

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SÜRDÜRÜLEBİLİR
BESLENME DAVRANIŞININ YEME VE VÜCUT
FARKINDALIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Buse OBA

Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı
Beslenme ve Diyetetik Programı

AĞUSTOS, 2025

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SÜRDÜRÜLEBİLİR
BESLENME DAVRANIŞININ YEME VE VÜCUT
FARKINDALIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Buse OBA
(Y2316.050018)

Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı
Beslenme ve Diyetetik Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ülkü DEMİRCİ

AĞUSTOS, 2025

TEZ SINAV TUTANAĞI

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri üyeleri önünde, ... tarihinde tez savunma sınavı yapılan'nın tezi* ile** kararı verilmiştir.

JÜRİ

1. Üye (Tez Danışmanı) : Dr. Öğr. Üyesi Ülkü DEMİRCİ.
2. Üye : Dr. Öğr. Üyesi Berkin ÖZYILMAZ KIRCAL
3. Üye : Dr. Öğr. Üyesi Başak ÖNEY.

ONAY

İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... tarih ve sayılı kararı

(*) Oybirliği/Oyçokluğu hâli yazı ile yazılacaktır.

(**) Kabul kararı hâli yazı ile yazılacaktır.

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Sürdürülebilir Beslenme Davranışının Yeme ve Vücut Farkındalığı Üzerindeki Etkisi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçleri bilimsel ahlak ve yayın etiği kurallarına uygun olarak, tüm aşamalarıyla tarafımca hazırlanmıştır. Herhangi bir kişi ya da kurumdan etik dışı yardım alınmamış ve başka bir akademik suistimale başvurulmamıştır. Hayatım boyunca bana dürüstlüğü, sorumluluğu ve emeğin kıymetini öğreten; her koşulda yanımda olarak varlıklarıyla bana güç veren aileme sonsuz teşekkür ederim. Bu çalışmanın tamamlanmasındaki en büyük pay, onların koşulsuz desteği ve bana olan sarsılmaz inançlarıdır. Tüm bu süreçte gösterdiğim akademik ve etik duruşu, vicdanım ve onurumla beyan ederim. (11/08/2025).

Buse OBA

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince edindiğim akademik bilgi birikimi ve araştırma deneyimlerini bir araya getirme fırsatı sunan bu tezin, alanımıza anlamlı bir katkı sağlamasını temenni ediyorum. Tez çalışmam boyunca, değerli bilgi birikimi, rehberliği ve özverili desteğiyle bana yol gösteren danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ülkü Demirci'ye en içten teşekkürlerimi sunarım. Hayatımın her döneminde olduğu gibi bu süreçte de varlıklarıyla güç veren, sabır ve sevgilerini esirgemeyen sevgili aileme gönülden teşekkür ederim.

Ağustos, 2025

Buse OBA

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME DAVRANIŞININ YEME VE VÜCUT FARKINDALIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ÖZET

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme davranışları ile yeme farkındalığı ve beden farkındalığı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma tanımlayıcı tipte ve kesitsel bir çalışma olup, Mayıs 2025 – Temmuz 2025 tarihleri arasında yürütülmüştür. Çalışmaya İstanbul Aydın Üniversitesinde okuyan gelişigüzel (haphazard) örnekleme yöntemi ile seçilmiş 18-28 yaş aralığındaki araştırmaya katılmayı kabul eden ve anket formunu tamamlayan öğrenciler dahil edilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden bireylere, çalışma hakkında bilgi verilmiş, hazırlanan anket formu bireylere yüz yüze yöneltmiştir. Katılımcılara demografik bilgilerin alındığı sorular, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği (Genç Yetişkinlerde), Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) ve Vücut Farkındalığı Anketi (VFA) uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım özellikleri göstermesi nedeniyle, istatistiksel değerlendirmelerde parametrik test yöntemleri tercih edilmiştir. Araştırmada, ölçümler arasındaki farkları belirlemek üzere bağımlı örneklem t-testi, gruplar arası farklılıkları analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA), değişkenler arasındaki doğrusal ilişkileri incelemek için ise Pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon yöntemi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiş ve yorumlar bu ölçüt temelinde yapılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, sürdürülebilir beslenme davranışı ile yeme farkındalığı ve beden farkındalığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Kadınların beden farkındalık düzeylerinin erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş arttıkça sürdürülebilir beslenme davranışının arttığı görülmüştür. Sağlık bilimleri alanında öğrenim gören bireylerin sürdürülebilir beslenme davranışı puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Fakülte değişkenine göre yeme ve beden farkındalığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Beden kütle indeksi arttıkça beden farkındalık düzeylerinde azalma

görülmüştür. Ayrıca, yeme farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin sürdürülebilir beslenme davranışı ve beden farkındalık düzeyleri anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak, öğrencilerin sürdürülebilir beslenme davranışları arttıkça, yeme farkındalığı ve beden farkındalıklarının da arttığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerine yönelik sürdürülebilir beslenme davranışını destekleyici ve farkındalık temelli müdahale programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilir Beslenme, Yeme Farkındalığı, Beden Farkındalığı, Üniversite Öğrencileri



THE EFFECT OF SUSTAINABLE NUTRITION BEHAVIOR ON EATING AND BODY AWARENESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between university students' sustainable nutrition behaviors and their levels of eating and body awareness. This research is a descriptive and cross-sectional study conducted between May 2025 and July 2025. The study included students aged 18–28 who were enrolled at Istanbul Aydın University, selected through a haphazard sampling method, agreed to participate in the research, and completed the questionnaire. Participants were informed about the study, and the prepared questionnaire was administered to them face-to-face. The questionnaire consisted of demographic questions, the Sustainable and Healthy Nutrition Behavior Scale (for young adults), the Mindful Eating Questionnaire (MEQ-30), and the Body Awareness Questionnaire (BAQ). Since the data showed normal distribution characteristics, parametric test methods were preferred for statistical evaluations. Paired sample t-tests were used to determine differences between measurements, one-way analysis of variance (ANOVA) was conducted to analyze differences between groups, and Pearson correlation analysis and hierarchical regression were applied to examine linear relationships between variables. In all statistical tests, the significance level was accepted as $p < .05$, and interpretations were made based on this criterion.

According to the findings, a positive and significant relationship was found between sustainable nutrition behavior and both eating and body awareness. Female participants had significantly higher levels of body awareness than male participants. As age increased, sustainable nutrition behavior scores also increased. Participants studying in the field of health sciences had significantly higher sustainable nutrition behavior scores. No significant differences were found in eating and body awareness levels according to faculty variable. As body mass index increased, body awareness levels decreased. Furthermore, individuals with higher eating awareness levels also had significantly higher levels of sustainable nutrition behavior and body awareness.

As a result, it was determined that as students' sustainable nutrition behaviors increased, their eating and body awareness also increased. In this context, it is recommended that awareness-based intervention programs that support sustainable nutrition behavior among university students be promoted.

Keywords: Sustainable Nutrition, Eating Awareness, Body Awareness, University Students



İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
I. GİRİŞ	1
II. GENEL BİLGİLER.....	5
A. Sürdürülebilirlik Kavramı.....	5
1. Sürdürülebilir Kalkınma ve Sürdürülebilir Kalkınma Örnekleri	6
B. Sürdürülebilir Beslenme	9
1. Sürdürülebilir Beslenme Modelleri.....	11
a. Akdeniz Diyeti Modeli	11
b. Barilla Çift Piramit Beslenme Modeli.....	13
c. Vejetaryen Beslenme ve Vegan Beslenme Modeli	14
d. DASH (Hipertansiyonu Durdurmaya Yönelik Beslenme Yaklaşımları) Diyet Modeli	15
e. Nordik Diyet (NND) Modeli	17
f. Fleksiteryan Diyet Modeli	19
g. Gezegen Sağlığı Diyet (Planetary Health Diet) Modeli	21
2. Sürdürülebilir Beslenme ve Sera Gazı Emisyonu.....	22
3. Sürdürülebilir Beslenme ve Karbon Ayak İzi.....	25

4. Sürdürülebilir Beslenme ve Su Ayak İzi.....	28
5. Sürdürülebilir Beslenme ve Yeme Farkındalığı.....	30
6. Sürdürülebilir Beslenme ve Vücut Farkındalığı	32
III. GEREÇ VE YÖNTEM.....	35
A. Araştırmanın Amacı.....	35
B. Araştırmanın Önemi	35
C. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	36
D. Etik Kurul Onayı.....	36
E. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	36
F. Veri Toplama Araçları	37
G. Verilerin Toplanması ve İşlem	39
H. Verilerin Analizi	40
İ. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	40
J. Araştırmanın Varsayımları	41
IV. BULGULAR.....	43
A. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....	43
B. Değişkenlere Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları	46
C. Değişkenler Arası Korelasyon ve Regresyon Analizi Sonuçları	48
D. Değişkenler Arası Fark Analizi Sonuçları	55
V. TARTIŞMA	63
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	71
VII.KAYNAKÇA	75
EKLER.....	93
ÖZGEÇMİŞ.....	107

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1	Katılımcıların Demografik Bulguları.....	43
Çizelge 2	Katılımcıların Antropometrik Özellikleri (n:400)	44
Çizelge 3	Ölçeklere İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri ile Güvenirlik Katsayıları	44
Çizelge 4	Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi'nin Betimsel Analizi Sonuçları	46
Çizelge 5	Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	48
Çizelge 6	Katılımcıların SSBDÖ Toplam ve Demografik Değişken Tahmin Edicilerine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi	51
Çizelge 7	Katılımcıların Vücut Farkındalığı Toplam ve Demografik Değişken Tahmin Edicilerine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	52
Çizelge 8	Katılımcıların Yeme Farkındalığı Toplam ve Demografik Değişken Tahmin Edicilerine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	52
Çizelge 9	Katılımcıların Yaşları ve BKİ ile Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi	53
Çizelge 10	Cinsiyete Göre Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi Arasındaki T Testi	55
Çizelge 11	Yaşanılan Yer Durumuna Göre Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi Arasındaki T Testi.....	57

Çizelge 12	Öğrenim Görülen Bölüme Göre Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi Arasındaki Anova Analizi.....	59
------------	---	----



KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA	: Analysis of Variance
Ar-Ge	: Araştırma ve Geliştirme
BCFN	: Barilla Center for Food & Nutrition Foundation
BKİ	: Beden Kütle İndeksi
CBNRM	: Community-Based Natural Resource Management
CIHEAM	: Centre International de Hautes Études Agronomiques Méditerranéennes
DASH	: Dietary Approaches to Stop Hypertension
FAO	: Food and Agriculture Organization of the United Nations
GSYİH	: Gayri Safi Yurt İçi Hasıla İstatistik Programı
NND	: New Nordic Diet
OECD	: Organisation for Economic Co-operation and Developmen
SDG	: Sustainable Development Goals
SKH	: Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences- Sosyal Bilimler İçin
SSBDÖ	: Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği
Tukey HSD	: Tukey's Honestly Significant Difference Test
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
UNEP	: United Nations Environment Programme
Vd	: ve diğerleri
VFA	: Vücut Farkındalığı Anketi
YFÖ-30	: Yeme Farkındalığı Ölçeği



I. GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca beslenme yalnızca fizyolojik bir gereklilik olarak değil; aynı zamanda kültürel, sosyal ve ekonomik yaşamın temel bir unsuru olarak da varlık göstermiştir (Pollan, 2006). Özellikle 20. yüzyıldan itibaren hız kazanan sanayileşme, kentleşme ve küreselleşme süreçleri, gıda sistemlerinde köklü yapısal dönüşümlere yol açmıştır. Bu dönüşüm, artan dünya nüfusunun gıda ihtiyacını karşılamada üretim verimliliğini arttırmış olsa da aynı zamanda gezegenin ekolojik sınırlarını zorlayan ciddi çevresel tehditleri de beraberinde getirmiştir. Günümüzde gıda üretim ve tüketim süreçleri; ormansızlaşma, biyoçeşitlilik kaybı, toprak erozyonu, tatlı su kıtlığı ve sera gazı salınımı gibi çok boyutlu çevresel sorunlara neden olmaktadır (Rockström vd., 2009; Godfray ve Garnett, 2014). Endüstriyel tarımın yaygınlaşması, küresel gıda ticaretinin artması ve tüketim odaklı beslenme biçimlerinin yaygınlaşmasıyla birlikte hem bireysel sağlık hem de çevresel sürdürülebilirlik üzerinde önemli sorunlar ortaya çıkmıştır (Lang ve Heasman, 2015).

Sürdürülebilirlik kavramı ilk kez 1987 yılında, Birleşmiş Milletler Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu'nun yayımladığı "Ortak Geleceğimiz" başlıklı Brundtland Raporu'nda tanımlanmıştır. Bu belgede sürdürülebilir kalkınma, "gelecek nesillerin kendi ihtiyaçlarını karşılama yeteneğini tehlikeye atmadan bugünün ihtiyaçlarını karşılayan kalkınma" olarak ifade edilmiştir (Brundtland Commission, 1987). Bu tanım, sürdürülebilirliğin çevresel koruma, ekonomik gelişim ve sosyal adaleti bir araya getiren bütüncül bir yaklaşımı temsil ettiğini vurgulamaktadır (Elkington, 1998). Küresel ısınma, biyolojik çeşitlilik kaybı ve doğal kaynakların tükenmesi gibi çevresel krizler, sürdürülebilirliği soyut bir kavram olmaktan çıkararak Birleşmiş Milletler tarafından 2015 yılında kabul edilen 17 Sürdürülebilir Kalkınma Hedefi (SKH) ile somut eylem planlarına dönüştürmüştür (UN, 2015). Bu bağlamda gıda sistemleri ve beslenme alışkanlıkları, sürdürülebilirliği ileriye taşımada temel ve dönüştürücü alanlar olarak öne çıkmıştır (Foley vd., 2011).

Sürdürülebilir beslenme; çevresel etkiyi en aza indirirken ekonomik erişilebilirliği sağlar, kültürel uygunluğu korur, etik ilkelere uygunluk gösterir ve bireysel sağlık ihtiyaçlarını gözetir (FAO, 2020). Günümüzde gıda sistemleri, toplam sera gazı emisyonlarının %21–37’sini oluşturarak biyolojik çeşitlilik kaybı, tatlı su kıtlığı ve toprak bozulması gibi çevresel tehditleri önemli ölçüde arttırmaktadır (Springmann vd., 2018; Poore ve Nemecek, 2018). Gıda sistemlerinin çevresel etkisi, özellikle yoğun tarım ve hayvancılık faaliyetleriyle artış göstermektedir (Machovina vd., 2015). Bu bağlamda sürdürülebilir beslenme; kırmızı et ve süt ürünleri gibi yüksek çevresel maliyeti olan gıdaların yerine bitki bazlı gıdaların tercih edilmesine teşvik eden stratejiler önermektedir (Tilman ve Clark, 2014; Willett vd., 2019). Yerel ve mevsimlik ürünlerin tüketimi, hem taşımacılığa bağlı karbon emisyonlarını azaltır hem de besin değeri yüksek ve taze gıdalara ulaşımı artırarak yerel ekonomiye katkıda bulunmaktadır (Weber ve Matthews, 2008; Grubinger, 2004). Gıda israfının azaltılması ise kaynak kullanımını dengelemek ve gıda güvenliğini arttırmada büyük bir öneme sahiptir. Bu bağlamda dikkatli alışveriş, uygun depolama ve yaratıcı tüketim yöntemleri ön plana çıkmaktadır (Gustavsson vd., 2011; Bellemare vd., 2017). Ayrıca sorumlu üretim yöntemlerinin benimsenmesi ve ultra işlenmiş gıda tüketiminin azaltılması, sürdürülebilir gıda üretiminin temel unsurları arasında yer almaktadır (Monteiro vd., 2017). Ultra işlenmiş ürünler genellikle düşük besin değeri taşımakta, yüksek enerji içeriği barındırmakta ve üretim süreçlerinde daha fazla kaynak tüketimi gerektirmektedir. Bu noktada tüketicilerin etik ve sosyal sorumluluk ilkelerine uygun şekilde yiyecek seçiminde bulunmaları sürdürülebilirliğe katkı sunmaktadır (Monteiro vd., 2017).

Sürdürülebilir beslenme yalnızca tüketilen gıdanın niteliğini değil, aynı zamanda bireyin gıdayla kurduğu ilişkiyi de kapsamaktadır. Bu sebeple yeme farkındalığı yaklaşımı öne çıkmaktadır. Dikkatli yeme uygulamaları, porsiyon kontrolü, yiyecek israfının azaltılması ve yerel, mevsimlik, az işlenmiş ürünlerin tercih edilmesi gibi yollarla sürdürülebilir beslenmeyi doğrudan desteklemektedir (Albers, 2010). Yeme farkındalığının temel unsurları arasında; açlık ve tokluk sinyallerini ayırt edebilme, duyuşsal deneyime odaklanma, yeme davranışına yargılamadan yaklaşma, duyuşsal yeme farkındalığı ve tüketilen gıdanın kaynağı ile etkilerini düşünme yer almaktadır (Özyalçın ve Yılmaz, 2022). Bu unsurlar;

aşırı yemeyi azaltmak, porsiyon kontrolünü sağlamak ve daha sürdürülebilir tercihler yapmayı desteklemek açısından büyük öneme sahiptir. Bu iki kavram, bireyleri yalnızca kendi sağlıklarını korumaya değil; aynı zamanda gezegenin sürdürülebilirliği yönünde doğru tercihler yapmaya teşvik etmektedir (Warren vd., 2017).

Bu farkındalık uygulamalarının merkezinde, beden farkındalığı da yer almaktadır. Beden farkındalığı; bireyin bedensel duyularını, içsel fizyolojik sinyalleri ve dışsal uyaranları tanıma, yorumlama ve bu sinyallerle uyumlu hareket etme kapasitesini ifade etmektedir (Mehling, 2016; Craig, 2002; Price ve Thompson, 2007). Modern yaşamın yoğun temposu, bireyleri bu sinyallerden uzaklaştırabilir ve onları yemek yeme gibi temel fizyolojik ihtiyaçlarda bile dışsal ipuçlarına ya da otomatik alışkanlıklara yönlendirebilir (Porges, 2011). Ancak yüksek farkındalığa sahip bireyler; fiziksel açlık ile duygusal açlık arasındaki farkı ayırt edebilir, bedenlerinin ihtiyaçlarını daha iyi analiz edebilir ve fiziksel stresle başa çıkma becerileri geliştirebilir (Herbert ve Pollatos, 2014; Hölzel vd., 2011). Bu farkındalık, duygusal yeme döngüsünden çıkmayı kolaylaştırır ve bireylerin stresle başa çıkmak için daha farklı yollar keşfetmesini sağlar (Grossman vd., 2004).

Bireylerin gerçekleştirdiği her bilinçli eylem, küresel ölçekte dönüşüm yaratma potansiyeline sahiptir (Tilman ve Clark, 2014). Sonuç olarak hem kendi bedenimizle hem de doğayla uyumlu bir yaşam için gıdayla olan ilişkimizi yeniden tanımlamak büyük öneme sahiptir (Pollan, 2006). Sonuç olarak sürdürülebilirlik; yalnızca çevreyi koruma hedefiyle sınırlı olmayan, aynı zamanda insan refahını, kaynak döngüselliğini ve toplumsal adaleti önceleyen çok disiplinli bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın başarıya ulaşması ise, tüm insanlığın ortak sorumluluğu ve katılımı ile mümkündür (UNEP, 2018)

II. GENEL BİLGİLER

A. Sürdürülebilirlik Kavramı

Sürdürülebilirlik kavramı, ilk kez 1987 yılında yayımlanan Brundtland Raporu ile bütüncül bir çerçeveye kavuşmuştur. Bu raporda sürdürülebilir kalkınma; “gelecek kuşakların kendi ihtiyaçlarını karşılama olanaklarını riske atmadan, bugünün gereksinimlerini karşılamak” olarak tanımlanmış ve böylece çevresel kaygılarla ekonomik büyüme ve sosyal adalet arasındaki dengenin önemi vurgulanmıştır (World Commission on Environment and Development, 1987). Bu yaklaşım, kısa vadeli çıkarlar yerine uzun vadeli sistemsel sürdürülebilirliğe odaklanan bir kalkınma anlayışının temelini oluşturmuştur (Kuhlman ve Farrington, 2010).

Zamanla sürdürülebilirlik; yalnızca doğal kaynakların korunmasıyla sınırlı kalmayan, ekonomik kalkınmayı destekleyen ve sosyal eşitliği önceleyen çok boyutlu bir yapıya dönüşmüştür. Bu yapı, genellikle “sürdürülebilirliğin üç ayağı” olarak adlandırılan çevresel, ekonomik ve toplumsal bileşenler olarak tanımlanmaktadır (Purvis vd., 2019). Bu model, çevre koruma ile insan refahı arasında kurulan dengeyi bireysel yaşam tercihlerine entegre etmeyi amaçlamaktadır (Lang ve Barling, 2013).

Ancak sürdürülebilirliğin kapsamı, yalnızca teknik çözümlerle sınırlı değildir. Toplumsal dönüşüm, adalet, kapsayıcılık ve kültürel süreklilik gibi kavramlar da bu yapının ayrılmaz parçaları olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle sürdürülebilir kalkınma politikaları; tüm paydaşların aktif katılımını esas alan, çevresel ve sosyal eşitsizlikleri azaltmayı hedefleyen ve uzun vadeli direnç mekanizmaları geliştiren sistematik stratejilerle yürütülmelidir (Dernini ve Berry, 2015). Bu kapsamda küresel düzeyde karşı karşıya kalınan en büyük sürdürülebilirlik krizlerinden biri gıda israfıdır. FAO ve WHO verilerine göre her yıl dünya genelinde üretilen gıdanın yaklaşık üçte biri tüketilmeden israf edilmektedir (FAO ve WHO, 2019). Bu durum yalnızca gıdaya erişimdeki

eşitsizlikleri arttırmakla kalmayıp; aynı zamanda tarımsal üretimde kullanılan su, toprak, enerji ve iş gücü gibi kaynakların da boşa harcanmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla gıda israfı, çevresel sürdürülebilirliği tehdit eden önemli bir unsur haline gelmiştir (Poore ve Nemecek, 2018). Türkiye özelinde de bu durum oldukça çarpıcıdır. TÜİK verilerine göre her yıl yaklaşık 26 milyon ton gıda israf edilmekte ve bu kaybın büyük bir bölümü hanehalkı tarafından gerçekleşmektedir (TÜİK, 2022). Atık haline gelen gıdaların yok olma süreci ise yüksek miktarda sera gazı salımına yol açmakta ve bu durum küresel ısınma ile doğrudan ilişkilendirilmektedir. Dolayısıyla gıda israfı yalnızca çevresel değil, aynı zamanda ekonomik ve etik boyutları da olan çok katmanlı bir sorundur (IPCC, 2022).

Bu soruna karşı geliştirilen çözümler, sadece teknik düzenlemelerle sınırlı kalmamalıdır. Sürdürülebilir tüketim alışkanlıklarının yaygınlaştırılması için öncelikle bireylerin bilinç düzeyinin artırılması gerekmektedir. Bu noktada, farkındalık kampanyaları, okul temelli eğitimler ve gıda okuryazarlığı çalışmaları, toplum genelinde davranış dönüşümünü tetikleyen etkili araçlardır (UNDP Türkiye, 2022). Bunun yanında atık yönetiminde etkili stratejiler geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Yeniden kullanım, kompostlama, enerji geri kazanımı ve israf edilen gıdaların katma değerli ürünlere dönüştürülmesi gibi uygulamalar, bu alanda sıkça önerilen yaklaşımlar arasında yer almaktadır (EEA, 2020).

1. Sürdürülebilir Kalkınma ve Sürdürülebilir Kalkınma Örnekleri

Sürdürülebilir kalkınma, salt çevresel kaygıların ötesine uzanan, sosyal refahı, kültürel değerlerin korunmasını ve ekonomik büyümeyi tutarlı bir şekilde entegre eden çok yönlü bir kalkınma stratejisini oluşturur (Hopwood vd., 2005). Bu yaklaşım, kaynakların kullanımında hem verimliliği hem de eşitliği vurgularken, gelecek nesillerin refahını tehlikeye atmadan insan ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlayan kapsamlı bir vizyonu bünyesinde barındırır (Blewitt, 2008). Sürdürülebilir kalkınma terimi sıklıkla sürdürülebilirlikle birbirinin yerine kullanılsa da temelde bir uygulama politikası ve dönüştürücü bir araç olarak hizmet ederek hem yerel hem de küresel ölçeklerde sosyal eşitsizlikleri azaltma kapasitesine sahiptir. Bu çerçevede tasarlanan kalkınma modelleri yalnızca

ekonomik sonuçlara değil, aynı zamanda sosyal adalet, çevresel denge ve kültürel koruma gibi bir dizi çok boyutlu göstergeye de dayanmaktadır (Leach vd., 2013).

Donut Ekonomisi Modeli, kalkınmayı yalnızca ekonomik büyüme perspektifinden değerlendirmek yerine, insani gelişimi sosyal bir taban ve ekolojik bir tavan arasında dengeleyen yeni bir çerçeve sunar. Bu modele göre, sürdürülebilir bir toplum için bireylerin temel sosyal ihtiyaçlarının karşılanması gerekirken, aynı zamanda gezegenin taşıma kapasitesinin aşılmaması gerektiği vurgulanmaktadır. Model, ekonomik faaliyetlerin bu iki sınır içinde şekillendirilmesi gerektiğini aynı zamanda geleneksel büyüme odaklı anlayıştan farklı olarak, kaynakların adil dağılımını ve toplumsal refahın artırılması gerektiğini savunmaktadır (Raworth, 2017). Buna karşılık, Güçlü Sürdürülebilir kalkınma Modeli, doğal sermayenin yerini insan yapımı sermayenin alamayacağını ileri sürerek, çevresel değerlerin ikame edilemezliğine dikkat çeker. Bu yaklaşım, ekosistem hizmetlerinin ve doğal kaynakların yalnızca ekonomik araçlarla telafi edilemeyeceğini, dolayısıyla kalkınma süreçlerinin mutlaka çevresel sınırlar gözetilerek yürütülmesi gerektiğini vurgular (Neumayer, 2003). Buna karşılık, toplum temelli kalkınma modelleri, yerel nüfusun bilgisini, kültürel mirasını ve ihtiyaçlarını kalkınma sürecine entegre ederek daha kapsayıcı ve dayanıklı sonuçlar elde etmeyi amaçlamaktadır (Chambers, 1997).

Günümüzde sürdürülebilir kalkınma, yalnızca çevresel kaygılara yanıt vermekle kalmayıp, aynı zamanda ekonomik gelişim, toplumsal eşitlik ve yönetim gibi birçok boyutu bütünleştiren kapsamlı bir dönüşüm çerçevesi olarak değerlendirilmekte; farklı ülkeler kendi sosyal, kültürel ve ekolojik bağlamlarına uygun stratejiler geliştirerek bu çerçeveyi uygulamaya koymaktadır. Bu uygulamalar, sürdürülebilirliğin evrensel ilkeleriyle ulusal öncelikler arasında nasıl bir denge kurulduğunu ortaya koymak açısından önemlidir. Birçok ülke sürdürülebilir kalkınmayı amaçlayan stratejileri uygulayarak çeşitli sonuçlar elde etmiştir.

İsveç, sürdürülebilir kalkınma alanında başarılı uygulayıcılardan biri olarak öne çıkmaktadır. Ülke, enerji verimliliği konusundaki uzun vadeli yatırımları, karbonsuz ulaşım sistemleri ve yenilenebilir enerji kaynaklarının entegrasyonu ile düşük karbon ekonomisine geçişte büyük ilerlemeler kaydetmiştir. Günümüzde, İsveç'in enerji tüketiminin %60'ından fazlası yenilenebilir kaynaklardan

oluşmaktadır. Bu başarı, yalnızca teknolojik ilerlemenin değil, aynı zamanda toplumsal katılım ve çevresel farkındalığa dayalı kapsayıcı enerji politikalarının bir ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır (IEA, 2022).

Kosta Rika örneği ise doğa temelli kalkınma modellerinin uygulanabilirliğini göstermesi bakımından çarpıcıdır. Ülke, güçlü çevre mevzuatı, devlet destekli yeniden ağaçlandırma programları ve ekoturizmi teşvik eden politikalar sayesinde orman varlığını son otuz yıl içinde ikiye katlamıştır. Doğal kaynakların korunması ile sosyal kalkınmanın bütünleştirilmesi, Kosta Rika'yı biyolojik çeşitlilik ve sürdürülebilir yaşam alanları açısından küresel düzeyde model bir ülke haline getirmiştir (UNDP, 2020).

