur. Hem erkek hem de kadınların günlük diyetle B₁₂ vitamini alım ortalamaları TÜBER 2022 (196) önerilerine uygun bulunmuştur. Hem beyaz hem de mavi yakalı erkeklerin, kadınlarda ise sadece mavi yakalı kadınların günlük diyetle C vitamini alım ortalamaları, TBSA 2017 (203) sonuçlarının ve TÜBER 2022 (196) önerilerinin altında bulunmuştur. Folik asit yetersizliği yetişkinlerde yaygın görülen bir mikro besin ögesi yetersizliğidir. Folik asit; tiamin, B₆ ve B₁₂ vitaminleri ile birlikte kardiyovasküler bir risk

faktörü olan yüksek homosisteinin azaltılmasında önemli role sahiptir (215). Vücut hücrelerinde ve sıvılarında bulunan, yetişkinlerde yetersiz alımın çok yaygın olarak karşılaştığı C vitamini; dokuları oksidatif strese karşı koruyan ve dolayısıyla hastalıkların önlenmesinde önemli rol oynayan bir antioksidandır (216). Bu çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalamasının 41.9 ± 10.87 yıl olması sebebiyle, örneklem, başta kardiyovasküler olmak üzere kronik hastalıklar açısından risk grubunda yer almaktadır. Bu nedenle çalışmaya katılan bireylerin günlük diyetle C vitamini ve B grubu vitaminleri alım düzeylerinin düşük olmasının kronik hastalık riskini artırabileceği düşünülmektedir.

Beyaz ve mavi yakalı çalışanların günlük diyetle kalsiyum alım ortalamaları; TBSA 2017 (203) (Erkek: 881.6 ± 341.61 mg, Kadın: 721.2 ± 274.61 mg) sonuçları gibi TÜBER 2022 (196) önerilerinin altında bulunmuştur. Çeşitli yapısal ve fonksiyonel görevlerde yer alan kalsiyum vücuttaki ana mineraldir ve vücuttaki en önemli işlevi de kemik metabolizması üzerinedir. Yaşam boyu yeterli ve dengeli beslenmeyle birlikte yeterli düzeyde kalsiyum alımı, kemik yoğunluğunun tamamlanmasında ve kemik sağlığının korunmasında oldukça önemlidir (217). Düşük gelirli ortamlarda diyetle kalsiyum alımı genellikle düşük olup, dünyada yaklaşık 3.5 milyar insanın kalsiyum yetersizliği riski altında olduğu düşünülmektedir (218). Kalsiyum yetersizliği, kırıkla sonuçlanan osteoporoza yol açarak, dünya çapında yılda yaklaşık 9 milyon insanın ciddi komplikasyonlarla yatağa bağımlı kalmasına neden olmaktadır (219). Kalsiyum, ayrıca glikoz homeostazı ile ilgili çok çeşitli işlevlerde anahtar rol oynayabilir. İnsüline yanıt veren spesifik dokularda insülin aracılı hücre içi süreçleri düzenler, pankreas beta hücrelerinin salgılama fonksiyonuna ve insülin reseptörlerinin fosforilasyonuna katılır. Kas ve yağ gibi insüline yanıt veren dokularda, insülin aracılı hücre içi süreçler için hayati öneme sahiptir (220). Bunun yanı sıra yüksek oranda kalsiyum içeren süt ve süt ürünleri tüketiminin iştah kontrolü ve enerji dengesinin düzenlenmesinde etkili bir besin olduğu savunulmaktadır (221). Çalışmaya katılan erkeklerin %61.1'inin, kadınların %44.3'ünün BKİ sınıflandırmasına göre şişman ve hafif şişman olmasının nedenlerinden biri de, diyetle alınan kalsiyumun yetersiz olması olabilir.

Beyaz ve mavi yakalı çalışanların günlük diyetle magnezyum alım ortalamaları TBSA 2017 (203) (Erkek: 324.3 ± 123.37 mg, Kadın: 260.3 ± 97.52 mg) sonuçları gibi TÜBER 2022 (196) önerilerinin altında bulunmuştur. Ülkemizde yapılan başka bir çalışmada da katılımcıların günlük diyetle magnezyum alım ortalaması 281.5 ± 124.15 mg

olarak TÜBER 2022 (196) önerilerinin altında bulunmuştur (222). Magnezyum yetersizliğinin; inflamasyon, oksidatif stres, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (223).

Beyaz ve mavi yakalı çalışanların, özellikle kadınların, günlük diyetle demir alım ortalamaları TBSA 2017 (203) sonuçları (Kadın:9.4±3.63 mg) gibi TÜBER 2022 (196) önerilerinin altında bulunmuştur. Demir yetersizliği anemisi; olumsuz sağlık sonuçları, artan morbidite ve mortalite, önemli sağlık harcamalarıyla ilişkili dünyada en yaygın görülen beslenme yetersizliği olup; başta çocuklar, doğurganlık çağındaki kadınlar, gebe ve emzicklileri tehdit eden yaygın bir küresel halk sağlığı sorunudur (224). DSÖ'nün Küresel Beslenme Hedefi; SKH 2 (sıfır açlık) ve SKH 3 (sağlıklı bireyler) hedeflerine ulaşmak için, 2030 yılına kadar doğurganlık çağındaki kadınlar arasında anemi prevalansının %50 azaltılması çağrısında bulunmaktadır (225). Ülkemizde yapılan başka bir çalışmada, çalışmaya katılan kadınların %49'unun yaşamlarının bir bölümünde demir eksikliği anemisiyle alakalı tedavi gördüğü, %51'inin demir eksikliği anemisiyle alakalı ilaç kullandığı, %55'inin demir eksikliği anemisiyle alakalı takviye kullandığı ve %48'inin de demir eksikliği anemisiyle alakalı zenginleştirilmiş besin kullandığı belirlenmiştir (226). Bu çalışmaya katılan kadınların da demir yetersizliği açısından risk altında olduğu düşünülmektedir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışma iki aşamalı olarak planlanmış olup; çalışmanın ilk aşamasında SBBTA'nın Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. İkinci aşamasında ise beyaz ve mavi yakalı çalışanların SBBTA kullanılarak sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir beslenme bilgileri, sürdürülebilir beslenme tutumları değerlendirilmiş, MEDAS kullanılarak sürdürülebilir beslenme modellerinden biri olan Akdeniz Diyetine uyum dereceleri belirlenmiş ve besin tüketim durumları besin tüketim sıklığı ve 24 saatlik geriye dönük hatırlatma yöntemiyle saptanmıştır.

6.1.1. Geçerlik ve güvenirlik çalışmasına ilişkin sonuçlar

KMO testi istatistiği sonuçları örneklem büyüklüğünün yeterli olduğunu, Bartlett Küresellik Testi sonucu da maddeler arasında faktör analizi yapılabilecek yeterli düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. 33 maddeden oluşan SBBTA'nın dört faktör (boyut) altında toplandığı sonucuna varılmıştır. Her boyuttaki maddelerin faktör yükü 0.50'nin üzerinde ve toplam varyans açıklama oranı %60.4 olarak bulunmuştur. SBBTA'nın model uyumu değerlendirilmesi sonucunda iyi uyuma sahip olduğu belirlenmiştir. Bu ankette saptanan değerler SBBTA'nın Türkçe'ye uyarlanmasında geçerlik koşulunu sağladığını ve anketin uygulanabilirliğini göstermektedir.

Çalışma örnekleminin %52.6'sını erkek, %47.4'ünü kadın; %46.3'ünü beyaz yakalı, %38.3'ünü mavi yakalı çalışan ve %15.4'ünü çalışmayan bireyler oluşturmuştur. Sürdürülebilir Diyeti Tanımlama İfadeleri Bilgisi boyutundaki ifadelerden “ekonomik olması” ve “uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadelerinin tüm bireylerde en yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur.

Çalışmaya katılan tüm bireylerin Gezegen Sağlığı ve Sürdürülebilirliği Bilgisi boyutundaki gezegen sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerden “*Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir*” ifadesinin doğruluğuna katılım puan ortalaması 2.1 ± 1.84 olup, kadınların erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Sürdürülebilirlik ve Besin Sürdürülebilirliği boyutundaki bilinirlik düzeyi en yüksek olan üç kavramın sırayla “yerel besin” (%65.4), “çevresel etki” (%56.5) ve “biyoçeşitlilik” (%47.4); en az bilinirlik oranına sahip olan kavramın ise “yeşil su-mavi su” (%11.2) olduğu bulunmuş olup, “besin sürdürülebilirliği” kavramını bilme oranı %30.5 bulunmuştur.

Kadın bireylerin Sürdürülebilir Beslenme Tutumları boyutundaki *“Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?”* tutum sorusuna ilişkin puan ortalaması, erkek bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Bireylerin Sürdürülebilir Beslenme Tutumları boyutundaki *“Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?”* tutum sorusuna ilişkin puan ortalamaları arasında cinsiyetlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

6.1.2. Çalışmanın ikinci aşamasına katılan mavi ve beyaz yakalı çalışanlara ilişkin sonuçlar

Çalışma örnekleminin %71.0’ini erkek, %29.0’unu kadın; %50.0’sini beyaz yakalı ve %50.0’sini mavi yakalı çalışanlar oluşturmuştur.

Sürdürülebilir Diyeti Tanımlama İfadeleri Bilgisi boyutundaki “düşük çevresel etkiye sahip olması”, “biyoçeşitliliğe saygılı olması”, “kültürel özgünlüğe sahip olması” “katkı maddesi içermemesi”, “az işlem görmüş olması”, “az sayıda bileşen içermesi”, “organik üretim olması/ekolojik ürün içermesi”, “bol miktarda taze ürün içermesi” ve “sebzelerden zengin olması” ifadelerinin sürdürülebilir diyeti tanımlamaya olan katkı puan ortalamaları beyaz yakalı çalışanlarda mavi yakalı çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Sürdürülebilir Diyeti Tanımlama İfadeleri Bilgisi boyutundaki “ekonomik olması” ifadesinin sürdürülebilir diyeti tanımlamaya olan katkı puan ortalaması mavi yakalı çalışanlarda beyaz yakalı çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Sürdürülebilir Diyeti Tanımlama İfadeleri Bilgisi boyutundaki “yerli üretim olması” ve “uygulanabilirliğinin kolay olması” ifadelerinin sürdürülebilir diyeti tanımlamaya olan katkı puan ortalamaları arasında çalışan türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Çalışmaya katılan tüm bireylerin Gezegen Sağlığı ve Sürdürülebilirliği Bilgisi boyutundaki gezegen sürdürülebilirliği ile ilgili ifadelerden *“Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir”* ifadesinin doğruluğuna katılım puan

ortalaması 1.8 ± 1.67 olup, beyaz yakalı çalışanların mavi yakalı çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Sürdürülebilirlik ve Besin Sürdürülebilirliği boyutundaki bilinirlik düzeyi en yüksek olan üç kavramın sırayla “yerel besin” (%58.1), “çevresel etki” (%47.6) ve “biyoçeşitlilik” (%39.0); en az bilinirlik oranına sahip olan kavramın ise “yeşil su-mavi su” (%15.2) olduğu bulunmuştur. Bireylerin Sürdürülebilirlik ve Besin Sürdürülebilirliği boyutundaki “besin sürdürülebilirliği” kavramını bilme oranı %30.5 bulunmuştur.