Türkiye, 2016 yılından bu yana yayımladığı Ulusal Sürdürülebilir Kalkınma Göstergeleri aracılığıyla sürdürülebilir kalkınma hedeflerine yönelik ölçülebilir alanlar oluşturmaya çalışmaktadır. Bu göstergeler, sosyal, çevresel ve ekonomik boyutlarda veri temelli politika üretimini teşvik etse de sürdürülebilir kalkınma politikalarının uygulama sürecinde bazı yapısal engellerle karşılaşıldığı gözlemlenmektedir. Özellikle Ar-Ge harcamalarının GSYİH içindeki payı ve kadın istihdam oranı gibi temel göstergeler bakımından Türkiye, hâlâ OECD ortalamalarının gerisindedir. Ayrıca sürdürülebilir kalkınma girişimlerinin çoğunlukla merkezi yönetim düzeyinde yürütülmesi, yerel katılımın sınırlı kalmasına ve toplumsal sahiplenmenin zayıf olmasına yol açmaktadır (Saraç & Alptekin, 2017).

Almanya, sürdürülebilir enerji dönüşümünün başarılı örneklerinden biri olarak dikkat çekmektedir. Energiewende politikası kapsamında nükleer ve fosil kaynaklara olan bağımlılığını aşamalı olarak azaltan ülke, yenilenebilir enerji kullanımını teşvik eden yatırımların yanı sıra döngüsel ekonomi ilkelerini de ekonomik yapısına entegre etmiştir (Federal Ministry for Economic Affairs and Climate Action, 2021).

Hollanda, özellikle iklim değişikliğine karşı dirençli bir kalkınma stratejisi izlemekte; tarım, su yönetimi ve kent planlaması gibi alanlarda doğa tabanlı çözümler üretmektedir. Ülkenin “Circular Delta” stratejisi kapsamında yürüttüğü sürdürülebilir kentsel altyapı yatırımları ve su taşkınlarını önleyen ekosistem tabanlı yaklaşımlar hem çevresel hem de toplumsal dayanıklılığı güçlendirmektedir (PBL Netherlands Environmental Assessment Agency, 2020).

Güney Kore, 2008 sonrasında geliştirdiği Yeşil Büyüme Stratejisi ile sürdürülebilir kalkınmayı ekonomik büyüme ile entegre etmeyi hedeflemiştir. Karbon salımının azaltılması, yenilenebilir enerji yatırımları ve yeşil istihdam olanaklarının artırılması bu stratejinin temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Devlet destekli AR-GE yatırımları ve özel sektörle yapılan iş birlikleri, kalkınmayı çevre dostu teknolojilerle birlikte düşünme açısından bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır (OECD, 2012).

Kenya, sürdürülebilir kalkınmayı toplum temelli yaklaşımlar aracılığıyla benimseyen ülkelerden biridir. Toplum Tabanlı Doğal Kaynak Yönetimi (CBNRM) modeli ile yerel halkın doğal kaynakların korunmasına ve yönetimine aktif katılımı sağlanmıştır (Nelson, 2008).

Singapur ise sürdürülebilir kalkınma çabalarını yüksek teknoloji ve dijital altyapılarla bütünleştirmiştir. Akıllı şehircilik stratejileri kapsamında yeşil bina standartları, su geri dönüşüm sistemleri ve elektrikli ulaşım sistemleri gibi uygulamalarla çevreye duyarlı kentsel yaşam modelleri geliştirilmiştir. Bu çabalar, “Smart Sustainable Nation” vizyonu doğrultusunda sürdürülebilirliği dijital dönüşümle bir araya getirmeyi amaçlamaktadır (Building and Construction Authority Singapore, 2021).

Bu örnekler, sürdürülebilir kalkınma uygulamalarının evrensel hedeflerine dayansa da ülkelerin bunu kendi bağlamsal koşullarına göre farklılaştırılabileceğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle çağdaş sürdürülebilir kalkınma anlayışlarında yalnızca makro düzeyde geliştirilen stratejiler değil, aynı zamanda mikro düzeyde yürütülen yerel girişimler de büyük önem taşımaktadır. Toplumsal güçlendirme, çevre okuryazarlığı, katılımcı yönetim ve kapsayıcı eğitim politikaları, sürdürülebilir kalkınmanın tabana yayılmasını ve içselleştirilmesini sağlayabilmektedir (UNESCO, 2022).

B. Sürdürülebilir Beslenme

Sürdürülebilir beslenme, yalnızca bireysel sağlık açısından değil; aynı zamanda çevresel, ekonomik ve sosyo-kültürel sürdürülebilirlik açısından da sorumlu gıda seçimlerini teşvik eden bütüncül bir yaklaşımdır (FAO & WHO, 2019). Geleneksel diyet yaklaşımları genellikle kalori ve makro besin öğelerine

odaklanırken, sürdürülebilir beslenme hem birey sağlığını hem de gezegenin sınırlı kaynaklarını gözetmeyi hedefler (Willett vd., 2019). Bu bağlamda sürdürülebilir diyetler, bitkisel kaynaklı gıdaların ön planda olduğu, hayvansal ürün tüketiminin azaltıldığı, yerel ve mevsimsel ürünlere öncelik verilen, israfın en aza indirildiği bir sistemle tanımlanır (Clark vd., 2022).

Sürdürülebilir beslenme, yalnızca çevre dostu tercihler sunmakla kalmaz; aynı zamanda gıda sisteminde sosyal eşitlik, adil gelir dağılımı ve gıda hakkı ilkelerini de kapsar (UNEP, 2021). FAO, sürdürülebilir diyetlerin çevresel etkilerinin düşük, kültürel olarak kabul edilebilir, besleyici, güvenli ve ekonomik olarak erişilebilir olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu tanım, diyetlerin yalnızca kişisel tercihlerle değil; aynı zamanda etik, politik ve toplumsal sorumluluklarla da bağlantılı olduğunu göstermektedir (Dernini ve Berry, 2015).

EAT-Lancet Komisyonu tarafından önerilen “Gezegen Sağlığı Diyeti”, gıda sistemlerinin hem insan hem de gezegen sağlığını koruyacak şekilde dönüştürülmesi gerektiğini savunmaktadır (Willett vd., 2019). Bu model, sera gazı emisyonlarının %30–70 oranında azaltılabileceğini, su tüketiminin %10–50 oranında düşürülebileceğini ve biyoçeşitlilik kaybının azaltılabileceğini ortaya koymuştur (FAO ve CIHEAM, 2010). Ayrıca bu diyetin kronik hastalıkların önlenmesinde etkili olduğu; obezite, tip 2 diyabet, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalık risklerini anlamlı düzeyde azalttığı gözlemlenmiştir (Willett vd., 2019).

Bitki bazlı beslenme modellerinin yaygınlaştırılmasıyla gıda sistemlerinden kaynaklı çevresel yük önemli ölçüde azaltılabilmektedir. Hayvansal gıda üretimi, özellikle sığır eti ve süt ürünleri, küresel sera gazı emisyonlarının en büyük kaynaklarından biridir (Poore & Nemecek, 2018). Hayvansal ürünlerin yerini bitkisel alternatiflerle değiştirmek; emisyonları ortalama %50 azaltırken, arazi kullanımını ve su tüketimini de büyük ölçüde düşürmektedir (Clark vd., 2019).

Ayrıca, düşük ve orta gelirli ülkelerde yapılan modelleme çalışmaları, sürdürülebilir diyetlerin maliyet açısından da erişilebilir olduğunu ve bu toplumlarda da başarılı biçimde uygulanabileceğini göstermektedir (Toti vd., 2021). Bu, sürdürülebilir beslenmenin yalnızca yüksek gelirli kesimlere özgü bir lüks olmadığını, aksine herkes için adil ve ulaşılabilir bir seçenek olduğunu ortaya koymaktadır (FAO & WHO, 2019). Tüketici davranışları, sürdürülebilir

beslenme dönüşümünde kritik bir rol oynar. Bilinçli tüketiciler, talep zincirini değiştirerek üreticilerin daha sorumlu üretim yapmalarına teşvik edebilmektedir (UNEP, 2021). Bununla birlikte, gıda sistemlerinin endüstriyel yapısı, aşırı paketlenme, uzun tedarik zincirleri ve mevsim dışı üretim gibi yapısal sorunlar sürdürülebilir beslenmenin önündeki başlıca engeller arasında yer almaktadır (WHO Europe, 2020).

Gıda israfı ise günümüzde sürdürülebilirliğe yönelik en büyük tehditlerden biridir. UNEP'in 2024 verilerine göre, yalnızca 2022 yılında perakende ve tüketim aşamalarında dünya genelinde yaklaşık 1,05 milyar ton gıda israf edilmiştir; bu miktar tüketilebilir gıdanın yaklaşık %19'unu oluşturmakta ve bu israfın %60'ı evlerden kaynaklanmaktadır (UNEP, 2024). Tarımsal üretimden perakende sürecine kadar oluşan kayıplar ise %13 düzeyindedir. Gıda israfı, aynı zamanda ciddi bir çevresel yük oluşturmaktadır. Küresel sera gazı emisyonlarının %8 ila %10'undan doğrudan sorumlu olan gıda kaybı ve israfı, iklim değişikliğiyle mücadelede önemli bir müdahale alanı olarak değerlendirilmektedir (FAO, 2024). Türkiye'de yapılan çalışmalar, hanelerdeki gıda israfının büyük ölçüde plansız alışveriş ve aşırı satın alma gibi davranışsal nedenlere dayandığını göstermektedir (Özkan ve Akca, 2018).

Bu nedenle sürdürülebilir beslenme, yalnızca bireyin tabağında ne olduğuyla değil; alışveriş alışkanlıklarından gıda hazırlama ve depolama yöntemlerine kadar tüm yaşam tarzı tercihleriyle ilişkilidir (Blewitt, 2008). Bu yönüyle sürdürülebilir beslenme, bireysel sağlığın ötesinde, çevresel koruma, kaynak yönetimi, gıda güvenliği ve sosyal adaleti de kapsayan çok yönlü bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Sachs, 2015).

1. Sürdürülebilir Beslenme Modelleri

a. Akdeniz Diyeti Modeli

Akdeniz diyeti, bitkisel yağlar (özellikle zeytinyağı), tam tahıllar, meyve ve sebzeler, baklagiller ve yağlı tohumlar dahil olmak üzere çeşitli bileşenleri kapsayan geleneksel bir diyetir. Kırmızı et alımını sınırlandırırken balık ve beyaz et tüketiminin daha sık olmasını ve düşük seviyelerde süt ürünleri ile orta düzeyde şarap tüketimi içerir (Willett vd., 1995; Bach-Faig et vd., 2011).

Bu diyet modeli, gıda çeşitliliği, porsiyon kontrolü, mutfak hazırlama yöntemleri ve sosyal yeme uygulamalarını içeren kapsamlı bir yaşam tarzı yaklaşımı olarak nitelendirilmektedir. Sürdürülebilir beslenme açısından değerlendirildiğinde Akdeniz diyeti çevresel, sosyo-kültürel ve sağlık perspektiflerinde önemli faydalar sunmaktadır. Araştırmalar, bu diyet modelinin çevreye olumlu katkıda bulunduğunu; su ve arazi kullanımının azaltılmasıyla birlikte düşük karbon ayak izine sahip olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin Saez-Almendros ve arkadaşları tarafından yürütülen bir çalışma, geleneksel Akdeniz diyetini takip etmenin Batı tarzı bir diyetle kıyasla sera gazı emisyonlarında %72, arazi kullanımında %58 ve enerji tüketiminde %52 düşüşe yol açtığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak Akdeniz diyeti yalnızca sağlığı değil; aynı zamanda çevresel sürdürülebilirliği de teşvik eden sağlam bir model olarak hizmet etmektedir (Saez-Almendros vd., 2013). Ayrıca Akdeniz diyetinin temelini oluşturan sebzeler, meyveler, tam tahıllar, baklagiller ve yağlı tohumlar gibi bitki bazlı gıda kategorilerinin önemli miktarda alımı, ekolojik ayak izini azaltmada, biyoçeşitliliğin korunmasına yardımcı olmada ve yerel üretime teşvik etmede önemli bir rol oynamaktadır (Dernini ve Berry, 2015). Ek olarak zeytinyağı da dahil olmak üzere yerel ve geleneksel ürünlere güvenilmesi, gıda egemenliğini ve kültürel mirasın korunmasını desteklemektedir.

Akdeniz diyetine tam bir şekilde uyulduğunda kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, hipertansiyon, belirli kanser türleri ve metabolik sendrom dahil olmak üzere kronik hastalık riskinin azaltılmasında bu diyet modelinin etkili olduğu gösterilmektedir (Dernini ve Berry, 2015; Sofi vd., 2008). Lif, antioksidanlar, fitokimyasallar ve doymamış yağ asitleri açısından zengin olan bu diyet modeli, bağırsak mikrobiyotasını olumlu yönde etkileyerek bağışıklık sistemini de güçlendirmektedir (Ghosh vd., 2020). Akdeniz diyeti, düşük çevresel etki, gıda güvenliği, sağlığı geliştirici yapı, ekonomik uygulanabilirlik, kültürel önem ve sosyal kabul nitelikleri vurgulanarak sürdürülebilir bir diyet modeli olarak nitelendirilmektedir (Dernini ve Berry, 2015).

Özetle Akdeniz diyeti, bireysel sağlığı desteklemenin yanı sıra doğal kaynakların korunması, iklim değişikliğiyle mücadele, gıda israfının en aza indirilmesi ve yerel üretime teşvik gibi sürdürülebilir kalkınma hedeflerine çok yönlü katkılar sağlayan örnek bir beslenme modeli olarak karşımıza çıkmaktadır.

b. Barilla Çift Piramit Beslenme Modeli

Barilla Gıda ve Beslenme Merkezi (Barilla Center for Food and Nutrition – BCFN) tarafından 2009 yılında geliştirilen Çift Piramit Modeli, bireysel sağlık ile gezegen sağlığını bütünsel bir perspektifle ele alan özgün bir görsel iletişim ve eğitim aracıdır. Bu model, geleneksel Akdeniz beslenme piramidinden esinlenen beslenme piramidi ile ona ters çevrilmiş şekilde yerleştirilen çevresel etki piramidini yan yana sunarak, yiyeceklerin hem beslenme değeri hem de ekolojik etkileri açısından değerlendirilmesini mümkün kılar (BCFN, 2010; Ruini vd., 2015).

Modelin bir yüzünde, sağlıklı bir yaşamı destekleyen besin grupları özellikle sebzeler, meyveler, tam tahıllar, baklagiller ve yağlı tohumlar piramidin temelinde yer alırken; diğer yüzünde aynı besinlerin çevreye en az zarar veren gruplar olarak da alt sırada konumlandırılması dikkat çeker. Bu çift yönlü yapı, sağlıklı olanın aynı zamanda sürdürülebilir olduğunu güçlü bir biçimde görselleştirerek bireylerin farkındalığını arttırmayı hedeflemektedir (Springmann vd., 2018; Poore ve Nemecek, 2018). Öte yandan, kırmızı et ve işlenmiş hayvansal ürünler gibi gıdaların hem sağlık açısından kısıtlanması gereken besinler olarak piramidin tepesinde; hem de yüksek karbon ayak izi, su ve arazi kullanımı, metan salımı gibi nedenlerle çevresel yükü en fazla olan grup olarak çevre piramidinin zirvesinde konumlandırılmıştır (Scarborough vd., 2014; Tilman ve Clark, 2014). Bu durum, tüketici tercihlerinin yalnızca sağlık hedeflerine göre değil, aynı zamanda çevresel etkiler dikkate alınarak yeniden yapılandırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Barilla Çift Piramit Modeli, yalnızca kavramsal bir çerçeve sunmakla kalmaz, aynı zamanda yaşam döngüsü analizi ve çevresel ayak izi hesaplamaları gibi sağlam bilimsel yöntemlerle desteklenmiş ampirik bulgulara dayanmaktadır (BCFN, 2012; Ruini vd., 2015). Modelin pratik uygulamaları, özellikle eğitim kurumlarında, hastanelerde, kamu menülerinde ve toplu beslenme sistemlerinde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Menü planlamalarında çift piramit modeli esas alınarak kırmızı et tüketimi azaltılıp, bitki bazlı gıdalara yönelim teşvik edilmekte; bu da hem halk sağlığını iyileştiren hem de tarımsal çevresel yükü azaltan somut sonuçlara yol açmaktadır (Horgan vd., 2016; FAO, 2019). Ayrıca model, beslenme eğitiminde kullanılan güçlü bir araç olarak çocuklar,

gençler, ebeveynler ve sağlık profesyonelleri için görsel öğrenmeyi desteklemektedir.

Modelin bir diğer önemli yönü ise, sürdürülebilir gıda sistemleri inşasına katkıda bulunmasıdır. Yerel üretimi teşvik eden, mevsimsel tüketime dayalı bir yaklaşımı öne çıkaran bu çerçeve; tarım-gıda zincirinin çevresel etkilerini azaltırken aynı zamanda kültürel beslenme mirasını koruma amacı da taşımaktadır. Bu yönüyle Barilla Çift Piramit Modeli, yalnızca bireylerin davranışlarını değil, aynı zamanda gıda politikalarını ve kurumsal stratejileri de dönüştürme potansiyeline sahiptir. Son olarak, bu modelin ortaya koyduğu çok boyutlu katkılar, Birleşmiş Milletler'in Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (SDG'ler) ile de yüksek düzeyde uyumludur. Özellikle "Açlığa Son" (SDG 2), "Sağlık ve Kaliteli Yaşam" (SDG 3), "Sorumlu Üretim ve Tüketim" (SDG 12) ve "İklim Eylemi" (SDG 13) başlıkları altında yer alan amaçlara doğrudan katkı sağlamaktadır (FAO, 2019; BCFN, 2021).

c. Vejetaryen Beslenme ve Vegan Beslenme Modeli

Sürdürülebilirlik ekseninde yürütülen güncel tartışmalar, çevresel etkileri azaltma potansiyelleri nedeniyle vegan ve vejetaryen beslenme modellerini ön plana çıkarmaktadır (Springmann vd., 2018). Bitki bazlı diyet örüntüleri, başta sera gazı emisyonları, arazi kullanımı ve su tüketimi olmak üzere, hayvansal gıda üretimiyle ilişkili çevresel yükleri hafifletme imkânı sunmaktadır (Poore ve Nemecek, 2018). Vejetaryen diyetler, süt ürünleri ve/veya yumurta gibi bazı hayvansal ürünleri içerebilmesine rağmen, et ve balığı tamamen dışlamaktadır (Key vd., 2006). Bu yaklaşımın farklı varyasyonları mevcuttur. Örneğin, lakto-ovo vejetaryenler hem süt ürünleri hem de yumurta tüketirken; lakto vejetaryenler yalnızca süt ürünlerini, ovo vejetaryenler ise yalnızca yumurtayı diyetlerine dahil etmektedirler. Bu spektrumun en uç noktasında yer alan vegan diyet, et, balık, süt ürünleri, yumurta ve bal dahil olmak üzere tüm hayvansal ürünleri tamamen dışlayan bir beslenme biçimi olarak tanımlanmaktadır (Le ve Sabaté, 2014). Dahası, vegan bireyler çoğu zaman bu tercihi yalnızca beslenme bağlamında değil; aynı zamanda her türlü hayvan sömürsü ve zulmüne karşı çıkan etik bir yaşam felsefesi olarak benimsemektedir (Cherry, 2014).

Hem vegan hem de vejetaryen diyetlerin, Batı toplumlarında yaygın olan yüksek et içerikli geleneksel beslenme kalıplarına kıyasla daha düşük çevresel

etkiler yarattığı birçok çalışma tarafından ortaya konmuştur (Tilman ve Clark, 2014). Hayvancılık sektörünün yüksek kaynak ihtiyacı, bu etkilerin başlıca nedenlerinden biridir. Örneğin, sığır eti üretimi, bitki temelli alternatiflere göre çok daha fazla arazi ve su kullanımı gerektirmekte; ayrıca yüksek düzeyde metan salımı yoluyla çevresel bozulmaya sebep olmaktadır (Gerber vd., 2013). Nitekim, yapılan araştırmalar vejetaryen diyetlerin et tüketen bireylere göre daha düşük karbon ayak izine sahip olduğunu (Scarborough vd., 2014); vegan diyetlerin ise karbon salımını omnivor diyetlere kıyasla üç kata kadar azaltabileceğini göstermektedir (Poore ve Nemecek, 2018).

Bu ekolojik avantajların yanı sıra, iyi yapılandırılmış vegan ve vejetaryen diyetlerin insan sağlığı üzerinde de olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Bu tür diyetler genellikle lif, vitamin ve mineral bakımından zengindir (Craig, 2009) ve kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların riskini azaltma potansiyeline sahiptir (Kahleova vd., 2018; Orlich ve Fraser, 2014). Bununla birlikte, vegan bireylerin B12 vitamini, D vitamini, omega-3 yağ asitleri, demir, kalsiyum ve çinko gibi bazı mikro besin öğelerinin yeterli alımını sağlamak adına beslenme planlarını dikkatle oluşturması ya da gerekli durumlarda takviye kullanması önerilmektedir (Craig, 2009).

Sonuç olarak, vegan ve vejetaryen diyetler yalnızca bireysel sağlık açısından değil, aynı zamanda gıda üretiminin çevresel etkilerini azaltarak küresel sürdürülebilirlik hedeflerinin desteklenmesinde de kilit rol oynamaktadır (Willett vd., 2019). Bu diyet yaklaşımlarının daha geniş topluluklar tarafından benimsenmesi hem gezegenin hem de gelecekteki nesillerin sağlığı için önemli ve uzun vadeli faydalar sunma potansiyeline sahiptir (Gustafson vd., 2016).

d. DASH (Hipertansiyonu Durdurmaya Yönelik Beslenme Yaklaşımları) Diyet Modeli

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diyeti, başlangıçta hipertansiyonun diyetle kontrolü amacıyla geliştirilmiş olup zaman içinde çok daha geniş sağlık faydaları ile öne çıkan bir beslenme modeli haline gelmiştir (Appel vd., 1997). Bu diyetin temel amacı, kan basıncını düşürmekle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda kardiyovasküler hastalıklar, inme, tip 2 diyabet ve obezite gibi yaygın halk sağlığı sorunlarının önlenmesine de katkıda bulunmaktır. Bu kapsamda, DASH diyeti; meyve, sebze, tam tahıllar, az yağlı süt ürünleri,

kuruyemişler, baklagiller, balık ve kümes hayvanlarının tüketimini teşvik ederken; doymuş yağ, trans yağ, kolesterol, rafine şeker ve sodyum alımını sınırlandırmayı esas almaktadır (Sacks vd., 2001).

Bu beslenme modelinin yalnızca bireysel sağlık açısından değil, aynı zamanda çevresel sürdürülebilirlik perspektifinden de dikkate değer avantajlar sunduğu konusunda günümüzde tartışılmaktadır. Özellikle bitki bazlı gıdalara verdiği öncelik, DASH diyetini sürdürülebilirlik ilkeleriyle uyumlu hale getirmektedir (Heller ve Keoleian, 2018). Bitki temelli besinler; hayvansal ürünlere kıyasla daha düşük sera gazı emisyonuna, daha az arazi ve su kullanımına neden olur (Tilman ve Clark, 2014; Poore ve Nemecek, 2018). Bu nedenle DASH diyeti hem sağlık yararları hem de çevresel etkileri açısından dikkat çekici bir denge sunmaktadır. Ayrıca DASH diyetinin kırmızı et ve işlenmiş gıdaları sınırlaması, yüksek çevresel maliyete sahip bu ürünlerin tüketimini azaltarak, beslenme kaynaklı karbon ayak izinin düşürülmesine katkı sağlamaktadır. Örneğin, kırmızı et üretimi; metan gazı salımı, su tüketimi ve arazi ihtiyacı açısından en zararlı gıda gruplarından biridir ve bu yönüyle gıda sistemlerinin çevresel yükünün temel nedenlerinden birini oluşturmaktadır (Poore ve Nemecek, 2018).

DASH diyeti tek bir katı uygulama biçiminden ziyade, çeşitli varyasyonlarla uyarlanabilen esnek bir diyet modeli olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, çevresel etkilerin kişisel tercihlere göre değişebileceğini göstermektedir. Az miktarda süt ve kümes hayvanı içeren DASH diyet modeli, çevreye olan etkisi açısından oldukça avantajlı olmakla birlikte, vegan veya vejetaryen temelli DASH varyantları daha düşük karbon ayak izi ve kaynak tüketimi sunabilmektedir (Heller ve Keoleian, 2018). Buna karşılık, hayvansal ürün tüketimi daha yüksek olan DASH versiyonlarının, tamamen bitki bazlı diyetlerle kıyaslandığında çevresel yükü arttırabileceği gözlemlenmiştir (Tilman ve Clark, 2014). Yine de, mevcut literatür DASH diyetinin genel olarak Batı tipi yüksek hayvansal protein içeren geleneksel diyet modellerine kıyasla daha düşük çevresel etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Üstelik, bu diyetin yaygınlaştırılması, sadece bireysel sağlık göstergelerinin iyileştirilmesini değil, aynı zamanda gıda üretiminin sürdürülebilirlik düzeyinin arttırılması, çevresel

bozulmanın azaltılması ve doğal kaynakların korunması gibi çok yönlü faydalar sağlayabilmektedir (Eshel vd., 2014).

Sonuç olarak DASH diyeti; besin çeşitliliği, bitki bazlı gıdalara dayalı yapısı, hayvansal kaynaklı ürünlerin sınırlandırılması ve önleyici sağlık hedefleriyle sadece bireylerin sağlığına değil, aynı zamanda gezegenin sağlığına da hizmet eden bütüncül bir beslenme yaklaşımı sunmaktadır. Sürdürülebilirlik ilkeleriyle örtüşen bu yapısı, DASH diyetini çevresel etkisi düşük, sağlık yönünden etkili ve uygulanabilir bir beslenme modeli haline getirmektedir (Heller ve Keoleian, 2018).

e. Nordik Diyet (NND) Modeli

Yeni İskandinav Diyeti (Nordic Nutritional Diet – NND), 2004 yılında Kopenhag’da beslenme uzmanları, bilim insanları ve şeflerin iş birliğiyle geliştirilmiş; İskandinav ülkelerinin geleneksel beslenme alışkanlıklarından esinlenerek oluşturulmuş bölgesel ve kapsamlı bir beslenme modelidir (Mithril vd., 2012). Bu yaklaşım, yalnızca bireysel sağlığı iyileştirmeyi değil, aynı zamanda çevresel sürdürülebilirliği teşvik etmeyi amaçlar. NND, özellikle bölgesel, mevsimsel ve organik gıdalara öncelik vererek hem gıda sistemlerinin çevresel etkisini azaltmayı hem de kronik hastalıkların önlenmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir (Mithril vd., 2012).

Akdeniz diyetine benzer şekilde, NND de bitki bazlı gıdaları ve sağlıklı yağları önceliklendirir. Ancak, İskandinav coğrafyasına özgü tarım, iklim ve kültürel faktörler nedeniyle tüketilen gıda çeşitliliği farklılık göstermektedir. Diyetin temelini; lahana, havuç, şalgam, pancar, patates gibi kök sebzeler ile yaban mersini, kıvılcık ve diğer orman meyveleri gibi yerel bitkisel ürünler oluşturmaktadır. Bu gıdalar, yüksek lif, vitamin ve antioksidan içerikleriyle kardiyovasküler sağlığı desteklemektedir (Mithril vd., 2012).

NND’deki temel karbonhidrat kaynakları; çavdar, arpa ve yulaf gibi İskandinavya’da yaygın olarak yetiştirilen tam tahıllardan oluşmaktadır. Bu tahıllar, yüksek lif içerikleri sayesinde kan şekeri regülasyonu ve sindirim sağlığı üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır (Adamsson vd., 2011). NND’nin temel yağ kaynağı, omega-3 yağ asitleri bakımından zengin ve doymuş yağ oranı düşük olan kanola yağıdır (kolza tohumu yağı). Bu yağ, kalp sağlığını destekleyici

etkileriyle ön plana çıkmaktadır. Diyetle ayrıca Kuzey ve Baltık Denizi'nden elde edilen somon, ringa balığı ve morina gibi yağlı balıklara da sıklıkla yer verilmektedir. Bu balıklar, yüksek kaliteli protein ve omega-3 yağ asidi kaynağı olarak haftada en az iki kez tüketilmesi önerilen gıdalar arasında yer almaktadır (Mithril vd., 2012). Kırmızı et tüketimi sınırlandırılırken, daha düşük doymuş yağ içeriğine sahip olan kümes hayvanları ve av hayvanları tercih edilmektedir. Diyetle ayrıca sınırlı miktarda az yağlı süt ürünleri ve yumurtaya da yer verilmektedir (Mithril vd., 2012).

NND, işlenmiş gıdalar, ilave şeker ve aşırı tuz tüketimini de önemli ölçüde sınırlayarak, beslenme temelli hastalıkların önlenmesine yönelik koruyucu bir yaklaşım benimsemektedir (Trolle vd., 2019). Yapılan çalışmalar, bu diyeti uygulayan bireylerde kan basıncının düşmesi, kolesterol düzeylerinin iyileşmesi, inflamasyonun azalması ve tip 2 diyabet riskinin azalması gibi olumlu sağlık çıktılarının görüldüğünü ortaya koymuştur (Adamsson vd., 2011; Poulsen vd., 2014).

Yeni İskandinav Diyeti yalnızca sağlıkla sınırlı kalmayıp, sürdürülebilirlik açısından da güçlü bir model olarak değerlendirilmektedir. Yerel ve mevsimsel ürünlerin tercih edilmesi, gıdanın tarladan sofraya taşınma sürecinde ortaya çıkan sera gazı emisyonlarını (gıda milleri) azaltarak karbon ayak izinin azalmasına katkı sunmaktadır. Bu strateji aynı zamanda yerel üreticilerin desteklenmesini, bölgesel ekonomilerin güçlendirilmesini ve gıda güvenliğinin arttırılmasını mümkün kılmaktadır (Hallström vd., 2015).

NND'nin bir diğer önemli boyutu ise, hayvansal ürünlerin sınırlandırılması ve bitki bazlı protein kaynaklarına yönelimin teşvik edilmesidir. Bu geçiş hem doğal kaynakların korunmasına hem de çevresel bozulmanın önlenmesine katkı sağlamaktadır (Poore ve Nemecek, 2018). Özellikle kırmızı et üretiminin yoğun arazi, su ve enerji kullanımı gerektirmesi ve yüksek metan salımı nedeniyle, bu tür diyet değişimleri çevresel sürdürülebilirlik açısından büyük önem taşımaktadır (Gerber vd., 2013). Buna ek olarak, organik ürünlerin tercih edilmesi ve sürdürülebilir şekilde avlanan balıkların tüketilmesi, yalnızca insan sağlığı açısından değil, aynı zamanda biyolojik çeşitliliğin korunması ve doğal ekosistemlerin üzerindeki baskının azaltılması bakımından da önemlidir (Mithril vd., 2012; Tilman ve Clark, 2014). Organik tarımın sentetik pestisit ve gübre

kullanımını azaltması, toprak kalitesinin korunmasını ve su kaynaklarının temiz kalmasını sağlamaktadır (Reganold ve Wachter, 2016).

NND'nin genel felsefesi, yalnızca besin seçimini değil, aynı zamanda gıdaya saygıyı, bilinçli tüketimi ve atıkların en aza indirilmesini de içermektedir. Bu yaklaşım, kaynakların daha verimli kullanılmasını teşvik ederken, beslenme sistemlerinin çevresel etkisinin azaltılmasına da doğrudan katkı sunmaktadır (Gustafson vd., 2016). Sonuç olarak Yeni İskandinav Diyeti, sadece bireysel sağlık yararlarıyla değil; aynı zamanda çevresel duyarlılığı, yerel gıda sistemlerini desteklemesi ve kaynak kullanımındaki verimliliğiyle sürdürülebilir bir gelecek için örnek teşkil eden bütüncül bir beslenme modeli olarak değerlendirilmektedir (Mithril vd., 2012).

f. Fleksiteryan Diyet Modeli

Adından da anlaşılacağı gibi flexitarian diyeti, esnek bir yarı vejetaryen beslenme modelidir ve bitki bazlı gıdalara öncelik verirken, ara sıra et, balık veya kümes hayvanı tüketimine de izin vermektedir (Berkow ve Barnard, 2006). Bu diyet yaklaşımı, özellikle katı vejetaryen ya da vegan beslenme biçimlerini sürdüremeyen bireyler için ulaşılabilir bir alternatif sunması nedeniyle, 2000'li yılların başından itibaren giderek daha fazla benimsenmiştir. Bu diyet modelinin bireysel tercihlere göre özelleştirilebilir olması, diyeti hem sağlıklı beslenme hem de sürdürülebilirlik hedefleriyle uyumlu hale getiren önemli bir özellik olarak öne çıkmaktadır (Turner-McGrievy vd., 2017).

Katı kurallar yerine esnek ilkelere dayanan bu model, meyve, sebze, tam tahıl, baklagil, kuruyemiş ve tohum gibi bitki bazlı besinleri temel almaktadır ve bu yönüyle diğer sağlıklı beslenme modelleriyle büyük ölçüde örtüşmektedir. Bu diyet kapsamında kırmızı et, kümes hayvanı ve balık gibi hayvansal ürünler sınırlı ve seyrek şekilde tüketilir, böylece hayvansal protein kaynaklarından bitki bazlı alternatiflere geçişe teşvik etmektedir (Turner-McGrievy vd., 2017). Aynı zamanda zeytinyağı, avokado ve kuruyemişlerde bulunan sağlıklı yağların tüketimi desteklenirken; işlenmiş gıdalar, şekerli içecekler ve ilave şeker alımı diğer sağlıklı diyet modelleriyle uyumlu biçimde sınırlandırılmaktadır (Berkow ve Barnard, 2006; Turner-McGrievy vd., 2017).

Flexitarian diyetin sağlık açısından sunduğu avantajlar, çoğu zaman vejetaryen ve vegan beslenme biçimlerinde gözlemlenen faydalarla örtüşmektedir. Lif oranı yüksek bitkisel gıdaların tüketimi, tokluk hissini arttırarak toplam kalori alımının dengelenmesine yardımcı olur; bu durum, vücut ağırlığının yönetilmesinde ve kilo kaybında önemli rol oynayabilmektedir. (Turner-McGrievy vd., 2015). Ayrıca, kırmızı et ve doymuş yağ alımının azalması, kolesterol seviyelerinin iyileştirilmesini ve kardiyovasküler hastalık riskinin azalmasını desteklemektedir (Berkow ve Barnard, 2006). Öte yandan, bitki bazlı beslenmeye dayalı bu yaklaşım, tip 2 diyabet gelişme riskini azaltabildiği gözlemlenmiştir (Tonstad vd., 2009) ve özellikle yüksek et tüketimiyle ilişkilendirilen bazı kanser türlerine karşı koruyucu etki gösterebildiği görülmüştür. (Orlich vd., 2013).

Flexitarian diyet yalnızca bireysel sağlığı desteklemekle kalmaz; aynı zamanda sürdürülebilir gıda sistemlerine geçişte önemli bir köprü işlevi de görmektedir. Özellikle kırmızı et tüketiminin azaltılması, karbon emisyonları, su tüketimi ve arazi kullanımı gibi çevresel parametrelerde ciddi iyileşmeler sağlamaktadır (Poore ve Nemecek, 2018). Çünkü hayvansal ürünlerin üretimi, bitki bazlı alternatiflere kıyasla çok daha fazla doğal kaynak gerektirir ve daha yüksek sera gazı salımı ile ilişkilendirilir (Tilman ve Clark, 2014). Bu bağlamda, flexiteryan yaklaşım bireylerin toplam et tüketimini azaltarak bu çevresel baskıyı azaltma yönünde önemli katkılar sunmaktadır (EAT-Lancet Commission, 2019).

Tamamen vejetaryen ya da vegan beslenmeye geçmeyi zor bulan bireyler için daha esnek ve uygulanabilir bir alternatif olan bu diyet modeli, bitki bazlı beslenmeye geçiş sürecinde kolaylaştırıcı bir rol oynamaktadır. Esnek yapısı sayesinde, toplum genelinde bitki temelli diyetlerin kabulünü artırır ve böylece küresel ölçekte daha sürdürülebilir bir gıda sistemine geçişi kolaylaştırır (Turner-McGrievy vd., 2017).

Ayrıca bitkisel protein kaynaklarının yaygınlaşması, hayvansal proteinlere kıyasla çok daha az su ve arazi gerektirmesi sayesinde gıda üretiminde kaynak kullanımının verimliliğini arttırmaktadır (Hoekstra ve Mekonnen, 2012; Mekonnen ve Hoekstra, 2011). Dolayısıyla fleksiteryan diyet, yalnızca insan sağlığını destekleyen değil, aynı zamanda çevresel sürdürülebilirlik hedeflerine ulaşmak için etkili ve uygulanabilir bir strateji sunan kapsamlı bir beslenme

yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir (Turner-McGrievy vd., 2017). Bu model, bireyleri daha bilinçli, etik ve çevre dostu gıda seçimleri yapmaya yönlendirirken, küresel gıda sisteminin sürdürülebilir dönüşümüne de katkıda bulunmaktadır (EAT-Lancet Commission, 2019).

g. Gezegen Sağlığı Diyet (Planetary Health Diet) Modeli

EAT-Lancet Komisyonu tarafından 2019 yılında sunulan Gezegenel Sağlık Diyeti, insan sağlığını çevresel sürdürülebilirlikle entegre eden bilimsel temelli bir beslenme modeli olarak geliştirilmiştir (Willett vd., 2019). Bu olgunun temelinde, gezegenin ekolojik sınırlarına saygı göstererek tüm küresel nüfusun sağlıklı bir şekilde beslenmesini sağlama hedefi yer almaktadır. Bu diyet modeli, yalnızca bireysel refahı desteklemekle kalmaz; aynı zamanda iklim değişikliği, biyolojik çeşitlilik kaybı ve su kıtlığı gibi küresel çevresel tehditlerin gıda sistemleri üzerindeki etkisini azaltmayı amaçlamaktadır (Springmann vd., 2018).

Gezegenel Sağlık Diyeti, bilimsel verilere dayalı olarak farklı gıda gruplarına ilişkin nicel alım hedefleri belirler. Model, esas olarak bitki bazlı gıdalara dayalıdır; başlıca bileşenlerini meyveler, sebzeler, tam tahıllar, baklagiller, yağlı tohumlar ve kuruyemişler oluşturmaktadır. Günlük olarak tüketilmesi önerilen bu besinler, lif, vitamin, mineral ve antioksidanlar bakımından zengin olup, sindirim sağlığı üzerinde olumlu etkiler sunar ve kardiyovasküler hastalıklar ile tip 2 diyabet riskini azaltmada önemli rol oynamaktadır (Tilman ve Clark, 2014; Hoekstra & Mekonnen, 2012; Scarborough vd., 2014; Craig, 2009; Kahleova vd., 2018; Orlich ve Fraser, 2014).

Bu diyet modeli, kırmızı et ve ilave şeker alımını önemli ölçüde sınırlandırırken, balık, kümes hayvanları ve süt ürünleri gibi hayvansal gıdalara yalnızca orta düzeyde tüketim izni vermektedir (Springmann vd., 2018). Doymuş yağ ve rafine tahılların tüketimi ise minimum düzeyde tutulmaktadır (Tilman ve Clark, 2014). Bu yaklaşım, yalnızca sağlık açısından değil, aynı zamanda çevresel etkilerin azaltılması yönünde de önemli katkılar sunmaktadır. Bitki bazlı gıdaların ön plana çıkarılması, özellikle hayvancılık faaliyetlerinden kaynaklanan metan ve nitroz oksit gibi sera gazlarının salımını azaltır (Poore ve Nemecek, 2018). Bu açıdan, hayvansal ürün tüketiminin sınırlandırılması, diyet kaynaklı emisyonların düşürülmesinde kritik bir strateji olarak görülmektedir (Tilman ve Clark, 2014). Ayrıca, kırmızı et ve süt ürünleri gibi gıdaların tüketiminin

sınırlandırılması, tarımsal arazi ve su kullanımını azaltarak doğal kaynakların üzerindeki baskıyı hafifletmektedir (Mekonnen ve Hoekstra, 2012; Poore ve Nemecek, 2018). Dünya genelinde tarım arazilerinin büyük bir kısmının hayvancılık faaliyetlerine ayrılmış olduğu düşünüldüğünde, bu geçişin ekosistem sağlığı ve kaynak verimliliği açısından hayati öneme sahip olduğu açıktır.

Bu diyet ayrıca, sürdürülebilir tarım uygulamaları ile monokültür tarımın neden olduğu biyolojik çeşitlilik kaybını azaltmayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda, çeşitli bitki türlerinin üretimi teşvik edilerek ekolojik denge korunmaya çalışılmaktadır (Rockström vd., 2009). Gezegenel Sağlık Diyeti'nin genel yaklaşımı, gıda israfının azaltılması ve kaynakların daha verimli kullanılması gerekliliği üzerine kuruludur (Gustafson vd., 2016). Bu yönüyle model yalnızca bireysel beslenme alışkanlıklarını değil, aynı zamanda gıda üretimi, dağıtımı ve tüketimi süreçlerini de dönüştürmeyi amaçlayan sistem düzeyinde bir reform çağrısı niteliği taşımaktadır (Rockström vd., 2009).

Özetle, Gezegenel Sağlık Diyeti; insan sağlığı ile gezegen sağlığını birbirine entegre eden, kapsamlı ve bilimsel olarak temellendirilmiş bir beslenme yaklaşımıdır (Springmann vd., 2018). Bu model, yalnızca bireylerin yaşam kalitesini arttırmakla kalmaz, aynı zamanda doğal kaynakların korunması ve iklim hedeflerine ulaşılması açısından da stratejik bir öneme sahiptir. Yapılan öngörülere göre, bu diyet modeli dünya çapında benimsenirse, hem diyet kaynaklı sera gazı salımlarında önemli azalmalar sağlanabileceği hem de milyonlarca erken ölüm önlenebileceği düşünülmektedir (Springmann vd., 2016).

2. Sürdürülebilir Beslenme ve Sera Gazı Emisyonu

Sürdürülebilir beslenme, yalnızca bireysel sağlığı desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda gıda sistemlerinin çevresel etkilerini azaltarak gezegenin ve gelecek nesillerin ihtiyaçlarını karşılama potansiyeline sahiptir (Tilman ve Clark, 2014). Küresel sera gazı emisyonlarının yaklaşık %25'i gıda üretimi ve tedarik zinciri süreçlerinden kaynaklanmaktadır (Hoekstra ve Mekonnen, 2012; Scarborough vd., 2014). Bu durum, diyet tercihlerinin ve gıda sistemlerinin iklim değişikliğiyle mücadelede dönüştürülmesinin gerekliliğini açıkça ortaya koymaktadır (Willett vd., 2019). Gıda sistemlerinin sera gazı emisyonlarına katkısı; tarımsal üretim, arazi kullanımı değişiklikleri, gıda işleme, taşıma,

paketleme, perakende satış ve atık yönetimi gibi çeşitli aşamaları kapsamaktadır. Bu zincirin en yüksek emisyon payı, özellikle hayvansal ürünlerin üretimi sırasında ortaya çıkmaktadır (Poore ve Nemecek, 2018). Özellikle sığır eti ve süt ürünleri, geviş getiren hayvanların sindirim süreçleri ile gübre yönetimi sonucunda metan (CH₄) ve nitröz oksit (N₂O) gibi güçlü sera gazlarını yayarak yüksek emisyon yoğunluğuna neden olmaktadır (Gerber vd., 2013).

Çeşitli araştırmalar, et ve süt ürünlerinin gıda sistemlerinin toplam sera gazı salımındaki etkisinin oldukça belirgin olduğunu göstermekte; et tüketiminin azaltılmasının çevresel ayak izinde kayda değer bir azalma sağlayabileceğini ortaya koymaktadır (Hoekstra ve Mekonnen, 2012; Scarborough vd., 2014; Tilman ve Clark, 2014). Örneğin, vejetaryen diyetlerin sera gazı emisyonları et tüketen bireylere göre anlamlı ölçüde daha düşüktür; vegan diyetler bu açıdan en düşük çevresel etkiyi oluşturmaktadır (Scarborough vd., 2014; Poore ve Nemecek, 2018).

Hayvancılık sektörü yalnızca sera gazı salımıyla değil, aynı zamanda ormansızlaşma (mera açmak amacıyla), toprak bozulması ve su kaynaklarının kirlenmesi gibi çevresel sorunlarla da yakından ilişkilidir. Bu etkiler, biyolojik çeşitliliğin kaybını hızlandırmaktadır. Geleneksel Batı tipi diyetler gibi et ve hayvansal ürün tüketimi yüksek olan beslenme modelleri, karbon ayak izi açısından en zararlı modeller arasında yer almaktadır (Scarborough vd., 2014; Poore ve Nemecek, 2018). Özellikle sığır ve kuzu eti gibi geviş getiren hayvanların tüketimi, yüksek metan emisyonları nedeniyle diğer gıda gruplarına kıyasla daha fazla çevresel zarar oluşturmaktadır (Gerber vd., 2013; Poore ve Nemecek, 2018).

Esnek vejetaryen diyetler ise et tüketimini tamamen ortadan kaldırmadan kısıtlayan bir yapı sunar ve bu yönüyle sürdürülebilirlik açısından önemli bir potansiyele sahiptir (Poore ve Nemecek, 2018; Hallström vd., 2015). Örneğin, kırmızı ve işlenmiş et tüketiminin yarıya indirilmesi ve bunun yerine bitki bazlı proteinlerin tercih edilmesi, bireysel karbon ayak izinde anlamlı düşüşler sağlayabildiği gözlemlenmiştir (Ritchie vd., 2020). Vejetaryen diyetlerin, hayvansal ürünlerden yalnızca süt ve yumurtayı içermesi nedeniyle, omnivor diyetlere kıyasla daha düşük çevresel etkiye sahip olduğu gözlemlenmektedir (Scarborough vd., 2014; Poore ve Nemecek, 2018).

Birleşik Krallık'ta yürütülen bir çalışmada, vejetaryen bireylerin karbon ayak izinin, et tüketenlere kıyasla yaklaşık %40 daha düşük olduğu saptanmıştır (Scarborough vd., 2014). Vegan diyetler ise tüm hayvansal ürünleri dışlayarak tamamen bitki temelli bir yapıya sahiptir ve bu nedenle en çevre dostu diyet modeli olarak değerlendirilmektedir (Scarborough vd., 2014; Poore ve Nemecek, 2018). Springmann ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmaya göre, vegan bir beslenme düzeni benimsemek, geleneksel yüksek et tüketimli diyetlere kıyasla sera gazı emisyonlarını %75'e kadar azaltabildiği gözlemlenmiştir (Springmann vd., 2018).

Balık ve deniz ürünlerini içeren ancak kırmızı ve beyaz eti dışlayan pesketaryen diyetler de daha düşük çevresel etkiler sunar; ancak karbon ayak izleri vegan veya vejetaryen diyetlere kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Scarborough vd., 2014). Gezegen Sağlığı Diyeti gibi modeller, kırmızı et ve işlenmiş gıdaların sınırlandırılmasını teşvik ederek sürdürülebilirlik hedeflerine katkı sağlamayı amaçlamaktadır (Willett vd., 2019). Federico ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, bu diyete yüksek düzeyde uyumun günlük sera gazı emisyonlarında anlamlı düşüş sağladığı gözlemlenmiştir (Federico vd., 2024). Bitki bazlı gıdaların üretimiyle ilişkili sera gazı salımları, hayvansal gıdalara kıyasla oldukça düşüktür (Poore ve Nemecek, 2018; Willett vd., 2019). Bu bağlamda esnek vejetaryen ya da vegan bir beslenme düzenine geçiş hem bireysel hem de toplumsal ölçekte uygulanabilir ve etkili bir strateji olarak değerlendirilmektedir (Poore ve Nemecek, 2018; Machovina vd., 2015).

Küresel olarak üretilen gıdanın yaklaşık üçte biri tüketilmeden israf edilmektedir (Gustafson vd., 2016; FAO, 2013). Bu durum, üretim sürecinde kullanılan su, enerji ve arazi gibi kaynakların boşa gitmesine yol açmakta; aynı zamanda çöplüklerde oluşan metan emisyonlarını arttırmaktadır (FAO, 2013). Gıda israfını azaltmak hem tüketici davranışlarında hem de tedarik zinciri yönetiminde iyileştirme yapılmasını gerektirmekte ve böylelikle emisyonların azaltılması için etkili bir araç sunmaktadır (Gustafson vd., 2016). Gıdanın taşınma süreci de emisyonları etkileyebilmektedir (Weber ve Matthews, 2008). Yerel ve mevsimsel ürünleri tercih etmek, ulaşım kaynaklı emisyonları azaltmaya katkı sağlarken; bu emisyonların, et tedarik zincirinin toplam çevresel yüküne oranla daha küçük bir paya sahip olduğu da unutulmamalıdır (Poore ve Nemecek,

2018; Hallström vd., 2015). Ancak yine de bu tercihler, daha sürdürülebilir bir gıda sistemi inşa etmede önemli adımlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca tarımsal üretim süreçlerinde yapılacak iyileştirmeler de emisyonların azaltılmasına katkı sağlayabilir (Godfray vd., 2010). Organik tarım yöntemleri, sentetik gübre kullanımını sınırlayarak nitroz oksit salımını azaltabilirken, toprak sağlığını geliştirerek karbon sekestrasyon kapasitesini arttırabilmektedir (Reganold ve Wachter, 2016). Hassas tarım, agroekoloji ve tarımsal ormancılık gibi uygulamalar ise su kullanım verimliliğini arttırarak, biyolojik çeşitliliği koruyarak ve kimyasal bağımlılığı azaltarak sürdürülebilirliğe destek olmaktadır (Godfray vd., 2010).

Sonuç olarak, sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi ve gıda sistemlerinin çevre dostu bir şekilde yeniden yapılandırılması; yalnızca bireylerin sağlığını değil, aynı zamanda ekosistemlerin bütünlüğünü de güvence altına almaktadır (Willett vd., 2019). Gıda seçimleri yoluyla sera gazı emisyonlarının azaltılması, iklim değişikliğiyle mücadelede bireysel katkının önemli bir aracı olarak değerlendirilmektedir (Springmann vd., 2018). Bu doğrultuda, gıda sistemlerinin çevresel sonuçlarını anlamak ve bilinçli tercihlerde bulunmak, daha sürdürülebilir bir gelecek inşa etmenin temel taşlarını oluşturmaktadır (Tilman ve Clark, 2014).

3. Sürdürülebilir Beslenme ve Karbon Ayak İzi

Sürdürülebilir beslenme, yalnızca bireysel sağlığı desteklemekle kalmayıp aynı zamanda gezegenin ekolojik sınırlarını korumayı hedefleyen bütüncül bir yaklaşımdır (Tilman ve Clark, 2014). Bu yaklaşım, özellikle iklim değişikliğinin temel belirleyicilerinden biri olan karbon ayak izi ile doğrudan ilişkilidir. Gıda üretimi ve tedarik zinciri süreçleri, küresel sera gazı emisyonlarının yaklaşık %25'inden sorumludur (Poore ve Nemecek, 2018). Bu durum, bireylerin beslenme tercihlerinin iklim değişikliği üzerindeki etkisini açık biçimde ortaya koymaktadır (Willett vd., 2019).

Karbon ayak izi, bir ürünün yaşam döngüsü boyunca atmosfere saldıgı toplam sera gazı miktarını ifade eder. Gıda sistemleri özelinde bu iz, tarımsal üretimden başlayarak işleme, depolama, taşıma, perakende, tüketim ve gıda atıklarının bertarafına kadar uzanan tüm aşamalarda oluşmaktadır (Weber ve

Matthews, 2008). Hayvansal kaynaklı gıdalar, bu süreçler içinde en yüksek karbon ayak izine sahip ürün grubu olarak öne çıkmaktadır (Poore ve Nemecek, 2018). Özellikle sığır ve kuzu eti gibi geviş getiren hayvanların yetiştiriciliği, metan (CH₄) ve nitroz oksit (N₂O) gibi güçlü sera gazlarının salınımına yol açmakta; aynı zamanda ormansızlaşmaya, toprak bozulmasına ve su kaynaklarının kirlenmesine neden olarak biyolojik çeşitliliğin kaybını hızlandırmaktadır (Gerber vd., 2013).

Öte yandan, bitkisel kaynaklı gıdaların çevresel etkileri önemli ölçüde daha düşüktür. Örneğin, sebze, meyve, baklagil ve tahıl üretimi, hayvansal ürünlere kıyasla çok daha düşük sera gazı emisyonlarına neden olur (Poore ve Nemecek, 2018). Bu doğrultuda, farklı beslenme modellerinin karbon ayak izi üzerindeki etkileri çeşitli araştırmalarda karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Geleneksel Batı tipi diyetler, yani yüksek oranda kırmızı et ve işlenmiş gıda içeren omnivor diyetler, en yüksek karbon ayak izine sahip diyetler olarak görülmektedir (Scarborough vd., 2014; Poore ve Nemecek, 2018). Bu diyetlerle karşılaştırıldığında, fleksitaryen (esnek vejetaryen) diyetlerin sera gazı emisyonlarını belirgin ölçüde azalttığı görülmektedir (Springmann vd., 2018). Et tüketiminin haftada bir-iki porsiyonla sınırlandırılması bile önemli çevresel faydalar sağlayabilmektedir (Hallström vd., 2015).

Vejetaryen diyetler, et tüketimini tamamen dışlarken süt ürünleri ve yumurta gibi hayvansal ürünlere sınırlı düzeyde yer verir. Bu diyetler, et ağırlıklı beslenme biçimlerine kıyasla yaklaşık %40 daha düşük karbon ayak izine sahiptir (Scarborough vd., 2014). Vegan diyetler ise hiçbir hayvansal ürünü içermeyen tamamen bitki temelli beslenme modelleri olup, çevresel etkisi en düşük diyet tipidir. Araştırmalar, vegan bir diyete geçişin, yüksek et tüketimine dayalı bir diyete göre sera gazı emisyonlarını %75'e kadar azaltabileceğini ortaya koymuştur (Springmann vd., 2018). Pesketaryen diyetler, balık ve deniz ürünleri içermelerine rağmen, omnivor diyetlere kıyasla daha düşük ancak vegan/vejetaryen diyetlere göre daha yüksek karbon ayak izi üretmektedir (Scarborough vd., 2014).

EAT-Lancet Komisyonu tarafından geliştirilen Gezegen Sağlığı Diyeti (Planetary Health Diet), sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyi birleştiren bilim temelli bir model sunar. Bu diyet, temel olarak bitki bazlı besinlere öncelik

verirken; kırmızı et, doymuş yağ ve işlenmiş gıda tüketimini sınırlar (Willett vd., 2019). Springmann ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, bu modelin yaygınlaşması, küresel düzeyde diyet kaynaklı emisyonları azaltmada büyük bir potansiyele sahip olduğu gözlemlenmiştir (Springmann vd., 2018).

Sürdürülebilir beslenme, sadece gıda tercihlerinde değil, aynı zamanda üretim ve tüketim süreçlerinde uygulanacak stratejilerle de karbon ayak izinin azaltılmasına katkı sağlamaktadır. Bitki bazlı gıdaların tüketimini arttırmak bu stratejiler arasında ilk sıradadır (Poore ve Nemecek, 2018). Buna ek olarak, küresel düzeyde üretilen gıdanın yaklaşık üçte biri tüketilmeden israf edilmektedir. Bu durum yalnızca kaynak kaybına değil, aynı zamanda çöplüklerde metan gazı oluşumuna da neden olmaktadır (FAO, 2013; Gustafson vd., 2016). Bu nedenle, gıda israfını azaltmak, karbon emisyonlarının azaltılması için doğrudan etkili bir yöntemdir.

Bununla birlikte, “gıda mili” (food miles) olarak adlandırılan gıdaların taşındığı mesafeler de çevresel etki açısından önemlidir. Özellikle uzun mesafeli taşımacılıkla ilişkili emisyonlar azaltılmak istendiğinde, yerel ve mevsimsel ürünlerin tercih edilmesi etkili bir strateji olabilmektedir (Weber ve Matthews, 2008; Hallström vd., 2015). Ayrıca tarımsal üretim yöntemlerinin iyileştirilmesi de büyük önem tanımaktadır. Organik tarım uygulamaları, sentetik gübre kullanımını azaltarak azot oksit emisyonlarını düşürebilirken; toprak sağlığını arttırarak karbon sekestrasyonunu destekleyebilmektedir (Reganold ve Wachter, 2016). Hassas tarım, agroekoloji ve agroormancılık gibi çağdaş tarım sistemleri, su verimliliğini arttırarak, biyolojik çeşitliliği koruyarak ve kimyasal kullanımını sınırlandırarak çevresel etkileri en aza indirmeyi hedeflemektedir (Godfray vd., 2010).

Sonuç olarak, sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının yaygınlaştırılması ve gıda sistemlerinin çevresel etkilerinin azaltılması hem bireysel sağlık hem de gezegenin sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahiptir (Willett vd., 2019). Gıda tercihleri yoluyla karbon ayak izinin azaltılması mümkündür ve bu konuda bilinçli bireysel seçimler, iklim değişikliğiyle mücadelede önemli bir rol üstlenmektedir (Springmann vd., 2018; Tilman ve Clark, 2014).

4. Sürdürülebilir Beslenme ve Su Ayak İzi

Sürdürülebilir beslenme hem bireysel sağlığı destekleyen hem de gezegenimizin sınırlı kaynaklarını korumayı amaçlayan kritik bir yaklaşımdır (Tilman ve Clark, 2014). Bu bağlamda, küresel tatlı su kaynakları üzerindeki artan baskı, gıda sistemlerinin su ayak izini giderek daha önemli hale getirmiştir. Su ayak izi, bir ürün ya da hizmetin üretimi için doğrudan ve dolaylı olarak kullanılan toplam tatlı su miktarını ifade eder ve gıda sektöründe su kıtlığı riskinin belirleyici göstergelerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Mekonnen ve Hoekstra, 2012; Vanham vd., 2013). Dünya genelindeki tatlı su kaynaklarının yaklaşık %70'i tarımda kullanılmakta olup, bu durum beslenme alışkanlıklarımızın ve gıda üretim yöntemlerimizin su ayak izine doğrudan katkısını ortaya koymaktadır (Hoekstra ve Mekonnen, 2012; Rockström vd., 2009).