Bireylerin Sürdürülebilir Beslenme Tutumları boyutundaki “*Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?*” ve “*Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?*” tutum sorularına ilişkin beyaz yakalı çalışanların puan ortalamaları, mavi yakalı çalışanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

Çalışmaya katılan tüm bireylerin toplam MEDAS puan ortalaması 5.4 ± 1.90 olup, beyaz yakalı çalışanların puan ortalaması mavi yakalı çalışanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

MEDAS sınıflandırmasına göre; tüm bireylerden Akdeniz diyetine uyum sağlamayanların oranı %74.8 bulunurken; kabul edilebilir uyum sağlayanların oranı %18.1 ve sıkı uyum sağlayanların oranı %7.1 olarak bulunmuştur. Akdeniz diyetine sıkı uyum sağlayan bütün bireyleri beyaz yakalı çalışanların oluşturduğu saptanmıştır. Akdeniz diyetine kabul edilebilir uyum sağlama oranı beyaz yakalı çalışanlarda (%32.4), mavi yakalı çalışanlara (%3.8) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

Sürdürülebilir Beslenme Tutumları boyutundaki “*Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için ne ölçüde önemlidir?*” tutum sorusuna ilişkin MEDAS sınıflandırmasına göre Akdeniz diyetine sıkı uyum sağlayan beyaz yakalı çalışanların puan ortalamasının, kabul edilebilir uyum sağlayan ve uyum sağlamayan beyaz yakalı çalışanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Sürdürülebilir Beslenme Tutumları boyutundaki “*Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya ne ölçüde isteklisiniz?*” tutum sorusuna ilişkin MEDAS sınıflandırmasına göre beyaz yakalı çalışanların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

BTS ve BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük diyetle doymuş yağ ve çoklu doymamış yağ asidi alım ortalaması mavi yakalı erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0.05$). BTS ve BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı kadınların günlük diyetle doymuş yağ ve çoklu doymamış yağ asidi alım ortalaması ile mavi yakalı kadınların ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). BTS ve BTK sonuçlarına göre beyaz yakalı erkeklerin günlük diyetle tekli doymamış yağ asidi, ve omega-3 yağ asidi alım ve omega-6/omega-3 yağ asidi alım oranı ortalaması mavi yakalı erkeklerden; beyaz yakalı kadınların günlük diyetle tekli doymamış yağ asidi, ve omega-3 yağ asidi alım ve omega-6/omega-3 yağ asidi alım oranı ortalaması da mavi yakalı kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

6.2. Öneriler

Mevcut küresel beslenme modellerini Akdeniz tipi beslenme gibi bitkisel kaynaklı beslenme modelleri ile değiştirmenin; hem daha sürdürülebilir hem de kronik hastalıklara karşı koruyucu olacağı bildirilmektedir. Sağlıklı ve sürdürülebilir bir beslenme modeli; paketli ve işlenmiş besinlerin en az düzeyde bulunduğu, hayvansal besinlerden ziyade bitki bazlı besinlerin ağırlıklı olduğu ve mevsimine uygun, yerel besinlerin tercih edildiği bir beslenme davranışı olarak belirtilebilir.

Bu çalışma ile; sürdürülebilir beslenme bilgisini değerlendiren yeterli sayıda ölçek bulunmayan ülkemizde, bireylerin sürdürülebilir beslenme bilgi ve tutumlarını değerlendirmede kullanılmak üzere yeni bir anket uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanan SBBTA ile daha geniş kitlelerin sürdürülebilir beslenme bilgi ve tutumlarını değerlendirilebilecek ve sürdürülebilir beslenme ile ilgili bir farkındalık oluşturulabilecek imkan sağlandığı düşünülmektedir.

Hem insan hem de gezegen sağlığını iyileştirmek ve geliştirmek için daha sürdürülebilir beslenme sistemlerine yönelmek gereklidir ve bu konuda ulusal plan ve politikaların geliştirilebilmesi için toplumun sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyinin belirlenmesi ve davranışlarının değerlendirilmesi son derece önemlidir. Küresel anlamda ekolojik sorunların artması kurumsal şirketlerdeki sürdürülebilirlik çalışmalarını da hızlandırmıştır ve bu sayede işletmeler çevreye verdikleri zararları azaltmak amacıyla kurumsal sürdürülebilirlik anlayışını benimseyerek aynı zamanda finansal anlamda da kendi

bünyelerine katkı sağlayabilirler. SBBTA kullanılarak yapılacak gelecek araştırmalarda kurumsal sürdürülebilirliği ilke edinen kurumsal şirketlerde; beslenmeye bağlı kronik hastalık risklerini azaltmak, çevreye, ekolojiye ve dünyaya verilen zararı en aza indirmek için beslenme alışkanlıklarında ve modellerinde yapılan değişikliklerin önemini anlatan sürdürülebilir beslenme eğitimi ihtiyacını tespit etmek ve buna yönelik stratejilerin geliştirilmesine olanak sağlamak mümkün olacaktır. Böylece daha sürdürülebilir bir yaşam tarzı ile insan ve gezegen sağlığının iyileştirilmesi ve geliştirilmesi beklenmektedir.



KAYNAKLAR

1. United Nations. World Population Prospects 2022: Summary of Results [Internet]. 2022 [cited January 11, 2023]. Available from: <https://www.un.org/development/desa/pd/content/World-Population-Prospects-2022>.
2. Tripathi AD, Mishra R, Maurya KK, Singh RB, Wilson DW. Estimates for World Population and Global Food Availability for Global Health. The Role of Functional Food Security in Global Health, RB Singh, RR Watson, T Takahashi (Eds), Academic Press, 2019; Pages 3-24.
3. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2021. Transforming food systems for food security, improved nutrition and affordable healthy diets for all [Internet]. 2021 [cited January 18, 2023]. Available from: <https://www.fao.org/documents/card/en?details=cb4474en>.
4. FAO. World Food Summit: Plan of Action. Rome Declaration on World Food Security [Internet]. 1996 [cited January 18, 2023]. Available from: <https://www.fao.org/3/w3613e/w3613e00.htm>.
5. Agostoni C, Boccia S, Banni S, Mannucci PM, Astrup A. Sustainable and personalized nutrition: From earth health to public health. Eur J Intern Med. 2021;86:12-16.
6. Huizar MI, Arena R, Laddu DR. The global food syndemic: The impact of food insecurity, Malnutrition and obesity on the healthspan amid the COVID-19 pandemic. Prog Cardiovasc Dis. 2021;64:105-107.
7. WHO. Noncommunicable Diseases [Internet]. Available from: https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_1.
8. GBD 2019 Viewpoint Collaborators. Five insights from the Global Burden of Disease Study 2019. Lancet. 2020;396(10258):1135-1159.

9. WHO. Double-duty Actions for Nutrition: Policy Brief [Internet]. 2017 [cited March 22, 2023]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-17.2>.
10. Hirvonen K, Bai Y, Headey D, Masters WA. Affordability of the EAT-Lancet reference diet: a global analysis. *Lancet Glob Health*. 2020;8:59–66.
11. FAO. The State of Food and Agriculture. Moving Forward on Food Loss and Waste Reduction [Internet]. 2019 [cited March 25, 2023]. Available from: <https://www.fao.org/3/ca6030en/ca6030en.pdf>.
12. UNEP. Food Waste Index Report [Internet]. 2021 [cited March 25, 2023]. Available from: <https://www.unep.org/resources/report/unep-food-waste-index-report-2021>.
13. Rezaei M, Liu B. (2017). Food loss and waste in the food supply chain. *Nutfruit*. 2017;71:26-27.
14. Ishangulyyev R, Kim S, Lee SH. Understanding Food Loss and Waste-Why Are We Losing and Wasting Food?. *Foods*. 2019;8(8):297.
15. Donati M, Menozzi D, Zighetti C, Rosi A, Zinetti A, Scazzina F. Towards a sustainable diet combining economic, environmental and nutritional objectives. *Appetite*. 2016;106:48-57.
16. Conrad Z, Niles MT, Neher DA, Roy ED, Tichenor NE, Jahns L. Relationship between food waste, diet quality, and environmental sustainability. *PLoS One*. 2018;13(4):e0195405.
17. Hemler EC, Hu FB. Plant-based diets for personal, population, and planetary health. *Advances in Nutrition*. 2019;10(4):275-83.
18. Szakály Z, Kontor E, Kovács S, Popp J, Pető K, Polereczki Z. Adaptation of the Food Choice Questionnaire: the case of Hungary. *Br Food J*. 2018;120(7):1474-1488.

19. Dalgıç Turhan G, Özen T, Albayrak RS. Kurumsal Sürdürülebilirlik Kavramı, Stratejik Önemi Ve Sürdürülebilirlik Performansı Ölçümü. ESAM. 2018;9(1):17-37.
20. Macassa G, McGrath C, Tomaselli G, Buttigieg SC. Corporate social responsibility and internal stakeholders' health and well-being in Europe: a systematic descriptive review. Health Promot Int. 2021;36(3):866-883.
21. Tobi RCA, Harris F, Rana R, Brown KA, Quaife M, Green R. Sustainable Diet Dimensions. Comparing Consumer Preference for Nutrition, Environmental and Social Responsibility Food Labelling: A Systematic Review. Sustainability. 2019; 11(23):6575.
22. United Nations. Sustainable development goals [Internet]. 2016 [cited March 25, 2023]. Available from: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/>.
23. Warde P. The invention of sustainability.Modern Intellectual History. 2011;8(1):153-170.
24. Rösch C, Hansson SO. Ethics of sustainability–an analytical approach. Chapter 2 The Ethics of Technology: Methods and Approaches, 2017; 51-66.
25. WCED. Report of the World Commission on Environment and Development: Our Common Future [Internet]. 1987 [cited March 25, 2023]. Available from: <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/5987our-common-future.pdf>.
26. Pekcan AG. Sürdürülebilir Beslenme ve Beslenme Örüntüsü: Bitkisel Kaynaklı Beslenme. Bes Diy Der [Internet]. 2019;47(2):1-10.
27. Ruggerio CA. Sustainability and sustainable development: A review of principles and definitions. The Science of the total environment. 2021;786:147481.
28. United Nations. Report of the United Nations Conference on the Human Environment [Internet]. 1972 [cited March 25, 2023]. Available from: <https://digitallibrary.un.org/record/523249>.