Gıda sistemlerinin su ayak izi, ürünün tarladan sofraya kadar geçen tüm aşamalarını kapsar. Bu süreçte yağmur suyu (yeşil su), yüzey ve yer altı kaynaklarından elde edilen sulama suyu (mavi su) ile kirleticilerin seyreltiminde kullanılan su (gri su) olmak üzere farklı su türleri dikkate alınmaktadır (Hoekstra vd., 2011). Özellikle hayvansal ürünlerin üretimi, bitkisel ürünlere kıyasla çok daha yüksek bir su ayak izine sahiptir (Vanham vd., 2013; Smetana vd., 2015). Bu durum, yalnızca hayvanların içtiği su miktarından değil; aynı zamanda yem üretimi, bakım ve atık bertarafı süreçlerinde tüketilen sudan kaynaklanmaktadır (Gerbens-Leenes vd., 2009). Örneğin, bir kilogram sığır eti üretimi binlerce litre su gerektirirken, aynı miktarda tahıl veya baklagil üretimi çok daha az su kullanımıyla gerçekleştirilebilmektedir (Mekonnen ve Hoekstra, 2012).

Farklı beslenme modellerinin su ayak izi üzerindeki etkisi, bilimsel çalışmalarda açıkça ortaya konmuştur. Et ve diğer hayvansal ürünlerin yüksek oranda tüketildiği omnivor diyetler, en yüksek su ayak izine sahip beslenme biçimlerindendir (Hoekstra ve Mekonnen, 2012; Scarborough vd., 2014). Kırmızı et tüketiminin fazla olduğu diyetler, toplam su kullanımını anlamlı düzeyde arttırmaktadır (Hoekstra ve Mekonnen, 2012). Buna karşın, et tüketimini sınırlayan ancak tamamen dışlamayan fleksiteryen diyetler, omnivor diyetlere kıyasla daha düşük su ayak izine sahiptir. Bu diyetlerin, hayvansal ürün

tüketimini azaltarak su tasarrufuna katkı sunduğu bildirilmektedir (Hallström vd., 2015; Springmann vd., 2018).

Et tüketimini tamamen dışlayan, ancak süt ve yumurta gibi hayvansal ürünleri içeren vejetaryen diyetler de su ayak izi açısından omnivor diyetlere göre belirgin biçimde daha avantajlıdır (Hoekstra ve Mekonnen, 2012; Scarborough vd., 2014). Tüm hayvansal ürünleri dışlayan vegan diyetler ise, su ayak izini en aza indiren beslenme modelini temsil etmektedir (Hoekstra ve Mekonnen, 2012; Scarborough vd., 2014). Yapılan araştırmalarda, vegan diyetlerin yüksek et tüketimine dayalı beslenme modellerine kıyasla çok daha az su kullandığı ortaya konulmuştur (Mekonnen ve Hoekstra, 2012; Smetana vd., 2015). Et tüketmeyip yalnızca balık ve deniz ürünlerini içeren pesketaryen diyetler ise, genel olarak omnivor modellere göre daha düşük su ayak izine sahiptir; ancak bu durum balık türüne ve üretim yöntemine bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir (Hoekstra ve Mekonnen, 2012; Smetana vd., 2015).

EAT-Lancet Komisyonu tarafından önerilen Gezegen Sağlığı Diyeti, büyük ölçüde bitkisel bazlı beslenmeyi teşvik ederken kırmızı et ve işlenmiş gıda tüketimini sınırlandırmaktadır (Willett vd., 2019). Bu diyet modeli yalnızca sera gazı emisyonlarını değil; aynı zamanda küresel su kaynakları üzerindeki baskıyı azaltmayı da hedeflemektedir (Hoekstra ve Mekonnen, 2012; Scarborough vd., 2014).

Su ayak izinin azaltılması için sürdürülebilir beslenmeye geçişi destekleyen çeşitli stratejiler önerilmektedir. Bitkisel bazlı gıdaların diyetteki oranının artırılması, doğrudan su kullanımını azaltmaktadır; çünkü bu ürünlerin üretimi, hayvansal ürünlere göre çok daha az su gerektirmektedir (Hoekstra ve Mekonnen, 2012; Poore ve Nemecek, 2018). Gıdanın üretiminden tüketime kadar olan süreçte yaşanan israf, aynı zamanda büyük miktarda su kaybına yol açmaktadır (Gustafson vd., 2016). Bu nedenle hem evsel düzeyde hem de tedarik zinciri boyunca gıda atığının önlenmesi, su ayak izini düşürmek açısından büyük bir öneme (FAO, 2013).

Yerel ve mevsimsel ürünlerin tercih edilmesi, gıdaların taşınması ve depolanması gibi dolaylı su kullanımını azaltarak toplam su ayak izinin düşürülmesine katkı sağlamaktadır (Hallström vd., 2015). Tarımsal üretim tekniklerinin iyileştirilmesi de su verimliliğini arttırmada belirleyici bir etkindir

(Godfray vd., 2010). Damla sulama gibi verimli sulama yöntemleri, kuraklığa dayanıklı bitki çeşitleri ve toprak sağlığını destekleyen uygulamalar, tarımın su kullanımını önemli ölçüde azaltabilmektedir (Rockström vd., 2009; Tilman ve Clark, 2014). Ayrıca, akuaponik ve hidroponik gibi kapalı devre sistemlerin yaygınlaşması, gelecekte su kaynaklarının korunmasına yönelik etkili çözümler arasında yer almaktadır (Su vd., 2023).

Sonuç olarak, sürdürülebilir beslenme uygulamalarının benimsenmesi yalnızca bireylerin sağlığına değil; aynı zamanda gezegenin sınırlı tatlı su kaynaklarının korunmasına da doğrudan katkı sağlamaktadır (Willett vd., 2019). Beslenme tercihlerimiz aracılığıyla su ayak izimizi azaltma potansiyelimiz oldukça yüksektir (Scarborough vd., 2014; Machovina vd., 2015). Gıda sistemlerinin çevresel etkilerini kavramak ve bireysel düzeyde bilinçli tercihler yapmak, su kıtlığıyla mücadelede kilit rol oynamakta ve daha sürdürülebilir bir gelecek inşa edilmesine yardımcı olmaktadır (Tilman ve Clark, 2014).

5. Sürdürülebilir Beslenme ve Yeme Farkındalığı

Sürdürülebilir beslenme hem bireysel sağlığı koruyan hem de gezegenin sınırlı kaynaklarını gözeterek gelecek nesillerin gıda güvenliğini sağlamayı amaçlayan bütüncül bir yaklaşımdır (Tilman ve Clark, 2014; Willett vd., 2019). Bu yaklaşımın merkezinde yer alan yeme farkındalığı, bireylerin gıda seçimi, hazırlığı ve tüketimi sırasında bilinçli, yargılamadan ve dikkatli davranmalarını ifade etmektedir. Yeme farkındalığı yalnızca ne yediğimizle değil, aynı zamanda neden, ne zaman, ne kadar ve nasıl yediğimizle de ilgilenmektedir (Kristeller ve Wolever, 2010). Bu farkındalık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30), Türkçe'ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarıyla desteklenmiştir (Köse vd., 2016). Sürdürülebilir beslenme, yeme farkındalığı ve çevresel etkileri azaltmaya yönelik bilinçli gıda tercihleri arasındaki ilişki hem bireysel refahı hem de çevresel sürdürülebilirliğe tekvik etmektedir (Tilman ve Clark, 2014; Willett vd., 2019).

Yeme farkındalığı, bireylerin gıda tercihleri ile bu tercihlerinin çevresel sonuçları arasındaki bağlantıyı kavramalarını sağlayarak, daha sürdürülebilir seçimler yapmalarına katkıda bulunmaktadır (Poore ve Nemecek, 2018). Örneğin, et üretiminin yüksek düzeyde sera gazı emisyonu ve su tüketimiyle ilişkili

olduğunu bilen bireyler, hayvansal ürünlerin tüketimini azaltma eğiliminde olabilmektedirler (Vanham vd., 2013; Poore ve Nemecek, 2018). Bununla birlikte yeme farkındalığı, gıda israfını azaltma konusunda da etkili bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Gıdaya karşı bilinçli bir tutum geliştirmek; aşırı satın alma davranışlarını önlemekte, porsiyon kontrolünü desteklemekte ve besinlerin değerini arttırarak atık oluşumunu azaltmaktadır (Gustafson vd., 2016;). Gıda israfının küresel ölçekte ciddi boyutlara ulaştığı göz önüne alındığında, yeme farkındalığı bu sorunun çözümüne yönelik etkili stratejilerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (FAO, 2013; Gustafson vd., 2016).

Bilinçli yeme uygulamaları, bireylerin gıdayla kurdukları ilişkiyi derinleştirerek, sürdürülebilir beslenme kalıplarına geçişi kolaylaştırmaktadır (Clark vd., 2019). Yeme farkındalığı, bireylerin açlık ve tokluk sinyallerini daha doğru algılamalarına yardımcı olarak aşırı tüketimin önüne geçmektedir (Kristeller ve Wolever, 2010). Bu durum, hem bireysel sağlık açısından olumlu sonuçlar doğurmakta hem de gıda sistemlerinin çevresel yükünü azaltmaktadır (Özyalçın ve Yılmaz, 2022). Aynı zamanda yeme farkındalığı, bireyleri farklı tatlar ve alternatif gıda gruplarını denemeye teşvik ederek, özellikle bitkisel bazlı protein kaynaklarının (baklagiller, kuruyemişler, tohumlar) tüketimini artırır. Bu gıdaların çevresel etkisi, hayvansal ürünlere kıyasla önemli ölçüde daha düşük bulunmuştur (Smetana vd., 2015; Poore ve Nemecek, 2018). Ayrıca, mevsiminde ve yerel ürünlere yönelik farkındalık da artar; bu da hem karbon ayak izini azaltmakta hem de yerel ekonomileri desteklemektedir (Hallström vd., 2015; Weber ve Matthews, 2008). Yeme farkındalığı aynı zamanda, bireylerin üretim yöntemlerini dikkate alarak daha çevre dostu tercihler yapmalarına olanak tanır. Organik tarım gibi sürdürülebilir üretim teknikleri, sentetik girdilerin azaltılması yoluyla toprak sağlığını iyileştirmekte, biyolojik çeşitliliği teşvik etmekte ve sera gazı salınımını düşürmektedir (Reganold ve Wachter, 2016).

Sonuç olarak, sürdürülebilir beslenme ile yeme farkındalığı birbirini tamamlayan, ayrılmaz iki temel unsurdur (Tilman ve Clark, 2014; Willett vd., 2019). Yeme farkındalığının artması, bireylerin bilinçli tercihler yapmasını sağlayarak sürdürülebilir diyet kalıplarını benimsemelerini kolaylaştırmaktadır (Macdiarmid vd., 2011). Bu bütüncül yaklaşım, yalnızca çevresel ayak izimizi azaltmakla kalmaz, aynı zamanda gıdayla olan ilişkimizi yeniden şekillendirerek

sağlıklı bireyler ve dirençli toplumlar inşa edilmesine katkıda bulunmaktadır (Springmann vd., 2018; Gustafson vd., 2016).

6. Sürdürülebilir Beslenme ve Vücut Farkındalığı

Sürdürülebilir beslenme hem bireysel sağlığı destekleyen hem de gezegenin sınırlı kaynaklarını koruyarak gelecek nesillerin gıda güvenliğini sağlamayı amaçlayan bütüncül bir yaklaşımdır (Tilman ve Clark, 2014; Willett vd., 2019). Bu yaklaşımın derinlemesine anlaşılmasında önemli fakat literatürde sınırlı şekilde ele alınan bir bileşen ise vücut farkındalığıdır. Vücut farkındalığı, bireyin bedensel duyumlarını, içsel fizyolojik sinyallerini ve bu sinyallere karşı verdiği tepkileri tanıma ve yorumlama kapasitesidir (Mehling vd., 2009). Bu çalışmada bedensel farkındalık düzeyinin, bireylerin yeme davranışlarını düzenleyerek sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarını destekleyebileceği öne sürülmektedir. Bununla birlikte, mevcut literatür vücut farkındalığı ile beslenme davranışları arasındaki ilişkileri genellikle dolaylı biçimde ele almakta; çalışmaların büyük bir kısmı yeme farkındalığı (mindful eating) çerçevesinde bedensel duyumlara kısmen değinmektedir (Kristeller ve Wolever, 2010). Oysa vücut farkındalığı, yeme farkındalığından farklı olarak, daha temel bir düzeyde interoseptif bilinç ve fizyolojik algıya odaklanır. Bu nedenle, bireylerin açlık ve tokluk sinyallerini daha doğru algılaması, aşırı yeme veya duygusal yeme gibi sağlıksız davranışların önlenmesinde rol oynayabilir. Ayrıca, bu bedensel duyumların daha iyi fark edilmesi, porsiyon kontrolü gibi sürdürülebilir yeme davranışlarını kolaylaştırarak gıda israfını da azaltabilir (Gustafson vd., 2016).

Vücut Farkındalığı Anketi (VFA) gibi ölçeklerle bu farkındalık düzeyleri ölçülebilmekte; bireylerin bedensel sinyalleri ne ölçüde algıladığı, bu sinyallere nasıl dikkat verdiği ve onları nasıl yorumladığı değerlendirilebilmektedir. Ancak, bu tür ölçümlerle elde edilen verilerin sürdürülebilir beslenme davranışları ile nasıl ilişkili olduğuna dair çalışmalar oldukça sınırlıdır. Literatürdeki bu boşluk, vücut farkındalığı ile hem bireysel yeme tercihleri hem de çevresel etkiyi azaltmaya yönelik davranışlar arasındaki potansiyel bağlantıların henüz yeterince araştırılmadığını göstermektedir.

Bu bağlamda, vücut farkındalığının sürdürülebilir beslenme davranışlarıyla ilişkisini doğrudan ele alan araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Söz konusu ilişki

zerine yapılan çalışmalar, yalnızca bireysel sağlık sonuçları değil, aynı zamanda çevresel sürdürülebilirlik açısından da önemli bulgular ortaya koyabilir. Böylece, yeme farkındalığı ile sınırlı kalan mevcut literatürün ötesine geçilerek, interoseptif farkındalık temelli bir anlayışla sürdürülebilir beslenmeye katkı sağlayan yeni teorik ve pratik modeller geliştirilebilir. Bu alandaki mevcut araştırma eksikliği, bu ilişkinin kapsamlı biçimde anlaşılmasını sınırlamakta ve bu nedenle konu gelecekteki çalışmalar için özgün bir araştırma alanı sunmaktadır.





III. GEREÇ VE YÖNTEM

A. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde sürdürülebilir beslenme davranışının yeme ve vücut farkındalığı üzerindeki etkisinin değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Aşağıda çalışmanın hipotezleri yer almaktadır;

- H1: Üniversite öğrencilerinde sürdürülebilir beslenme davranışının yeme ve vücut farkındalığı üzerinde bir etkisi vardır.
- H0: Üniversite öğrencilerinde sürdürülebilir beslenme davranışının yeme ve vücut farkındalığı üzerinde bir etkisi yoktur.

B. Araştırmanın Önemi

Günümüzde çevresel krizler, iklim değişikliği ve sürdürülemez gıda üretim-tüketim alışkanlıkları, yalnızca ekosistemleri değil, bireylerin sağlığını da ciddi biçimde tehdit etmektedir. Bu kapsamda, sürdürülebilir beslenme davranışları bireylerin hem kendi sağlıklarını korumalarına hem de gezegenin sınırlı kaynaklarını daha bilinçli kullanmalarına olanak tanıyan bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Özellikle üniversite çağındaki bireyler, yaşam boyu sürecek beslenme alışkanlıklarının şekillendiği kritik bir dönemde yer aldıkları için, bu dönemde kazandıkları davranışlar uzun vadeli etkiler yaratabilmektedir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme davranışları ile yeme farkındalığı ve beden farkındalığı düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyerek, bireysel farkındalık temelli yaklaşımların sürdürülebilir davranışların üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu yönüyle çalışma, literatürde sınırlı sayıda bulunan sürdürülebilirlik ile içsel farkındalık temelli değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara katkı sunmaktadır.

C. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Bu araştırma tanımlayıcı tipte ve kesitsel bir çalışma olup, Mayıs 2025 – Temmuz 2025 tarihleri arasında yürütülmüştür. Çalışmaya İstanbul Aydın Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan gelişigüzel (haphazard) örnekleme yöntemi ile seçilmiş 18-28 yaş aralığındaki araştırmaya katılmayı kabul eden ve anket formunu tamamlayan öğrenciler dahil edilmiştir.

D. Etik Kurul Onayı

Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için İstanbul Aydın Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 17.06.2025 tarih ve 120 sayılı etik kurul izni alınmıştır.

E. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

İstanbul Aydın Üniversitesi'nde okumakta olan öğrenciler araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla literatürde yapılmış çalışmalar incelenmiş ve örnekleme alınacak kişi sayısı, G- Power programı kullanılarak, iki sürekli değişken arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi temel alınarak hesaplanmıştır. Güven düzeyi %95 ($\alpha = 0.05$), test gücü ise %90 ($1-\beta = 0.90$) olarak belirlenmiştir. Örneklem büyüklüğü hesaplanırken, benzer değişkenlerin kullanıldığı önceki çalışmalar temel alınarak gerekli minimum örneklem büyüklüğü 180 olarak hesaplanmıştır. Ancak çalışmadan çıkarılma ya da veri kaybı olasılığına karşı örneklem büyüklüğüne %20 oranında ek yapılmış ve hedeflenen katılımcı sayısı 216 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden ve aydınlatılmış onam formunu imzalayan, 18 – 28 yaş aralığında 216 (108 kadın 108 erkek olmak üzere) yetişkin bireyin katılımı sağlanmıştır.

Dahil Edilme Kriterleri:

- 18-28 yaş aralığında olmak.
- İstanbul Aydın Üniversitesi'nde öğrenim görüyor olmak.
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak ve bilgilendirilmiş onam formunu imzalamak.

Dahil Edilmeme Kriterleri:

- 18-28 yaş aralığında olmamak
- İstanbul Aydın Üniversitesi'nde öğrenim görmüyor olmak.
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmamak.

F. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılmayı kabul eden bireylere, çalışma hakkında bilgi verilmiş, hazırlanan anket formu bireylere yüz yüze yöneltilmiştir. Katılımcılara demografik bilgilerin alındığı sorular, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği (Genç Yetişkinlerde), Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) ve Vücut Farkındalığı Anketi (VFA) uygulanmıştır.

- 1. Demografik Bilgi Formu:** Bu araştırmada kullanılan demografik bilgi formu, katılımcıların temel demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Katılımcılardan; yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, öğrenim gördükleri bölüm ve sınıf düzeyine ilişkin bilgilerin yer aldığı bir demografik veri formunu doldurmaları istenmiştir.
- 2. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği:** Bu çalışmada, öğrencilerin sürdürülebilir beslenme davranışlarını belirlemek amacıyla Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği (SSBDÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek, bireylerin hem bireysel sağlıklarını hem de çevresel sürdürülebilirliği gözetken beslenme alışkanlıklarına sahip olup olmadıklarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, orijinal olarak Żakowska-Biemans ve arkadaşları tarafından 2019 yılında geliştirilmiş olup, Türkçe'ye geçerlilik ve güvenilirlik çalışması kapsamında Köksal ve arkadaşları tarafından 2023 yılında uyarlanmıştır. Orijinal formu sekiz alt boyut ve otuz dört maddeden oluşan ölçek, Türkçeye uyarlanma sürecinde gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda iki madde (madde 26 ve 27) düşük madde-toplam korelasyonları nedeniyle çıkarılarak, toplam otuz iki madde ve yedi alt boyutlu bir yapı ile doğrulanmıştır. Yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş; model uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde

bulunmuştur ($\chi^2/SD=2.593$, CFI=0.915, TLI=0.902, RMSEA=0.067). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach α) 0.912 olarak belirlenmiş, test-tekrar test yöntemiyle elde edilen iç sınıf korelasyon katsayısı 0.832 ile zaman içinde tutarlı sonuçlar verdiği gösterilmiştir.

Türkçe versiyonda yer alan 32 maddelik bu ölçek, sürdürülebilir beslenme davranışlarını yedi alt boyutta değerlendirmektedir: kalite işaretleri (organik ve yöresel ürün tercihi), mevsime uygun besin tüketimi ve gıda israfını önleme, hayvan refahına duyarlılık, et tüketiminin sınırlandırılması, sağlıklı ve dengeli beslenme, yerel gıda tüketimi ve düşük yağ içeren ürün tercihi. Maddeler, 1 (hiç) ile 7 (her zaman) arasında puanlanan 7'li Likert tipi bir ölçekle derecelendirilmekte olup, yüksek puanlar bireylerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranış düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Köksal vd., 2023).

3. Yeme Farkındalığı Ölçeği: Bu çalışmada, öğrencilerin yeme farkındalığı düzeylerini belirlemek amacıyla Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) kullanılmıştır. Ölçek, Framson ve arkadaşları tarafından 2009 yılında geliştirilmiş; Türkçe'ye geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Köse ve arkadaşları tarafından 2016 yılında gerçekleştirilmiştir. Uyarlama sürecinde bazı maddeler çıkarılmış ve yeni ifadeler eklenerek ölçek, 30 madde ve yedi alt boyut içerecek şekilde yeniden yapılandırılmıştır. Türkçe formun iç tutarlılık katsayısı (Cronbach α) 0.733, örneklem yeterliliği ise KMO = 0.813 olarak belirlenmiş; yapı geçerliliği açımlayıcı faktör analizi ile doğrulanmıştır. YFÖ-30, bireylerin yeme farkındalık düzeyini değerlendiren, 5'li Likert tipi yanıtlanan bir ölçektir. Ölçek, şu alt boyutlardan oluşmaktadır: disinhibisyon, duygusal yeme, yeme kontrolü, odaklanma, yeme disiplini, farkındalık ve enterferans. Yüksek puanlar, bireyin yeme davranışı sırasında daha fazla farkındalık sergilediğini göstermektedir (Köse vd., 2016).

4. Vücut Farkındalığı Ölçeği: Bu çalışmada, öğrencilerin vücut farkındalığı düzeylerini belirlemek amacıyla Vücut Farkındalığı Anketi (VFA)'nın Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Ölçek, orijinal olarak Shields ve arkadaşları tarafından 1989 yılında geliştirilmiş; Türkçe'ye geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Karaca tarafından 2017 yılında

gerçekleştirilmiştir. Uyarlama sürecinde açımlayıcı faktör analizi sonucunda iki madde çıkarılarak ölçek, 18 madde ve dört alt boyuttan oluşan yapı ile yeniden düzenlenmiştir. Türkçe formun iç tutarlılık katsayısı (Cronbach α) 0.91 olarak belirlenmiş; madde-toplam korelasyonları 0.48 ile 0.72 arasında bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliği açımlayıcı faktör analizi ile test edilmiş, dört faktörlü yapı toplam varyansın %66'sını açıklamıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği üç gün arayla yapılan ölçümlerde 0.83 olarak hesaplanmıştır. VFA, bireylerin vücutlarına ilişkin duyuşal farkındalıklarını değerlendirmeyi amaçlayan, 7'li Likert tipi (1 = hiç katılmıyorum, 7 = tamamen katılıyorum) yanıt formatına sahip, öz-bildirim temelli bir ölçektir. Yüksek puanlar, bireyin vücut duyumlarına karşı farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Karaca, 2017).

G. Verilerin Toplanması ve İşlem

Araştırmada veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan yapılandırılmış formlar ve standardize edilmiş ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılardan onam alındıktan sonra Demografik Bilgi Formu doldurmaları istenmiş; bu form aracılığıyla bireylerin yaş, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve yaşanan yer gibi temel özelliklerine ilişkin bilgiler elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde, katılımcıların sürdürülebilirlik temelli beslenme tutumlarını değerlendirmek amacıyla Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçek, bireylerin çevresel, etik ve sağlık odaklı beslenme tercihlerini ve bu tercihlere yönelik davranış eğilimlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca bireylerin yeme davranışları sırasındaki bilinç düzeylerini değerlendirmek üzere Yeme Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek aracılığıyla katılımcıların bedenlerine yönelik içsel farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla Vücut Farkındalığı Anketi uygulanmıştır. Bu anket, bireylerin bedenlerinden gelen fizyolojik sinyalleri ne ölçüde fark ettiklerini ve bu sinyalleri günlük yaşamlarında nasıl yorumladıklarını değerlendirmeye yöneliktir. Tüm ölçümler, araştırma etiği ilkelerine bağlı kalınarak, gönüllülük esasına dayalı biçimde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların kişisel verileri gizlilik çerçevesinde korunmuş;

veri toplama süreci boyunca şeffaflık, güvenilirlik ve bilimsel sorumluluk ilkelerine titizlikle uyulmuştur.

H. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analiz süreci, IBM SPSS Statistics 28.0 yazılımı kullanılarak yürütülmüştür. İlk aşamada, değişkenlerin temel özelliklerini tanımlamaya yönelik olarak ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans gibi tanımlayıcı istatistiksel ölçütler hesaplanmıştır. Ardından, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi'nden elde edilen toplam puanların analizine geçilmeden önce, verilerin dağılım özellikleri değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş; katsayıların ± 1.5 sınırları içinde kalması durumunda dağılımın normal olduğu kabul edilmiştir. Elde edilen bulgular, verilerin parametrik testlerle analiz edilebilecek düzeyde normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu değerlendirme doğrultusunda, ileri istatistiksel analizlerde parametrik yöntemlerin kullanımına karar verilmiştir.

Verilerin normal dağılım özellikleri göstermesi nedeniyle, istatistiksel değerlendirmelerde parametrik test yöntemleri tercih edilmiştir. Araştırmada, ölçümler arasındaki farkları belirlemek üzere bağımlı örneklem t-testi, gruplar arası farklılıkları analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA), değişkenler arasındaki doğrusal ilişkileri incelemek için ise Pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon yöntemi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiş ve yorumlar bu ölçüt temelinde yapılmıştır.

İ. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

- Katılımcıların kendi bildirdikleri veriler subjektif olabilir ve hatalar içerebilir.
- Araştırma süresi belirli bir zaman dilimiyle sınırlıdır.

- Araştırmada sadece 18-28 yaş aralığındaki bireyler yer aldığı için diğer yaş grupları üzerindeki etkiler değerlendirilememiştir.
- Araştırma İstanbul Aydın Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçları ölçtükleri nitelikler ile sınırlıdır.

J. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları şunlardır:

- Katılımcılar araştırma sorularına dürüst ve içten yanıtlar vermiştir.
- Katılımcıların ölçeklerde verdikleri yanıtlar, onların gerçek deneyim ve algılarını yansıtmaktadır.
- Kullanılan ölçeklerin (sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışı ölçeği, yeme farkındalığı ölçeği ve vücut farkındalığı ölçeği) araştırma örneklemini için geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
- Elde edilen veriler, 18-28 yaş arası öğrencilerin genelini temsil edebilecek niteliktedir.



IV. BULGULAR

Bu bölümde elde edilen bulgular ve bu bulgulara dair ilgili yorumlar yer almaktadır.

A. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Araştırmaya katılan 216 katılımcıya ilişkin kişisel bilgiler Çizelge 1’de sunulmuştur.