37. Costello A, Abbas M, Allen A, Ball S, Bell S, Bellamy R, et al. Managing the health effects of climate change: lancet and University College London Institute for Global Health Commission. *Lancet*. 2009;373(9676):1693–733.
38. Pachauri RK, Allen MR, Barros VR, Broome J, Cramer W, Christ R, Church JA, Clarke L, Dahe Q, Dasgupta P, Dubash NK. Climate change 2014: synthesis report. Contribution of Working Groups I, II and III to the fifth assessment report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. IPCC; 2014.
39. Agache I, Sampath V, Aguilera J, et al. Climate change and global health: A call to more research and more action. *Allergy*. 2022;77(5):1389-1407.
40. Xu R, Yu P, Abramson MJ, et al. Wildfires, Global Climate Change, and Human Health. *N Engl J Med*. 2020;383(22):2173-2181.
41. Mousavi A, Ardalan A, Takian A, Ostadtaghizadeh A, Naddafi K, Bavani AM. Climate change and health in Iran: a narrative review. *J Environ Health Sci Eng*. 2020;18(1):367-378.
42. IPCC. Synthesis Report of the IPCC Sixth Assessment Report (AR6) [Internet]. 2021 [cited March 27, 2023]. https://report.ipcc.ch/ar6sy/pdf/IPCC_AR6_SYR_LongerReport.pdf.
43. Miralles-Quirós MM, Miralles-Quirós JL. Decarbonization and the Benefits of Tackling Climate Change. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(13):7776.
44. NASA [Internet]. 2020 [cited April 1, 2023]. Available from: <https://www.space.com/nasa-confirms-2020-hottest-year-on-record>.
45. National Oceanic and Atmospheric Administration. 2020 Atlantic Hurricane Season Takes Infamous Top Spot for Busiest on Record [Internet]. 2020 [cited April 1, 2023]. Available from: <https://www.noaa.gov/news/2020-atlantic-hurricane-season-takes-infamous-top-spot-for-busiest-on-record>.

46. United Nations. Locust Swarms and Climate Change [Internet]. 2020 [cited April 2, 2023]. Available from: <https://www.unep.org/news-and-stories/story/locust-swarms-and-climate-change>.
47. Brenton P, Chemutai V, Pangestu M. Trade and food security in a climate change-impacted world. *Agric. Econ.* 2022;53:580–591.
48. Ortiz-Bobea A, Ault TR, Carrillo CM, Chambers RG, Lobell DB. Anthropogenic climate change has slowed global agricultural productivity growth. *Nature Climate Change.* 2021;11:306–312.
49. Di Marco M, Baker ML, Daszak P, De Barro P, Eskew EA, et al. Sustainable development must account for pandemic risk. *PNAS.* 2020;117:3888–92.
50. Willett W, Rockström J, Loken B et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet.* 2019;393:447–492.
51. WHO. First Global Conference on Health and Climate Change [Internet]. 2014 [cited April 2, 2023]. Available from: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2014/08/27/default-calendar/first-global-conference-on-health-and-climate-change>.
52. Al-Jawaldeh A, Nabhani M, Taktouk M, Nasreddine L. Climate Change and Nutrition: Implications for the Eastern Mediterranean Region. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(24):17086.
53. WHO. Initiative on Climate Action and Nutrition (I-CAN) [Internet]. 2022 [cited April 2, 2023]. Available from: <https://www.gainhealth.org/resources/reports-and-publications/initiative-climate-action-and-nutrition-i-can>.
54. United Nations. Convention on biological diversity [Internet]. 1992 [cited April 2, 2023]. Available from: <https://www.cbd.int/doc/legal/cbd-en.pdf>.
55. Marselle MR, Lindley SJ, Cook PA, Bonn A. Biodiversity and Health in the Urban Environment [published correction appears in *Curr Environ Health Rep.* *Curr Environ Health Rep.* 2021;8(2):146-156.

56. Lindley SJ, Cook PA, Dennis M, Gilchrist A. Biodiversity, physical health and climate change: a synthesis of recent evidence. *Biodiversity and health in the face of climate change*. 2019: 17-46.
57. Karkman A, Lehtimäki J, Ruokolainen L. The ecology of human microbiota: dynamics and diversity in health and disease. *Ann N Y Acad Sci*. 2017;1399(1):78–92.
58. Odamaki T, Kato K, Sugahara H, Hashikura N, Takahashi S, Xiao J-z, Abe F, Osawa R. Age-related changes in gut microbiota composition from newborn to centenarian: a cross-sectional study. *BMC Microbiol*. 2016;16(90):12.
59. Cox DTC, Gaston KJ. Human–nature interactions and the consequences and drivers of provisioning wildlife. *Phil Trans R Soc* 2018;373:20170092.
60. Kastner T, Chaudhary A, Gingrich S, Marques A, Persson UM, Bidoglio G, et al. Global agricultural trade and land system sustainability: Implications for ecosystem carbon storage, biodiversity, and human nutrition. *One Earth*. 2021;4(10):1425–1443.
61. Davis DR. Declining fruit and vegetable nutrient composition: What is the evidence?. *HortScience*. 2009;44(1):15-19.
62. IPBES. Global Assessment Report on Biodiversity and Ecosystem Services [Internet]. 2019 [cited April 5, 2023]. Available from: <https://www.ipbes.net/global-assessment>.
63. IPCC. Climate Change and Land: An IPCC Special Report on Climate Change, Desertification, Land Degradation, Sustainable Land Management, Food Security, and Greenhouse Gas Fluxes in Terrestrial Ecosystems [Internet]. 2018 [cited April 5, 2023]. Available from: https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/4/2020/06/SRCCL_SPM-19-11-2018.pdf.
64. UNEP. Convention on Biological Diversity. Decision adopted by the Conference of the Parties to the Convention on Biological Diversity XIII/6. Biodiversity and

- human health [Internet]. 2016 [cited April 5, 2023]. Available from: <https://www.cbd.int/health/cop-13-dec-06-en.pdf>.
65. Khraishah H, Alahmad B, Ostergard RL Jr, et al. Climate change and cardiovascular disease: implications for global health. *Nat Rev Cardiol*. 2022;19(12):798-812.
 66. Li Y, Shang J, Zhang C, et al. The role of freshwater eutrophication in greenhouse gas emissions: A review. *Sci Total Environ*. 2021;768:144582.
 67. Abram N, Gattuso J-P, Prakash A, Cheng L, Chidichimo MP, et al. 2019. Framing and context of the report. In IPCC Special Report on the Ocean and Cryosphere in a Changing Climate, ed. H-O Pörtner, DC Roberts, V Masson-Delmotte, P Zhai, M Tignor, et al. New York: Intergov. Panel Clim. Change (IPCC).
 68. Sage RF. Global change biology: a primer. *Glob. Change Biol*. 2020;26:3–30.
 69. Binns CW, Lee MK, Maycock B, Torheim LE, Nanishi K, Duong DTT. Climate Change, Food Supply, and Dietary Guidelines. *Annu Rev Public Health*. 2021;42:233-255.
 70. Atwoli L, Erhabor GE, Gbakima AA, et al. COP27 Climate Change Conference: urgent action needed for Africa and the world. *Lancet Planet Health*. 2022;6(11):e852-e854.
 71. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) [Internet]. 2023 [cited May 2, 2023]. Available from: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Sera-Gazi-Emisyon-Istatistikleri-1990-2021-49672&dil=1>.
 72. Bhattacharyya SS, Leite FFGD, France CL, et al. Soil carbon sequestration, greenhouse gas emissions, and water pollution under different tillage practices. *Sci Total Environ*. 2022;826:154161.
 73. Gibbs J, Cappuccio FP. Plant-Based Dietary Patterns for Human and Planetary Health. *Nutrients*. 2022;14(8):1614.

74. Shukla PR, Skeg J, Buendia EC, Masson-Delmotte V, Pörtner HO, Roberts DC, Zhai P, Slade R, Connors S, van Diemen S. Climate Change and Land: An IPCC Special Report on Climate Change, Desertification, Land Degradation, Sustainable Land Management, Food Security, and Greenhouse Gas Fluxes in Terrestrial Ecosystems; IPCC: Geneva, Switzerland; 2019.
75. Romanello M, McGushin A, Di Napoli C, Drummond P, Hughes N, Jamart L, Kennard H, Lampard P, Rodriguez BS, Arnell N. The 2021 report of the Lancet Countdown on health and climate change: Code red for a healthy future. *Lancet* 2021;398;1619–1662.
76. Fanzo J, Davis C. Can Diets Be Healthy, Sustainable, and Equitable?. *Curr Obes Rep.* 2019;8(4):495-503.
77. Lynch H, Johnston C, Wharton C. Plant-based diets: Considerations for environmental impact, protein quality, and exercise performance. *Nutrients.* 2018;10:1841.
78. Poore J, Nemecek T. Reducing food’s environmental impacts through producers and consumers. *Science.* 2018;360:987–992.
79. Aboussaleh Y, Capone R, Bilali HE. Mediterranean food consumption patterns: low environmental impacts and significant health-nutrition benefits. *Proc Nutr Soc.* 2017;76(4):543-548.
80. Wackernagel M, Rees WE. *Our Ecological Footprint: Reducing Human Impact on the Earth.* New Society Publishers, Gabriola Island, BC, 1996.
81. Wackernagel M, Schulz NB, Deumling D, et al. Tracking the ecological overshoot of the human economy. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2002;99(14):9266-9271.
82. Wackernagel M, Monfreda C, Moran D, Wermer P, Goldfinger S, Deumling D, et al. *National footprint and biocapacity accounts 2005: The underlying calculation method.* Oakland, California: Global Footprint Network, 2005.

83. Global Footprint Network. National footprint accounts, global footprint network: Oakland, USA, CA, 2018; 2019.
84. Galli A, Wiedmann T, Ercin E, Knoblauch D, Ewing B, Giljum S. Integrating ecological, carbon and water footprint into a “footprint family” of indicators: definition and role in tracking human pressure on the planet. *Ecol Indic.* 2012;16:100–12.
85. Destek MA, Sinha A. Renewable, non-renewable energy consumption, economic growth, trade openness and ecological footprint: Evidence from the organisation for economic cooperation and development countries. *Journal of Cleaner Production.* 2020;242:118537.
86. Lin D, Hanscom L, Murthy A, Galli A, et al. Ecological footprint accounting for countries: Updates and results of the national footprint accounts 2012–2018. *Resources.* 2018;7(3):58.
87. Gaom T, Liu Q, Wang J. A comparative study of carbon footprint and assessment standards. *Int. J. Low-Carbon Technol.* 2014;9;237–243.
88. Wiedmann T, Minx J. A definition of Carbon Footprint. *ISA Res Rep.* 2007;7:1–7.
89. Finkbeiner M. Carbon footprinting—opportunities and threats. *Int J Life Cycle Assess.* 2009;14:91–4.
90. Xu Z, Sun DW, Zeng XA, Liu D, Pu H. Research developments in methods to reduce the carbon footprint of the food system: a review. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2015;55(9):1270-1286.
91. Esteve-Llorens X, Darriba C, Moreira MT, Feijoo G, González-García S. Towards an environmentally sustainable and healthy Atlantic dietary pattern: Life cycle carbon footprint and nutritional quality. *Sci Total Environ.* 2019;646:704-715.
92. Afrouzi HN, Ahmed J, Siddique BM, Khairuddin N, Hassan A. A comprehensive review on carbon footprint of regular diet and ways to improving lowered emissions. *Results in Engineering.* 2023;101054.

93. Hallström E, Carlsson-Kanyama A, Börjesson P. Environmental impact of dietary change: a systematic review. *J. Cleaner Prod.* 2015;91:1–11.
94. Clune S, Crossin E, Verghese K. Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories. *Journal of Cleaner Production.* 2017;140:766–783.
95. Gonzalez AD, Frostell BM, Carlsson-kanyama A. Protein efficiency per unit energy and per unit greenhouse gas emissions: Potential contribution of diet choices to climate change mitigation. *Food Policy.* 2011;36:562-570.
96. Tilman D, Clark M. Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature* 2014;515(7528):518–522.
97. Lovarelli D, Bacenetti J, Fiala M. Water Footprint of crop productions: A review. *Sci Total Environ.* 2016;548-549:236-251.
98. Bulsink F, Hoekstra AY, Booij MJ. The water footprint of Indonesian provinces related to the consumption of crop products. *Hydrol. Earth Syst. Sci.*, 2010;14:119–128.
99. Hoekstra AY. Human appropriation of natural capital: a comparison of ecological footprint and water footprint analysis. *Ecological Economics.* 2009;68;1963-1974.
100. Hoekstra AY, Mekonnen MM. The water footprint of humanity. *Proc. Natl. Acad. Sci.* 2012;109:3232–3237.
101. Mekonnen M, Hoekstra A. A global assessment of the water footprint of farm animal products. *Ecosystems.* 2012;15:401–415.
102. Hoekstra AY. The water footprint of animal products. In *The Meat Crisis: Developing More Sustainable Production and Consumption*; D'Silva J, Webster J (Eds); Earthscan, London, UK, 2010; 22–33.
103. Vanham D, Mekonnen M, Hoekstra A. The water footprint of the EU for different diets. *Ecol Ind.* 2013;32:1–8

104. Harris F, Moss C, Joy EJM, et al. The Water Footprint of Diets: A Global Systematic Review and Meta-analysis. *Adv Nutr.* 2020;11(2):375-386.
105. Kummu M, de Moel H, Porkka M, Siebert S, Varis O, Ward PJ. Lost food, wasted resources: Global food supply chain losses and their impacts on freshwater, cropland, and fertiliser use. *Sci. Total Environ.* 2012;438:477–489.
106. Mekonnen MM, Fulton J. The effect of diet changes and food loss reduction in reducing the water footprint of an average American. *Water Int.* 2018;43:860–870.
107. James-Martin G, Baird DL, Hendrie GA, Bogard J, Anastasiou K, Brooker PG, Wiggins B, Williams G, Herrero M, Lawrence M, Lee AJ, Riley MD. Environmental sustainability in national food-based dietary guidelines: a global review. *The Lancet Planetary health.* 2022;6(12):977–986.
108. Alexandratos N, Bruinsma J. World agriculture towards 2030/2050: the 2012 revision. ESA Working Paper [Internet]. Available from: <https://www.fao.org/3/ap106e/ap106e.pdf>.
109. Dernini S, Berry EM, Serra-Majem L, La Vecchia C, Capone R, Medina FX, Aranceta-Bartrina J, Belahsen R, Burlingame B, Calabrese G, Corella D, Donini LM, Lairon D, Meybeck A, Pekcan AG, Piscopo S, Yngve A, Trichopoulou A. Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. *Public health Nutrition.* 2017;20(7):1322–1330.
110. Whitmee S, Haines A, Beyrer C et al. Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health. *Lancet.* 2015;386:1973–2028.
111. Heller MC, Keoleian GA, Willett WC. Toward a life cycle-based, diet-level framework for food environmental impact and nutritional quality assessment: a critical review. *Environ Sci Technol.* 2013;47,12632–12647.
112. Gussow JD, Clancy KL. Dietary guidelines for sustainability. *Journal of Nutrition Education.* 1986;18(1):1–5.

113. Mazzocchi A, De Cosmi V, Scaglioni S, Agostoni C. Towards a More Sustainable Nutrition: Complementary Feeding and Early Taste Experiences as a Basis for Future Food Choices. *Nutrients*. 2021;13(8):2695.
114. Ghammachi N, Dharmayani PNA, Mahrshahi S, Ronto R. Investigating Web-Based Nutrition Education Interventions for Promoting Sustainable and Healthy Diets in Young Adults: A Systematic Literature Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(3):1691.
115. FAO. Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action. In: *Proceedings of the International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger* [Internet]. 2010 [cited August 3, 2023]. Available from: <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>.
116. Thorning TK, Bertram HC, Bonjour JP, de Groot L, Dupont D, Feeney E. et al. Whole dairy matrix or single nutrients in assessment of health effects: current evidence and knowledge gaps. *Am J Clin Nutr*. 2017;105:1033–45.
117. Augustin MA, Riley M, Stockmann R, Bennett L, Kahl A, Lockett T, et al. Role of food processing in food and nutrition security. *Trends Food Sci Technol*. 2016;56:115–25.
118. Schmidt Rivera XC, Espinoza Orias N, Azapagic A. Life cycle environmental impacts of convenience food: comparison of ready and home-made meals. *J Clean Prod*. 2014;73:294–309.
119. Knorr D, Augustin MA, Tiwari B. Advancing the role of food processing for improved integration in sustainable food chains. *Front Nutr*. 2020;7:34.
120. Monteiro CA, Cannon G, Levy R, Moubarac JC, Jaime P, Martins AP, et al. NOVA. The star shines bright: World Nutrition. 2016;7:28–38.
121. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F, et al. Ultraprocessed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr*. 2019;22:936–41.

122. Baker P, Machado P, Santos T, et al. Ultra-processed foods and the nutrition transition: global, regional and national trends, food systems transformations and political economy drivers. *Obes Rev.* 2020;21:e13126.
123. Pagliai G, Dinu M, Madarena MP, Bonaccio M, Iacoviello L, Sofi F. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr.* 2021;125:308–18.
124. Fardet A, Rock E. Ultra-processed foods and food system sustainability: what are the links? *Sustainability* 2020;12:6280.
125. Seferidi P, Scrinis G, Huybrechts I, Woods J, Vineis P, Millett C. The neglected environmental impacts of ultra-processed foods. *Lancet Planet Health.* 2020;4:e437–38.
126. da Silva JT, Garzillo JMF, Rauber F, et al. Greenhouse gas emissions, water footprint, and ecological footprint of food purchases according to their degree of processing in Brazilian metropolitan areas: a time-series study from 1987 to 2018 [published correction appears in *Lancet Planet Health.* 2021 Dec;5(12):e861]. *Lancet Planet Health.* 2021;5(11):e775-e785.
127. Hadjikakou M. Trimming the excess: environmental impacts of discretionary food consumption in Australia. *Ecol Econ.* 2017;131:119–28.
128. Keys A, Menotti A, Karvonen MJ, Aravanis C, Blackburn H, Buzina R, Djordjevic BS, Dontas AS, Fidanza F, Keys MH, Kromhout D, Nedeljkovic S, Punsar S, Seccareccia F and Toshima H. The diet and 15-year death rate in the seven countries study. *Am J Epidemiology.* 1986;124:903-15.
129. Scoditti E, Tumolo MR, Garbarino S. Mediterranean Diet on Sleep: A Health Alliance. *Nutrients.* 2022;14(14):2998.
130. Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D, Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *N Engl J Med.* 2003;348(26):2599–2608.

131. Panagiotakos DB, Pitsavos C, Stefanadis C. Dietary patterns: a Mediterranean diet score and its relation to clinical and biological markers of cardiovascular disease risk. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2006;16(8):559–568.
132. Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, Medina FX, Battino M, Belahsen R, Miranda G and Serra-Majem L. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutrition*. 2011;14(12A):2274-2284.
133. Davis C, Bryan J, Hodgson J, et al. Definition of the mediterranean diet; A literature review. *Nutrients*. 2015;7(11):9139-53.
134. Delgado-Lista J, Perez-Caballero AI, Garcia-Rios A, Perez-Jimenez F, Lopez-Miranda J, Perez-Martinez P. Mediterranean diet and cardiovascular risk. *Cardiovascular Risk Factors*. Gasparyan AY (Ed.). INTECH, Rijeka, 2012.
135. Sanchez-Tainta A, Estruch R, Bullo M, Corella D, Gomez-Gracia E, Fiol M, Algorta J, Covas MI, Lapetra J, Zazpe I, Ruiz-Gutierrez V, Ros E and Martinez-Gonzalez M. Adherence to a Mediterranean-type diet and reduced prevalence of clustered cardiovascular risk factors in a cohort of 3,204 high-risk patients. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*. 2008;15(5):589-593.
136. Pascual V, Martinez P, Fernandez J, Solá R, Pallarés V, Anny Romero Secín AR, Pérez Jiménez F, Emilio Ros E. SEA/ SEMERGEN consensus document—dietary recommendations in the prevention of cardiovascular disease. *Clin Res Arterioscler*. 2019;31(4):186–201.
137. Esposito K, Maiorino M, Bellastella G, Chiodini P, Panagiotakos D, Dario Giugliano D. A journey into a Mediterranean diet and type 2 diabetes: a systematic review with meta-analyses. *BMJ Open* 2015;5(8):e008222.
138. Milenkovic T, Velija Asimi Z, Bozhinovska N, Macut D, BjekicMacut J, Rahelic D, Burekovic A. Mediterranean diet and type 2 diabetes mellitus: a perpetual inspiration for the scientific world. A review. *Nutrients*. 2021;13(4):1307.