Çizelge 1 Katılımcıların Demografik Bulguları

Değişkenler			N	%
Cinsiyet	Erkek		108	50,0
	Kadın		108	50,0
Yaşanılan Yer	Ev		177	81,9
	Yurt		39	18,1
Öğrenim Görülen Bölüm	Mühendis		77	35,6
	Sağlıkçı		103	47,7
	Öğretmen		36	16,7
Değişken	Min.	Max.	x	ss
Yaş	18,0	28,0	21,62	2,15
Toplam			216	100,0

Çalışma grubunu oluşturan 216 katılımcının demografik özellikleri incelendiğinde, cinsiyet dağılımının eşit olduğu; katılımcıların %50’sinin kadın, %50’sinin ise erkek bireylerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%81,9) evde ikamet ettiği, %18,1’inin ise yurttta kaldığı belirlenmiştir. Mesleki dağılıma bakıldığında, %47,7’sinin sağlık alanında, %35,6’sının mühendislik alanında, %16,7’sinin ise öğretmenlik alanında öğrenim gördüğü tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 28 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 21,62 (ss = 2,15) olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 2 Katılımcıların Antropometrik Özellikleri (n:400)

Özellik	Kadın (n=108) ort± ss (Alt – Üst)	Erkek (n=108) ort± ss (Alt – Üst)	Toplam (n=216) ort± ss (Alt – Üst)
BKİ	21,32±3,18 (14,6-31,2)	24,07±3,63 (17,4-33,8)	22,70±3,67 (14,6-33,8)
BKİ Grupları		N	%
Zayıf (<18,5 kg/ m ²)		19	8,8
Normal (18,5-24,9 kg/ m ²)		149	69,0
Fazla kilolu (24,9-29,9 kg/ m ²)		35	16,2
Obez (≥ 30 kg/ m ²)		13	6,0

Katılımcıların beden kütle indeksi (BKİ) değerlerine ilişkin bulgular incelendiğinde, kadınların ortalama BKİ'si 21,32±3,18 (min: 14,6 – maks: 31,2), erkeklerin ise 24,07±3,63 (min: 17,4 – maks: 33,8) olarak hesaplanmıştır. Genel örneklem grubunun ortalama BKİ değeri ise 22,70±3,67 olup, değerler 14,6 ile 33,8 arasında değişmektedir. BKİ kategorilerine göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların %8,8'inin zayıf (<18,5 kg/m²), %69'unun normal kiloda (18,5–24,9 kg/m²), %16,2'sinin fazla kilolu (24,9–29,9 kg/m²) ve %6'sının obez (≥30 kg/m²) olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, örneklem büyük çoğunluğunun sağlıklı kilo aralığında yer aldığını, ancak önemli bir kısmında kilo fazlalığı ve obezite riskinin de bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Çizelge 3 Ölçeklere İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri ile Güvenirlik Katsayıları

Değişkenler	Skewnes (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	Cronbach Alpha
SSBDÖ Toplam	-,004	-,562	,926
Kalite İşaretleri	-,024	-,462	,835
Mevsime Özgü Gıdalar ve Gıda İsrafından Kaçınma	-,003	-,410	,715
Sağlıklı ve Dengeli Beslenme	,008	-,569	,911
Yerel Gıda	,838	,701	,799
Ev Tüketiminin Azaltılması	,321	-,534	,776
Hayvan Sağlığı	,202	-,535	,733
Düşük Yağ	-,070	-,743	,782
Vücut Farkındalığı Toplam	-,354	-,540	,875
Vücut Sürecindeki Değişiklikler ve Tepkilere Dikkat	-,365	-,239	,817
Vücut Tepkileri Tahmini	-,327	-,492	,830
Uyku Uyanıklık Döngüsü	-,312	-,699	,711
Hastalık Başlangıcı	-,175	-,701	,820
Yeme Farkındalığı Toplam	,039	-,344	,806

Çizelge (3 devamı) Ölçeklere İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri ile Güvenirlik Katsayıları

Değişkenler	Skewnes (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	Cronbach Alpha
Düşünmeden Yeme	,052	-,644	,798
Duygusal Yeme	-,095	-,477	,801
Yeme Kontrolü	-,093	-,915	,811
Farkındalık	-,466	1,383	,756
Yeme Disiplini	-,161	-,423	,708
Bilinçli Beslenme	,027	-,499	,791
Dış Etmenlerden Etkilenme	-,408	-,381	,822

SSBDÖ: Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği

Çalışmada kullanılan ölçeklerin normallik ve iç tutarlılık düzeylerine ilişkin değerlere bakıldığında, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarının tüm değişkenlerde ± 1.5 aralığında yer aldığı görülmektedir. Bu durum, ilgili puanların normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir. Ayrıca, ölçeklerin güvenilirliğini ifade eden Cronbach's Alpha katsayıları incelendiğinde, tüm alt boyutlar ve toplam puanlar için kabul edilebilir sınırların üzerinde değerler elde edilmiştir. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği (SSBDÖ) toplam puanı için hesaplanan Cronbach Alpha değeri ,926 ile oldukça yüksek bir iç tutarlılığa işaret etmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından "Sağlıklı ve Dengeli Beslenme" (,911) ve "Kalite İşaretleri" (,835) alt boyutları da yüksek güvenilirlik düzeyine sahiptir. Diğer alt boyutlarda ise Cronbach Alpha değerleri ,715 ile ,799 arasında değişmektedir ve bu değerler de ölçeğin güvenirliliği açısından yeterli kabul edilmektedir. Vücut Farkındalığı Anketi toplam puanı için güvenilirlik katsayısı ,875 olup alt boyutlarda bu değerler ,711 ile ,830 arasında yer almakta ve yüksek düzeyde iç tutarlılığı yansıtmaktadır. Yeme Farkındalığı Ölçeği'nin toplam puanı için elde edilen Alpha katsayısı ,806 olarak belirlenmiş, alt boyutların güvenilirlik değerleri ise ,708 ile ,822 arasında değişerek ölçekteki yapıların güvenilirliğini desteklemiştir.

Araştırma verilerinin analizine geçilmeden önce, dağılım özellikleri incelenmiş ve verilerin parametrik testlerin gerektirdiği varsayımları karşıladığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, katılımcıların sürdürülebilir beslenme tutumları, yeme farkındalık düzeyleri ve bedensel farkındalıkları gibi temel değişkenlerin bazı sosyodemografik faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

uygulanmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık belirlenen değişkenlerde, gruplar arasındaki farklılığın yönünü ve anlamlılığını ortaya koymak amacıyla Tukey HSD testi ile ileri analiz gerçekleştirilmiştir. Bunun yanı sıra, çalışma kapsamında yer alan ana değişkenler arasındaki ilişkisel yapıyı incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Tüm istatistiksel yorumlar $p < .05$ düzeyi temel alınarak gerçekleştirilmiştir.

B. Değişkenlere Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları

Çalışmanın bu bölümünde, değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistiksel bulgular Çizelge 4’te sunulmuştur.

Çizelge 4 Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi’nin Betimsel Analizi Sonuçları

Değişkenler	Ortalama $\pm$ Ss*	Min.	Maks.
SSBDÖ Toplam	118,37 $\pm$ 28,55	58,00	183,00
Kalite İşaretleri	28,64 $\pm$ 8,15	9,00	48,00
Mevsime Özgü Gıdalar ve Gıda İsrafından Kaçınma	26,93 $\pm$ 7,22	8,00	45,00
Sağlıklı ve Dengeli Beslenme	17,37 $\pm$ 5,36	4,00	28,00
Yerel Gıda	8,90 $\pm$ 3,96	3,00	21,00
Ev Tüketiminin Azaltılması	9,04 $\pm$ 3,63	3,00	18,00
Hayvan Sağlığı	13,78 $\pm$ 5,18	4,00	28,00
Düşük Yağ	13,68 $\pm$ 4,18	3,00	21,00
Vücut Farkındalığı Toplam	90,82 $\pm$ 16,70	41,00	125,00
Vücut Sürecindeki Değişiklikler ve Tepkilere Dikkat	31,31 $\pm$ 5,87	13,00	42,00
Vücut Tepkileri Tahmini	34,38 $\pm$ 7,76	12,00	49,00
Uyku Uyanıklık Döngüsü	30,27 $\pm$ 6,64	14,00	42,00
Hastalık Başlangıcı	20,57 $\pm$ 4,25	9,00	28,00
Yeme Farkındalığı Toplam	95,81 $\pm$ 14,70	52,00	132,00
Düşünmeden Yeme	15,48 $\pm$ 4,56	5,00	25,00
Duygusal Yeme	16,03 $\pm$ 4,89	5,00	25,00
Yeme Kontrolü	13,87 $\pm$ 3,61	6,00	20,00
Farkındalık	15,57 $\pm$ 2,19	7,00	23,00
Yeme Disiplini	12,18 $\pm$ 3,16	5,00	20,00
Bilinçli Beslenme	16,22 $\pm$ 3,02	10,00	23,00
Dış Etmenlerden Etkilenme	6,42 $\pm$ 2,02	2,00	10,00

Çizelge 4’te katılımcıların ilgili ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin tanımlayıcı istatistiksel değerler sunulmuştur. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği toplam puan ortalaması 118,37 $\pm$ 28,55 olup, puanlar 58 ile 183 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde, "Kalite İşaretleri"

ortalaması $28,64 \pm 8,15$ (min=9, maks=48), "Mevsime Özgü Gıdalar ve Gıda İsrafından Kaçınma" $26,93 \pm 7,22$ (min=8, maks=45), "Sağlıklı ve Dengeli Beslenme" $17,37 \pm 5,36$ (min=4, maks=28), "Yerel Gıda" $8,90 \pm 3,96$ (min=3, maks=21), "Ev Tüketiminin Azaltılması" $9,04 \pm 3,63$ (min=3, maks=18), "Hayvan Sağlığı" $13,78 \pm 5,18$ (min=4, maks=28) ve "Düşük Yağ" $13,68 \pm 4,18$ (min=3, maks=21) olarak hesaplanmıştır.

Vücut Farkındalığı Anketi toplam puan ortalaması $90,82 \pm 16,70$ olup, minimum ve maksimum değerler sırasıyla 41 ve 125'tir. Alt boyutlara ait ortalamalar; "Vücut Sürecindeki Değişiklikler ve Tepkilere Dikkat" $31,31 \pm 5,87$ (min=13, maks=42), "Vücut Tepkileri Tahmini" $34,38 \pm 7,76$ (min=12, maks=49), "Uyku Uyanıklık Döngüsü" $30,27 \pm 6,64$ (min=14, maks=42) ve "Hastalık Başlangıcı" $20,57 \pm 4,25$ (min=9, maks=28) olarak belirlenmiştir.

Yeme Farkındalığı Ölçeği'ne ait toplam puan ortalaması $95,81 \pm 14,70$ olup, puan aralığı 52 ile 132 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından "Düşünmeden Yeme" $15,48 \pm 4,56$ (min=5, maks=25), "Duygusal Yeme" $16,03 \pm 4,89$ (min=5, maks=25), "Yeme Kontrolü" $13,87 \pm 3,61$ (min=6, maks=20), "Farkındalık" $15,57 \pm 2,19$ (min=7, maks=23), "Yeme Disiplini" $12,18 \pm 3,16$ (min=5, maks=20), "Bilinçli Beslenme" $16,22 \pm 3,02$ (min=10, maks=23) ve "Dış Etkilerden Etkilenme" $6,42 \pm 2,02$ (min=2, maks=10) puan ortalamaları olarak hesaplanmıştır.

C. Değişkenler Arası Korelasyon ve Regresyon Analizi Sonuçları

Çizelge 5 Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

N=216	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1. SSBDÖ Toplam	1																				
2. Kalite İşaretleri	,847**	1																			
3. Mevsime Özgü Gıdalar ve Gıda İsrafından Kaçınma	,809**	,581**	1																		
4. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme	,787**	,675**	,591**	1																	
5. Yerel Gıda	,687**	,491**	,497**	,442**	1																
6. Ev Tüketiminin Azaltılması	,507**	,349**	,271**	,211**	,430**	1															
7. Hayvan Sağlığı	,785**	,556**	,542**	,496**	,538**	,432**	1														
8. Düşük Yağ	,702**	,507**	,525**	,533**	,318**	,231**	,575**	1													
9. Vücut Farkındalığı Toplam	,358**	,266**	,287**	,364**	,211**	,207**	,222**	,306**	1												
10. Vücut Sürecindeki Değişiklikler ve Tepkilere Dikkat	,329**	,241**	,242**	,356**	,164*	,162*	,230**	,321**	,900**	1											
11. Vücut Tepkileri Tahmini	,318**	,222**	,248**	,322**	,223**	,197**	,191**	,277**	,912**	,747**	1										
12. Uyku Uyanklık Döngüsü	,275**	,219**	,248**	,274**	,153*	,195**	,143*	,180**	,881**	,710**	,790**	1									
13. Hastalık Başlangıcı	,320**	,260**	,285**	,331**	,172*	,154*	,168*	,257**	,757**	,683**	,558**	,598**	1								
14. Yeme Farkındalığı Toplam	,421**	,405**	,304**	,408**	,278**	0,113	,293**	,313**	,314**	,240**	,298**	,341**	,258**	1							
15. Düşünmeden Yeme	,255**	,272**	,146*	,261**	,173*	0,093	,177**	,162*	,172*	0,103	,176**	,229**	0,113	,827**	1						
16. Duygusal Yeme	,258**	,214**	,201**	,290**	,175*	0,017	,180**	,221**	,144*	0,105	0,124	,144*	,177**	,716**	,545**	1					
17. Yeme Kontrolü	,241**	,255**	,144*	,233**	,146*	,151*	,180**	0,105	,223**	,173*	,213**	,249**	,176**	,742**	,624**	,314**	1				
18. Farkındalık	0,036	-0,046	0,048	-0,033	,169*	,135*	0,025	-0,016	,276**	,212**	,292**	,292**	,169*	0,092	-0,080	-0,110	0,036	1			
19. Yeme Disiplini	,509**	,513**	,394**	,494**	,256**	,162*	,317**	,384**	,308**	,240**	,303**	,335**	,212**	,482**	,232**	,200**	,233**	0,038	1		
20. Bilinçli Beslenme	,270**	,301**	,194**	,270**	,172*	-0,020	,159*	,230**	,190**	,172*	,135*	,147*	,240**	,588**	,389**	,252**	,422**	-0,013	,185**	1	
21. Dış Etmenlerden Etkilenme	,193**	,153**	,181**	0,116	0,106	-0,071	,211**	,260**	0,084	0,081	0,097	0,106	<0,001	,607**	,461**	,427**	,403**	-0,074	,198**	,261**	1

SSBDÖ toplam puanı ile YFÖ-30 toplam puanı arasında ($r=,421$; $p<0,01$) ve VFA toplam puanı arasında ($r=,358$; $p<0,01$) pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca SSBDÖ toplam puanı ile Düşünmeden Yeme ($r=,255$; $p<0,01$), Duygusal Yeme ($r=,258$; $p<0,01$), Yeme Kontrolü ($r=,241$; $p<0,01$), Yeme Disiplini ($r=,509$; $p<0,01$), Bilinçli Beslenme ($r=,270$; $p<0,01$) ve Dış Etmenlerden Etkilenme ($r=,193$; $p<0,01$) alt boyutları arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

SSBDÖ'nün Kalite İşaretleri alt boyutu ile YFÖ-30 toplam puanı arasında ($r=,405$; $p<0,01$) ve VFA toplam puanı arasında ($r=,266$; $p<0,01$) pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca Kalite İşaretleri alt boyutu ile Düşünmeden Yeme ($r=,272$; $p<0,01$), Duygusal Yeme ($r=,214$; $p<0,01$), Yeme Kontrolü ($r=,255$; $p<0,01$), Yeme Disiplini ($r=,513$; $p<0,01$), Bilinçli Beslenme ($r=,301$; $p<0,01$) ve Dış Etmenlerden Etkilenme ($r=,153$; $p<0,05$) arasında pozitif yönlü, anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Mevsime Özgü Gıdalar ve Gıda İsrafından Kaçınma alt boyutu ile YFÖ-30 toplam puanı ($r=,304$; $p<0,01$) ve VFÖ toplam puanı ($r=,287$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu boyut ayrıca Düşünmeden Yeme ($r=,146$; $p<0,05$), Duygusal Yeme ($r=,201$; $p<0,01$), Yeme Kontrolü ($r=,144$; $p<0,05$), Yeme Disiplini ($r=,394$; $p<0,01$), Bilinçli Beslenme ($r=,194$; $p<0,01$) ve Dış Etmenlerden Etkilenme ($r=,181$; $p<0,01$) ile de anlamlı düzeyde pozitif korelasyon göstermektedir.

Sağlıklı ve Dengeli Beslenme alt boyutu ile YFÖ-30 toplam puanı ($r=,408$; $p<0,01$), VFÖ toplam puanı ($r=,364$; $p<0,01$), Düşünmeden Yeme ($r=,261$; $p<0,01$), Duygusal Yeme ($r=,290$; $p<0,01$), Yeme Kontrolü ($r=,233$; $p<0,01$), Yeme Disiplini ($r=,494$; $p<0,01$) ve Bilinçli Beslenme ($r=,270$; $p<0,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yerel Gıda alt boyutu ile YFÖ-30 toplam puanı ($r=,278$; $p<0,01$), VFÖ toplam puanı ($r=,211$; $p<0,01$), Düşünmeden Yeme ($r=,173$; $p<0,05$), Duygusal Yeme ($r=,175$; $p<0,05$), Yeme Kontrolü ($r=,146$; $p<0,05$), Yeme Disiplini ($r=,256$; $p<0,01$) ve Bilinçli Beslenme ($r=,172$; $p<0,05$) arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Ev Tüketiminin Azaltılması alt boyutu ile VFÖ-30 toplam puanı ($r=,207$; $p<0,01$), Düşünmeden Yeme ($r=,093$; $p<0,05$), Yeme Kontrolü ($r=,151$; $p<0,05$), Yeme Disiplini ($r=,162$; $p<0,05$) ve Farkındalık ($r=,135$; $p<0,05$) arasında anlamlı ve pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Hayvan Sağlığı alt boyutu ile YFÖ toplam puanı ($r=,293$; $p<0,01$), VFÖ toplam puanı ($r=,222$; $p<0,01$), Düşünmeden Yeme ($r=,177$; $p<0,01$), Duygusal Yeme ($r=,180$; $p<0,01$), Yeme Kontrolü ($r=,180$; $p<0,01$), Yeme Disiplini ($r=,317$; $p<0,01$) ve Bilinçli Beslenme ($r=,159$; $p<0,05$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Düşük Yağ alt boyutu ile YFÖ-30 toplam puanı ($r=,313$; $p<0,01$), VFÖ toplam puanı ($r=,306$; $p<0,01$), Düşünmeden Yeme ($r=,162$; $p<0,05$), Duygusal Yeme ($r=,221$; $p<0,01$), Yeme Disiplini ($r=,384$; $p<0,01$) ve Bilinçli Beslenme ($r=,230$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler mevcuttur.

VFA toplam puanı ile YFÖ-30 toplam puanı arasında ($r=,314$; $p<0,01$) pozitif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca VFA toplam puanı ile Düşünmeden Yeme ($r=,172$; $p<0,05$), Duygusal Yeme ($r=,144$; $p<0,05$), Yeme Kontrolü ($r=,223$; $p<0,01$), Farkındalık ($r=,276$; $p<0,01$), Yeme Disiplini ($r=,308$; $p<0,01$) ve Bilinçli Beslenme ($r=,190$; $p<0,01$) arasında da anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Vücut Sürecindeki Değişiklikler ve Tepkilere Dikkat alt boyutu ile YFÖ-30 toplam puanı arasında ($r=,240$; $p<0,01$) pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı alt boyut ile Yeme Disiplini alt boyutu arasında ($r=,240$; $p<0,01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Vücut Tepkileri Tahmini alt boyutu ile YFÖ-30 toplam puanı arasında ($r=,298$; $p<0,01$) pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra bu boyut, Yeme Kontrolü ($r=,213$; $p<0,01$), Yeme Disiplini ($r=,303$; $p<0,01$) ve Farkındalık ($r=,292$; $p<0,01$) alt boyutlarıyla da pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir.

Uyku-Uyanıklık Döngüsü alt boyutu ile YFÖ-30 toplam puanı arasında ($r=,341$; $p<0,01$) anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca bu alt boyutun Yeme Kontrolü ($r=,249$; $p<0,01$), Yeme Disiplini ($r=,335$; $p<0,01$) ve Farkındalık ($r=,292$; $p<0,01$) alt boyutları ile de anlamlı ilişkileri bulunmuştur.

Hastalık Başlangıcı alt boyutu ile YFÖ-30 toplam puanı arasında ($r=,258$; $p<0,01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca bu boyutun Yeme Disiplini ($r=,212$; $p<0,01$) ve Bilinçli Beslenme ($r=,240$; $p<0,01$) alt boyutlarıyla da anlamlı ilişkileri mevcuttur.

Çizelge 6 Katılımcıların SSBDÖ Toplam ve Demografik Değişken Tahmin Edicilerine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

SSBDÖ Toplam (Bağımlı Değişken)			
	R^2	ΔR^2	İstatistik Değerleri
Adım 1: Demografik Değişkenler	0.024	0.011	$F= 3,152, p < .001$
Bağımsız Değişkenler	B	β	p
Cinsiyet	-14,575	-,256	,003
Yaş	,906	,068	,313
BKİ	1,184	,153	,352
Yaşadığı Yer	5,611	,076	,271
Bölüm	-2,272	-,056	,471
BKİ Grupları	-9,400	-,222	,167

Çizelge 6'da yer alan hiyerarşik regresyon analizi, katılımcıların Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği (SSBDÖ) toplam puanlarının bazı demografik değişkenler tarafından ne ölçüde yordandığını ortaya koymaktadır. Modelin ilk adımında yalnızca demografik değişkenler analize dahil edilmiş ve modelin açıklayıcılık düzeyi $R^2=0,024$ olarak hesaplanmıştır. Bu model anlamlı bulunmuştur ($F=3,152$; $p<0,001$). Buna göre, demografik değişkenler birlikte ele alındığında SSBDÖ puanlarındaki toplam varyansın %2,4'ünü açıklamaktadır.

Modelde anlamlı yordayıcı olarak öne çıkan tek değişken cinsiyet olmuştur ($\beta=-,256$; $p=0,003$). Bu bulgu, erkek katılımcıların SSBDÖ toplam puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu göstermektedir. Diğer demografik değişkenler olan yaş ($\beta=,068$; $p=0,313$), BKİ ($\beta=,153$; $p=0,352$), yaşanılan yer ($\beta=,076$; $p=0,271$), bölüm ($\beta=-,056$; $p=0,471$) ve BKİ grupları ($\beta=-,222$; $p=0,167$) modelde anlamlı birer yordayıcı olarak ortaya çıkmamıştır. Bu durum, cinsiyet haricindeki demografik özelliklerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir.

Çizelge 7 Katılımcıların Vücut Farkındalığı Toplam ve Demografik Değişken Tahmin Edicilerine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Vücut Farkındalığı Toplam (Bağımlı Değişken)	R ²	ΔR ²	İstatistik Değerleri
Adım 1: Demografik Değişkenler	0.288	0.259	F= ,768, p > .005
Bağımsız Değişkenler	B	β	p
Cinsiyet	-4,495	-,135	,124
Yaş	-,227	-,029	,676
BKİ	,711	,157	,355
Yaşadığı Yer	-1,469	-,034	,633
Bölüm	-,375	-,016	,844
BKİ Grupları	-4,397	-,178	,285

Çizelge 7'de yer alan hiyerarşik regresyon analizi, katılımcıların vücut farkındalığı toplam puanlarının çeşitli demografik değişkenler tarafından ne ölçüde yordandığını incelemektedir. Modelin ilk adımında sadece demografik değişkenler dahil edilmiştir. Bu modelin açıklayıcılık düzeyi R²=0,288 olarak belirlenmiş, ancak modelin genel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (F=,768; p>.005). Bu durum, modelde yer alan demografik değişkenlerin vücut farkındalığını anlamlı düzeyde yordamadığını göstermektedir.

Çizelge 8 Katılımcıların Yeme Farkındalığı Toplam ve Demografik Değişken Tahmin Edicilerine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Yeme Farkındalığı Toplam (Bağımlı Değişken)	R ²	ΔR ²	İstatistik Değerleri
Adım 1: Demografik Değişkenler	0.226	0.204	F= 10,183, p < .001
Bağımsız Değişkenler	B	β	p
Cinsiyet	-9,480	-,256	,000
Yaş	,891	,068	,037
BKİ	,037	,153	,951
Yaşadığı Yer	2,786	,076	,248
Bölüm	,822	-,056	,581
BKİ Grupları	-4,820	-,222	,134

Çizelge 8'de sunulan hiyerarşik regresyon analizi, katılımcıların yeme farkındalığı toplam puanlarının demografik değişkenler tarafından ne düzeyde yordandığını göstermektedir. Modelin ilk adımında yalnızca demografik değişkenler dahil edilmiş ve bu modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir (R²=0.226; F=10.183; p<0.001). Bu sonuç, demografik değişkenlerin birlikte ele alındığında

yeme farkındalığı puanlarındaki toplam varyansın %22,6'sını açıkladığını göstermektedir.

Modele dahil edilen demografik değişkenler arasında cinsiyet, anlamlı bir yordayıcı olarak öne çıkmıştır ($\beta=-,256$; $p=0.000$). Bu bulgu, kadın katılımcıların yeme farkındalığı puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, yaş değişkeni de pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcıdır ($\beta=,068$; $p=0.037$); yani yaş arttıkça bireylerin yeme farkındalık düzeyleri de artmaktadır.

Diğer yandan, BKİ ($\beta=,153$; $p=,951$), yaşanılan yer ($\beta=,076$; $p=,248$), öğrenim görülen bölüm ($\beta=-,056$; $p=,581$) ve BKİ grupları ($\beta=-,222$; $p=,134$) değişkenlerinin yeme farkındalığı toplam puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı etkisi bulunmamıştır. Bu sonuçlar, yeme farkındalığında özellikle cinsiyet ve yaş faktörlerinin belirleyici olabileceğini ortaya koymaktadır.

Çizelge 9 Katılımcıların Yaşları ve BKİ ile Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler		Yaş	BKİ
SSBDÖ Toplam	r	0,058	-0,129
	p	0,397	0,058
Kalite İşaretleri	r	0,075	-,139*
	p	0,274	0,041
Mevsime Özgü Gıdalar ve Gıda	r	0,109	-0,035
İsrafından Kaçınma	p	0,110	0,614
Sağlıklı ve Dengeli Beslenme	r	0,037	-0,090
	p	0,590	0,185
Yerel Gıda	r	-0,003	-0,067
	p	0,964	0,324
Ev Tüketiminin Azaltılması	r	-0,034	-,153*
	p	0,617	0,025
Hayvan Sağlığı	r	0,004	-,189**
	p	0,950	0,005
Düşük Yağ	r	0,041	-0,005
	p	0,545	0,947
Vücut Farkındalığı Toplam	r	-0,033	-0,057
	p	0,625	0,408
Vücut Sürecindeki Değişiklikler ve	r	-0,003	-0,040
Tepkilere Dikkat	p	0,969	0,554
Vücut Tepkileri Tahmini	r	-0,076	-0,035
	p	0,264	0,610

Çizelge 9 (devamı) Katılımcıların Yaşları ve BKİ ile Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler		Yaş	BKİ
Uyku Uyanıklık Döngüsü	r	-0,042	-0,069
	p	0,540	0,312
Hastalık Başlangıcı	r	0,008	-0,060
	p	0,905	0,383
Yeme Farkındalığı Toplam	r	,185**	-,301**
	p	0,006	<0,001
Düşünmeden Yeme	r	0,007	-,240**
	p	0,915	<0,001
Duygusal Yeme	r	,154*	-,193**
	p	0,023	0,005
Yeme Kontrolü	r	0,056	-,350**
	p	0,411	<0,001
Farkındalık	r	-0,007	<0,001
	p	0,920	0,995
Yeme Disiplini	r	0,078	-0,084
	p	0,252	0,221
Bilinçli Beslenme	r	-0,022	-,214**
	p	0,745	0,002
Dış Etmenlerden Etkilenme	r	0,104	-0,099
	p	0,127	0,148

** : 0.01; * : 0.05

Çizelge 9’da kurulan korelasyon analizi sonuçlarına göre;

- BKİ ile kalite işaretleri alt boyutu arasında ($r=-,139$; $p=0,041$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. BKİ düzeyi arttıkça bireylerin ürünlerdeki kalite işaretlerine yönelik dikkati azalmaktadır.
- BKİ ile ev tüketiminin azaltılması alt boyutu arasında ($r=-,153$; $p=0,025$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. BKİ düzeyi yüksek bireylerin evdeki tüketimi azaltmaya yönelik davranışları daha düşük düzeyde gerçekleşmektedir.
- BKİ ile hayvan sağlığı alt boyutu arasında ($r=-,189$; $p=0,005$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur. BKİ arttıkça, hayvan sağlığını gözetken beslenme tercihleri azalmaktadır.
- Yaş ile yeme farkındalığı toplam puanı arasında ($r=,185$; $p=0,006$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş arttıkça bireylerin yeme farkındalık düzeyleri de yükselmektedir.

- Yaş ile duygusal yeme alt boyutu arasında ($r=,154$; $p=0,023$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, yaşla birlikte bireylerin duygusal nedenlerle yeme davranışlarında artış yaşadıklarını göstermektedir.
- BKİ ile yeme farkındalığı toplam puanı arasında ($r=-,301$; $p<0,001$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. BKİ arttıkça bireylerin yeme farkındalık düzeyleri azalmaktadır.
- BKİ ile düşünmeden yeme alt boyutu arasında ($r=-,240$; $p<0,001$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. BKİ yüksek bireylerde düşünmeden yeme davranışlarının daha sık görüldüğü anlaşılmaktadır.
- BKİ ile duygusal yeme arasında ($r=-,193$; $p=0,005$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Bu durum, BKİ arttıkça duygusal yeme davranışlarının azaldığını göstermektedir.
- BKİ ile yeme kontrolü arasında ($r=-,350$; $p<0,001$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. BKİ düzeyi yüksek olan bireylerin yeme üzerindeki kontrolleri daha düşüktür.
- BKİ ile bilinçli beslenme arasında ($r=-,214$; $p=0,002$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. BKİ arttıkça bireylerin bilinçli beslenme eğilimleri azalmaktadır.