139. Singh B, Parsaik AK, Mielke MM, Erwin PJ, Knopman DS, Petersen RC. Association of Mediterranean diet with mild cognitive impairment and Alzheimer's disease: A systematic review and meta-analysis. *J Alzheimer's Dis.* 2014;39:271–82.
140. Psaltopoulou T, Sergentanis TN, Panagiotakos DB, Sergentanis IN, Kosti R, Scarmeas N. Mediterranean diet, stroke, cognitive impairment, and depression: A meta-analysis. *Ann Neurol.* 2013;74:580–91.
141. Serra-Majem L, Tomaino L, Dernini S, et al. Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(23):8758.
142. Guasch-Ferré M, Willett WC. The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. *J Intern Med.* 2021;290(3):549-566.
143. Clark MA, Springmann M, Hill J, Tilman D. Multiple health and environmental impacts of foods. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2019;116:23357–62.
144. Behrens P, Kieft-de Jong JC, Bosker T, Rodrigues JF, De Koning A, Tukker A. Evaluating the environmental impacts of dietary recommendations. *Proc Natl Acad Sci USA.* 2017;114(51):13412–13417.
145. Saez-Almendros S, Obrador B, Bach-Faig A, Serra-Majem L. Environmental footprints of Mediterranean versus Western dietary patterns: Beyond the health benefits of the Mediterranean diet. *Environ Health.* 2013;12:118.
146. Dixon KA, Michelsen MK, Carpenter CL. Modern Diets and the Health of Our Planet: An Investigation into the Environmental Impacts of Food Choices. *Nutrients.* 2023;15(3):692.
147. Mithril C, Dragsted LO, Meyer C, Tetens I, Biltoft-Jensen A, Astrup A. Dietary composition and nutrient content of the New Nordic diet. *Public Health Nutr.* 2012;16(5):777-785.
148. Uusitupa M, Schwab U. Diet, Inflammation and Prediabetes-Impact of Quality of Diet. *Can J Diabetes.* 2013;37:327–331.

149. Kyro C, Skeie G, Loft S, et al. Adherence to a healthy Nordic food index is associated with a lower incidence of colorectal cancer in women: the diet, cancer and health cohort study. *Br J Nutr.* 2013;109(5):920-927.
150. Olsen A, Egeberg R, Halkjær J, Christensen J, Overvad K, Tjønneland A. Healthy aspects of the Nordic diet are related to lower total mortality. *J Nutr.* 2011;141(4):639-644.
151. Uusitupa M, Hermansen K, Savolainen MJ, et al. Effects of an isocaloric healthy Nordic diet on insulin sensitivity, lipid profile and inflammation markers in metabolic syndrome-a randomized study (SYSDIET). *J Intern Med.* 2013;274(1):52-66.
152. Darwiche G, Höglund P, Roth B, et al. An Okinawan-based Nordic diet improves anthropometry, metabolic control, and health-related quality of life in Scandinavian patients with type 2 diabetes: a pilot trial. *Food Nutr Res.* 2016;60:32594.
153. Hillesund, E.R.; Bere, E.; Haugen, M.; Overby, N.C. Development of a New Nordic Diet score and its association with gestational weight gain and fetal growth—A study performed in the Norwegian Mother and Child Cohort Study (MoBa). *Public Health Nutr.* 2014;17:1909–1918.
154. Hillesund ER, Overby NC, Engel SM, Klungsoyr K, Harmon QE, Haugen M, Bere E. Associations of adherence to the New Nordic Diet with risk of preeclampsia and preterm delivery in the Norwegian Mother and Child Cohort Study (MoBa). *Eur. J. Epidemiol.* 2014;29:753–765.
155. Hachem F, Vanham D, Moreno LA. Territorial and Sustainable Healthy Diets. *Food Nutr Bull.* 2020;41(2):87-103.
156. Vanham D, Gawlik BM, Bidoglio G. Food consumption and related water resources in Nordic cities. *Ecol Indic.* 2017;74:119-129.
157. Ulaszewska MM, Luzzani G, Pignatelli S, Capri E. Assessment of diet-related GHG emissions using the environmental hourglass approach for the Mediterranean and new Nordic diets. *Sci Total Environ.* 2017;574:829–36.

158. Wood A, Gordon LJ, Rööß E, Karlsson JO, Häyhä T, Bignet V, Rydenstam T, Hård af Segerstad L, Bruckner M. Nordic Food Systems for Improved Health and Sustainability. Stockholm Resilience Centre, University of Stockholm; Stockholm, Sweden: 2019; 56.
159. Trolle E, Dahl Lassen A, Fagt S, Møller Christensen L. På vej mod en sundere og mere bæredygtig kost. (Towards a healthier and more sustainable diet) Electron. Artic. 2019;2019:17.
160. Rifai L, Silver MA. A review of the DASH diet as an optimal dietary plan for symptomatic heart failure. *Prog Cardiovasc Dis.* 2016;58(5):548-54.
161. Craddick SR, Elmer PJ, Obarzanek E, Vollmer WM, Svetkey LP, Swain MC. The DASH diet and blood pressure. *Current Atherosclerosis Reports.* 2003;5:484–491.
162. Chiavaroli L, Viguiouk E, Nishi SK, Blanco Mejia S, Raheli'c D, Kahleová H, Salas-Salvadó J, Kendall CW, Sievenpiper JL. DASH Dietary Pattern and Cardiometabolic Outcomes: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Nutrients.* 2019;11:338.
163. Kahleova H, Salas-Salvadó J, Raheli'c D, Kendall CW, Rembert E, Sievenpiper JL. Dietary Patterns and Cardiometabolic Outcomes in Diabetes: A Summary of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Nutrients.* 2019;11:2209.
164. Berz JP, Singer MR, Guo X, Daniels SR, Moore LL. Use of a DASH food group score to predict excess weight gain in adolescent girls in the National Growth and Health Study. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2011;165:540–6.
165. de Koning L, Chiuve SE, Fung TT, Willett WC, Rimm EB, Hu FB. Diet-quality scores and the risk of type 2 diabetes in men. *Diabetes Care.* 2011;34:1150–6.
166. Miller PE, Cross AJ, Subar AF, Krebs-Smith SM, Park Y, PowellWiley T, Hollenbeck A, Reedy J. Comparison of 4 established DASH diet indexes: examining associations of index scores and colorectal cancer. *Am J Clin Nutr.* 2013;98:794–803.

167. Monsivais P, Scarborough P, Lloyd T, et al. Greater accordance with the Dietary Approaches to Stop Hypertension dietary pattern is associated with lower diet-related greenhouse gas production but higher dietary costs in the United Kingdom. *Am J Clin Nutr*. 2015;102(1):138-145.
168. The Good Food Institute, Retail Sales Data: Plant-Based Meat, Seafood, Eggs, Dairy [Internet]. 2021 [cited August 5, 2023]. <https://gfi.org/2021%20-market-research-preview/>.
169. Food Insight, 2021 Food & Health Survey [Internet]. 2021 [cited August 5, 2023]. Available from: <https://foodinsight.org/2021-food-health-survey/>.
170. Antonio Del Ciampo L, Lopes Del Ciampo IR. Vegetarianism and veganism in adolescence: Benefits and risks. *Integr. Food Nutr. Metab*. 2019;6:4.
171. Mann SE. More than just a Diet: An Inquiry Into Veganism. Anthropology Senior Bachelor's Theses, University of Pennsylvania, Philadelphia, PA, USA, 2014.
172. McGuire S. Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee. Washington, DC: US Departments of Agriculture and Health and Human Services, 2015. *Adv. Nutr*. 2016;7:202–204.
173. Pimentel D, Pimentel M. Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment. *Am J Clin Nutr*. 2003;78:660–663.
174. Baroni L, Cenci L, Tettamanti M, Berati M. Evaluating the environmental impact of various dietary patterns combined with different food production systems. *Eur J Clin Nutr*. 2007;61:279–286.
175. Scarborough P, Appleby PN, Mizdrak A, Briggs AD, Travis RC, Bradbury KE, Key TJ. Dietary greenhouse gas emissions of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans in the UK. *Clim Chang* 2014;125:179–192.
176. Fresán U, Sabaté J. Vegetarian diets: planetary health and its alignment with human health. *Advances in Nutrition*. 2019;10(4):380-388.

177. Barilla Center for Food and Nutrition. DOUBLE PYRAMID 2016, a more sustainable future depends on us. Barilla Cent Food Nutr. 2016:71.
178. Ruini LF, Ciati R, Pratesi CA, Marino M, Principato L, Vannuzzi E. Working toward Healthy and Sustainable Diets: The "Double Pyramid Model" Developed by the Barilla Center for Food and Nutrition to Raise Awareness about the Environmental and Nutritional Impact of Foods. *Front Nutr*. 2015;2:9.
179. Dalile B, Kim C, Challinor A, et al. The EAT-Lancet reference diet and cognitive function across the life course. *Lancet Planet Health*. 2022;6(9):749-759.
180. Stubbendorff A, Sonestedt E, Ramne S, Drake I, Hallström E, Ericson U. Development of an EAT-Lancet index and its relation to mortality in a Swedish population. *Am J Clin Nutr*. 2022;115(3):705-716.
181. Laine JE, Huybrechts I, Gunter MJ, Ferrari P, Weiderpass E, Tsilidis K, Aune D, Schulze MB, Bergmann M, Temme EHM, et al. Co-benefits from sustainable dietary shifts for population and environmental health: An assessment from a large European cohort study. *Lancet Planet. Health*. 2021;5:e786–e796.
182. Gözümlü S ve Aksayan S. Kùltürler arası ölçek uyarlaması için rehber II: psikometrik özellikler ve kùltürlerarası karşılaştırma. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*. 2003;1:3-14.
183. Şencan H. Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik, 1. Baskı, Ankara, Seçkin Yayınevi, 2005.
184. R Core Team 2021. R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. Available from: <https://www.r-project.org/>.
185. WHO [Internet]. 2010 [cited August 12, 2023]. Available from: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>.

186. WHO, Waist Circumference and Waist-hip Ratio- Report of a WHO Expert Consultation [Internet]. 2011 [cited August 12, 2023]. Available from: https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_report_waistcircumference_and_waisthip_ratio/en/.
187. Ashwell M, Gibson S. A proposal for a primary screening tool: Keep your waist circumference to less than half your height'. BMC medicine. 2014;12(1):1-6.
188. Marra M, Sammarco R, De Lorenzo A, et al. Assessment of body composition in health and disease using bioelectrical impedance analysis (BIA) and dual energy x-ray absorptiometry (DXA): a critical overview. Contrast Media Mol Imaging. 2019;2019:3548284.
189. WHO. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. World Health Organ Tech Rep Ser. 1995;854:1–452.
190. García-González Á, Achón M, Carretero Krug A, Varela-Moreiras G, Alonso-Aperte E. Food sustainability knowledge and attitudes in the Spanish adult population: a cross-sectional study. Nutrients. 2020;12(10):3154.
191. Lawshe CH. A quantitative approach to content validity. Personnel Psychology;28(4):563-575.
192. Yurdugül H. Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliği için kapsam geçerlik indekslerinin kullanılması. XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. 2005;1:771-774.
193. Ayre C, Scally AJ. Critical Values for Lawshe's Content Validity Ratio: Revisiting the Original Methods of Calculation. Measurement and Evaluation in Counseling and Development. 2014;47(1):79–86.
194. Martínez-González MÁ, Corella D, Salas-Salvadó J, et al. Cohort profile: design and methods of the PREDIMED study. Int J Epidemiol. 2012;41(2):377-385.

195. Özkan Pehlivanoğlu EF, Balcıoğlu H, Ünlüoğlu İ. Akdeniz diyeti bağlılık ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması geçerlilik ve güvenilirliği. Osmangazi Tıp Dergisi. 2020;42(2):160-164.
196. T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031;2022.
197. Grosso G, Mateop A, Rangelov N, Buzeti T, Birt C. Nutrition in the context of the sustainable development goals. Eur J Pub Health. 2020;30:19–23.
198. Jacobs DR Jr, Kromhout D. Education, diet, and incident cardiovascular disease: ecological interactions and conclusions. Lancet Glob Health. 2019;7:684–685.
199. Murthy A, Galli A, Madeira C, Moreno Pires S. Consumer Attitudes towards Fish and Seafood in Portugal: Opportunities for Footprint Reduction. Sustainability. 2023;15(2):1363.
200. Sranacharoenpong K, Soret S, Harwatt H, Wien M, Sabaté J. The environmental cost of protein food choices. Public Health Nutr. 2015;18(11):2067–73.
201. United Nations. World Economic and Social Survey 2011: The Great Green Technological Transformation [Internet]. 2011 [cited November 17, 2023]. Available from: https://www.un.org/en/development/desa/policy/wess/wess_current/2011wess.pdf.
202. Rao M, Afshin A, Singh G, Mozaffarian D. Do healthier foods and diet patterns cost more than less healthy options? A systematic review and meta-analysis. BMJ Open. 2013;3(12):e004277.
203. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1132;2019.
204. Gülsöz S. Yirmi Yaş ve Üzeri Bireylerin Sürdürülebilir Beslenme Konusundaki Bilgi Düzeylerinin ve Uygulamalarının Değerlendirilmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2017.

205. Martínez-González MA, Salas-Salvadó J, Estruch R, Corella D, Fitó M, Ros E. Benefits of the Mediterranean Diet: Insights from the PREDIMED Study. *Prog Cardiovasc Dis*. 2015;58:50–60.
206. Yassıbaş E and Bölükbaşı H. Evaluation of adherence to the Mediterranean diet with sustainable nutrition knowledge and environmentally responsible food choices. *Front. Nutr*. 2023;10:1158155.
207. Saleki N, Sezer FE, Pehlivan M, Özyürek F, Bakırhan H, Özkaya V (2022). Lifestyle behavior changes and adherence to the mediterranean diet during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study from Turkey. *Fenerbahce University Journal of Health Sciences*. 2022;2(3):624-638.
208. Mistretta A, Marventano S, Platania A, Godos J, Galvano F, Grosso G. Metabolic profile of the Mediterranean healthy Eating, Lifestyle and Aging (MEAL) study cohort. *Mediterr. J Nutr Metab*. 2017;10:131–140.
209. Bertoli S, Leone A, Vignati L, Bedogni G, Martínez-González M, Bes-Rastrollo M, Spadafranca A, Vanzulli A, Battezzati A. Adherence to the Mediterranean diet is inversely associated with visceral abdominal tissue in Caucasian subjects. *Clin Nutr* 2015;34:1266–1272.
210. Mach F, Baigent C, Catapano AL, et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. *Eur Heart J*. 2020;41(1):111-188.
211. Eckel RH, Jakicic JM, Ard JD. 2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/ American Heart Association Task Force on practice guidelines. *J Am Coll Cardiol*. 2014;63:2960–2984.
212. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği (TEMED). Dislipidemi İlaç Dışı Tedavisi. *Dislipidemi Tanı ve Tedavi Kılavuzu*, Ankara. 2021;43-51.
213. Saini RK, Keum YS. Omega-3 and omega-6 polyunsaturated fatty acids: Dietary sources, metabolism, and significance-A review. *Life Sciences*. 2018; 203:255-267.

214. Simopoulos AP. An Increase in the Omega-6/omega-3 fatty acid ratio increases the risk for obesity. *Nutrients*. 2016;8(3):128.
215. Bruins MJ, Van Dael P, Eggersdorfer M. The Role of Nutrients in Reducing the Risk for Noncommunicable Diseases during Aging. *Nutrients*. 2019;11(1):85.
216. Ellulu MS. Obesity, cardiovascular disease, and role of vitamin C on inflammation: a review of facts and underlying mechanisms. *Inflammopharmacology*. 2017;25(3):313-328.
217. Gracia-Marco L. Calcium, Vitamin D, and Health. *Nutrients*. 2020;12(2):416.
218. Balk EM, Adam GP, Langberg VN, Earley A, Clark P, Ebeling PR, Mithal A, Rizzoli R, Zerbini CAFF, Pierroz DD, et al. Global dietary calcium intake among adults: a systematic review. *Osteoporos Int*. 2017;28:3315–3324.
219. Nazarko L. Osteoporosis: Assessing the risk of fragility. *Nurs Resid Care*. 2012;14:505.
220. Muñoz-Garach A, García-Fontana B, Muñoz-Torres M. Vitamin D status, calcium intake and risk of developing type 2 diabetes: an unresolved issue. *Nutrients*. 2019;11(3):642.
221. Astrup A. Yogurt and dairy product consumption to prevent cardiometabolic diseases: epidemiologic and experimental studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2014;99(5):1235-1242.
222. Kırçalı Haznedar N, Bilgiç P. Evaluation of dietary magnesium intake and Its association with depression, anxiety and eating behaviors?. *Journal of Human Sciences*. 2019;16(1):345–354.
223. Grober U, Schmidt J, Kisters K. Magnesium in prevention and therapy. *Nutrients*. 2015;7(9):8199-226.
224. GBD 2021 Anaemia Collaborators. Prevalence, years lived with disability, and trends in anaemia burden by severity and cause, 1990–2021: findings from the

Global Burden of Disease Study 2021. The Lancet Haematology. 2023;10(9):713-734.

225. WHO/UNICEF. The extension of the 2025 maternal, infant and young child nutrition targets to 2030 [Internet]. 2019 [cited November 27, 2023]. Available from: <https://data.unicef.org/resources/who-unicef-discussion-paper-nutrition-targets/>.
226. Bayın Köse, HT. 18-45 Yaş Arası Kadınlarda Demir Eksikliği Anemisi ve Probiyotik Besin Tüketim Alışkanlıklarının İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü; 2023.



EK 1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ !!!

Bilimsel araştırma amaçlı klinik bir çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini tam olarak anlamanız ve kararınızı, araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra özgürce vermeniz gerekmektedir. Bu bilgilendirme formu söz konusu araştırmayı ayrıntılı olarak tanıtmak amacıyla size özel olarak hazırlanmıştır. Lütfen bu formu dikkatlice okuyunuz. Araştırma ile ilgili olarak bu formda belirtildiği halde anlayamadığınız ya da belirtilemediğini fark ettiğiniz noktalar olursa hekiminize sorunuz ve sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz. Bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım **gönüllülük** esasına dayalıdır. Araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra, kararınızı özgürce verebilmeniz ve düşünmeniz için formu imzalamadan önce hekiminiz size zaman tanıyacaktır. Kararınız ne olursa olsun, hekimleriniz sizin tam sağlık halinizin sağlanmasına ve korunmasına yönelik görevlerini bundan sonra da eksiksiz yapacaklardır. Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde formu imzalayınız.

1. ARAŞTIRMANIN ADI

Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketinin Türkçeye Uyarlanması: Mavi ve Beyaz Yakalı Çalışanlara Uygulanması

2. GÖNÜLLÜ SAYISI

Bu araştırmada Konya ili Bera Holding bünyesinde çalışan 20 yaş ve üzeri araştırmaya katılmaya gönüllü bireylerin tamamı yer alacaktır.

3. ARAŞTIRMAYA KATILIM SÜRESİ

Bu araştırmada yer almanız için öngörülen süre yaklaşık 45 dakikadır.

4. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, insan ve gezegen sağlığı için son derece önemli olan sürdürülebilir beslenme alanında yeteri kadar ölçek bulunmayan Türkiye’de bireylerin sürdürülebilir beslenme ile ilgili bilgi ve tutumlarını değerlendirmede kullanılmak üzere yeni bir anket

İMZALAR: Gönüllü

(varsa) Vasi

Araştırmacı

Tarık

1

~~uyarlaması, gerçekleştirmek ve kurumsal sürdürülebilirlik kapsamında kurumsal şirket çalışanlarının sürdürülebilir beslenme bilgi, tutum ve davranışlarını değerlendirmektir.~~

5. ARAŞTIRMAYA KATILMA KOŞULLARI

Bu araştırmaya dâhil edilebilmeniz için gereken koşullar şunlardır:

1. 20 yaş ve üzerinde olmanız
2. Fiziksel engelli olmamanız
3. Özel gereksinimli (gebe, emzikli vs.) olmamanız
4. Özel bir diyet uygulamamanız

6. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Size, araştırmacı tarafından içerisinde yaşıyınızı, eğitim durumunuzu, mesleğinizi, gelir düzeyinizi, genel alışkanlıklarınızı, beslenme alışkanlıklarınızı, kronik hastalığınızın bulunup bulunmama durumunu sorgulayan bir anket formu uygulanacaktır. Vücut ağırlığınız ve detaylı vücut analiziniz akıllı tartı ile, boy uzunluğunuz, bel ve kalça çevreniz ise esnemeyen mezura ile araştırmacı tarafından ölçülecektir. Bu ölçümlerin hiçbirisi size zarara verecek, acı hissettirecek ölçümler değildir. Ayrıca araştırmacı tarafından beslenme durumunuzu, sürdürülebilir beslenme ile ilgili bilgi ve tutumlarınızı değerlendirmek üzere hazırlanmış soruları içeren formlar uygulanacaktır.