D. Değişkenler Arası Fark Analizi Sonuçları

Çizelge 10 Cinsiyete Göre Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi Arasındaki T Testi

	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p
SSBDÖ Toplam	Kadın	108	125,53	25,69	3,792	<0,001
	Erkek	108	111,23	29,58		
Kalite İşaretleri	Kadın	108	30,40	8,10	3,229	0,001
	Erkek	108	26,89	7,88		
Mevsime Özgü	Kadın	108	28,09	6,37	2,391	0,018
Gıdalar ve Gıda	Erkek	108	25,77	7,84		
İsraftan Kaçınma	Kadın	108	18,43	5,19	2,917	0,004
Sağlıklı ve Dengeli	Erkek	108	16,33	5,35		
Beslenme	Kadın	108	9,28	3,40	1,375	0,170
Yerel Gıda	Erkek	108	8,54	4,45		

Çizelge 10 (devamı) Cinsiyete Göre Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi Arasındaki T Testi

	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p
Ev Tüketiminin Azaltılması	Kadın	108	9,89	3,53	3,511	0,001
	Erkek	108	8,19	3,56		
Hayvan Sağlığı	Kadın	108	15,31	5,04	4,495	<0,001
	Erkek	108	12,27	4,88		
Düşük Yağ	Kadın	108	14,14	4,27	1,581	0,115
	Erkek	108	13,24	4,08		
Vücut Farkındalığı	Kadın	108	92,70	16,16	1,657	0,099
Toplam	Erkek	108	88,95	17,09		
Vücut Sürecindeki Değişiklikler ve Tepkilere Dikkat	Kadın	108	31,91	5,56	1,498	0,136
	Erkek	108	30,71	6,14		
Vücut Tepkileri	Kadın	108	35,19	7,46	1,521	0,130
Tahmini	Erkek	108	33,58	8,01		
Uyku Uyanıklık Döngüsü	Kadın	108	31,07	6,64	1,769	0,078
	Erkek	108	29,48	6,59		
	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p
Hastalık Başlangıcı	Kadın	108	20,82	4,14	0,847	0,398
	Erkek	108	20,33	4,37		
Yeme Farkındalığı	Kadın	108	101,98	12,78	6,779	<0,001
Toplam	Erkek	108	89,65	13,93		
Düşünmeden Yeme	Kadın	108	17,18	4,27	5,842	<0,001
	Erkek	108	13,80	4,23		
Duygusal Yeme	Kadın	108	16,42	4,62	1,155	0,249
	Erkek	108	15,65	5,14		
Yeme Kontrolü	Kadın	108	15,71	2,95	8,641	<0,001
	Erkek	108	12,05	3,28		
Farkındalık	Kadın	108	15,72	2,33	0,959	0,338
	Erkek	108	15,44	2,06		
Yeme Disiplini	Kadın	108	12,79	3,23	2,815	0,005
	Erkek	108	11,59	3,00		
Bilinçli Beslenme	Kadın	108	17,28	2,71	5,433	<0,001
	Erkek	108	15,18	2,97		
Dış Etmenlerden Etkilenme	Kadın	108	6,89	1,64	3,482	0,001
	Erkek	108	5,95	2,26		

Çizelge 10 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetine göre Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi puan ortalamaları arasındaki farklılıklara ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları raporlanmıştır. Cinsiyete göre SSBDÖ Toplam ($t=3,792$; $p<0,001$), Kalite İşaretleri ($t=3,229$; $p=0,001$), Mevsime Özgü Gıdalar ve Gıda İsrafından Kaçınma ($t=2,391$; $p=0,018$), Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ($t=2,917$; $p=0,004$), Ev Tüketiminin Azaltılması ($t=3,511$; $p=0,001$), Hayvan

Sağlığı ($t=4,495$; $p<0,001$), Yeme Farkındalığı Toplam ($t=6,779$; $p<0,001$), Düşünmeden Yeme ($t=5,842$; $p<0,001$), Yeme Kontrolü ($t=8,641$; $p<0,001$), Yeme Disiplini ($t=2,815$; $p=0,005$), Bilinçli Beslenme ($t=5,433$; $p<0,001$) ve Dış Etkimlerden Etkilenme ($t=3,482$; $p=0,001$) değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir.

Kadın katılımcıların SSBDÖ Toplam (Ort.=125,53), Kalite İşaretleri (Ort.=30,40), Mevsime Özgü Gıdalar ve Gıda İsrafından Kaçınma (Ort.=28,09), Sağlıklı ve Dengeli Beslenme (Ort.=18,43), Ev Tüketiminin Azaltılması (Ort.=9,89) ve Hayvan Sağlığı (Ort.=15,31) puan ortalamaları; erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde, kadınların Yeme Farkındalığı Toplam (Ort.=101,98), Düşünmeden Yeme (Ort.=17,18), Yeme Kontrolü (Ort.=15,71), Yeme Disiplini (Ort.=12,79), Bilinçli Beslenme (Ort.=17,28) ve Dış Etkimlerden Etkilenme (Ort.=6,89) puan ortalamaları, erkeklerin sırasıyla (Ort.=89,65), (Ort.=13,80), (Ort.=12,05), (Ort.=11,59), (Ort.=15,18) ve (Ort.=5,95) olan puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Çizelge 11 Yaşanılan Yer Durumuna Göre Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi Arasındaki T Testi

	Yaşanılan Yer	N	Ort.	ss	t	p
SSBDÖ Toplam	Ev	177	116,97	29,77	-1,555	0,121
	Yurt	39	124,79	21,34		
Kalite İşaretleri	Ev	177	28,35	8,39	-1,126	0,261
	Yurt	39	29,97	6,95		
Mevsime Özgü Gıdalar ve Gıda İsrafından Kaçınma	Ev	177	26,43	7,45	-2,193	0,029
	Yurt	39	29,21	5,60		
Sağlıklı ve Dengeli Beslenme	Ev	177	17,09	5,52	-1,696	0,091
	Yurt	39	18,69	4,38		
Yerel Gıda	Ev	177	8,75	4,05	-1,233	0,219
	Yurt	39	9,62	3,51		
Ev Tüketiminin Azaltılması	Ev	177	9,05	3,67	0,079	0,937
	Yurt	39	9,00	3,55		
Hayvan Sağlığı	Ev	177	13,66	5,31	-0,795	0,428
	Yurt	39	14,38	4,58		
Düşük Yağ	Ev	177	13,64	4,33	-0,383	0,702
	Yurt	39	13,92	3,50		
	Yaşanılan Yer	N	Ort.	ss	t	p

Çizelge 11 (devamı) Yaşanılan Yer Durumuna Göre Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi Arasındaki T Testi

	Yaşanılan Yer	N	Ort.	ss	t	p
Vücut Farkındalığı	Ev	177	90,99	16,73	0,310	0,757
Toplam	Yurt	39	90,08	16,76		
Vücut Sürecindeki	Ev	177	31,40	5,82	0,484	0,629
Değişiklikler ve	Yurt	39	30,90	6,19		
Tepkilere Dikkat						
Vücut Tepkileri	Ev	177	34,50	7,86	0,454	0,650
Tahmini	Yurt	39	33,87	7,37		
Uyku Uyanıklık	Ev	177	30,29	6,71	0,049	0,961
Döngüsü	Yurt	39	30,23	6,43		
Hastalık Başlangıcı	Ev	177	20,53	4,24	-0,350	0,727
	Yurt	39	20,79	4,36		
Yeme Farkındalığı	Ev	177	95,02	14,88	-1,707	0,089
Toplam	Yurt	39	99,44	13,47		
Düşünmeden	Ev	177	15,23	4,66	-1,753	0,081
Yeme	Yurt	39	16,64	3,98		
Duygusal Yeme	Ev	177	15,97	4,86	-0,424	0,672
	Yurt	39	16,33	5,09		
Yeme Kontrolü	Ev	177	13,62	3,58	-1,309	0,122
	Yurt	39	15,08	3,56		
Farkındalık	Ev	177	15,63	2,15	0,689	0,492
	Yurt	39	15,36	2,42		
Yeme Disiplini	Ev	177	12,11	3,22	-0,759	0,449

Çizelge 11 incelendiğinde, katılımcıların yaşanılan yer durumuna göre Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi puan ortalamalarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi sonuçları raporlanmıştır. Analiz bulgularına göre, her üç ölçek ve alt boyutları bakımından yaşanılan yer durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Çizelge 12 Öğrenim Görülen Bölüme Göre Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi Arasındaki Anova Analizi

	Bölüm	N	Ort.	ss	F	P	Anlamlı Fark
SSBDÖ	Mühendis1	77	112,39	28,75	4,517	,012	2>1,3
Toplam	Sağlıkçı2	103	124,37	28,74			
	Öğretmen3	36	114,06	24,54			
	Toplam	216	118,38	28,55			
Kalite İşaretleri	Mühendis1	77	27,23	7,75	5,224	,006	2>1,3
	Sağlıkçı2	103	30,47	8,36			
	Öğretmen3	36	26,44	7,47			
	Toplam	216	28,64	8,16			
Mevsime Özgü	Mühendis1	77	25,94	7,99	3,361	,037	2>1,3
Gıdalar ve	Sağlıkçı2	103	28,23	6,63			
Gıda İsrafından	Öğretmen3	36	25,33	6,62			
Kaçınma	Toplam	216	26,93	7,22			
Sağlıklı ve	Mühendis1	77	16,38	5,09	3,182	,043	2>1,3
Dengeli	Sağlıkçı2	103	18,32	5,45			
Beslenme	Öğretmen3	36	16,83	5,35			
	Toplam	216	17,38	5,36			
Yerel Gıda	Mühendis1	77	8,71	4,24	1,407	,247	
	Sağlıkçı2	103	9,33	3,93			
	Öğretmen3	36	8,11	3,37			
	Toplam	216	8,91	3,97			
	Bölüm	N	Ort.	ss	F	P	Anlamlı Fark
Ev	Mühendis1	77	8,18	3,21	4,258	,015	2>1,3
Tüketiminin	Sağlıkçı2	103	9,75	3,59			
Azaltılması	Öğretmen3	36	8,86	4,28			
	Toplam	216	9,04	3,64			
Hayvan Sağlığı	Mühendis1	77	12,79	4,72	2,247	,108	
	Sağlıkçı2	103	14,29	5,26			
	Öğretmen3	36	14,47	5,70			
	Toplam	216	13,79	5,18			
Düşük Yağ	Mühendis1	77	13,16	4,26	,972	,380	
	Sağlıkçı2	103	13,98	4,08			
	Öğretmen3	36	14,00	4,34			
	Toplam	216	13,69	4,19			
Vücut	Mühendis1	77	88,65	16,17	3,122	,046	2>1,3
Farkındalığı	Sağlıkçı2	103	92,97	16,93			
Toplam	Öğretmen3	36	89,36	16,86			
	Toplam	216	90,83	16,70			
Vücut	Mühendis1	77	30,91	5,94	1,652	,194	
Sürecindeki	Sağlıkçı2	103	31,69	5,93			
Değişiklikler	Öğretmen3	36	31,08	5,68			
ve Tepkilere	Toplam	216	31,31	5,87			
Dikkat							

Çizelge 12 (devamı) Öğrenim Görülen Bölüme Göre Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi Arasındaki Anova Analizi

	Bölüm	N	Ort.	ss	F	P	Anlamlı Fark
Vücut	Mühendis1	77	33,75	7,61	,419	,659	
Tepkileri	Sağlıkçı2	103	35,27	7,50			
Tahmini	Öğretmen3	36	33,19	8,72			
	Toplam	216	34,38	7,76			
Uyku	Mühendis1	77	28,90	6,29	1,354	,260	
Uyanıklık	Sağlıkçı2	103	31,37	6,41			
Döngüsü	Öğretmen3	36	30,11	7,61			
	Toplam	216	30,28	6,65			
Hastalık	Mühendis1	77	20,13	4,39	2,168	,117	
Başlangıcı	Sağlıkçı2	103	21,19	4,11			
	Öğretmen3	36	19,78	4,23			
	Toplam	216	20,58	4,25			
Yeme	Mühendis1	77	90,32	13,14	9,235	,000	2>1
Farkındalığı	Sağlıkçı2	103	99,36	14,17			3>1
Toplam	Öğretmen3	36	97,42	16,17			
	Toplam	216	95,81	14,70			
	Bölüm	N	Ort.	ss	F	P	Anlamlı Fark
Düşünmeden	Mühendis1	77	14,00	3,84	6,754	,001	2>1
Yeme	Sağlıkçı2	103	16,40	4,54			3>1
	Öğretmen3	36	16,06	5,33			
	Toplam	216	15,49	4,57			
Duygusal	Mühendis1	77	15,84	4,61	,788	,456	
Yeme	Sağlıkçı2	103	16,43	4,89			
	Öğretmen3	36	15,31	5,50			
	Toplam	216	16,03	4,89			
Yeme Kontrolü	Mühendis1	77	12,40	3,47	11,219	,000	2>1
	Sağlıkçı2	103	14,83	3,50			3>1
	Öğretmen3	36	14,33	3,28			
	Toplam	216	13,88	3,61			
Farkındalık	Mühendis1	77	15,09	2,01	4,726	,010	3>1,2
	Sağlıkçı2	103	15,65	2,27			
	Öğretmen3	36	16,42	2,16			
	Toplam	216	15,58	2,20			
Yeme Disiplini	Mühendis1	77	11,49	2,95	4,697	,010	2>1
	Sağlıkçı2	103	12,86	3,12			
	Öğretmen3	36	11,75	3,43			
	Toplam	216	12,19	3,17			
Bilinçli	Mühendis1	77	15,36	2,88	5,469	,005	2>1
Beslenme	Sağlıkçı2	103	16,57	2,88			3>1
	Öğretmen3	36	17,08	3,37			
	Toplam	216	16,23	3,03			
Dış	Mühendis1	77	6,13	2,14	1,317	,270	
Etmenlerden							
Etkilenme							

Çizelge 12 incelendiğinde, katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Vücut Farkındalığı Anketi puanlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları raporlanmıştır. Analiz bulgularına göre, SSBDÖ Toplam ($F=4,517$; $p=0,012$), Kalite İşaretleri ($F=5,224$; $p=0,006$), Mevsime Özgü Gıdalar ve Gıda İsrafından Kaçınma ($F=3,361$; $p=0,037$), Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ($F=3,182$; $p=0,043$), Ev Tüketiminin Azaltılması ($F=4,258$; $p=0,015$), Vücut Farkındalığı Toplam ($F=3,122$; $p=0,046$), Yeme Farkındalığı Toplam ($F=9,235$; $p<0,001$), Düşünmeden Yeme ($F=6,754$; $p=0,001$), Yeme Kontrolü ($F=11,219$; $p<0,001$), Farkındalık ($F=4,726$; $p=0,010$), Yeme Disiplini ($F=4,697$; $p=0,010$) ve Bilinçli Beslenme ($F=5,469$; $p=0,005$) değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir.

Anlamlı farklılık tespit edilen bu değişkenler için yapılan post hoc analiz (Tukey HSD) sonuçlarına göre; sağlık alanında öğrenim gören katılımcıların, mühendislik ve öğretmenlik alanlarında öğrenim görenlere kıyasla SSBDÖ Toplam, Kalite İşaretleri, Mevsime Özgü Gıdalar ve Gıda İsrafından Kaçınma, Sağlıklı ve Dengeli Beslenme, Ev Tüketiminin Azaltılması ve Vücut Farkındalığı Toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir ($2 > 1,3$).

Ayrıca, Yeme Farkındalığı Toplam, Düşünmeden Yeme, Yeme Kontrolü ve Bilinçli Beslenme değişkenlerinde hem sağlıkçılar (2) hem de öğretmenler (3), mühendislerden (1) anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($2 > 1$; $3 > 1$). Farkındalık değişkeninde ise öğretmenlerin (3), hem mühendislerden (1) hem de sağlıkçılardan (2) anlamlı biçimde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir ($3 > 1,2$). Son olarak, Yeme Disiplini puanları sağlıkçıların (2), mühendislere (1) göre daha yüksek bulunmuştur ($2 > 1$).



V.TARTIŞMA

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ile yeme farkındalığı ve vücut farkındalığı düzeylerini değerlendirmeyi; bu değişkenler arasındaki ilişkileri ve demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıkları literatürle karşılaştırmalı olarak incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın önemli bir yönü, vücut farkındalığı, yeme farkındalığı ve sürdürülebilir beslenme davranışları arasındaki üçlü ilişkiyi aynı örneklem üzerinden ele alan ilk çalışmalardan biri olmasıdır. Bu yönüyle, çalışma yalnızca bireysel sağlık davranışlarını değil; aynı zamanda çevresel duyarlılığı, etik tercihlerle bütünleşen farkındalık süreçlerini ve bu değişkenler arasındaki karşılıklı ilişkileri ortaya koyarak literatüre özgün bir katkı sunmaktadır.

Araştırma bulguları, sürdürülebilir beslenme davranışı ile hem yeme farkındalığı hem de vücut farkındalığı arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, bireylerin sürdürülebilir beslenme davranışları geliştirdikçe yalnızca çevresel etkileri azaltmaya yönelik tercihlerde bulunmadığını; aynı zamanda yeme davranışları ve bedensel duyumlarla ilişkin farkındalıklarının da arttığını göstermektedir. Özellikle yeme farkındalığının duygusal yeme, dikkatli yeme ve açlık-tokluk farkındalığı gibi bileşenleri ile sürdürülebilir beslenmenin “sağlıklı ve dengeli beslenme”, “kalite işaretleri” ve “hayvan sağlığı” gibi alt boyutları arasındaki ilişkiler, bu iki yapının birbirini karşılıklı olarak etkileyebileceğine işaret etmektedir.

Bu durumu destekleyen çalışmalardan biri olan Pompili ve Carfora (2024), farkındalıklı (mindful) yeme düzeyinin, bireylerin sürdürülebilir gıda tercihlerinde bulunmalarını anlamlı şekilde arttırdığını ve özellikle sürdürülebilir tüketim davranışlarıyla pozitif korelasyon gösterdiğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Paolassini-Guesnier ve arkadaşları (2025), mindful yeme düzeyinin yüksek olduğu bireylerin bitkisel bazlı diyetleri daha çok tercih ettiğini ve hayvansal ürün tüketiminin düşük düzeyde gerçekleştiği belirtmişlerdir. Bu bireylerin pesketaryen, vejetaryen ve vegan beslenme modellerini daha sık tercih

ettikleri de çalışmanın öne çıkan bulgularındandır. Gorgulu Dogan ve Tengilimoğlu-Metin (2023) tarafından yürütülen çalışmada, kadın katılımcıların Akdeniz diyetine uyum puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu; buna karşın dikkatli yeme, disinhibisyon ve duygusal yeme puanlarının erkeklerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca dikkatli yeme puanı ile hem Sağlıklı Beslenme Endeksi hem de Akdeniz diyeti uyum puanı arasında yeme disiplini alt boyutu üzerinden pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, dikkatli yeme davranışlarının beslenme kalitesi ile ilişkili olduğunu ortaya koymakta ve çalışmamızdaki bulguları destekler niteliktedir. Kabalı (2024) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile özellikle sağlıklı ve dengeli beslenme, yerel gıda tercihi ve hayvan sağlığı gibi sürdürülebilir beslenme davranışları arasında anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır. Bu durum, sürdürülebilir yaşam tarzının yalnızca beslenme değil, fiziksel aktivite gibi diğer sağlık davranışlarıyla da ilgili olabileceğini düşündürmektedir.

Yeme farkındalığı sadece aşırı ve duygusal yeme gibi davranışların azaltılmasını değil sürdürülebilir beslenme davranışını da olumlu yönde desteklemektedir. Morillo-Sarto (2023) tarafından gerçekleştirilen randomize kontrollü bir çalışmada, farkındalıklı yeme müdahalesi uygulanan bireylerde duygusal ve dışsal yeme davranışlarında anlamlı düzeyde azalma saptanmıştır. Araştırmacılar, bilinçli yeme uygulamalarının sadece psikolojik sağlık açısından değil, aynı zamanda çevresel sürdürülebilirlik bağlamında da önemli faydalar sunduğunu vurgulamıştır. İnözü ve Köse (2023), yaptıkları bir çalışmada mindful eating müdahalelerinin bireylerin duygusal yeme, yeme kontrolü ve disinhibisyon gibi problemli yeme davranışlarını iyileştirmede etkili olduğu vurgulanmıştır. Bu çalışmada eğitim grupları, içsel sinyalleri tanımayı öğrenmiş ve bu durum, yeme disiplininin artması ve duygusal yeme eğiliminin azalması ile sonuçlanmıştır. Saptır ve Çolak (2025), diyetisyen, psikolojik danışman ve psikologlardan oluşan 32 alanında uzman kişilerin görüşlerine dayalı olarak yürüttükleri çalışmada, duygusal yeme davranışının stres, yalnızlık, düşük benlik saygısı ve impulsivite gibi etkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Uzmanlar, bireylerin farkındalıklı yeme becerilerinin gelişmesinin bu davranışı değiştirmede etkili olduğunu; özellikle bedensel sinyalleri tanıma, duyguları bastırmadan fark etme ve otomatik yeme davranışını kontrol etme gibi alanlarda önemli katkılar

sağladığını belirtmişlerdir. Çalışmada ayrıca pandemi sürecinin sosyal izolasyon, stres ve belirsizlik nedeniyle duygusal yeme davranışını arttırdığı vurgulanmıştır. Araştırma, Türkiye’de bu alanda disiplinler arası bir yaklaşımla yapılandırılmış farkındalık temelli müdahale programlarına ihtiyaç duyulduğunu göstermekte ve bu bağlamda duygusal yeme ile farkındalıkla yeme arasındaki ilişkinin bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasının önemine işaret etmektedir.

Yeme farkındalığı ile vücut farkındalığı arasındaki pozitif yönlü ilişki de bu çalışmanın önemli bulgularındandır. Kristeller ve Jordan (2018), farkındalıklı yeme pratiğinin içsel bedensel sinyallerin farkına varmayı geliştirdiğini, bunun da bireylerin besin alımını gerçek fizyolojik ihtiyaçlara göre düzenlemesini sağladığını bildirmiştir. Herbert ve arkadaşları (2013) ise interoseptif duyarlılığın (açlık, tokluk gibi içsel sinyalleri fark etme) artmasının, duygusal yeme ve aşırı yeme davranışlarının önlenmesinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, bedensel farkındalığın gelişmesi, yalnızca bireysel sağlığı desteklemekle kalmayıp, gıda israfını azaltma ve çevreye duyarlı porsiyon kontrolü sağlama gibi sürdürülebilirlik hedeflerine de katkıda bulunabilmektedir. Kibayashi ve arkadaşları (2024) tarafından Japonya’da yürütülen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin gezegen sağlığına yönelik farkındalık düzeyleri ile bitki bazlı diyet tercihlerinde anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmıştır. Araştırma, sürdürülebilir beslenme davranışlarının yalnızca çevresel bilgiyle değil, bireyin içsel motivasyonları ve farkındalık düzeyiyle de şekillendiğini göstermektedir. Lattimore ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen kesitsel nitelikteki bir çalışmada, farkındalık düzeyinin yeme bozuklukları üzerindeki etkisi, duygu düzenleme ve interoseptif farkındalık aracılığıyla incelenmiştir. Çalışma, biri klinik diğer ikisi klinik olmayan olmak üzere üç farklı kadın örneklem grubuyla yürütülmüştür. Analizler sonucunda, tüm örneklemelerde farkındalık düzeyinin yeme bozukluğu semptomları ve dürtüsellik ile negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Klinik olmayan örneklemelerde ise, interoseptif eksikliklerin, farkındalık ile yeme bozukluğu semptomları arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği ortaya konmuştur. Özellikle, interoseptif farkındalığın bir yönü olan duygusal deneyimleri kabul etme düzeyinin, farkındalık ile yeme davranışları arasındaki ilişkiyi anlamlı şekilde etkilediği saptanmıştır. Bu bulgular, farkındalık temelli yaklaşımların, yeme bozukluklarının gelişiminde

etkili olan duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesi yoluyla koruyucu ve terapötik bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Araştırmacılar, bu doğrultuda farkındalık temelli müdahalelerin, yalnızca mevcut semptomları hafifletmekle kalmayıp, aynı zamanda interoseptif duyarlılığı ve bedenle bağlantı kurma kapasitesini arttırarak uzun vadeli davranışsal düzenlemeleri de mümkün kılabileceğini öne sürmüştür.

Çalışmada cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde, kadın katılımcıların sürdürülebilir beslenme, yeme farkındalığı ve vücut farkındalığı puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, Framson ve arkadaşları (2009) ve Herbert ve arkadaşları (2013) gibi çalışmalarda da raporlanmış olup, kadınların sağlık ve beden farkındalığı konularına daha fazla ilgi gösterdiği yönündeki genel eğilimle örtüşmektedir. Uçar ve Türker (2021) çalışmalarında duygusal yeme davranışı puanlarının erkeklerde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Kızlarda ise farkındalık, yeme kontrolü ve odaklanma puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu gözlemlenmiştir. Albajri ve Naseeb (2023) tarafından Suudi Arabistan’da 18–40 yaş aralığındaki bireylerle yürütülen bir araştırmada, sezgisel yeme davranışları ile BKİ ve cinsiyet farklılıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre, kadın katılımcıların “fiziksel nedenlerle yeme” ve “vücut-gıda uyumu” alt ölçek puanları, erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu durum, kadınların duygusal tetikleyicilere karşı daha az yeme eğiliminde olduklarını ve fiziksel açlık-tokluk sinyallerine daha duyarlı olduklarını göstermektedir. Özüpek ve Aslan (2021) sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyinin araştırıldığı bir çalışma yapmış ve bu çalışma sonucunda cinsiyete göre bazı anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Kadın öğrenciler, erkeklere kıyasla sürdürülebilir beslenme kavramını daha fazla duymuş ve bu konudaki bilgi düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Çalışmadaki yaş değişkenine dair bulgular yaş ilerledilçe farkındalığın arttığı yönündedir bu bulgu literatürle paralellik göstermektedir. Hazzard ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen boylamsal bir araştırmada, 14,5 yaşından 22,2 yaşına kadar takip edilen genç bireylerde yeme farkındalığı düzeyindeki artışın hem psikolojik iyilik halini arttırdığı hem de düzensiz yeme davranışlarını azalttığı belirlenmiştir. Bu çalışma, yeme farkındalığının yaşla birlikte geliştiğini

ve bireyin beslenme davranışları üzerinde koruyucu bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada yaşanan yer değişkeni açısından, sürdürülebilir beslenme davranışı toplam puanı açısından anlamlı bir fark saptanmamış olmakla birlikte; “mevsiminde beslenme” ve “gıda israfından kaçınma” alt boyutlarında yurtda kalan bireylerin daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, kolektif yaşam alanlarının sürdürülebilirlik bilinci üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Lim ve arkadaşları (2021) tarafından Kanada’da gerçekleştirilen bir çalışmada, üniversite yurdunda kalan öğrencilerin gıda israfı davranışları üzerine odaklanılmış ve öğrencilerin bu konudaki tutumlarını dönüştürmek amacıyla “E-COMate” adlı dijital bir geri bildirim sistemi uygulanmıştır. Sekiz hafta süren müdahale sonucunda, sistemin uygulandığı yurtlarda tüketilebilir gıda atıklarında yaklaşık %32, kompost edilebilir atıklarda ise %69 oranında azalma sağlandığı saptanmıştır. Öğrenciler, sistem sayesinde gıda planlaması, porsiyon kontrolü ve atık yönetimi konularında daha bilinçli davrandıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmacılar, kolektif yaşam alanlarında uygulanan bu tür dijital geri bildirim araçlarının, bireylerde sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının gelişimine önemli katkılar sunduğunu belirtmiştir. Ozanne, Ballantine ve McMaster (2022) tarafından Yeni Zelanda’da yürütülen bir diğer araştırmada ise, paylaşımlı öğrenci konutlarında yaşayan bireylerin gıda israfı davranışları nitel yöntemlerle derinlemesine incelenmiştir. “Fridge ethnography” (buzdolabı etnografisi), doğrudan gözlem ve derinlemesine görüşmeler gibi veri toplama tekniklerinin kullanıldığı çalışmada, öğrencilerin büyük ölçüde plansız alışveriş yaptıkları, gıda stoklarını takip etmedikleri ve bu nedenle yüksek miktarda besin israfı yaptıklarını belirlenmiştir. Ayrıca, evlerde kompostlama ya da ayrıştırma sistemlerinin bulunmaması, atıkların tamamının çöpe gitmesine neden olmuştur. Araştırmacılar, ortak yaşam alanlarında sürdürülebilir beslenme davranışlarının gelişmesinin, yalnızca bireysel farkındalıkla değil; aynı zamanda yapısal, işlevsel ve çevresel destekleyicilerle mümkün olabileceğini vurgulamışlardır.