7. GÖNÜLLÜNÜN SORUMLULUKLARI

1. Araştırma planına ve araştırmacının önerilerine uymalısınız.
2. Araştırma sırasında sizi rahatsız eden herhangi bir durumu sorumlu araştırmacıya bildirmelisiniz.

8. ARAŞTIRMADAN BEKLENEN OLASI YARARLAR

Araştırmamız yalnızca bilimsel amaçlı olup, sizin doğrudan bir yarar görmeyi beklemiyoruz. Ancak, bu araştırma esnasında size uygulanacak anket formları ile sürdürülebilir beslenme alanı ile ilgili bilgi düzeyinizi ve tutumlarınızı değerlendirirken aynı zamanda farkındalık yaratmayı ve araştırma sonucunda elde edilen verilerle ve literatüre kazandırılacak yeni bir ölçekle bu farkındalığın ülke genelinde artması için yeni araştırmalara yol gösterici olmayı bekliyoruz.

9. ARAŞTIRMADAN KAYNAKLANABİLECEK OLASI RİSKLER

Araştırma kesitsel tanımlayıcı bir çalışma olup herhangi girişimsel bir işlem uygulanmayacaktır. Olası meydana gelebilecek bir sorun halinde tedbirler alınacaktır.

10. ARAŞTIRMADAN KAYNAKLANABİLECEK HERHANGİ BİR ZARARLANMA DURUMUNDA YÜKÜMLÜLÜK / SORUMLULUK DURUMU

Araştırmadan kaynaklanan herhangi bir zarar görme durumu yoktur.

11. ARAŞTIRMA SÜRESİNCE ÇIKABİLECEK SORUNLARDA ARANACAK KİŞİ

Uygulama süresince, zorunlu olarak araştırma dışı ilaç almak durumunda kaldığınızda Sorumlu Araştırmacıyı önceden bilgilendirmek için, araştırma hakkında ek bilgiler almak için ya da araştırma ile ilgili herhangi bir sorun, istenmeyen etki veya diğer rahatsızlıklarınız için herhangi bir saatte adresi ve telefonu aşağıda belirtilen ilgili hekime ulaşabilirsiniz.

Araştırmacı Adres ve İletişim Bilgileri:

..

12. GİDERLERİN KARŞILANMASI VE ÖDEMELER

Bu araştırmaya katılmanız için veya araştırmadan kaynaklanabilecek giderler için sizden herhangi bir ücret talebinde bulunulmayacaktır. Araştırma ile ilgili çıkabilecek zorunlu masraflar araştırmacı tarafından karşılanacaktır.

13. ARAŞTIRMAYI DESTEKLEYEN KURUM

Araştırmayı destekleyen kurum Başkent Üniversitesi'dir.

14. GÖNÜLLÜYE HERHANGİ BİR ÖDEME YAPILIP YAPILMAYACAĞI

Bu araştırmaya katılmanızla, araştırma ile ilgili çıkabilecek zorunlu masraflar tarafımızdan karşılanacaktır. Bunun dışında size veya yasal temsilcilerinize herhangi bir maddi katkı sağlanmayacaktır.

15. BİLGİLERİN GİZLİLİĞİ

Araştırma süresince elde edilen sizinle ilgili tıbbi bilgiler size özel bir kod numarası ile kaydedilecektir. Size ait her türlü tıbbi bilgi gizli tutulacaktır. Araştırmanın sonuçları yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir. Ancak, gerektiğinde araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar bilgilerinize ulaşabilecektir. Siz de istediğinizde kendinize ait bilgilere ulaşabileceksiniz.

16. ARAŞTIRMA DIŞI BIRAKILMA KOŞULLARI

20 yaşından küçük olmanız, fiziksel engelli olmanız, gebe veya emzikli olmanız ve özel bir diyet uygulamanız durumunda araştırmaya dahil edilmeyeceksiniz. Ancak araştırma dışı bırakılmanız durumunda da, sizinle ilgili veriler bilimsel amaçla kullanılabilir.

17. ARAŞTIRMADA UYGULANACAK TEDAVİ DIŞINDAKİ DİĞER TEDAVİLER

Araştırmada uygulanacak bir tedavi yoktur.

18. ARAŞTIRMAYA KATILMAYI REDDETME VEYA AYRILMA DURUMU

İMZALAR: Gönüllü

(yarsa) Vasi

Araştırmacı

Tanık

Bu araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı istemeyebilir ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırıcı tarafından çıkarılmanız durumunda da, sizle ilgili veriler bilimsel amaçla kullanılabilir.

19. YENİ BİLGİLERİN PAYLAŞILMASI VE ARAŞTIRMANIN DURDURULMASI

Araştırma sürerken, araştırmayla ilgili olumlu veya olumsuz yeni bilgi ve sonuçlar en kısa sürede size iletilecektir. Bu sonuçlar sizin araştırmaya devam etme isteğinizi etkileyebilir. Bu durumda karar verene kadar araştırmanın durdurulmasını isteyebilirsiniz.

Sayın Sümeyra ŞAHİN BAYRAM tarafından Bera Holding’te bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” (gönüllü) 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 özenle korunacağı konusunda bana gerekli güvence verildi.

Araştırmanın yürütölmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim) ve araştırmanın koşullarını sağlamadığım için araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim.

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

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim.

İMZALAR: Gönüllü

(varsa) Vasi

Araştırmacı

Tanık

4

ARAŞTIRMAYA KATILMA ONAYI

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren 4 sayfalık metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Araştırmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yerel yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.
Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

GÖNÜLLÜ		İMZASI
İSİM SOYİSİM		
ADRES		
TELEFON		
TARİH		

VASİ (Varsa)		İMZASI
İSİM SOYİSİM		
ADRES		
TELEFON		
TARİH		

ARAŞTIRMACI		İMZASI
İSİM SOYİSİM ve GÖREVİ		
ADRES		
TELEFON		
TARİH		

ONAM ALMA İŞİNE BAŞINDAN SONUNA KADAR TANIKLIK EDEN KURULUŞ GÖREVLİSİ		İMZASI
İSİM SOYİSİM ve GÖREVİ		
ADRES		
TELEFON		
TARİH		

*İMZALAR: Gönüllü**(varsa) Vasi**Araştırmacı**Tanık*

5

EK 2: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 05.04.2022-117490



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-85878037-604.01.02-117490

Konu : Sümeyra Şahin Bayram 'In Proje Onayı
Hk.

05.04.2022

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALINA

Anabilim Dalınız Doktora Programı öğrencisi Sümeyra Şahin Bayram tarafından yürütülecek olan KA22/158 nolu "Sürdürülebilir beslenme bilgi ve tutum anketinin Türkçeye uyarlanması: Mavi ve beyaz yakalı çalışanlara uygulanması " başlıklı araştırma projesi için Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu'ndan gelen proje onayı yazısı ektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Fatma Belgin ATAÇ
Enstitü Müdürü

Ek:Proje Onayı Yazısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS54T6YD0C

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/baskent-universitesi-ebys>



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu

Sayı : E-94603339-604.01.02-116379

Konu : Proje Onayı

01.04.2022

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beslenme ve Diyetetik Doktora Programı öğrencisi Sümeyra Şahin Bayram tarafından yürütülecek olan KA22/158 nolu "Sürdürülebilir beslenme bilgi ve tutum anketinin Türkçeye uyarlanması: Mavi ve beyaz yakalı çalışanlara uygulanması " başlıklı araştırma projesi Kurulumuz ve Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 30/03/2022 tarih ve 22/62 sayılı kararı ile uygun görülmüştür. Projenin başlama tarihi ile çalışmanın sunulduğu kongre ve yayımlandığı dergi konusunda Kurulumuza bilgi verilmesini rica ederim.

Not: Çalışma bildiri ve/veya makale haline geldiğinde "Gereç ve Yöntem" bölümüne aşağıdaki ifadelerden uygun olanının eklenmesi gerekmektedir.

— Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Etik Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no:...) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

— This study was approved by Baskent University Institutional Review Board and Ethics Committee (Project no:...) and supported by Baskent University Research Fund.

Prof. Dr. Hakan ÖZKARDEŞ
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSD4T3CLKC

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/baskent-universitesi-ebys>



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ

GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARARI

PROJE NO	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
KA22/158	22/62	30/03/2022

Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beslenme ve Diyetetik Doktora Programı öğrencisi Sümeyra Şahin Bayram tarafından yürütülecek olan KA22/158 nolu “Sürdürülebilir beslenme bilgi ve tutum anketinin Türkçeye uyarlanması: Mavi ve beyaz yakalı çalışanlara uygulanması” başlıklı araştırma projesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelendi ve etik açıdan uygun olduğuna karar verildi.

EK 3: Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi Kullanım İzni

Kimden: *a
Kime: *Sür
Gönderilenler: 24 mart 1erşemide 2022 11:06:21
Konu: RE: About Questionnaire Use Permission

Dear Ms. Sahin,

Thank you for your email.
I am sending you the report from which this article derives. At the end you will find the full questionnaire (in spanish).
The questions related to sustainability can be found in the article and also the scoring details.

Yours Sincerely,
Alejandra Carretero Krug

De:
Enviado el: 11
Para:
Asunto: 1

Dear Ms. Krug

I hope you are well and healthy.

I am a lecturer in Selcuk University and PhD student in the Department of Nutrition and Dietetics at Baskent University in Turkey.

I am very interested in sustainable nutrition. I've read your article named "**Food Sustainability Knowledge and Attitudes in the Spanish Adult Population: A Cross-Sectional Study**"

If you allow, I would love to use this questionnaire for Turkish population in my doctorate thesis, and I would be very grateful if you could send the full version of the scale questions and the total scoring details.

I am so excited for your answer. Thanks in advance.

Yours Sincerely,
Sumeyra SAHİN BAYRAM
Lecturer MSc. Nutritionist
SELCUK UNIVERSITY

EK 4: Genel Bilgiler Formu

Anket No:

Tarih:

SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME BİLGİ VE TUTUM ANKETİNİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI: MAVİ VE BEYAZ YAKALI ÇALIŞANLARA UYGULANMASI

Sürdürülebilir beslenme bilgi ve tutum düzeylerinin belirlenmesi amacıyla uygulanan bu anket sonucunda elde edilen bilgiler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırmaya katılımınız ve samimi cevaplarınız için teşekkür ederim.

Uzm. Dyt. Sümeyra ŞAHİN BAYRAM

GENEL BİLGİLER ve ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER ANKET FORMU

1. Cinsiyet: a) Erkek b) Kadın
2. Yaş (yıl):.....
3. Medeni durum: a) Bekar b) Evli c) Boşanmış/Dul
4. Çocuk sayısı (varsa):.....
5. Eğitim durumu: a) Okur-yazar değil b) Okur-yazar c) İlköğretim
d) Ortaöğretim e) Lisans f) Lisansüstü
6. Meslek:.....
7. Kurumdaki toplam çalışma süresi (yıl):.....
8. Aylık gelir: a) 15000 TL ve altı b) 15000-30000 TL
c) 30000-450000 d) 45000-60000 TL e) 60000 TL ve üzeri
9. Sigara kullanımı: a) Evet b) Hayır
- Cevabınız evet ise adeti: a).....adet/gün b).....adet/hafta c).....adet/ay
10. Alkol kullanımı: a) Evet b) Hayır
- Evet ise (sıklığı): a) Her gün b) Haftada 5-6 kez c) Haftada 3-4 kez
d) Haftada 1-2 kez b) 15 günde 1 kez c) Ayda 1 kez
- Evet ise (en sık tercih edilen alkol türü): a) Bira b) Rakı c) Şarap
d) Votka e) Viski f) Diğer.....
11. Hekim tarafından teşhisi konulmuş kronik hastalık: a) Evet b) Hayır
- Evet ise (ismi):.....
12. Uygulanan özel bir diyet varlığı: a) Evet b) Hayır
- Evet ise (ismi):.....
13. Günlük öğün sayısı: I. Ana öğün (sabah/öğle/akşam):.....öğün
II. Ara öğün (kuşluk/ikindi/gece):.....öğün
14. Öğün atlama durumu: a) Evet b) Hayır
- Evet ise genellikle atlanan ana öğün / öğünler: I. Sabah II. Öğle III. Akşam
15. Öğün atlama nedeni: a) Zamanım yetersiz b) Canım istemiyor c) Alışkanlığım yok

d) Zayıflamak için e) Hazırlanmadığı için f) Diğer (yazınız):.....

16. Düzenli egzersiz yapma durumu: a) Evet b) Hayır

Evet ise (sıklığı): I. Haftada.....kez (gün) II. Haftada.....saat

Evet ise (türü): a) Aerobik-step b) Fitness c) Yürüyüş/Koşu/Bisiklet
d) Pilates/yoga e) Futbol/Voleybol/Basketbol f) Yüzme

17. Boy uzunluğu (cm):.....

18. Vücut ağırlığı (kg):.....

19. Bel çevresi (cm):..... Kalça çevresi (cm):.....

20. Vücut yağ kütlesi (%-kg):..... Vücut kas kütlesi (%-kg):.....

EK 5: Sürdürülebilir Beslenme Bilgi ve Tutum Anketi (SBBTA)

SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME BİLGİ VE TUTUM ANKETİ

A. Sürdürülebilirlik ve Besin Sürdürülebilirliği Bilgisi

1. Aşağıdaki kavramları biliyor musunuz?			
Kavramlar	Evet	Hayır	Bu terimi duydum ama ne anlama geldiğini bilmiyorum
Ekolojik ayak izi	1	2	3
Karbon ayak izi	1	2	3
Besin sürdürülebilirliği	1	2	3
Çevresel etki	1	2	3
Biyçeşitlilik	1	2	3
Yerel besin	1	2	3
Sera gazı emisyonları	1	2	3
Yeşil su-Mavi su	1	2	3

2. Aşağıdaki unsurlardan her birinin sürdürülebilir bir diyetle 1'den 5'e kadar ne ölçüde katkıda bulunduğunu düşünüyorsunuz? 1: "Hiç önemli değil" ve 5: "Çok önemli"						
Unsurlar	Hiç Önemli Değil	Çok Az Önemli	Orta Derecede Önemli	Önemli	Çok Önemli	Bilmiyorum/Cevap Yok
Düşük çevresel etkiye sahip olması	1	2	3	4	5	0
Biyolojik çeşitliliğe saygılı olması	1	2	3	4	5	0
Katkı maddesi içermemesi	1	2	3	4	5	0
Az işlem görmüş olması	1	2	3	4	5	0
Az sayıda bileşen içermesi	1	2	3	4	5	0
Organik üretim olması/Ekolojik ürün içermesi	1	2	3	4	5	0
Bol miktarda taze ürün içermesi	1	2	3	4	5	0
Sebzelerden zengin olması	1	2	3	4	5	0
Kültürel özgünlüğe sahip olması	1	2	3	4	5	0
Yerli üretim olması	1	2	3	4	5	0
Ekonomik olması	1	2	3	4	5	0
Uygulanabilirliğinin kolay olması	1	2	3	4	5	0

3. Sürdürülebilir beslenme ile sağlıklı beslenme terimlerinin eş anlamlı olduğuna inanıyor musunuz?	Kod
Evet	1
Benzer kavramlar, ancak aynı değil	2
Hayır	4
Bilmiyorum/Cevap yok	0

4. Lütfen aşağıdaki besinlerin gezegen sürdürülebilirliğine katkısı hakkındaki görüşlerinizi bildiriniz. (daha az zarar vermesi konusunda)			
	Olumlu Etki	Olumsuz Etki	Bilmiyorum/Cevap yok
Sebzeler	1	2	3
Et ve et ürünleri	1	2	3
Balık, kabuklu deniz ürünleri ve türevleri	1	2	3
Süt ve Süt Ürünleri	1	2	3
Yumurta	1	2	3
İşlenmiş besinler	1	2	3
Gazlı ve işlenmiş içecekler	1	2	3

5. Su ve besin üretiminde suyun kullanımı ile ilgili aşağıdaki ifadelere 1'den 5'e kadar ne ölçüde katıldığınızı belirtiniz. 1: “Katılmıyorum” ve 5 “Tamamen Katılıyorum”.						
	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	Bilmiyorum/ Cevap yok
Gezegen için yeterli su, suyun doğal döngüsü tarafından sağlanır.	1	2	3	4	5	0
Hayvansal kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	1	2	3	4	5	0
Bitkisel kaynaklı besinlerin yetiştirilmesi daha fazla su harcaması gerektirir.	1	2	3	4	5	0

B. Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Tutumlar

6. Tükettiğiniz ürünlerin sürdürülebilir bir şekilde üretilmesi sizin için 1'den 5'e kadar ne ölçüde önemlidir? 1: “Hiç önemli değil” ve 5: “Çok önemli”.					
Hiç Önemli Değil	Çok Az Önemli	Orta Derecede Önemli	Önemli	Çok Önemli	Bilmiyorum/ Cevap Yok
1	2	3	4	5	0

7. Sürdürülebilir bir şekilde üretilen yiyecek ve içecek ürünleri için daha fazla para harcamaya 1'den 5'e kadar ne ölçüde isteklisiniz? 1: “Hiç istekli değilim” ve 5: “İstekliyim”.					
Hiç İstekli Değilim	İsteksizim	Orta Derecede İstekliyim	Oldukça İstekliyim	İstekliyim	Bilmiyorum/ Cevap Yok
1	2	3	4	5	0

EK 6: Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği (MEDAS)

AKDENİZ DİYETİ BAĞLILIK ÖLÇEĞİ (MEDAS)

Sorular	Yanıt	Puanlama Ölçütü	Puan
1.Yemeklerde temel yağ olarak zeytinyağı kullanıyor musunuz?		Haftada en az 2 kez salata, sebze, et veya balık yemeklerinde	
2. Günde ne kadar zeytinyağı tüketiyorsunuz? (Kızartmalarda, salatalarda, ev dışında yenen yemeklerde kullanılanlarda vb.) (1 yemek kaşığı = 13,5g*)		Günde > 48 g	
3. Günde kaç porsiyon sebze tüketiyorsunuz? (1 porsiyon = 200g)		Günde 2 porsiyon ve fazlası	
4.Günde kaç porsiyon meyve (taze sıkılmış meyve suları dahil) tüketiyorsunuz? (Toplam meyve porsiyonu = Total meyve g/80) (Taze meyve suyu porsiyonu = Her 100 ml** için 1 porsiyon)		Günde ≥ 3 porsiyon	
5. Günde kaç porsiyon kırmızı et tüketiyorsunuz?		Günde < 100 g	
6. Günde kaç porsiyon tereyağı veya margarin tüketiyorsunuz? (1 yemek kaşığı = 12 g)		Günde < 1 porsiyon	
7. Günde ne kadar şekerli ya da tatlandırılmış içecekler tüketirsiniz? (1 porsiyon = 100 ml)		Günde < 1 porsiyon	
8. Şarap içer misiniz? Haftada ne kadar tüketiyorsunuz? (1 kadeh = 125 ml)		Haftada ≥ 7 kadeh	
9. Haftada kaç porsiyon kuru baklagil yemeği tüketirsiniz? (1 porsiyon = 8 YK)		Haftada ≥ 3 porsiyon	
10. Haftada kaç porsiyon balık / deniz ürünü tüketiyorsunuz? (1 porsiyon = 100-150 g balık veya 4-5 adet veya 200 g kabuklu deniz ürünleri)		Haftada ≥ 3 porsiyon	
11. Haftada kaç kez işlenmiş tatlı ya da hamur işi (ev yapımı olmayan) tüketiyorsunuz?		Haftada ≤ 3 porsiyon	
12. Haftada kaç defa fındık (yer fıstığı dahil) tüketiyorsunuz? (1 porsiyon = 30 g)		Haftada ≥ 3 porsiyon	
13. Sığır eti, domuz eti, hamburger veya sosis yerine tavuk, hindi veya tavşan eti yemeyi mi tercih edersiniz?		Beyaz et tüketimi > Kırmızı et tüketimi	
14. Haftada kaç kere haşlanmış sebze, makarna, pilav veya diğer yemeklerinize domates, sarımsak, soğan veya pırasa soslu zeytinyağı kullanırsınız?		Haftada ≥ 2 defa	

*g: gram

**ml: mililitre

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

EK 8: 24-Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketim Kaydı Formu**24 SAATLİK GERİYE DÖNÜK BESİN TÜKETİM KAYDI**

ÖGÜNLER	YEMEK/BESİN ADI	İÇİNDEKİLER	MIKTAR (g)	NET MIKTAR (g)
SABAHA				
KUŞLUK				
ÖGLE				
İKİNDİ				
AKŞAM				
GECE				

1.Hafta içi**2.Hafta sonu**

Su tüketimi:mL

Diğer sıvı tüketimi:mL

Toplam sıvı tüketimi:mL