Beden kütle indeksi (BKİ) ile yeme ve vücut farkındalığı arasındaki negatif korelasyon ise dikkate değer bir bulgudur. Herbert et al. (2013), yüksek BKİ düzeylerindeki artışın bireylerde sezgisel yeme davranışını puanlarını düşürdüğünü gözlemlemişlerdir. Lattimore ve arkadaşları (2017), bedensel

sinyallere karşı duyarsızlığın, aşırı yeme ve obezite gelişimi açısından önemli bir risk faktörü olduğunu belirtmiştir. Bu durum, yeme farkındalığına dayalı müdahalelerin kilo yönetiminde etkili olabileceğini göstermektedir. Köse ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen bir çalışmada, Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) ile BKİ arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bu çalışmaya göre, yüksek BKİ değerine sahip bireylerde otomatikleşmiş ve farkındalıktan uzak yeme davranışlarının arttığı, duygusal yeme eğilimlerinin daha belirgin hale geldiği ve interoseptif duyarlılığın azaldığı gözlemlenmiştir. Albajri ve Naseeb (2023) tarafından Suudi Arabistan’da 18–40 yaş aralığındaki bireylerle yürütülen Araştırmada kadınlarda sezgisel yeme puanlarının yüksekliği ile BKİ arasında negatif bir ilişki gözlenmiş; bu ilişki erkeklerde zayıf veya çelişkili bulunmuştur. Özellikle düşük BKİ’ye sahip kadınların daha sezgisel yeme eğiliminde olduğu, bu durumun beden sinyallerine duyarlılıkla ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Araştırmacılar, bu sonuçları sosyokültürel faktörlerin (zayıflık idealine yönelik baskılar, diyet kültürü, beden farkındalığı) kadınlar üzerindeki etkileriyle açıklamaktadır. Öztürk ve ark. (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, kadın bireyin yeme tutumları ile Akdeniz diyetine uyum düzeyleri değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, BKİ ile bazı yeme davranışları alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. BKİ arttıkça akdeniz diyetine uyum oranının azaldığını gözlemlemiştir.

Bu araştırmanın bulguları arasında öğrenim görülen bölüme göre yapılan değerlendirmede, sağlık bilimleri öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme ve yeme farkındalığı düzeylerinin öğretmenlik ve mühendislik öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu saptanmış ve bu sonuç literatürdeki araştırmalarla paralellik göstermektedir. Akay ve Demir (2022), Tıp Fakültesi ve Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, öğrencilerin sürdürülebilir beslenme ve çevreye ilişkin bilgi düzeyleri ile Akdeniz diyetine uyumlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda, Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir beslenme kavramlarını duyma oranlarının, Tıp Fakültesi öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, her iki bölümdeki öğrencilerin büyük çoğunluğunun bu konularda eğitim almadığı, ancak Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin eğitim alma isteğinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Akdeniz diyetine uyum açısından

bakıldığında, Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin uyum düzeyleri Tıp Fakültesi öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuş, ayrıca bu bölümde sınıf düzeyi yükseldikçe uyumun arttığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, sürdürülebilir beslenme kavramını duymuş olan öğrencilerin Akdeniz diyetine daha yüksek düzeyde uyum gösterdiği de belirlenmiştir. Bu bulgular, sürdürülebilirlik konusunda bilgi düzeyinin ve eğitimin Akdeniz diyeti gibi sürdürülebilir beslenme modellerine yönelimi etkileyebileceğini göstermektedir. Gurbet Ünal'ın (2019) çalışmasında, Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin; Tıp, Eczacılık, Mühendislik, İktisadi ve İdari Bilimler, Fen, Edebiyat ve Sağlık Bilimleri Fakültelerinin diğer bölümlerinde (örneğin Hemşirelik, Fizyoterapi) öğrenim gören öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek sürdürülebilir beslenme bilgi ve tutum puanlarına sahip oldukları belirtilmiştir. Aynı çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla bilgi ve tutum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu da bildirilmiştir. Mevcut araştırmada elde edilen bulgular da bu sonuçlarla paralellik göstermektedir. Bu çalışmada, Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme davranış düzeyleri diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Benzer şekilde, kadın katılımcıların hem sürdürülebilir beslenme davranışları hem de yeme ve beden farkındalığı düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Bu durum hem eğitimin içeriği hem de toplumsal cinsiyet rollerine bağlı farkındalık düzeylerinin sürdürülebilir beslenme davranışları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Disiplinler arası farklılıkların belirginleştiği bu bulgular, sürdürülebilir beslenmenin yalnızca diyetetik eğitimiyle sınırlı kalmadan diğer alanlara da entegre edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın önemli katkılarından biri, sürdürülebilir beslenme, yeme farkındalığı ve vücut farkındalığı arasındaki karşılıklı ilişkileri birlikte ele almasıdır. Bu bütüncül yaklaşım, sürdürülebilir beslenmenin sadece bilgi temelli değil; aynı zamanda duygusal, davranışsal ve bedensel farkındalıkla desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bireylerin bedenlerine, yeme davranışlarına ve çevreye dair farkındalığının artırılması hem bireysel sağlık hem de çevresel sürdürülebilirlik açısından güçlü bir etki potansiyeline sahiptir.



VI.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, İstanbul Aydın Üniversitesi'nde öğrenim gören 18-28 yaş aralığındaki 216 öğrenciyle yürütülmüştür. Araştırma öğrencilerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışı, yeme farkındalığı ve vücut farkındalığı düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konması amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın temel hipotezine göre sürdürülebilir beslenme davranışı ile yeme farkındalığı ve beden farkındalığı arasında anlamlı bir ilişki beklenmiş ve elde edilen bulgular bu beklentiyi karşılamıştır.

Bu kapsamda araştırmanın bu bölümünde ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

- Katılımcıların %50'si kadın, %50'si erkektir.
- Katılımcıların %81,9'u evde, %18,1'i yurttan ikamet etmektedir.
- Katılımcıların %47,7'si sağlık, %35,6'sı mühendislik ve %16,7'si öğretmenlik bölümünde öğrenim görmektedir.
- Katılımcıların yaşları 18 ile 28 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 21,62 ve standart sapması 2,15'tir.
- Katılımcıların beden kütle indeksi (BKİ) ortalaması $22,70 \pm 3,67$ 'dir. Katılımcıların %8,8'i zayıf, %69'u normal kilolu, %16,2'si fazla kilolu ve %6'sı obezdir.
- Kadınların sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışı toplam puan ortalamaları erkeklerden anlamlı düzeyde yüksektir. Kadınların kalite işaretleri, mevsime uygun besin tüketimi, gıda israfını önleme, sağlıklı ve dengeli beslenme, ev tüketimini azaltma ve hayvan sağlığı alt boyut puanları erkeklerden yüksektir.
- Kadınların yeme farkındalığı toplam puan ortalamaları ve alt boyut puanları (ör. yeme kontrolü, bilinçli beslenme) erkeklerden anlamlı düzeyde yüksektir.

- Sağlık alanında eğitim gören katılımcıların sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışı ve yeme farkındalığı toplam puanları mühendislik ve öğretmenlik bölümü öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksektir.
- Yaş ile yeme farkındalığı toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Yaş arttıkça yeme farkındalık düzeyi artmaktadır.
- Yaş ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yaş arttıkça duygusal yeme puanları artmaktadır.
- BKİ ile sürdürülebilir beslenme davranışı toplam puanı ve kalite işaretleri, ev tüketimini azaltma, hayvan sağlığı alt boyut puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. BKİ arttıkça bu puanlar azalmaktadır.
- BKİ ile yeme farkındalığı toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. BKİ arttıkça yeme farkındalık düzeyi düşmektedir.
- BKİ ile yeme kontrolü ve bilinçli beslenme arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. BKİ arttıkça bu puanlar azalmaktadır.
- BKİ ile düşünmeden yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. BKİ arttıkça düşünmeden yeme puanı artmaktadır.
- Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışı ile yeme farkındalığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Sürdürülebilir beslenme davranışı arttıkça yeme farkındalık puanı da artmaktadır.
- Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışı ile vücut farkındalığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
- Yeme farkındalığı ile vücut farkındalığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Yaşanılan yer değişkenine göre sürdürülebilir beslenme davranışı, yeme farkındalığı ve vücut farkındalığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

- Hiyerarşik regresyon analizine göre cinsiyet değışkeni sürdürülebilir beslenme davranış ve yeme farkındalığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Kadınların puanları erkeklerden yüksek bulunmuştur.
- Vücut farkındalığı toplam puanı demografik değışkenler tarafından anlamlı düzeyde yordanmamıştır.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ile yeme ve vücut farkındalığı düzeylerini incelemiştir. Bu değışkenler arasındaki ilişkinin çeşitli demografik faktörler üzerindeki etkilerini de ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları, sürdürülebilir beslenme davranışının yalnızca çevresel bir tutumdan ibaret olmadığını; aynı zamanda bireyin kendi bedeniyle ve yeme davranışıyla kurduğu farkındalık ilişkisinin önemli bir yansıması olduğunu göstermiştir.

Elde edilen bulgular, sürdürülebilir beslenme davranışının yeme ve vücut farkındalığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, bireylerin, sağlıklı ve çevresel duyarlılıkla beslenme düzeni oluşturmaları için beden sinyallerini tanıma, açlıktokluk sinyallerini iyi algılama ve bilinçli yeme farkındalıklarını geliştirmelerinin önemini vurgulamaktadır.

Ayrıca cinsiyet ve yaş gibi demografik değışkenlerin farkındalık düzeylerini etkilediği; kadın bireylerin ve yaşça daha büyük öğrencilerin sürdürülebilir beslenme ve farkındalık davranışlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, farkındalığın gelişimsel bir süreç olduğunu ve cinsiyetlin bireylerin beden ve beslenme davranışları üzerinde etkili olduğunu desteklemektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları arasında, çalışmanın tek bir üniversitede yapılmış olması ve örneklem sayısının 216 kişiyle sınırlı olması yer almaktadır. Sürdürülebilirlik tüm toplumu ilgilten bir kavramdır ve bu sebeple sürdürülebilirlik üzerine halkın bilinçlendirilmesi sürdürülebilirliğe katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda gelecekte daha fazla çalışma yapılması ve yapılacak çalışmaların daha büyük örneklemle ve daha farklı gruplarla yapılması önerilmektedir. Sonuç olarak, bu araştırma farkındalık temelli davranışların sürdürülebilir beslenmeyi etkilediğini göstermektedir. İnsanların bu

farkındalıkları geliştirmesi, sadece bireysel sağlıkları açısından değil, aynı zamanda çevresel ve toplumsal düzeyde de olumlu katkılar sunacaktır. Bu kapsamda sürdürülebilirlik politikalarının yalnızca bilgi temelli değil, aynı zamanda farkındalık temelli eğitim ve uygulamalarla desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir



VII. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ALBERS, S. (2010). **Eating Mindfully: How to End Mindless Eating and Enjoy a Balanced Relationship with Food**. Oakland, CA: New Harbinger Publications. 312s.

BRUNDTLAND COMMISSION **Report of the World Commission on Environment and Development: Our Common Future**. Oxford: Oxford University Press; 1987. 383s.

BLEWITT, J. (2008). **Understanding Sustainable Development**. London: Routledge. 304s.

CHAMBERS, R. (1997). **Whose Reality Counts? Putting the First Last**. London: Intermediate Technology Publications. 297s.

ELKINGTON, J. (1997). **Cannibals with Forks: The Triple Bottom Line of 21st Century Business**. Oxford: Capstone. 407s.

Federal Ministry for Economic Affairs and Climate Action. The Energy Transition – Energiewende. Berlin: BMWK; 2021. 74s.

LANG, T., HEASMAN, M. (2015). **Food wars: The global battle for mouths, minds and markets**. Abingdon: Routledge. 324s.

NEUMAYER, E. (2003). **Weak versus strong sustainability: Exploring the limits of two opposing paradigms**. Cheltenham: Edward Elgar Publishing. 296s.

POLLAN, M. (2006). **The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals**. New York: Penguin Press. 450s.

PORGES, S. W. (2011). **The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation**. New York: W. W. Norton & Company. 416s.

- RAWORTH, K. (2017). **Doughnut economics: Seven ways to think like a 21st-century economist**. London: Random House Business Books. 384s.
- SACHS, J. D. (2015). **The Age of Sustainable Development**. New York: Columbia University Press. 544s.
- TABACHNICK, B. G., & FIDELL, L. S. (2013). **Using Multivariate Statistics** (6th ed.). Boston, MA: Pearson. 983s.

MAKALELER

- ADAMSSON, V., REUMARK, A., FREDRIKSSON, I.-B., HAMMARSTRÖM, E., VESSBY, B., JOHANSSON, G., RISÉRUS, U. (2011). Effects of a healthy Nordic diet on cardiovascular risk factors in hypercholesterolaemic subjects. *British Journal of Nutrition*, 106, 557–565. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2796.2010.02290.x>
- AKAY, G., DEMİR, L. S. (2022). Sağlık bilimleri öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme ve çevreye ilişkin bilgi düzeyleri ile Akdeniz diyetine uyumları. **Mevlana Medical Journal**, 2(1), 1–6.
- ALBAJRI, E., NASEEB, M. (2023). Sex differences in intuitive eating and its relationship with body mass index among adults aged 18–40 years in Saudi Arabia: A cross-sectional study. **Frontiers in Nutrition**, 10, Article 1214480. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1214480>
- APPEL, L. J., MOORE, T. J., OBARZANEK, E., VOLLMER, W. M., SVETKEY, L. P., SACKS, F. M., BRAY, G. A., VOGT, T. M., CUTLER, J. A., WINDHAUSER, M. M., LIN, P. H., KARAJA, N., SIMONS-MORTON, D., MCCULLOUGH, M., SWAIN, J., STEELE, P., EVANS, M. A., MILLER, E. R., HARSHA, D. W. (1997). A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. **New England Journal of Medicine**, 336(16), 1117–1124. <https://doi.org/10.1056/NEJM199704173361601>
- BACH-FAIG, A., BERRY, E. M., LAIRON, D., REGUANT, J., TRICHOPOULOU, A., DERNINI, S., MEDINA, F. X., BATTINO, M., BELAHSEN, R., MIRANDA, G., SERRA-MAJEM, L. (2011).

- Mediterranean diet pyramid today: science and cultural updates. **Public Health Nutrition**, 14(12A), 2274–2284. <https://doi.org/10.1017/S1368980011002515>
- BELLEMARE, M. F., ÇAKIR, M., PETERSON, H. H., NOVAK, L., RUDI, J. (2017). On the measurement of food loss. **American Journal of Agricultural Economics**, 99(5), 1148–1159. <https://doi.org/10.1093/ajae/aax034>
- BERKOW, S. E., BARNARD, N. (2006). Vegetarian diets and weight status. **Nutrition Reviews**, 64(4):175-88. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2006.tb00200.x>
- CHERRY, E. (2014). I was a teenage vegan: Motivation and maintenance of lifestyle movements. **Sociological Inquiry**, 85(1), 55–74. <https://doi.org/10.1111/soin.12061>
- CLARK, M. A., SPRINGMANN, M., HILL, J., & TILMAN, D. (2019). Multiple health and environmental impacts of foods. **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**, 116(46), 23357–23362. <https://doi.org/10.1073/pnas.1906908116>
- CLARK, M. A., DOMINGO, N. G. G., COLGAN, K., THAKRAR, S. K., POLASKY, S., TILMAN, D. (2022). Global food system emissions could preclude achieving the 1.5° and 2 °C climate change targets. **Science**, 370(6517), 705–708. <https://doi.org/10.1126/science.aba7357>
- CRAIG, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. **Nature Reviews Neuroscience**, 3(8), 655–666. <https://doi.org/10.1038/nrn894>
- CRAIG, W. J. (2009). Health effects of vegan diets. **The American Journal of Clinical Nutrition**, 89(5), 1627S–1633S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736N>
- DERNINI, S., BERRY, E. M. (2015). Mediterranean diet: from a healthy diet to a sustainable dietary pattern. **Frontiers in Nutrition**, 2, 15. <https://doi.org/10.3389/fnut.2015.00015>

- ESHEL, G., SHEPON, A., MAKOV, T., MILO, R. (2014). Land, irrigation water, greenhouse gas, and reactive nitrogen burdens of meat, eggs, and dairy production in the United States. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, 111(33), 11996–12001. <https://doi.org/10.1073/pnas.1402183111>
- FOLEY, J. A., RAMANKUTTY, N., BRAUMAN, K. A., CASSIDY, E. S., GERBER, J. S., JOHNSTON, M., MUELLER, N. D., O'CONNELL, C., RAY, D. K., WEST, P. C., BALZER, C., BENNETT, E. M., CARPENTER, S. R., HILL, J., MONFREDA, C., POLASKY, S., ROCKSTRÖM, J., SHEEHAN, J., SIEBERT, S., TILMAN, D., ZAK, D. (2011). Solutions for a cultivated planet. **Nature**, 478, 337–342. <https://doi.org/10.1038/nature10452>
- FRAMSON, C., KRONENFELD, D. S., OSTERICH, L., MAZUR, K., WU, T., SENG, E. K., WALLACE, L. S. (2009). Development and validation of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ). **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, 109(8), 1379–1384. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006>
- GHOSH, T. S., DAS, M., NEILAN, T. G., DEWHURST, R. J., KENNEDY, K., QUINN, K., HARRIS, H. M. B., VELAYUDHAN, V., O'TOOLE, P. W. (2020). Mediterranean diet intervention alters the gut microbiome in older people reducing frailty and improving health status: the NU-AGE 1-year dietary intervention across five European countries. **Gut**, 69(7), 1218–1228. <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2019-319654>
- GODFRAY, H. C. J., GARNETT, T. (2014). Food security and sustainable intensification. **Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences**, 369(1639), 20120273. <https://doi.org/10.1098/rstb.2012.0273>
- GODFRAY, H. C. J., BEDDINGTON, J. R., CRUTE, I. R., HADDAD, L., LAWRENCE, D., MUIR, J. F., PRETTY, J., ROBINSON, S., THOMAS, S. M., TOULMIN, C. (2010). Food security: The challenge of feeding 9 billion people. **Science**, 327(5967), 812–818. <https://doi.org/10.1126/science.1185383>

- GORGULU DOGAN, E., TENGILIMOGLU-METIN, M. (2023). Does mindful eating affect the diet quality of adults? **Nutrition**, 110, 112010. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2023.112010>
- GROSSMAN, P., NIEMANN, L., SCHMIDT, S., WALACH, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. **Journal of Psychosomatic Research**, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- GUSTAFSON, D., GUTMAN, A., LEET, W., DREWNOWSKI, A., FANZO, J., INGRAM, J. (2016). Seven food system metrics of sustainable nutrition security. **Sustainability**, 8(3), 196. <https://doi.org/10.3390/su8030196>
- HALLSTRÖM, E., CARLSSON-KANYAMA, A., BÖRJESSON, P. (2015). Environmental impact of dietary change: A systematic review. **Journal of Cleaner Production**, 91, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2014.12.008>
- HAZZARD, V. M., TELKE, S. E., SIMONE, M., ANDERSON, L. M., LARSON, N. I., NEUMARK-SZTAINER, D. (2021). Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: Findings from EAT 2010–2018. **Eating and Weight Disorders**, 26(1), 287–294. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00852-4>
- HELLER, M. C., KEOLEIAN, G. A. (2018). Greenhouse gas emission estimates of U.S. dietary choices and food loss. **Environmental Research Letters**, 13(4), 044004. <https://doi.org/10.1088/1748-9326/aab0ac>
- HERBERT, B. M., & POLLATOS, O. (2014). Attenuated interoceptive sensitivity in overweight and obese individuals. **Eating behaviors**, 15(3), 445–448. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.06.002>
- HERBERT, B. M., BLECHERT, J., HAUTZINGER, M., MATTHIAS, E., HERBERT, C. (2013). Intuitive eating is associated with interoceptive sensitivity. Effects on body mass index. **Appetite**, 70, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.06.082>

- HOEKSTRA, A. Y., MEKONNEN, M. M. (2012). The water footprint of humanity. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, 109(9), 3232–3237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1109936109>
- HOPWOOD, B., MELLOR, M., O'BRIEN, G. (2005). Sustainable development: Mapping different approaches. **Sustainable Development**, 13(1), 38–52. <https://doi.org/10.1002/sd.244>
- HORGAN, G. W., PERRIN, A., WHYBROW, S., & MACDIARMID, J. I. (2016). Achieving dietary recommendations and reducing greenhouse gas emissions: modelling diets to minimise the change from current intakes. **The international journal of behavioral nutrition and physical activity**, 13, 46. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0370-1>
- HÖLZEL, B. K., LAZAR, S. W., GARD, T., SCHUMACHER, J., SALOMONS, T. V., VAGO, D. R., OTT, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. **Perspectives on Psychological Science**, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- KABALI, S. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları ile Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi. **Sağlık Bilimlerinde Değer** 2024; 14(1): 39-45. <https://dx.doi.org/10.33631/sabd.1229188>
- KAHLEOVA, H., LEVIN, S., BARNARD, N. D. (2018). Vegetarian dietary patterns and cardiovascular disease. **Progress in Cardiovascular Diseases**, 61(1), 54–61. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2018.05.002>
- KİBAYASHİ, E.; NAKADE, M. The Association between the Planetary Health Diet with a Regular Consumption of Breakfast and a Well-Balanced Diet: A Cross-Sectional Analysis Involving Japanese Male Engineering Students at a University in Hyogo Prefecture. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, 21, 858. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070858>
- KEY, T. J., APPLEBY, P. N., ROSELL, M. S. (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. **Proceedings of the Nutrition Society**, 65(1), 35–41. <https://doi.org/10.1079/pns2005481>

- KRISTELLER, J. L., JORDAN, K. D. (2018). Mindful Eating: Connecting with the Wise Self, the Spiritual Self. **Frontiers in Psychology**, 9, 1271. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01271>
- KRISTELLER, J. L., WOLEVER, R. Q. (2010). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. **Eating Disorders**, 19(1), 49–61. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.533605>
- KUHLMAN, T.; FARRINGTON, J. (2010). What is Sustainability?. **Sustainability**, 2(11), 3436–3448. <https://doi.org/10.3390/su2113436>
- KÖKSAL, E., BILICI, S., DAZIROĞLU MEÇ, M., GÖVEZ, N. E. (2023). Validity and reliability of the Turkish version of the Sustainable and Healthy Eating Behaviors Scale. **British Journal of Nutrition**, 129(8), 1398–1404. <https://doi.org/10.1017/S0007114522002525>
- KÖSE, G., TAYFUR, M., BİRİNCİOĞLU, İ., DÖNMEZ, A. (2016). Yeme Farkındalığı Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**, 5(3), 125–134. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.250644>
- LANG, T., BARLING, D. (2013). Nutrition and sustainability: An emerging food policy discourse. **Proceedings of the Nutrition Society**, 72(1), 1–12. <https://doi.org/10.1017/S002966511200290X>
- LATTIMORE, P., MEAD, B. R., IRWIN, L., GRICE, L., CARSON, R., & MALINOWSKI, P. (2017). 'I can't accept that feeling': Relationships between interoceptive awareness, mindfulness and eating disorder symptoms in females with, and at-risk of an eating disorder. **Psychiatry research**, 247, 163–171. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.022>
- LE, L. T., SABATÉ, J. (2014). Beyond meatless, the health effects of vegan diets: findings from the Adventist cohorts. **Nutrients**, 6(6), 2131–2147. <https://doi.org/10.3390/nu6062131>

- LEACH, M., RAWORTH, K., ROCKSTRÖM, J. (2013). Between social and planetary boundaries: Navigating pathways in the safe and just space for humanity. **World Social Science Report**, 6(1), 84–89.
- LIM, V., BARTRAM, L., FUNK, M., RAUTERBERG, M. (2021). Eco-feedback for food waste reduction in a student residence: The E-COmate system. **Frontiers in Sustainable Food Systems**, 5, 658898. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2021.658898>
- MACHOVINA, B., FEELEY, K., RİPPLİ, W. (2015). Biodiversity conservation: The key is reducing meat consumption. **Science of The Total Environment**, 536, 419-431. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2015.07.022>
- MEHLING, W. E., GOPISETTY, V., DAUBENMIER, J. J., PRICE, C. J., HECHT, F. M., STEWART, A. (2009). Body awareness: Construct and self-report measures. **PLoS ONE**, 4(5), e5614. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005614>
- MEHLING, W. E. (2019). The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). **PLoS ONE**, 11(3), e0150916.
- MEKONNEN, M. M., HOEKSTRA, A. Y. (2011). The green, blue and grey water footprint of crops and derived crop products. **Hydrology and Earth System Sciences**, 15(5), 1577–1600. <https://doi.org/10.5194/hess-15-1577-2011>
- MEKONNEN, M. M., HOEKSTRA, A. Y. (2012). A global assessment of the water footprint of farm animal products. **Ecosystems**, 15, 401–415. <https://doi.org/10.1007/s10021-011-9517-8>
- MİTHRİL, C., DRAGSTED, L. O., MEYER, C., BLAUERT, E., HOLT, M. K., & ASTRUP, A. (2012). Guidelines for the New Nordic Diet. **Public health nutrition**, 15(10), 1941–1947. <https://doi.org/10.1017/S136898001100351X>
- MİTHRİL, C., DRAGSTED, L. O., MEYER, C., TETENS, I., BİLTOFT-JENSEN, A., & ASTRUP, A. (2013). Dietary composition and nutrient content of the New Nordic Diet. **Public health**

MONTEIRO, C. A., CANNON, G., MOUBARAC, J.-C., LEVY, R. B., LOUZADA, M. L. C., JAIME, P. C. (2017). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, 22(5), 936–941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>

MORILLO-SARTO, H., LÓPEZ-DEL-HOYO, Y., PÉREZ-ARANDA, A., MODREGO-ALARCÓN, M., BARCELÓ-SOLER, A., BORAO, L., PUEBLA-GUEDEA, M., DEMARZO, M., GARCÍA-CAMPAYO, J., MONTERO-MARIN, J. (2023). ‘Mindful eating’ for reducing emotional eating in patients with overweight or obesity in primary care settings: A randomized controlled trial. **European Eating Disorders Review**, 31(2), 303–319. <https://doi.org/10.1002/erv.2958>

Nelson, F. & Agrawal, A. (2008). “Patronage or participation? Community-based natural resource management reform in sub-Saharan Africa.” *Development and Change*, 39(4), 557–585. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7660.2008.00496.x>

ORLICH, M. J., FRASER, G. E. (2014). Vegetarian diets in the Adventist Health Study 2: A review of initial published findings. **The American Journal of Clinical Nutrition**, 100(1), 353S–358S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.071233>

OZANNE, L., BALLANTINE, P. W., MCMASTER, A. (2022). Understanding food waste produced by university students: A social practice approach. *Sustainability*, 14(17), 10653. <https://doi.org/10.3390/su141710653>

ÖZTÜRK, E.Y. UZDİL, Z. ÇELEBİ M. S. M. KAYA S. P. (2024) Yetişkinlerde Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği ve Sağlıklı Yeme İndeksi-2015’in Obezite ile İlişkisi: Kesitsel Çalışma. **Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi**, 9(2):130-135. <https://doi.org/10.26453/otjhs.1364936>

ÖZYALÇIN, B., & YILMAZ, S. (2022). Yemekte Küçük Bir Gurme Olun: Çocuklarda ve Adölesanlarda Yeme Farkındalığı. **Gümüşhane**

Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11(1), 355-362.
<https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1001138>

ÖZÜPEK, G., ARSLAN, M. (2021). Sürdürülebilir beslenme davranışları ile beslenme bilgi düzeyi ve beden kütle indeksi ilişkisinin incelenmesi. **Gevher Nesibe Journal of Medical and Healthy Sciences**, 6(14), 68-79. <http://dx.doi.org/10.46648/gnj.266>

PAOLASSINI-GUESNIER, L., KESSOUS, L., DESCHAMPS, V., ESMORIS, J., ALLÈS, B. (2025). Mindful eating is associated with a healthier plant-based diet in the NutriNet-Santé study. **Scientific Reports**, 15(1), 2195. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-02195-5>

POMPILI, E., CARFORA, V. (2024). The Role of Mindfulness and Mindful Eating in Sustainable Food Choices: A Scoping Review. **Mindfulness**, 16, 1430–1453. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02576-x>

POORE, J., NEMECEK, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. **Science**, 360(6392), 987–992. <https://doi.org/10.1126/science.aag0216>

POULSEN, S. K., DUE, A., JORDY, A. B., KIENS, B., STARK, K. D., STENDER, S., HOLST, C., ASTRUP, A., & LARSEN, T. M. (2014). Health effect of the New Nordic Diet in adults with increased waist circumference: a 6-mo randomized controlled trial. **The American journal of clinical nutrition**, 99(1), 35–45. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.069393>

PRICE, C. J., THOMPSON, E. A. (2007). Measuring dimensions of body awareness during mindfulness meditation. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, 13(9), 945–953. <https://www.researchgate.net/publication/5801371>

PURVIS, B., MAO, Y., ROBINSON, D. (2019). Three pillars of sustainability: In search of conceptual origins. **Sustainability Science**, 14, 681–695. <https://doi.org/10.1007/s11625-018-0627-5>

- REGANOLD, J. P., WACHTER, J. M. (2016). Organic agriculture in the twenty-first century. **Nature Plants**, 2, 15221. <https://doi.org/10.1038/nplants.2015.221>
- ROCKSTRÖM, J., STEFFEN, W., NOONE, K., PERSSON, Å., CHAPIN III, F. S., LAMBIN, E. F., LENTON, T. M., SCHEFFER, M., FOLKE, C., SCHELLNHUBER, H. J., NYKVIST, B., DE WITTE, C. A., HUGHES, T., VAN DER LEEUW, S., RODHE, H., SÖRLIN, S., SNYDER, P. K., COSTANZA, R., SVEDIN, U., FALKENMARK, M., KARLBERG, L., CORELL, R. W., FABRY, V. J., HANSEN, J., WALKER, B., LIVERMAN, D., RICHARDSON, K., CRUTZEN, P., FOLEY, J. A. (2009). A safe operating space for humanity. **Nature**, 461(7263), 472–475. <https://doi.org/10.1038/461472a>
- RUINÌ, L. F., CIATÌ, R., PRATESÌ, C. A., MARINO, M., PRINCIPATO, L., & VANNUZZI, E. (2015). Working toward Healthy and Sustainable Diets: The "Double Pyramid Model" Developed by the Barilla Center for Food and Nutrition to Raise Awareness about the Environmental and Nutritional Impact of Foods. **Frontiers in nutrition**, 2, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2015.00009>
- SACKS, F. M., SVETKEY, L. P., VOLLMER, W. M., APPEL, L. J., BRAY, G. A., HARSHFIELD, G. A., OBARZANEK, E., CONLIN, P. R., MILLER III, E. R., SIMONS-MORTON, D. G., KARNAVAS, F. J., HARRISON, G. G. (2001). Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. **New England Journal of Medicine**, 344(1), 3–10. <https://doi.org/10.1056/NEJM200101043440101>
- SÁEZ-ALMENDROS, S., OBRADOR, B., BACH-FAÍG, A., & SERRA-MAJEM, L. (2013). Environmental footprints of Mediterranean versus Western dietary patterns: beyond the health benefits of the Mediterranean diet. **Environmental health : a global access science source**, 12, 118. <https://doi.org/10.1186/1476-069X-12-118>
- SAPTIR, A. B., ÇOLAK , T. S. (2025). Emotional eating and mindful eating in accordance with stakeholder opinions of dietitians, psychologists and

- psychological counselors. **Balıkesir Medical Journal**, 9(1), 8–35.
<https://doi.org/10.33716/bmedj.1633691>
- SARAÇ, B., & ALPTEKİN, N. (2017). Türkiye’de illerin sürdürülebilir kalkınma göstergelerine göre değerlendirilmesi. **Uluslararası Yönetim İktisat Ve İşletme Dergisi**, 13(1), 19-49.
<https://doi.org/10.17130/ijmeb.20173126261>
- SCARBOROUGH, P., APPLEBY, P. N., MIZDRAK, A., BRIGGS, A. D. M., TRAVIS, R. C., BRADBURY, K. E., KEY, T. J. (2014). Dietary greenhouse gas emissions of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans in the UK. **Climatic Change**, 125, 179–192.
<https://doi.org/10.1007/s10584-014-1169-1>
- SOFİ, F., CESARİ, F., ABBATE, R., GENSİNİ, G. F., & CASİNİ, A. (2008). Adherence to mediterranean diet and health status: meta-analysis. **BMJ**, 337, A1344. <https://doi.org/10.1136/bmj.a1344>
- SMETANA, S., MATHYS, A., KNOCH, A., HEINZ, V. (2015). Meat alternatives: Life cycle assessment of most known meat substitutes. **The International Journal of Life Cycle Assessment**, 20, 1254–1267. <https://doi.org/10.1007/s11367-015-0931-6>
- SPRINGMANN, M., CLARK, M., MASON-D’CROZ, D., WIEBE, K., BODIRSKY, B. L., LASSALETТА, L., DE VRIES, W., VERMEULEN, S. J., HERRERO, M., CARLSON, K. M., JONELL, M., TROELL, M., DECLERCK, F., GORDON, L. J., ZURAYK, R., SCARBOROUGH, P., RAYNER, M., LOKEN, B., FANZO, J., GODFRAY, H. C. J., WILLETT, W. (2018). Options for keeping the food system within environmental limits. **Nature**, 562, 519–525.
<https://doi.org/10.1038/s41586-018-0594-0>
- SPRINGMANN, M., GODFRAY, H. C. J., RAYNER, M., SCARBOROUGH, P. (2016). Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, 113(15), 4146–4151.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1523119113>

- TILMAN, D., CLARK, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. **Nature**, 515(7528), 518–522.
<https://doi.org/10.1038/nature13959>
- TONSTAD, S., STEWART, K., ODA, K., BATECH, M., HERRING, R. P., FRASER, G. E. (2009). Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study-2. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, 23(4), 292–299.
<https://doi.org/10.1016/j.numecd.2011.07.004>
- TOTI, E., ESPOSITO, S., TARANTINO, M., GROSSO, G., POLITO, A., GALLI, C., D'AMORE, S. (2021). Sustainable diets for low- and middle-income countries: Evidence from modeling studies. **Public Health Nutrition**, 24(7), 1723–1734.
- TURNER-MCGRIEVY, G. M., DAVIDSON, C. R., WINGARD, E. E., WILCOX, S., & FRONGILLO, E. A. (2015). Comparative effectiveness of plant-based diets for weight loss: a randomized controlled trial of five different diets. **Nutrition**, 31(2), 350–358.
<https://doi.org/10.1016/j.nut.2014.09.002>
- TURNER-MCGRIEVY, G., MANDES, T., CRIMARCO, A. (2017). A plant-based diet for overweight and obesity prevention and treatment. **Journal of Geriatric Cardiology**, 14(5):369-374.
- UÇAR, A., TÜRKER, P. F. (2021). Lise öğrencilerinde hedonik açlık ve yeme farkındalığının beslenme durumu ile ilişkisi. **Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 6(2), 165-178.
- VANHAM, D., MEKONNEN, M. M., HOEKSTRA, A. Y. (2013). The water footprint of the EU for different diets. **Ecological Indicators**, 32, 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.ecolind.2013.02.020>
- WARREN, J. M., SMITH, N., ASHTON, K. A., COLLINS, C. E. (2017). The impact of mindfulness on eating behavior and sustainable food choice. **Nutrition Research Reviews**, 30(2), 272–283.

- WEBER, C. L., MATTHEWS, H. S. (2008). Food-miles and the relative climate impacts of food choices in the United States. **Environmental Science & Technology**, 42(10), 3508–3513. <https://doi.org/10.1021/es702969f>
- WILLETT, W. C., SACKS, F., TRİCHOPOULOU, A., DRESCHER, G., FERRO-LUZZİ, A., HELSİNG, E., & TRİCHOPOULOS, D. (1995). Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. **American Journal of Clinical Nutrition**, 61(6), 1402S–1406S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/61.6.1402S>
- WILLETT, W., ROCKSTRÖM, J., LOKEN, B., SPRINGMANN, M., LANG, T., VERMEULEN, S., GARNETT, T., MURPHY, S., AHRÉN, D., BRUCE, A., CASTAÑEDA, R., FANZO, J., GOLDBERG, J., HADDAD, L., KALUPAHANA, H., LITTLE, J., LUISE, M., RICHARDSON, R., RICKETTS, T., SMITH, P., JOHANSSON, E. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. **The Lancet**, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

TEZLER

- KARACA, S. (2017). “Vücut Farkındalığı Anketinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması”. Muğla, Türkiye: Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- ÜNAL ÖZEN, G. (2019). “Diyetisyen ve diyetisyen adaylarının sürdürülebilir beslenme konusunda bilgi ve tutumlarının değerlendirilmesi”. Ankara, Türkiye: Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.

DİĞER KAYNAKLAR

- BARILLA CENTER FOR FOOD AND NUTRITION (2010). Double Pyramid: Healthy Food for People, Sustainable Food for the Planet. Barilla Center for Food and Nutrition, Parma. <http://www.askfood.eu/tools/forecast/wp-content/uploads/2019/08/pp->

[double-pyramid-healthy-diet-for-people-sustainable-for-the-planet.pdf](#)

(Erişim tarihi: 16 Temmuz 2025)

BARILLA CENTER FOR FOOD AND NUTRITION (2012). Eating Planet: Nutrition Today—A Challenge for Mankind and for the Planet. Barilla Center for Food and Nutrition, Parma. https://fondazionebarilla.com/uploads/2016/01/Barilla_Eating-planet-2016_Eng_S.pdf (Erişim tarihi: 16 Temmuz 2025)

BARILLA CENTER FOR FOOD AND NUTRITION (2021). Food Sustainability Index: 10 Years of Impact. Barilla Center for Food and Nutrition. http://impact.economist.com/projects/foodsustainability/files/FSI_2021_Methodology_Paper.pdf (Erişim tarihi: 16 Temmuz 2025)

BUILDING AND CONSTRUCTION AUTHORITY SINGAPORE (2021). Green Building Masterplan. Building and Construction Authority Singapore. http://www1.bca.gov.sg/docs/default-source/docs-corp-buildsg/sustainability/20220726_singapore-green-building-masterplan-booklet.pdf?sfvrsn=151fba03_8 masterplans (Erişim tarihi: 16 Temmuz 2025)

BİRLEşMİş MİLLETLER KALKINMA PROGRAMI TÜRKİYE (2022). Türkiye’de Sürdürülebilir Tüketim ve Üretim Modelleri Analizi. Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı Türkiye. <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-04/Annual-Report-2022.pdf> (Erişim tarihi: 16 Temmuz 2025)

EUROPEAN ENVIRONMENT AGENCY (2020). Circular Economy in Europe – Insights into the Transition. European Environment Agency. <https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/circular-economy> (Erişim tarihi: 16 Temmuz 2025)

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS & INTERNATIONAL CENTRE FOR ADVANCED MEDITERRANEAN AGRONOMIC STUDIES (2010). The Mediterranean Diet: From the Traditional to the Sustainable Food System. Food and Agriculture Organization of the United Nations & International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies.

<https://www.fao.org/ag/humannutrition/28506-0efe4aed57af34e2dbb8dc578d465df8b.pdf> (Erişim tarihi: 16)

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS & WORLD HEALTH ORGANIZATION (2019). Sustainable Healthy Diets: Guiding Principles. Food and Agriculture Organization of the United Nations & World Health Organization. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/03bf9cde-6189-4d84-8371-eb939311283f/content> (Erişim tarihi: 16 Temmuz 2025)

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS (2013). Food Wastage Footprint: Impacts on Natural Resources. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://www.fao.org/4/i3347e/i3347e.pdf>

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS (2019). The State of Food and Agriculture 2019. Moving Forward on Food Loss and Waste Reduction. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/11f9288f-dc78-4171-8d02-92235b8d7dc7/content>

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS (2020). Sustainable Food Systems: Concept and Framework. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/b620989c-407b-4caf-a152-f790f55fec71/content> (Erişim tarihi: 16 Temmuz 2025)

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS (2024). Tackling Food Loss and Waste from the Farm to the Table and Beyond. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://www.fao.org/newsroom/detail/tackling-food-loss-and-waste-from-the-farm-to-the-table-and-beyond/en> (Erişim tarihi: 13 Temmuz 2025)

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS
(2024). The State of Food and Agriculture 2024. Food and Agriculture
Organization of the United Nations.
<https://openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/cd2616en>

INTERGOVERNMENTAL PANEL ON CLIMATE CHANGE (2022). Climate
Change 2022: Mitigation of Climate Change. Contribution of Working
Group III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental
Panel on Climate Change. Cambridge University Press.
[http://www.ipcc.ch/report/ar6/wg3/downloads/report/IPCC_AR6_WG
III_SPM.pdf](http://www.ipcc.ch/report/ar6/wg3/downloads/report/IPCC_AR6_WGIII_SPM.pdf)

MACDIARMID, J. I., KYLE, J., HORGAN, G. W., LOE, J., FYFE, C.,
JOHNSTONE, A., MCNEILL, G. (2011). Livewell: A balance of
healthy and sustainable food choices. **London:** WWF-UK.

ENVIRONMENTAL COUNTRY REVIEWS. (2012). Green Growth Strategy in
Action: Korea's Green Growth. Paris: OECD Publishing.

ORGANISATION FOR ECONOMIC CO OPERATION AND DEVELOPMENT
(2012). Korea's Green Growth Strategy: OECD Environmental
Performance Reviews. Organisation for Economic Co operation and
Development. <https://doi.org/10.1787/5kmbhk4gh1ns-en> (Erişim
tarihi: 16 Temmuz 2025)

PBL NETHERLANDS ENVIRONMENTAL ASSESSMENT AGENCY (2020).
Circular Economy in the Netherlands: A Stocktaking. PBL
Netherlands Environmental Assessment Agency.
[https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2024/
04/the-circular-economy-in-zuid-holland-
netherlands_b5553182/d568d66e-en.pdf](https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2024/04/the-circular-economy-in-zuid-holland-netherlands_b5553182/d568d66e-en.pdf) (Erişim tarihi: 16 Temmuz
2025)

TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU (2022). Türkiye Çevresel Göstergeler ve
Sürdürülebilir Kalkınma İstatistikleri 2022. Türkiye İstatistik Kurumu.
[http://webdosya.csb.gov.tr/db/cevreselgostergeler/haberler/c-evresel-
go-stergeler-2022-20230904154545.pdf](http://webdosya.csb.gov.tr/db/cevreselgostergeler/haberler/c-evresel-go-stergeler-2022-20230904154545.pdf) (Erişim tarihi: 16 Temmuz
2025)

- UNITED NATIONS (2015). Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. United Nations. <http://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/21252030%20Agenda%20for%20Sustainable%20Development%20web.pdf> (Erişim tarihi: 16 Temmuz 2025)
- UNITED NATIONS DEVELOPMENT PROGRAMME (2020). Human Development Report 2020. United Nations Development Programme. https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/arabstates/hdr_2020_overview_english.pdf (Erişim tarihi: 13 Temmuz 2025)
- UNITED NATIONS EDUCATIONAL, SCIENTIFIC AND CULTURAL ORGANIZATION (2022). Education for Sustainable Development: A Roadmap. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. https://www.mext.go.jp/content/20210511-mxt_koktou01-000014826_1.pdf (Erişim tarihi: 13 Temmuz 2025)
- UNITED NATIONS ENVIRONMENT PROGRAMME (2018). Towards Sustainable Consumption and Production. United Nations Environment Programme. <http://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/1951Sustainable%20Consumption.pdf> (Erişim tarihi: 16 Temmuz 2025)
- UNITED NATIONS ENVIRONMENT PROGRAMME (2024). Food Waste Index Report 2024. United Nations Environment Programme. https://unstats.un.org/unsd/envstats/fdes/EGES11/9UNEP_Food%20Waste%20Index.pdf (Erişim tarihi: 13 Temmuz 2025)
- EUROPEAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION (2020). Farm to Fork Strategy for Healthy Food Systems. European Public Health Association. https://db.eupha.org/repository/advocacy/F2F_EUPHA.pdf (Erişim tarihi: 13 Temmuz 2025)

EKLER

EK-A: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

EK-B: Demografik Bilgi Formu

EK-C: Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği

EK-D: Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)

EK-E: Vücut Farkındalığı Anketi

EK-F: Etik Kurul Kararı



EK-A: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Araştırma Başlığı: *Üniversite Öğrencilerinde Sürdürülebilir Beslenme Davranışının Yeme ve Vücut Farkındalığı Üzerindeki Etkisi*

Araştırmayı Yürüten Kurum: İstanbul Aydın Üniversitesi

Sorumlu Araştırmacı: Diyetisyen Buse OBA

Araştırmanın Amacı ve Kapsamı:

Bu araştırma 18-28 yaş aralığındaki İstanbul Aydın Üniversitesi öğrencilerinin Sürdürülebilir beslenme davranışının yeme ve vücut farkındalığı üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır ve katılımcılardan araştırmaya katılmadan önce bu formu dikkatlice okuyarak onay vermeleri istenmektedir.

Katılım Şartları ve Süreç Hakkında Bilgilendirme:

- Araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır.
- Gönüllüler, araştırmaya katılmayı kabul ettikleri takdirde araştırma sürecine ilişkin tüm yöntemler, olası riskler ve faydalar hakkında bilgilendirilecektir.
- Araştırmaya katılmayı reddetme veya katıldıktan sonra herhangi bir aşamada ayrılma hakkı, gönüllülere hatırlatılacaktır. Ayrılma durumunda hiçbir ceza, yaptırım veya hak kaybı olmayacaktır.

Gizlilik ve Veri Güvenliği:

- Çalışmaya katılan bireylerin kimliğini ortaya çıkaracak bilgiler tamamen gizli tutulacaktır. Bu bilgiler yalnızca araştırma sürecinde kullanılacak ve üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır.

- Araştırmadan elde edilen veriler anonim olarak işlenecek ve yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır.

Haklar ve Sorumluluklar:

- Araştırmaya katılan bireyler, çalışmanın herhangi bir aşamasında sorularını yöneltebilmek için sorumlu araştırmacıyla iletişime geçebilir.
- Gönüllülerin çalışmaya katılım sürecinde yaşayabilecekleri olumsuz durumlarla ilgili sorular veya şikayetler için iletişim bilgileri sağlanmıştır:
 - [Diyetisyen Buse OBA]

Gönüllü İmza Bölümü:

Aşağıdaki alanı imzalayarak, bu araştırmaya katılım sağlamayı kabul ettiğinizi, yukarıda belirtilen tüm hususları anladığınızı ve verilen bilgileri onayladığınızı belirtmiş oluyorsunuz.

Katılımcı Bilgileri:

- **Ad Soyad:**
- **Tarih:**
- **İmza:**

Araştırmacı Onayı:

Bu formda belirtilen tüm bilgileri katılımcıya eksiksiz şekilde sunduğumu ve katılımcının bu bilgileri anlayarak onay verdiğini beyan ederim.

- **Araştırmacı Ad Soyad:**
- **Tarih:**
- **İmza:**

EK-B: Demografik Bilgi Formu

Lütfen aşağıdaki soruları kendinize en uygun olan seçeneği işaretleyerek veya ilgili alanı doldurarak yanıtlayınız.

1. Cinsiyetiniz:

☐ Kadın

☐ Erkek

2. Yaşınız:

_____ yaş

3. Boyunuz (cm):

_____ cm

4. Kilonuz (kg):

_____ kg

5. Öğrenim Gördüğünüz Fakülte:

6. Yaşadığınız Yer:

☐ Ev

☐ Yurt



EK-C: Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışı Ölçeği

Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği

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

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

1 Hiç	2 Çok Nadir	3 Nadiren	4 Bazen	5 Sıklıkla	6 Çok sık	7 Her zaman	
	Hi ç	Çok Nadi r	Nadire n	Baze n	Sıklıkl a	Ço k Sık	Her Zama n
1. Günde 5 porsiyon meyve ve sebze tüketirim.							
2. Tam tahıl ürünlerini tercih ederim.							
3. Katkı maddesi içermeyen besinleri tercih ederim.							
4. İçeriği doğal olan besinleri tercih ederim.							
5. İçeriği yapay olmayan besinleri tercih ederim.							
6. Mümkün olduğunca organik besinleri satın alırım.							
7. Besin satın alırken, etiketinde bulunan sertifika ve kalite işaretlerini kontrol ederim.							
8. Coğrafi işaret ve geleneksel ürün belgesi olan besinleri tercih ederim							
9. Gıda israfı yapmam.							
10. Besin artıklarını tekrar kullanırım.							
11. Yöresel besinleri satın alırım.							
12. Mevsiminde meyve ve sebzeleri tüketirim.							
13. Mevsiminde pazardan alışveriş yaparım.							
14. Şekerli içeceklerden kaçınırım.							
15. Tuz tüketimimi sınırlandırırım.							
16. Fazla miktarda vitamin ve							

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

EK-D: Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)

YEME FARKINDALIĞI ÖLÇEĞİ (YFÖ-30)

Değerli katılımcı, bu anket sizin yeme alışkanlıklarınız ve farkındalığınız ile ilgilidir.

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

1 Hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sık sık	5 Her zaman
----------	--------------	------------	--------------	----------------

1 2 3 4 5

1. Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır.
2. Ana öğünümü ekmeksiz yiyemem.
3. Lokmalarımı çiğnemedten yutarım.
4. Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doydüğümü fark edemem.
5. Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum.
6. Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler.
7. Gaz yapan yiyecekleri yemekten kaçınırım.
8. Yemeden önce yiyeceklerin görüntüsü ve kokusundan keyif alırım.
9. Dün akşam ne yediğimi hatırlayabilirim.
- 10 Bir şey ikram edildiğinde düşünmeden yerim.
- .
- 11 Yüksek kalorili besinlerden uzak dururum.
- .
- 12 Protein içeriği yüksek besinleri yemeyi tercih ederim.
- .
- 13 Yediğim besinlerdeki ince tatları fark ederim.
- .
- 14 Birden bire çok acıktığımı fark edip ne bulsam yiyecek duruma gelirim.
- .
- 15 Yediğim her lokmanın tadına varırım.
- .
- 16 Sık sık diyet yaparım.
- .
- 17 Tok olsam bile bir yiyeceğin aklımı çeldiği olur.
- .
- 18 Öğün saatlerim bellidir.
- .
- 19 Yemek yerken çatal yerine kaşık kullanırım.
- .
- 20 Bir öğünde daha fazla yiyemeyecek hale gelene kadar yerim.
- .
- 21 Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden duramam.
- .
- 22 Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur.
- .
- 23 Canım sıkılınca yerim.
- .
- 24 Sağlıklı beslenirim.

.
25 Yemek çok sıcak ise biraz soğumasını beklerim.

.
26 Yediğimi fark etmeden atıştırırım.

.
27 Küçük lokmalarla yerim.

.
28 Stresli hissettiğimde abur cubur yerim.

.
29 Yerken otomatik pilota bağlarım.

.
30 Mutlu olmak için çikolata yerim.
.



EK-E: Vücut Farkındalığı Anketi (VFA)

VÜCUT FARKINDALIĞI ANKETİ

Aşağıdaki ifadelerde insanların kendileriyle ilgili hissettikleri bazı durumlar listelenmiştir. Her ifadeyi okuduktan sonra ifadenin solundaki boşluğa ifadenin sizin için hangi derecede doğru olduğunu 1'den 7'ye kadar değerlendirerek numarayı yazınız. Doğru veya yanlış cevaplar yoktur. En doğru cevap ifadenin sizin tecrübenize uygunluğunu dürüstçe yansıtır.

Benim için hiç doğru değil

Benim için tamamen doğru

1 2 3 4 5 6 7

1. Vücudumun çeşitli yiyeceklere verdiği tepkilerdeki farklılığı anlarım.
2. Bir yerimi çarptığımda berelenme olup olmayacağını her zaman söyleyebilirim.
3. Kendimi ertesi gün ızdırap duyacak kadar fiziksel olarak zorlayıp zorlamadığımı her zaman bilirim.
4. Bazı yiyecekleri yediğim zaman enerji düzeyimdeki değişimleri her zaman fark ederim.
5. Grip olacağımı önceden anlarım.
6. Dereceyle ölçmeden ateşimin olduğunu bilirim.
7. Açlıktan kaynaklanan yorgunluk ile uykusuzluktan kaynaklanan yorgunluk arasındaki farkı ayırt edebilirim.
8. Uykusuzluğun beni günün hangi saatinde etkileyeceğini doğru tahmin edebilirim.
9. Gün boyunca aktivite düzeyimdeki değişikliklerin farkındayım.
- *10. Vücut fonksiyonlarımdaki mevsimsel ritim ve döngüleri fark etmiyorum.
11. Sabah uyanır uyanmaz gün boyunca ne kadar enerjim olacağımı bilirim.
12. Yatağa gittiğimde o gece ne kadar iyi uyuyacağımı söyleyebilirim.
13. Yorgun olduğumda vücudumdaki belirgin tepkileri fark ederim.
14. Hava değişikliklerine karşı vücudumun verdiği tepkileri fark ederim.
15. Dinlenmiş bir şekilde uyanmak için gece ne kadar uyumam gerektiğini tahmin edebilirim.
16. Egzersiz alışkanlıklarım değiştiğinde enerji düzeyimin nasıl etkileneceğini tahmin edebilirim.
17. Benim için gece uyumaya gitmenin belli bir uygun zamanı vardır.
18. Aşırı açlık durumundaki özel vücut tepkilerimi fark ederim

*=ters skorlanan madde



EK-F: Etik Kurul Kararı

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ



THE REPUBLIC OF TURKEY
İSTANBUL AYDIN UNIVERSITY

İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU						
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:		Prof. Dr. Erman Bülent TUNCER				
Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Birimi	Araştırma ile ilişkisi		Katılım	
Prof. Dr. Erman Bülent TUNCER	Protetik Diş Tedavisi	Diş Hekimliği Fakültesi	E	H X	E	H
Prof. Dr. Hatice Aysel ALTAN	Anesteziyoloji ve Reanimasyon	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	E	H X	E	H
Doç. Dr. Türkiz VERİMER	Farmakoloji	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	E	H X	E	H
Prof. Dr. Hafize SEZER	Biyoistatistik	Tıp Fakültesi	E	H X	E	H
Dr. Öğr. Üyesi Esra ERGÜN ALIŞ	Enfeksiyon Hast. ve Mikrobiyoloji	Tıp Fakültesi	E	H X	E	H
Doç. Dr. Didem ÖNER ÖZDAS	Endodonti	Diş Hekimliği Fakültesi	E	H X	E	H
Doç. Dr. Hasret AYYILDIZ CIVAN	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Tıp Fakültesi	E	H X	E	H
Prof. Dr. Ebru CEYLAN	Hukuk	Hukuk Fakültesi	E	H X	E	H
Dr. Öğr. Üyesi Özge YILMAZLI	Tıbbi Mikrobiyoloji	Tıp Fakültesi	E	H X	E	H
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN	Gazetecilik	İletişim Fakültesi	E	H X	E	H
Doç. Dr. Dilek YILDIRIM	Hemşirelik	Sağlık Bilimleri Fakültesi	E	H X	E	H

Etik Kurul Başkanının
Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Erman Bülent TUNCER
İmza:

Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmaktadır.

T.C. İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARARI

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Üniversite Öğrencilerinde Sürdürülebilir Beslenme Davranışının Yeme ve Vücut Farkındalığı Üzerindeki Etkisi
--------------------------	--

BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Dr. Öğr. Üyesi Ülkü Demirci			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beslenme ve Diyetetik			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Sağlık Bilimleri Fakültesi			
	VARSA DESTEKLEYİCİ	-			
	VARSA DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ	-			
	ARAŞTIRMANIN TİPİ	Anket/Ölçek Çalışması			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ	ÇOK MERKEZLİ	ULUSAL X	ULUSLAR-ARASI
	DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Dili	
ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ		29.04.2025	Türkçe X	İngilizce ☐	Diğer ☐
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU		29.04.2025	Türkçe X	İngilizce ☐	Diğer ☐
OLGU RAPOR FORMU/ANKET- ÖLÇEK		29.04.2025	Türkçe X	İngilizce ☐	Diğer ☐
ARŞİV MATERYALI KULLANIMI İÇİN TAAHHÜTNAME		-			
Belge Adı			Açıklama		
DİĞER:		29.04.2025	Dilekçe (Ön Bilgi Formu), Beyan Formu, Çalışma Akış Şeması, Helsinki Bildirgesi, Araştırma Bütçe Formu, Kurum İzni, İKU Bilgilendirme Belgesi, Özgeçmişler, Literatürler		
KARAR BİLGİLERİ		Karar No: 120/2025	Tarih: 17.06.2025		
	Sayın, Dr. Öğr. Üyesi Ülkü DEMİRCİ İstanbul Aydın Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 17.06.2025 tarihinde yapılan olağan toplantısında danışmanlığını yürüttüğünüz "Buse Oba" isimli öğrencinize ait "Üniversite Öğrencilerinde Sürdürülebilir Beslenme Davranışının Yeme ve Vücut Farkındalığı Üzerindeki Etkisi" konulu yüksek lisans tez araştırmanız ile ilgili alınan 120/2025 no'lu karar gereği; başvuru dosyanız ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenerek etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna "Oy birliği" ile karar verilmiştir. Bilgilerinize sunarım.				

Etik Kurul Başkanının Unvanı/Adı/Soyadı:
Prof. Dr. Erman BÜYÜKÇİ

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı soyadı: Buse OBA

Yabancı dil bilgisi: İngilizce

EĞİTİM BİLGİLERİ

Lisans: 2023, 10 Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik

Yüksek Lisans: 2025, İstanbul Aydın Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı

