

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EV YÖNETİMİ EĞİTİMİ
ANABİLİM DALI
BESLENME EĞİTİMİ BİLİM DALI

BİREYLERİN BESLENME DANIŞMANLIĞI HİZMETİ
ALMA DURUMLARINA GÖRE BESİN ETİKETLERİNE
YÖNELİK BİLGİ, TUTUM VE DAVRANIŞLARININ
BELİRLENMESİ

Ayşe Ebru UYAN KULCU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Dr. Öğretim Üyesi Muhammet Ali CEBİRBAY

KONYA-2019



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	A. Ebru UYAN KULCU
	Numarası	164238021003
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gel. ve Ev Yön. Eğitimi Anabilim Dalı/Beslenme Eğitimi Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐
	Tezin Adı	Bireylerin Beslenme Danışmanlığı Hizmeti Alma Durumlarına Göre Besin Etiketlerine Yönelik Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası
(İmza)

E. Uyan



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Yüksek Lisans Tezi Kabul Formu

Öğrencinin	Adı Soyadı	A. Ebru UYAN KULCU
	Numarası	164238021003
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gel. ve Ev Yön. Eğitimi Anabilim Dalı/Beslenme Eğitimi Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐
	Tez Danışmanı	Dr. Öğretim Üyesi Muhammet Ali CEBİRBAY
	Tezin Adı	Bireylerin Beslenme Danışmanlığı Hizmeti Alma Durumlarına Göre Besin Etiketlerine Yönelik Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan “Bireylerin Beslenme Danışmanlığı Hizmeti Alma Durumlarına Göre Besin Etiketlerine Yönelik Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi” başlıklı bu çalışma 24/07/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman/Üye	İmza
Dr. Öğretim Üyesi M. Ali CEBİRBAY	Danışman	
Dr. Öğretim Üyesi Nihat TELLİ	Üye	
Dr. Öğretim Üyesi Gülperi DEMİR	Üye	

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın planlanmasında ve yürütülmesinde bana yol gösteren, görüşlerini esirgemeyen danışman hocam Sayın Dr. Öğretim Üyesi Muhammet Ali CEBİRBAY'a, yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerinden faydalandığım Selçuk Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'ndeki değerli hocalarıma, her zaman yanımda olan desteklerini esirgemeyen, anlayışlı, fedakar, beni bugünlere getiren anne ve babama, tez sürecinde yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen UYAN ve KULCU aileme, tezimin her aşamasında beni yalnız bırakmayan en büyük destekçim sevgili eşim Yunus Emre KULCU'ya lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca birlikte çalıştığımız, tez döneminde yardımlarını eksik etmeyen değerli meslektaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayşe Ebru UYAN KULCU



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Ayşe Ebru UYAN KULCU		
	Numarası	164238021003		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/Beslenme Eğitimi Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒	Doktora	☐
	Tez Danışmanı	Dr. Öğretim Üyesi Muhammet Ali CEBİRBAY		
	Tezin Adı	Bireylerin Beslenme Danışmanlığı Hizmeti Alma Durumlarına Göre Besin Etiketlerine Yönelik Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi		

ÖZET

Bireylerin Beslenme Danışmanlığı Hizmeti Alma Durumlarına Göre Besin Etiketlerine Yönelik Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi.

Çalışmada beslenme yetişkin bireylerde beslenme danışmanlığının besin etiketlerine yönelik durum ve tercihlerinin ortaya koyulması amaçlanmıştır. Çalışma tarama modeli şeklinde yapılmış olup, Konya’da bulunan özel beslenme danışmanlık merkezlerinde 19-65 yaş aralığındaki beslenme danışmanlığı alan (n=290) ve almayan (n=290) toplam 580 katılımcı üzerinde yürütülmüştür. Çalışma verileri beş bölümden oluşan anket formu aracılığı ile yüz yüze görüşme metodu kullanılarak elde edilmiş ve SPSS 22.0 kullanılarak değerlendirilmiştir. Katılımcılar arasında her zaman etiket okuma oranı (%42.2) kadınlarda (%57.6) erkeklere göre (%42.4) daha yüksek orana sahiptir. Beslenme danışmanlığı alanlar ile almayanların etiket okuma durumu arasında anlamlı farklılık görülmüştür (χ^2 :88.908; p=0.000). Sağlıklı ve dengeli beslenme, beslenme danışmanlığı alan (%92.8) ve almayanlarda (%98.3) en yüksek orana sahip etiket okuma nedeni olarak belirlenmiştir. Son kullanma tarihi, beslenme danışmanlığı alan (%96.6) ve almayanlarda (%92.4) en yüksek etiket içeriği olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyete göre etiket okuma düzeyleri süt ve ürünleri, konserve ve salça, et ve ürünlerinde anlamlı farklılık taşıdığı bulunmuştur (p<0.05). Beslenme danışmanlığı alma durumuna göre besin etiketlerine yönelik tutum ve davranış ortalama puanları arasında anlamlı fark belirlenmiştir (t:13.368; p=0.000). Etiket okuma ve beslenme danışmanlığı alma durumuna göre katılımcıların günlük enerji, B₂, C vit, Ca, Na, kolesterol ve su alımları arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir (p<0.005). Sonuç olarak, etiket okuma ve beslenme danışmanlığı arasında önemli bulgular ortaya koyulmuş ve besin etiketi okuma ile ilgili beslenme danışmanlık hizmetlerine olan farkındalığın artması, beslenme bilgi seviyesini arttırmaya yönelik eğitimlerin verilmesi, besin etiket okuma davranışlarının kazandırılması önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Besin etiketleme, beslenme bilgisi, beslenme danışmanlığı, besin ögesi alımı.



T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Ayşe Ebru UYAN KULCU		
	Numarası	164238021003		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi/Beslenme Eğitimi Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒	Doktora	☐
	Tez Danışmanı	Dr. Öğretim Üyesi Muhammet Ali CEBİRBAY		
	Tezin İngilizce Adı	Determination of the Knowledge, Attitudes and Behavior of Individuals About Food Labels According to Receiving Nutrition Consultancy		

SUMMARY

Determination of Knowledge, Attitudes, and Behavior of Individuals About Food Labels According to Receiving Nutrition Consultancy.

The aim of this study was to determine the status and preferences of nutrition counseling for nutritional labels in adult adults. The study was conducted survey model with a questionnaire consist of five parts and it was conducted on 580 who were receive nutrition consultancy (n = 290) and without nutrition consultancy (n = 290) in the Konya city center ages between 19-65. The data of the study were obtained through a five-part questionnaire form using face to face interview method and evaluated using SPSS 22.0. Among the participants, the rate of label reading (42.2%) was always higher in women (57.6%) than in men (42.4%). Significant differences were found between the label reading status of those who received nutritional counseling and those who did not ($\chi^2:88.908$; $p=0.000$). Healthy and balanced nutrition was determined as the reason for the highest rate of label reading among those who received nutritional counseling (92.8%) and others (98.3%). The expiry date was found to be the highest label content among 96.6% and 96.4% of those receiving nutritional counseling. Label reading levels of the participants were found to be significantly different in milk and products, cans and tomato paste, and meat and products ($p<0.05$). There was a significant difference between the attitude and behavior mean scores of food labeling according to the nutritional counseling status ($t:13.368$; $p=0.000$). Participants' daily energy, B2, C vit, Ca, Na, cholesterol and water intake according to label reading and nutritional counseling status were found significantly different ($p<0.005$). As a result, important findings have been revealed between label reading and nutrition counseling and it is suggested to increase awareness of nutrition counseling services related to food label reading, to provide trainings to increase nutritional knowledge level, and to gain food label reading behaviors.

Keywords: Food labelling, knowledge of nutrition, nutrition consultancy, daily nutrient intake.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
SUMMARY	v
KISALTMA ve SİMGELER SAYFASI	viii
TABLO ve ŞEKİL LİSTESİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM	
GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi	3
1.2. Hipotezler.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.3.1. Araştırmanın Alt Amaçları	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	5
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Varsayımlar	7
1.7. Tanımlar	7
İKİNCİ BÖLÜM	
KURAMSAL TEMELLER	10
2.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Sağlık	10
2.2. Besin Etiketleri.....	11
2.3. Besin Etiketlerinin İçeriği ve Düzeni	13
2.4. Besin Etiketlerinde Bulunması Gereken Zorunlu Bilgiler	17
2.5. Besin Etiketlerinin Tüketici Davranışlarına Etkisi	23
2.5. İlgili Araştırmalar.....	26
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
YÖNTEM	30
3.1. Model, Yer ve Zaman	30
3.2. Evren ve Örneklem	30
3.3. Verilerin Elde Edilmesi.....	31
3.4. Verilerin Değerlendirilmesi	32
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
BULGULAR ve TARTIŞMA	34

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER	61
KAYNAKÇA.....	66
EKLER	72
EK 1: Anket Formu.....	72
EK 2: Yetişkin Erkekleri İçin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Enerji Gereksinimi ve Enerji Referans Değerleri	82
EK 3: Yetişkin Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Enerji Gereksinimi ve Enerji Referans Değerleri.....	83
EK 4: Erkekler İçin Önerilen Protein Yeterli Alım Miktarları (G/Gün) ve Referans Alım Aralığı (%)	84
EK 5: Kadınlar İçin Önerilen Protein Yeterli Alım Miktarları (G/Gün) ve Referans Alım Aralığı (%)	85
EK 6: Yağ Asitleri, Karbonhidrat ve Posa İçin Yeterli Alım Miktarları	86
EK 7: Vitaminler İçin Önerilen Yeterli Alım Miktarları	87
EK 8: Mineraller İçin Önerilen Yeterli Alım Miktarları.....	88
EK 9: Etik Kurul Onayı.....	89
ÖZGEÇMİŞ	90

KISALTMA ve SİMGELER SAYFASI

AB: Avrupa Birliği

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

BEBİS: Beslenme Destekli Bilgisayar Bilgi Sistemi

BKİ: Beden kütle indeksi

cm: Santimetre

ÇDYA: Çoklu doymamış yağ asidi

DRI: Referans Alım Düzeyi

FAO: Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü

FDA: U.S. Food and Drug Administration (Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi)

FOP: Front of package (paketin ön tarafı)

FSA: Farm Service Agency (Amerika Gıda Standartları Ajansı)

g: Gram

kcal: Kilokalori

kg: Kilogram

kj: Kilo Joule

mg: Miligram

µg: Mikrogram

m²: Metrekare

n: Örneklem alınacak birey sayısı

p: Anlamlılık

RA: Referans Alım

SE: Standart Hata

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

SS: Standart Sapma

TDYA: Tekli doymamış yağ asidi

TGK: Türk Gıda Kodeksi

TÜBER: Türkiye Beslenme Rehberi

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

vb: Ve benzerleri

vd: Ve diğerleri

WHO: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

$\bar{X}$: Ortalama

TABLO ve ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

Tablo-2.1: Türkiye’de Besin Etiketlerinde Bulunması Gereken Bilgiler	14
Tablo-2.2: Beslenme Yönünden Etiketlemenin Gösterim Şekli Örneği.....	15
Şekil-2.1: Yeni Düzenleme İçin Geliştirilen Etiketleme Formatı.....	16
Tablo-2.3: Bazı Besinler İçin İlave Edilmesi Gereken Zorunlu Bilgi Örnekleri.....	18
Tablo-2.4: Besin Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinde Bulunan Tanımlar.....	19
Tablo-2.4 (Devamı): Besin Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinde Bulunan Tanımlar	20
Tablo-2.5: Besin Alımında Tüketici Davranışını Etkileyen Başlıca Faktörler.....	24
Tablo-3.1: WHO’nun BKİ Sınıflandırması	32
Tablo-4.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	34
Tablo-4.2: Katılımcıların Cinsiyete Göre BKİ Sınıflandırılması	35
Tablo-4.3: Beslenme Danışmanlığı Alan Katılımcıların Danışma Süreleri	35
Tablo-4.4: Beslenme Danışmanlığı Alan Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları	36
Tablo-4.5: Katılımcıların Etiket Okuma Durumları	36
Tablo-4.6: Katılımcıların Demografik Özellikleri ve BKİ Sınıflamasına Göre Besin Etiket Okuma Durumları	37
Tablo-4.7: Katılımcıların Beslenme Danışmanlığı Alma Durumuna ve Beslenme Danışmanlık Alma Sürelerine Göre Besin Etiket Okuma Sıklıkları	40
Tablo-4.8: Katılımcıların Beslenme Danışmanlığı Alma Durumlarına Göre Etiket Bilgilerine Ulaşma Kaynakları	40
Tablo-4.9: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Besin Satın Alırken Etkilendiği Durumlar.....	42
Tablo-4.10: Katılımcıların Beslenme Danışmanlığı Alma Durumlarına Göre Besin Etiket Okuma Nedenleri	43

Tablo-4.11: Katılımcıların Beslenme Danışmanlığı Alma Durumlarına Göre Okudukları Etiket İçeriği	44
Tablo-4.12: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Etiket Okunan Besinler	46
Tablo-4.13: Beslenme Danışmanlığı Alma Durumuna Göre Etiket Okunan Besinler	47
Tablo-4.14: Katılımcıların Danışmanlık Alma Durumlarına Göre Besin Etiket Tutum ve Davranışları	48
Tablo-4.14 (Devamı): Katılımcıların Danışmanlık Alma Durumlarına Göre Besin Etiket Tutum ve Davranışları	49
Tablo-4.14 (Devamı): Katılımcıların Danışmanlık Alma Durumlarına Göre Besin Etiket Tutum ve Davranışları	50
Tablo-4.15: Katılımcıların Danışmanlık Alma Durumlarına Göre Besin Etiket Tutum ve Davranışları Ortalama ve Puan Üzerinden Analizi	51
Tablo-4.16: Katılımcıların Demografik Özellikleri ve BKİ Sınıflandırmasına Göre Beslenme Bilgi Testi Puanları	52
Tablo-4.17: Katılımcıların Etiket Okuma Durumuna Göre Günlük Diyetle Aldıkları Ortalama Enerji, Makro ve Mikro Besin Öğeleri Dağılımı	55
Tablo-4.17 (Devamı): Katılımcıların Etiket Okuma Durumuna Göre Günlük Diyetle Aldıkları Ortalama Enerji, Makro ve Mikro Besin Öğeleri Dağılımı	56
Tablo-4.18: Beslenme Danışmanlığı Alma Durumuna Göre Günlük Diyetle Tükettikleri Ortalama Enerji, Makro ve Mikro Besin Öğeleri Dağılımı	58
Tablo-4.18 (Devamı): Beslenme Danışmanlığı Alma Durumuna Göre Günlük Diyetle Tükettikleri Ortalama Enerji, Makro ve Mikro Besin Öğeleri Dağılımı	59

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanların yaşamlarını devam ettirmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi için bazı ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar içinde beslenme başta gelmektedir ve bunun için besin maddelerinin temin edilmesi gerekmektedir. Sağlık yalnızca hastalık ya da sakatlığın olmayışı değil bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik durumudur. İnsan sağlığı beslenme, kalıtım ve çevre koşulları gibi birçok faktörün etkisi altındadır. Sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşamın sürdürülmesi, yaşam kalitesinin artırılması ile büyüme için beslenme önemli bir yere sahiptir. Beslenme insan sağlığını etkileyen etmenlerin başında yer almaktadır (Baysal, 2009). Beslenmede önemli olan, bireyin yaşamı ve her yönden sağlıklı gelişmesini sağlayacak besin maddelerinin doğru seçilmesidir. Dünyada mortalite ve morbiditenin en büyük sebeplerinden biri beslenmeye bağlı kronik hastalıklardır. Yetersiz ve dengesiz beslenme, hareket eksikliği, alkol ve tütün ürünleri kullanımı gibi riski arttıran faktörler kontrol edildiğinde tip II diyabet, inme ve kalp hastalıklarının 3/4'ünün, kanser çeşitlerinin %40'ının önüne geçilebileceği belirtilmektedir. Bununla ilgili geliştirilen ulusal ve uluslararası programların ortak amacı insanların sağlıklı besin seçimi yapabilmesi için tüketiciyi bilgilendirmek ve besin etiketlerinin bilimsel ilkelere göre etiketlenmesini sağlamaktır (Anonim, 2008).

Besin maddelerinin seçimi ve satın alınma süreci oldukça karmaşık bir olgudur. Türkiye’de yapılan kesitsel çalışmada katılımcıların %76.5’inin besin etiketini, %72.4’ünün ise beslenme bilgilerini okudukları saptanmıştır (Besler, 2018). Tüketicilerin besin maddelerinin satın alınması, hazırlanması ve tüketimi ile ilgili davranışları, fizyolojik ve biyokültürel etmenler yanında sosyal, psikolojik ve kültürel ortamlardan etkilenmektedir (Bahşi, 2014). Bununla birlikte besinin tadı, kokusu ve görüntüsü gibi duyuşal özellikleri de tüketiciyi satın alma esnasında etkileyen etmenler arasındadır (Çınar, 2006). İşletmelerin ürün ile ilgili verdikleri bilgiler, tüketiciyi koruma, tüketicilerin karar verme süreçlerine etkisinden dolayı önemli bir konudur (Aktaş vd., 2010). Bu bilgi aktarımının en önemli ve en yaygın biçimi olan etiketler, ürünün bileşimi, fiyatı, son kullanma tarihi, kullanım süresi, menşei ve özellikle son

yıllarda besinlerin etiketinde yer alan besleyicilik değerine ilişkin değerli bilgiler taşınması nedeniyle tüketicilerin sağlıklı ve bilinçli seçim yapmasını kolaylaştırmaktadır (Özgül ve Aksulu 2006).

Besin etiketi, besinin ambalajının veya kabının üzerine yazılmış, basılmış, şablon ile basılmış, işaretlenmiş, kabartma ile işlenmiş, soğuk baskı ile basılmış veya yapıştırılmış olan herhangi bir işareti, markayı, damgayı, resimli veya diğer tanımlayıcı unsurları ifade eder. Etiketleme ise, besin ile birlikte sunulan veya besini tanıtan ambalaj, paket, doküman, bildirim, etiket gibi materyallerin üzerinde yer alan besin ile ilgili her türlü yazı, bilgi, ticari marka, marka adı, resimli unsur veya işaretleri içerir (Anonim, 2017). Etiket ambalajın üzerine yapıştırılarak veya ürünün bir parçası olarak besinin paketinde de bulunabilmektedir (Dilber, 2012). Besin etiketleri tüketiciye ürün ile ilgili bilgiler vererek tüketicilerin yanlış bilgidan korunmasını ve daha doğru seçim yapmalarına imkan verdiği için sağlıklı beslenmenin önemli bir basamağını oluşturur (Cheftel, 2005). Etiketlemenin amaçları; bireylerin sağlık, güvenlik ve ekonomik durumlara ilişkin konularda yeterli ve doğru bilginin verilmesi, tüketiciyi sahte ve yanıltıcı ambalaj ve reklamlara karşı korumak ve üreticiler arasında rekabetin adil olmasını sağlamak olarak sayılabilmektedir (Applegate, 2011; Demirci, 2013).

Türkiye’de besin etiketleri ve etiketleme sistemi Türk Gıda Kodeksi (TGK) Etiketleme Yönetmeliği’nde bulunan hükümlere göre düzenlenmektedir. Yönetmelikte bulunan bilgiler dahilinde besin etiketlerinin tüketiciyi yanıltmaması ve yanlış yönlendirmemesi gerekmektedir. Besin etiketlerinin besinde bulunmayan etki ve özelliklere atıfta bulunmaması gerekir. Besin etiketinde besinin hastalık önleme, tedavi etme ve iyileştirme durumuna dair ifadeler bulunmamalıdır. Besinin görünüşü, şekli, ambalajının özellikleri, reklamı, tanıtımı yapılırken doğru bilgilendirme kurallarının uygulanması gerekmektedir (Anonim, 2017). Etiket üzerinde bulunan bilgilerin anlaşılır olması önem taşımaktadır. Bu nedenle tüketicilere sunulan besin etiketlerindeki bilgilerin kolaylıkla görülebilir, herkesin anlayabileceği açıklıkta ve herhangi bir soruya neden olmayacak şekilde anlaşılır, sistematik, detaylı, okunaklı ve doğru olmasını gerekli kılmaktadır. Bu da tüketicilerin ürünleri karşılaştırarak

kendileri için daha uygun olan besini seçmesini sağlamaktadır (Çınar, 2006). Günümüzde hem ambalajlama hem de etiketleme ile ilgili düzenlemeler olmasına karşın uygulamada ambalajlı besin maddelerinde mecburi bilgilerin bulunmaması ya da eksik olması, bilgilerin anlaşılabilmesi, silik olması veya okunaklı olmaması gibi aksaklıklar karşılaşılabilen en büyük sorunlar arasında yer almaktadır. Bu durum tüketicilerin besin alışverişi sırasında etiket kullanımı sorunları ile karşılaşmasına sebep olmaktadır (Bozkır, 2009).

Etkili besin etiketleme sistemi insan sağlığı ile birlikte toplumda görülebilecek hastalıkların prevalansı açısından da büyük önem taşımaktadır. Doğru besin etiketleme sisteminin toplumun sağlık sorunlarını dikkate alarak halk sağlığı açısından önemli besin öğelerine yer veren nitelikte olması gerekmektedir. Etiketler bilimsel temeller dahilinde tarafsız ve tüketici tarafından anlaşılır şekilde hazırlanmalıdır. Etiketlerin geçen zamanla birlikte beslenme ve sağlık bilimindeki bilgi gelişimine uyum sağlayabilecek esneklikte, ayrıca yeni gelişmelere dayanılarak kolayca güncellenen nitelikte olması gerekmektedir (Gün ve Orhan, 2011). Besin etiketlerinin içeriğinde tüketicinin sağlıklı ve güvenilir besine ulaşmasını sağlayan bilgiler bulunmaktadır. Tüketiciler üzerinde yapılan araştırmaların sonucunda, tüketicilerin besin etiketleri üzerinden bir ürünün sağlıklı ya da sağlıklı olmadığını anlayabildikleri, ancak seçimlerini yaparken genel sağlıklı beslenme önerilerini uygulamaya geçirmede zorluk çektikleri anlaşılmıştır (Karakuş vd., 2016). Besin etiketleri tüketiciye ürün hakkında verdiği bilgi sayesinde tüketiciyi yanlış bilgilerden korur ve daha doğru seçimler yapmalarını sağlar. Sağlıklı yaşamın ilk basamağı olan sağlıklı beslenme için besin seçimi büyük önem taşımaktadır. Yetişkinlerin sağlıklı yaşam için tükettikleri besinlere dikkat etmeleri ve diyetisyenlerden konu ile ilgili bilgi almaları gerekmektedir. Etkili ve doğru besin etiketleri bireylerin sağlıklı besin tercihi yapmalarını ve beraberinde sağlıklı bir yaşamı getirmektedir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Araştırma, yetişkin bireylerin besin etiketlerine yönelik tutum ve tercihleri, yetişkinlerin beslenme danışmanlığı alma durumu ve yetişkinlerin beslenme bilgileri konularını kapsamaktadır. Bu çalışmada beslenme danışmanlığının bireylerin besin

etiketlerine yönelik bilgi, tutum ve davranışlarına etkisi, beslenme bilgi testi, besin tüketim durumları ile belirlenmeye çalışılmıştır.

1.2. Hipotezler

Araştırmada aşağıdaki hipotezlere yer verilecektir.

1. Katılımcıların demografik özelliklerine, çalıştıkları sektöre, eğitim durumlarına ve beslenme bilgi düzeylerine göre sorulara verdikleri cevaplar arasında farklılık olacağı varsayılmaktadır.
2. Beslenme danışmanlığı alma durumu yetişkinlerin besin etiketi okuma durumunu etkiler.
3. Yetişkinlerin sağlıklı beslenme ve besin etiketi okuma konularında danışmanlık almaları, onların daha sağlıklı besinleri tercih etmelerini sağlar.
4. Yetişkinlere verilen sağlıklı beslenme ve besin etiketi okuma eğitimleri davranış değişikliklerine etkisi kısa ve uzun dönemde farklılık gösterir.
5. Beslenme bilgi düzeyinin artması besin etiketi okuma alışkanlığını olumlu yönde etkilemektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada Konya il merkezinde yaşayan 19-65 yaş arası yetişkin bireylerin beslenme danışmanlığı hizmeti alma durumlarına göre besin etiketlerine yönelik bilgi, tutum ve davranışlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacına ve alt problemlerine yönelik belirleyici cevaplar aranmıştır.

1.3.1. Araştırmanın Alt Amaçları

Bu çalışma aşağıdaki bazı alt amaçlar doğrultusunda yürütülmüştür.

1. Çalışmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek.
2. Çalışmaya katılan yetişkinlerin BKİ (Beden Kütle İndeksi) değerlerini ortaya koymak.
3. Katılımcıların beslenme bilgilerini incelemek.
4. Beslenme danışmanlığı alan yetişkinlerin besin etiket okuma durumunu belirlemek.

5. Çalışmaya katılan yetişkinlerin besin etiketi okuma durumu cinsiyete göre farklılıkları göstermek.
6. Çalışmaya katılan yetişkinlerin eğitim düzeyine göre besin etiketi okuma durumunu incelemek.
7. Çalışmaya katılan yetişkinlerin BKİ değerlerinin besin etiketi okuma durumu belirlemek.
8. Çalışmaya katılan yetişkinlerin mesleklerine göre besin etiketi okuma durumlarını belirlemek.
9. Çalışmaya katılan yetişkinlerin sosyo-ekonomik durumuna göre besin etiketi okuma durumunu incelemek.
10. Çalışmaya katılan yetişkinlerin sosyo-demografik özelliklerine göre besin etiketi okuma durumlarını belirlemek.
11. Çalışmaya katılan yetişkinlerin beslenme bilgilerine göre besin etiketi okuma durumu ortaya koymak.
12. Çalışmaya katılan yetişkinlerin danışmanlık alıp almamalarına göre etiket okuma tutumlarında ki farklılıkları belirlemek.
13. Danışmanlık alan katılımcıların beslenme danışmanlığı alma süreleri besin etiketi okuma durumunu belirlemek.
14. Katılımcıların 24 saatlik besin tüketim kaydına göre besin etiketi okuma durumunu belirlemek.

1.4. Araştırmanın Önemi

Sağlık sadece hastalık veya halsizlik olmaması anlamına gelmez, aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve sosyal refah durumunun da iyi olması olarak tanımlanır (Anonim, 2006). Sağlıklı bir yaşam sürmek için sağlıklı beslenme ve sağlıklı besin seçimi önemli bir yer tutmaktadır. Günümüzde tüm dünyada sağlıksız beslenme alışkanlıkları yaygınlaşmaktadır (Bağrıaçık vd., 2009). Beslenme yetersizliği, vitamin ve mineral eksiklikleri, obezite, diyabet, hipertansiyon, bazı kanser türleri ve koroner kalp hastalıkları gibi diyetle ilgili çeşitli hastalıklar tüm dünya genelinde artmaktadır.

Bunların sonuçları zayıf fiziksel ve zihinsel gelişim, ağır hastalık ve ölüm olarak görülmektedir. Aynı zamanda çoğu kişide aşırı ve dengesiz beslenmenin sebep olduğu kronik hastalıklardan şikayetçidir. Sağlıksız beslenme yaşam süresini kısaltmakta ve yaşam kalitesini düşürmektedir (Anonim, 2010). Dünyada ve ülkemizde insan sağlığını olumsuz etkileyen kronik hastalıkların en önemli sebeplerinden biri beslenmedir. Sağlıklı yaşam için sağlıklı beslenme ve doğru besin seçimine dikkat edilmesi gerekmektedir (Grossman, 2015).

Sağlıklı bir diyet, her insan için farklılık göstermektedir. İnsanların ihtiyaçları benzer olsa da bireysel yaşam tarzı hangi diyetin yeterli olduğunu belirlemektedir. Cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı, aktivite seviyesi ve sağlık durumuna göre enerji ve besin ögesi gereksinimleri değişmektedir. Örneğin; çocukların beslenmesinde, yeterli bir diyet sağlıklı büyümeyi ve gelişmeyi teşvik etmeyi amaçlar. Yetişkin beslenmesinde, optimal sağlığa ulaşmayı ve sürdürmeyi amaçlayarak kronik hastalıklarının önlenmesi üzerine odaklanılmaktadır. Yeterli ve dengeli bir diyet, iyi bir sağlık durumuna ulaşmaya veya sürdürmeye katkıda bulunur (Anonim, 2015a).

Besin etiketleri besin hakkında ki tüm bilgileri içermektedir. Besin etiketleri besinleri satın alırken tüketicilere bilgi sunarak daha sağlıklı seçim yapmalarına imkân verir. Besin etiket bilgilerinin yanlış veya yanıltıcı olmaması gerekmektedir. Bilgiler eksik veya yanlış olursa yanlış besin seçimine sebep olur (Grossman, 2015).

Besin etiketlerini okuma ve okunan kısımları anlama becerisi kazandırmak amacı ile beslenme danışmanlıkları önemli bir yere sahiptir. Beslenme danışmanlığı besin içerikleri konusunda bilgi sağlayarak, tüketiciye sağlıklı besinleri seçme konusunda yön verir. Tüketicilerin aldıkları beslenme danışmanlık hizmeti ve tüketicilere verilen beslenme eğitimi ile besin etiketi üzerinde ne tür bilgilerin yer aldığı konusunda farkındalık oluşturur. Etiket üzerinde bulunan besin değeri bilgileri dışında hangi bilgilere dikkat edilmesi gerektiğini öğrenilir. Besin etiketi üzerinde yer alan enerji ve besin ögesi tablosunda yer alan bilgileri kullanarak daha sağlıklı besini tercih eder. Tüketicilerin besin etiketi bilgilerini doğru yorumlayabilmeleri için temel sağlıklı beslenme bilgilerini bilmeleri gerekmektedir. Beslenme bilgisinde ki artış ile tüketici farklı etiketlerin tüm olumlu ve olumsuz yönlerinin farkına vararak seçim

yapmalarını sağlar (Drichoutis vd., 2006). Sağlıklı beslenme ve doğru besin seçimi yapılması için beslenme eğitimi ve davranış değişikliği yaygın olarak kullanılmaktadır. Diyetisyenler tarafından danışmanlık alan bireylerin yeme içme düzeni, besin seçme ve beslenme konusuna olan ilgileri artmaktadır (Kutluay-Merdol, 2008). Danışmanlık hizmeti ile etiket okuma davranışı geliştirilerek yanlış besin seçiminin önüne geçilmesi de mümkün olabilecektir. Beslenme danışmanlığının bireylerin besin etiketlerine yönelik durum ve tercihlerine etkisinin ortaya konması bireylerin etiket okuması ve sağlıklı beslenmesi üzerine yararlı etkileri olacaktır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma Konya ili merkez Selçuklu, Karatay ve Meram ilçelerinde bulunan özel beslenme danışmanlık merkezleri ile sınırlandırılmıştır. Danışmanlık alan ve almayan 19-65 yaş arası 580 yetişkin birey ile sınırlıdır. Veriler katılımcıların veri toplama araçlarındaki sorulara verdikleri cevaplarla sınırlıdır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre belirlenmiş olup, araştırmaya katılan yetişkinlere 5 bölümden oluşan anket soruları ile sınırlıdır.

1.6. Varsayımlar

1. Bu araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının ölçülmek istenen özellikleri doğru olarak ölçtüğü varsayılmıştır.
2. Anketin kurallara uygun şekilde uygulanacağı varsayılmıştır.
3. Ankete verilecek yanıtların doğru olacağı varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

Sağlık: Sağlık sadece hastalık veya halsizlik olmaması anlamına gelmez, aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve sosyal refah durumunun da iyi olması olarak tanımlanır (Anonim, 2006).

Yetişkinlik Dönemi: Yetişkinlik dönemi insan ömrünün 19-65 yaş arası dönemlerini kapsamaktadır (Anonim, 2013b).

Beslenme: Beslenme, insan yaşamının temel bir dayanağıdır. Tüm yaşam boyunca sağlıklı büyüme ve gelişme gösterilebilmesi için gerekli olan besin öğelerinin vücuda alınıp kullanılmasıdır (Baysal, 2011).

Yeterli ve Dengeli Beslenme: İyi bir sağlık durumuna ulaşma veya sürdürme için gerekli besin öğelerinin yeterli ve dengeli bir şekilde vücuda alınmasıdır. Genel olarak dengeli bir diyet yeterli oranda karbonhidrat, yağ, protein, mineral ve suyun günlük ihtiyaca göre tüketilmesidir (Sencer ve Orhan, 2005).

Obezite (şişmanlık): Bireyin enerji alımı ve enerji harcaması arasında oluşan dengesizlik sonucu olarak, vücutta yağ dokusu artışı görülerek buna bağlı olarak da kalp-damar, solunum, sindirim ve hormonal sistem gibi vücutta pek çok organ ve sistemi etkileyerek ciddi sağlık sorunlarına sebep olan, hastalık ve ölüm artışına neden olan, bireyin yaşam süresini ve kalitesini olumsuz şekilde etkileyen bir hastalıktır (Skolnik, 2014; Anonim, 2019a).

BKİ: Günümüzde obezitenin değerlendirilmesi, derecelendirilmesinde ve takibinde yaygın bir şekilde beden kütle indeksi (BKİ) tarama aracı olarak kullanılmaktadır (Törüner ve Büyükgönenç, 2012). BKİ, kilogram cinsinden vücut ağırlığının metre cinsinden boyun karesine bölünmesi ($BKİ = \frac{\text{ağırlık(kg)}}{\text{boy}^2(\text{m})}$) formülü ile hesaplanmaktadır (Anonim, 2018).

Besin Etiketi: Besin etiketi besin maddesini tanıttıcı her türlü yazı, bilgi, marka adı, resimsel öğeleri veya işaretleri içeren ve besinin kendi ambalajında veya ambalaj üzerine yapıştırma şeklinde eklenen tanıttıcı bilgiler olarak tanımlanmaktadır (Anonim, 2017).

Diyetisyen: Tüm bireylerin; büyüme, gelişme ve yaşam boyu sağlığının korunması, geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması için beslenme biliminin ilkeleri doğrultusunda bireysel ve toplu beslenmenin plan ve programlarını düzenleyen; besin öğesi, besin ve beslenmeden kaynaklanan sağlık sorunlarını araştıran, değerlendiren, çözüm yolları arayan ve bulan; var olan besin kaynaklarının ekonomi ve sağlık kurallarına uygun olarak kullanılmasını sağlayan, besin denetimini yapan, bu konularda fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak sağlıklı yaşam biçimlerinin

benimsenmesi amacıyla bireyi ve toplumu bilgilendiren, bilinçlendiren, doğuştan ve sonradan oluşan hastalıklar ve diğer özel durumlarda tıbbî ve cerrahî tedavilere uygun, doğal ve tedavi edici besinlerin bileşimlerine göre diyet programı plânlayan, eğitim veren, eğitim programlarını plânlayan uygulatan ve izleyen sağlık meslek alanıdır (Tayfur vd., 2011; Merdol, 2016).

Beslenme Danışmanlığı: Beslenme danışmanlığı, bir bireyin ve eğitimli bir danışmanın, beslenme değerlendirme sonuçlarını yorumlaması, bireysel beslenme ihtiyaçlarını ve hedeflerini belirlemesi, bu hedeflere ulaşmanın yollarını tartışması ve sonraki adımlar üzerinde hemfikir olduğu iki yönlü bir etkileşimdir (Anonim, 2013a). Beslenme danışmanlığı, kişilerin sağlıkları hakkında önemli bilgileri anlamalarına yardımcı olmayı amaçlar ve davranış gereksinimlerinin yanı sıra davranış değişiminin yararlarını ele almak için pratik eylemlere odaklanır. Kişiye özel beslenme programlarının hazırlanıp, kişilerin sağlıklı beslenmesini ve kilo kontrolünü sağlayabilmesini amaçlayan bir hizmettir. Bireylerin dengeli ve yeterli beslenmesi sağlanarak, yaşam kaliteleri arttırılmaktadır. Beslenme danışmanlığı hizmeti ile kişilerin, sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmesi sağlanmaktadır (Merdol, 2008).

Beslenme Eğitimi: Eğitim bir konu hakkında kişileri bilgilendirme ve yeni bir tutum oluşturma ve sonunda istenilen davranışa ulaştırma sistemidir. Beslenme eğitimi, beslenme alışkanlığın değiştirilmesi uzun süreli davranış değişimi sağlamak için verilen eğitimidir. Beslenme eğitimi, sağlık ve beslenmeyle ilgili genel bilgileri, bireysel veya grup şeklinde verilmektedir. Eğitimciler, genellikle görsel yardımcıları kullanarak belirli konular hakkında görüşmeler yapmaktadır (Merdol, 2008; Anonim, 2016).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL TEMELLER

2.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Sağlık

Beslenme, insanların hayatlarını devam ettirebilmeleri, sağlıklı büyüme ve gelişmeleri ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. Beslenme insan gereksinimlerinin başında gelir. Bireyin beslenmesinde önemli olan yaş, cinsiyet, çalışma hayatı ve özel durumların dikkate alınarak uygun bir beslenme düzeninin hayata geçirilmesidir (Baysal, 2011).

Sağlıklı bir toplum için toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı olmaları gerekir. Sağlıklı beslenme ve gerekli besinlerden yeterince dengeli şekilde alma insan sağlığını etkileyen önemli faktörlerden biridir. Yetişkinlik döneminde dengesiz beslenme ve hareketsiz yaşam beraberinde obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, osteoporoz gibi pek çok hastalığa sebep olmaktadır (Anonim, 2015a). Kronik hastalıkların gelişimini önlemek için yeterli ve dengeli beslenme düzeninin alışkanlık haline getirilmesi gerekir. Sağlıklı bir yaşam için bireyin ağırlık düzeyine dikkat etmesi gerekir. Bireylerin ideal ağırlıklarında olması için günlük aldığı enerji ile harcadığı enerji arasında bir denge olmalıdır (Anonim, 2019a). Kullanılandan daha fazla enerji alınırsa alınan ve yakılmayan her bir fazla kalori vücutta depolanacaktır. Vücutta depolanan fazla yağ obeziteye sebep olmaktadır. Obezite, sağlığı olumsuz etkileyerek beslenmeye bağlı hastalıklarının görülme sıklığını arttırmaktadır (Kahraman, 2018).

Sağlıklı beslenme sağlıklı bir yaşam sürmek için önemlidir. Yeterli dengeli beslenme de seçeceğimiz besinlere bağlıdır. Besinlere ulaşırken doğru seçim yapmak sağlık açısından önemlidir. Bireylerin doğru besin seçimi yapması etiket okuma davranışı ile gerçekleşmektedir (Erem vd., 2018). İnsanların beslenme alışkanlıkları besin seçimlerini etkilemektedir (Kutluay-Merdol, 2008). Tüketicilerin sağlıklı beslenmesi üzerine yapılacak olan eğitim ve danışmanlıklar doğrudan besin seçimi üzerine olumlu etkilerde bulunabilmektedir.

2.2. Besin Etiketleri

Etiket; besin ambalajının veya kabının üzerine basılmış, işlenmiş, yapıştırılmış olan marka, işaret veya tanımlayıcı unsurları ifade etmektedir (Anonim, 2017). Besin etiketleri, besin maddesini tanıtan, tüketicilere ürünlerle ilgili bilgi veren, yanlış bilgilerden koruyan ve doğru seçimler yapmalarına yardımcı olan unsurlar olduğu için sağlıklı beslenmenin önemli parçalarından birini oluşturmaktadır (Cheftel, 2005). Besin etiketlerinin amaçları; tüketicinin besin ile ilgili sağlık, güvenilirlik ve ekonomik açıdan doğru bilgi sahibi olmasını sağlamak, tüketicileri sahte ve yanıltıcı ambalaj ve ürün reklamlarından korumaktır (Bozkır, 2009).

Etiketleme bir ürünün tanıtımı için olmazsa olmazdır. Etiketler başlıca üç kategoriye ayrılır: marka etiketi, tanımlayıcı etiketler, ekolojik etiketler. Marka etiketi, mala veya ambalaja uygulanan marka ismidir. Tanımlayıcı etiketler, malın kullanımı, yapısı, bakımı, performansı, boyutu, ağırlığı, içeriği gibi ürünün kalite standardı veya ölçüleriyle ilgili etiketlerdir. Aynı zamanda bu etiket ürünün içeriği, imalat ve son kullanım tarihi, fiyatı, üretici firmanın isim ve adresi gibi bilgileri de bulundurmaktadır. Ekolojik Etiket, ürün ve hizmetlerin çevresel sicilleri hakkında güvenilir bilgi sağlayan, gönüllülük esasına dayanan, katılımcı, piyasa temelli ekonomik araçlar olarak değerlendirilmektedir. Tüm Avrupa Birliği (AB) üye ülkeleri için geçerlidir. Bir çiçek amblemi ile simgelenen AB Eko-etiketi, üretim ve tüketim araçlarının çevreye sağlığına uygun olduğunu göstermektedir (Anonim, 2015b; Şişman-Aydın, 2019).

Türkiye’de besin etiketlemesi ile ilgili yasal düzenlemeler Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından denetlenmektedir. Etiketle bulunması gereken zorunlu bilgiler, etikette bulunan kısımların tanımları, yasal durumlar bakanlık tarafından düzenlenmektedir (Anonim, 2017).

Dünya’da ilk defa Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Gıda ve İlaç İdaresi (FDA), besin etiketlerinde yağ, doymuş yağ, kolesterol, kalori, karbonhidrat, protein, vitamin ve ürünün porsiyon içeriklerinin yer aldığı, geniş çaplı bir yasa oluşturmuştur (Solomon vd., 2012; Dikmen ve Pekcan 2012; Demirci, 2013). Bu düzenlemeler,

satıcıların ürün tanıtımı yapmalarını sağlarken, ürün ile ilgili doğru bilgi vererek tüketicilerin sağlığına uygun ürün tüketimi ve sağlığının korunması için zorunluluk teşkil etmektedir (Gün ve Orhan, 2011). Ayrıca enerji, protein, karbonhidrat, yağ, lif, tuz/sodyum ve tebliğde geçen vitamin ve mineral bilgilerine ve günlük karşılama miktarları etiket üzerinde isteğe bağlı olarak yer almaktadır (Cebeci, 2017).

Besin etiketleri ülkelere göre farklılıklar göstermektedir. En temel fark listede bulunan besin öğelerinden hangisinin ve nasıl yer alacağına yöneliktir. Besin içerik tablolarında bazı değişikliklere izin verilmekte fakat çoğu düzenleme zorunludur (Dikmen ve Pekcan, 2012). Eğer besin sağlık beyanı içeriyorsa etiketleme yasal olarak zorunlu hal almaktadır. AB 1990 Direktifinin 2008 revizyonunda zorunlu besin etiketlemesi önerilmiştir. Avrupa Parlamentosu ve Bakanlar Konseyi'nin zorunlu besin etiketlemesini ve referans alım değerlerini temel alan yaklaşımı konusundaki müzakereler halen devam etmektedir. ABD'de 1990 yılında Besin Etiketleme ve Eğitim Yasasının (Nutritional Labeling and Education Act, NLEA) kabulünden sonra besin etiketleme mecburi hale gelmiştir. Kanada, Yeni Zelanda ve Avustralya'da besin etiketlemesi zorunlu hale gelirken, diğer ülkelerde ise AB ülkeleri gibi gönüllü etiketleme yaklaşımına göre yapılmaktadır (Cowburn ve Stockley, 2005). AB'de besin etiket sistemi ile ilgili tüketicilerin açık, anlaşılır ve kanıtlanmış besin bilgisine ulaşma ihtiyacı üzerinde durulmuştur. Etiketlerin tüketici ve üreticiler için önemi artmaktadır. Ülkelere göre besin etiketleri, besin etiketleme zorunlu olan, beslenme beyanı yapılmadıkça besin etiketlerinin gönüllü olan, özel diyet kullanımı dışındaki besinler için gönüllü etiketleme yapan, besin etiketlerinde düzenleme olmayan ülkeler olarak gruplandırılır (Türközü ve Bilici, 2012).

FSA (Amerika Gıda Standartları Ajansı) 17 Kasım 2005 tarihinde besin paketleri hakkında beslenme bilgisi sunmanın farklı yolları hakkında çalışmalar yaptığını açıklamıştır (Barclay 2012). 2006 yılında, FSA tarafından besin perakendecilerine ve üreticilerine, çeşitli kategorilerdeki ürünlere trafik ışığı besin etiketleme sistemi kullanılması tavsiye edilmiştir (Sack vd., 2009). Trafik Işıkları Sistemi, besinlerin üzerinde trafik ışıkları renginde, kırmızı, sarı ve yeşil uyarıcıların bulunduğu ve her rengin ürünün içindeki madde hakkında bilgi verdiği sistemdir. Günlük karşılama

miktarları üzerinde kalan yağ, tuz ve şeker oranlarının kırmızı ile belirtilerek tüketicinin dikkatini çekmesi sayesinde özellikle Avrupa’da artan en büyük etkenlerinden biri olan bilinçsiz besin tüketiminin önüne geçilmesi amaçlanmaktadır. Trafik ışığı etiket sisteminde besinlerin sahip olduğu zararlı içerikleri veya tüketim için uygun olduğunu göstermek için yeşil, kehribar ve kırmızı işaretleri kullanılmaktadır. Renk kodları, tüketicilerin sağlıklı seçenekleri tanımlamak ve benzer ürünler arasında hızlı karşılaştırmalar yapmak için bir bakışta kullanabilecekleri tabela görevi üstlenmektedir. Trafik ışığı sistemi insanlara besinlerin iyi veya kötü olduğunu belirtmekle birlikte insanların bilinçli seçimler yapmalarını ve sağlıklı ve dengeli bir yiyecek alışverişini sağlamaktadır. İngiltere'nin önde gelen süpermarketlerinden birçoğu, kendi markaları üzerinde birkaç yıldır trafik ışıklarını başarılı bir şekilde kullanmaktadır. Bununla ilgili olarak tüketici satın alma davranışları üzerine yapılan anketler, trafik ışığı sisteminin insanları daha sağlıklı ürünleri almaya teşvik ettiğini belirtmektedir. Daha da önemlisi, araştırmalar, trafik ışıkları etiketleme sisteminin tüm tüketiciler, özellikle düşük sosyo-ekonomik gruplardan olanlar için daha erişilebilir ve daha kolay yorumlanabileceğini göstermiştir. Trafik ışığı modeli dengeli beslenmeyi teşvik ederek besin içerikleri hakkında daha çok bilgi edinilmesi sağlamaktadır. Ambalajlara kırmızı (kalorisi yüksek, katkı maddeli ve çocuklar için zararlı), sarı (dikkatli tüketilmeli), yeşil (sağlıklı besin) uyarıları konularak, besin içeriklerine yönelik kişilerin anlık geri bildirim veren sistem oluşturulmuş olacaktır. Burada kaloriye ilişkin bilgiler de yer alması ile beslenmeye bağlı hastalıkların risk faktörlerinin azalmasına katkı sağlayacaktır (Hawley vd., 2013; VanEpps vd., 2016; Emrich vd., 2017).

2.3. Besin Etiketlerinin İçeriği ve Düzeni

Beslenme yönünden etiketleme yapılırken besinin enerji değeri, protein, karbonhidrat, yağ, lif, sodyum ve belirli vitamin ve mineral içerik bilgilerinin üzerinde bulunması gerekmektedir. Beslenme yönünden yapılan etiketleme özel beslenme amaçlı besinlerin ve bileşiminde farklılık yapıldığı beyan edilen besinlerin etiketlenmesinde zorunlu iken diğer besin maddelerinde zorunlu değildir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), besin etiketleri ve sağlık beyanları raporuna göre, besin etiketi,

ürün ambalajı üzerinde bulunan besin öğelerinin miktarının farklı formlarının listesi olarak yer almaktadır (Anonim, 2007).

Beslenme yönünden besin etiketleme düzeni TGK Gıda Maddelerinin Genel Etiketleme ve Beslenme Yönünden Etiketleme Kuralları Tebliği'ne göre yapılmaktadır. Türkiye'de besin etiketlerinde bulunması gereken bilgiler Tablo-2.3.1'de verilmiştir. Ülkemizde, sağlık beyanı bulunmayan bir besin maddesinin etiketlemesi yapılırken verilmesi gereken bilgiler Grup 1'e göre, sağlık beyanı bulunan besin maddeleri için ise Grup 2'ye göre yapılmaktadır. Grup 2'ye göre yapılan etiketleme düzeninde şeker, tekli doymamış yağ asitleri (TDYA), çoklu doymamış yağ asitleri (ÇDYA), kolesterol ve beslenme referans değerinin en az %15'ini karşılamak şartı ile vitamin ve mineral miktarları belirtilmektedir (Dikmen ve Pekcan, 2012).

Tablo-2.1: Türkiye'de Besin Etiketlerinde Bulunması Gereken Bilgiler

Etiket Grupları	Besin Öğesi*
Grup 1	Enerji değeri, protein, karbonhidrat ve yağ miktarları
Grup 2	Enerji değeri, protein, karbonhidrat, şeker, yağ, doymuş yağ asitleri, trans yağ asitleri, lif ve sodyum miktarı

*Besin etiketlerinde besin öğelerinin miktarı 100 g/100 ml veya ayrıca 1 porsiyon üzerinden belirlenmektedir.

TGK Etiketleme Tebliği Yönetmeliğine göre Grup 2 kriterleri içerisinde yer alan trans yağ asitleri ile ilgili olarak bir düzenleme yapılmıştır. Buna göre Grup 2 kriterleri içerisinde trans yağ asitleri çıkartılarak, enerji değeri, protein, karbonhidrat, şeker, yağ, doymuş yağ, lif ve sodyum miktarları yer almaktadır. TGK Etiketleme Tebliği Yönetmeliği'nde, beslenme yönünden etiketleme yapıldığında nişasta, şeker, alkol, tekli doymamış yağ, çoklu doymamış yağ, kolesterol ve besinde belirgin miktarda bulunan vitamin ve minerallerin miktarları içerebilir ibaresi yer almaktadır. FAO (Gıda Tarım Örgütü) /WHO (Dünya Sağlık Örgütü) beslenme beyanı yapılmadığı sürece besin etiketlemenin gönüllü yapılmasını, beslenme beyanı yapıldığında ise dört besin öğesinin (enerji, protein, karbonhidrat ve yağ) etiket üzerinde beyanını zorunlu hale gelmesini beslenme yönünden etiketleme ilkeleri olarak belirlemiştir. Ayrıca besin öğeleri etiket üzerinde 100 g ya da 100 ml ya da bir porsiyon miktarı şeklinde listelemesini önermektedir. Beslenme yönünden etiketleme sistemi ile besin alışverişi

yapan tüketicilere her bir besinin içerisinde bulunan besin öğeleri hakkında bilgi verme ve tüketicilerin sağlıklı beslenme için kendilerine en uygun besini seçmelerinde yardımcı olması hedeflenmiştir. Besin etiketleme önemli ve etkili bir araçtır. Tüketiciler besin etiketlerini kullandıklarını belirtse de bazı göstergeler besin etiketlerinin kullanılmadığını ya da yanlış anlaşıldığını göstermektedir. Beslenme yönünden etiketleme yapılırken besinin enerji değeri ve besinin içinde bulunan tüm besin öğelerinin miktarlarına yer verilir. Yasal düzenlemelere göre beslenme ve sağlık beyanı içermeyen besinlerde zorunluluk olmamasına karşın çoğu üretici beslenme yönünden etiketleme bilgilerini gönüllü olarak etiket üzerinde vermektedirler. Bazı istisna durumlara göre besinlerde herhangi bir beyan bulunmasa da beslenme yönünden etiket yapılması zorunlu kılınmıştır. Bu istisna durumlar özel beslenme amaçlı kullanılan besinlerde geçerlidir, örn; bebek formülleri, sporcu besinleri. (Anonim, 2007; Dikmen ve Pekcan, 2012). Beslenme yönünden etiketleme sisteminde 100 g veya 100 ml üzerinden yapılan zorunlu beslenme bildirimine ek olarak, enerji değeri ve besin öğesi miktarı porsiyon ve/veya tüketim birimi üzerinden verilebileceği gibi referans alım (RA) oranları da 100 g veya 100 ml ve/veya porsiyon veya tüketim birimi üzerinden verilebilir (Anonim, 2017).

Tablo-2.2: Beslenme Yönünden Etiketlemenin Gösterim Şekli Örneği*

Enerji ve Besin Öğeleri	100 g veya 100 ml İçin	100 g İçin RA	Bir Porsiyon İçin	Bir Porsiyon İçin RA
Enerji (kJ ve kcal)				
Yağ (g)				
Doymuş yağ (g)				
Trans yağ (g)				
Tekli doymamış yağ (g)				
Çoklu doymamış yağ (g)				
Kolesterol (mg)				
Karbonhidrat (g)				
Şeker (g)				
Şeker alkolü (g)				
Nişasta (g)				
Lif (g)				
Protein (g)				
Tuz/sodyum (g)				
Vitaminler				
Mineraller				

* Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği (26 Ocak 2017 Perşembe, Resmî Gazete, Sayı: 29960 (Mükerrer))

Besin etiketlemesi, ürünün bileşimini açıklamak açısından içindekiler listesini, besinin gramajını ve porsiyon miktarını, beslenme yönünden besin ögesi içeriği bilgilerini, beslenme ve sağlık beyanı gibi bilgilere yer vermektedir. Verilen bu bilgilerin ambalaj üzerinde belirli bir düzende yer alması gerekmektedir. Özellikle besin ögesi ile ilgili bilgiler tek bir alanda kendi içinde belli sırada bulunmalıdır. Ürünün ismi ambalajın ön yüzünde, besin öğeleri bilgileri ise ambalajın arka yüzünde yer alabilmektedir. Son yıllarda besin ambalajının arka yüzünde tablo ya da liste halinde bulunan besin etiketleri ambalajın ön yüzünde görülmektedir. FOP (Front of package) etiketlerinin farklı formatları günlük karşılama miktarı (Guideline Daily Amounts, GDA) ya da trafik ışıkları vb. ile desteklenmektedir. Her iki formatta da ürünün enerji, yağ, doymuş yağ, şeker ve tuz içeriğine dair bilgiler yer almaktadır (Dikmen ve Pekcan, 2012). Temel görüş alanında enerji değeri veya enerji değeri ile birlikte yağ, doymuş yağ, şekerler ve tuz miktarının tekrar verilmesi durumunda Şekil-2.3.1’de gösterilen biçim kullanılabilir. Porsiyon veya tüketim birimi üzerinden bildirim yapılması durumunda ilave olarak, 100 g veya 100 ml üzerinden değerine mutlaka yer verilir (Anonim, 2017).

Şekil-2.1: Yeni Düzenleme İçin Geliştirilen Etiketleme Formatı



Tüketicilerin etiket okuma durumu çeşitli etmenlerin etkisi altındadır. Etiket kullanma durumu beslenme bilgisi, kişisel özellikler, ekonomik durum, zaman, sağlığa olan ilgi, beslenme alışkanlıkları, yaşam tarzı gibi faktörlere göre değişmektedir. Beslenme konusunda bilgili olan bireyler besin satın alırken besin etiketi okumaya dikkat etmektedirler. Etiket kullanımı etkileyen etmenler beslenme bilgisini de etkilemektedir. Eğitim, cinsiyet, gelir düzeyi ve sağlık durumu beslenme bilgisini

okuma durumunu olumlu yönde etkilemektedir. Tüketiciler tarafından kullanılan beslenme bilgisi bireylerin daha sağlıklı seçimler yapmalarını sağlamaktadır. Bu sebeple bireylerin beslenme bilgisi arttıkça, besin etiketleri kullanımı artış göstermekte ve daha sağlıklı besin seçmelerine imkân vermektedir (Dikmen ve Pekcan, 2012).

2.4. Besin Etiketlerinde Bulunması Gereken Zorunlu Bilgiler

Besin etiketleri, besinler hakkında bilgi veren besin seçimine yön veren araçlardır. Tüketicilerin besin satın alma sırasında etiket bilgilerine dikkat etmeleri, besin üreticilerin de üretim, satış ve dağıtım kısmında mevzuata uygun olarak çalışmaları gerekmektedir. Besin etiketlerinde zorunlu bulunması gereken bilgiler ise besin maddesinin adı, içindekiler, net miktarı, üretici ve paketleyici firmanın adı, tescilli markası, adresi ve üretildiği yer, son tüketim tarihi, parti numarası ve / veya seri numarası, üretim izin tarihi ve sayısı, sicil numarası veya ithalat kontrol belgesi tarihi ve sayısı, orijin ülke, gerektiğinde kullanım bilgisi ve/veya muhafaza şartları, hacmen %1.2'den fazla alkol içeren içeceklerde alkol miktarı olarak yer almaktadır (Anonim, 2017).

Ülkemizde TGK Etiketleme Yönetmeliğinde yer alan zorunlu etiket bilgileri ambalajı bulunan besinlerde ya ambalaj üzerinde ya da ambalaja yapıştırılmış biçimde etiket üzerinde yer alması zorunludur. Bu bilgilerin kolay görülen, rahat okunacak ve silinmeyen bir bölüme tüketicinin dikkatini çekecek şekilde yerleştirilmesi gerekmektedir. Zorunlu bilgilerin herhangi bir yazılı veya resimli öge tarafından kapatılmaması, saklanmaması veya kesilmemesi gerekir. Bu bilgiler ile ilgili yazıların zemin ile arasında belirgin bir kontrast olması sağlanmalıdır. Besinlerin içerisindeki maddelerin alerjenite özelliği, içindekiler listesinde üretim sırasında kullanılan miktara göre en çoktan en aza doğru sıralanmaktadır. Bazı maddeler içinde bulunan bileşenler bazı tüketicilerde alerjik etkiye sebep verebilmektedir. Bu bileşenler etiket üzerinde diğer bileşenlerden ayrı bir şekilde gösterilmektedir. Tablo-2.3'de bazı besinler için ilave edilmesi gereken zorunlu bilgi örnekleri gösterilmiştir (Anonim, 2017).

Tablo-2.3: Bazı Besinler İçin İlave Edilmesi Gereken Zorunlu Bilgi Örnekleri*

Besinin veya Besin Grubunun Adı	İlave Zorunlu Bilgiler
Belirli Gazlar ile Ambalajlanan Besinler	Koruyucu atmosferde ambalajlanma yapılmıştır.
Tatlandırıcı İçeren Besinler	Şeker ve tatlandırıcı içermektedir. Aspartam (fenilalanin kaynağı) içeriğine sahiptir.
Glisirhizinik Asit veya Glisirhizinik Asidin Amonyum Tuzunu İçeren Besinler	Meyanköku bulundurur. Yüksek tansiyon hastaları fazla tüketimden kaçınmalıdır.
Yüksek Miktarda Kafein İçeren Besinler	Kafein içermektedir. Çocuk veya hamile kadınlar için tavsiye edilmez
Bitkisel Sterol, Bitkisel Sterol Esteri, Bitkisel Stanol veya Bitkisel Stanol Esteri İlave Edilmiş Besinler	Bitkisel sterol/ bitkisel stanol içerir. Hamile ve emziren kadınların ile beş yaşaltındaki çocukların beslenmesi için uygun değildir
Bileşiminde Etil Alkol ve/veya Alkollü İçki Bulunan Besinler	Alkol içerir ifadesi, etiket üzerinde yer alır.
Domuzdan Elde Edilen Madde İçeren Besinler	Domuzdan elde edilen ... içerir ifadesi, besinin adı ile aynı görüş alanı içinde yer alır.

* Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği (26 Ocak 2017 Perşembe, Resmi Gazete, Sayı: 29960 (Mükerrer))

Besin etiketi ile bilgiler Tarım ve Orman Bakanlığının yayınladığı TKG Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinde yer almaktadır. Yönetmelik besin etiketleme ile ilgili sekiz bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde amaç, kapsam, dayanak ve tanımlar yer almaktadır. Yönetmelikte besinlerin etiketlenmesine yönelik genel bilgi, kurallar, gereklilik ve sorumluluklar yer almaktadır. Sonradan ortaya çıkabilecek gelişmelere karşı besin hakkında bilgilendirme ve tüketicilerin bilgilendirme hakkını sağlayacak düzenlemeler bulunmaktadır. Yönetmelik, besin zincirinin tüm aşamalarında, besin işletmecilerine uygulanır. Bu yönetmelik toplu tüketim yapılan yerlerde sunulan besin maddeleri de dahil olmak üzere tüketiciye sunulan tüm besin maddelerini kapsamaktadır. Yönetmelikte yer alan tanımlardan besin etiketi ile ilgili olanlara Tablo-2.3’de değinilmiştir (Anonim, 2017).

Tablo-2.4: Besin Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinde Bulunan Tanımlar

Tanım	Açıklama
Alışılacak Ad	Açıklamaya gerek duyulmadan tüketici tarafından besinin kabul edilen adı.
Ana Bileşen	Besin maddesinin%50'sinden fazlasını oluşturan tüketici tarafından besin adı ile bağdaştırılan ve genellikle miktarının belirtilmesi gereken besin bileşeni veya bileşenleridir.
Besin Ögesi	Besinin içinde bulunan protein, karbonhidrat, yağ, lif, D vitamini, sodyum ve diğerleridir.
Beslenme Beyanı	Bir besin maddesinin içeriğinde ki enerji, besin ögeleri veya diğer ögeleri sebebiyle beslenme açısından enerji için ("Sağlar", "Azalan veya artan oranda sağlar", "Sağlamaz") ve besin ögeleri ve/veya diğer ögeler için ("İçerir", "Azalan veya artan oranlarda içerir", "İçermez") faydalı özellikleri bulundurduğunu belirten, ileri süren veya ima eden herhangi bir mesaja denir.
Bileşen	Bir besin maddesinin üretimi veya hazırlanma aşamasında kullanılan aroma verici, besin katkı maddeleri, gıda enzimleri de dahil olmak üzere herhangi bir madde veya üründür.
Bileşik Bileşen	Birden fazla bileşenin ürünü olan maddedir.
Etiket	Etiket, besin maddelerinin ambalajı üzerinde yazılmış, basılmış, yapıştırılmış veya işaretlenmiş olarak bulunan işaret, damga, resimli ve tanımlayıcı tüm unsurları içermektedir.
Etiketleme	Besin ile birlikte sunulan veya besini tanıtan ambalaj, paket, doküman, bildirim, etiket gibi materyallerin üzerinde yer alan besin ile ilgili her türlü yazı, bilgi, ticari marka, marka adı, resimli unsur veya işaretleri içerir.
Besin Hakkında Bilgilendirme	Besin üzerinde bulunan etiket veya teknoloji araçları ile sözlü iletişimi de içine alan diğer araçlar vasıtası ile tüketiciye sunulan ve gıda ile ilgili olan her türlü bilgilendirmedir.
Besin Hakkında Bilgilendirme Mevzuatı	Besinler hakkında tüm bilgilendirmeyi ve etiketlemeye ilişkin düzenlemeleri kapsamaktadır.
Besin Hakkında Zorunlu Bilgilendirme	Besinler ile ilgili mevzuatlara göre tüketiciye verilmesi gereken bilgileri kapsamaktadır.
Besin Onay Numarası	Bakanlık tarafından belirtilen ve belli bir onaya tabi tutulan besinlerin özel mevzuatında yer aldığı şekilde kodlanacak olan numarayı gösterir.
Görüş Alanı	Bir ürünün ambalajının tek bir bakış noktasından okunabilen tüm yüzeyleri görüş alanını oluşturur.
Hazır Ambalajlı Besin	Tüketicinin isteği çerçevesinde satış yapılan ambalajlı besinler veya doğrudan satış için hazır ambalajlanan besinler dışında, açılmadan, içeriği değiştirilmeden besinin tamamını veya bir kısmını kaplayan, tüketiciye ve toplu tüketim yapılan yerlere sunulan besin ve satışa sunulmadan içine konulan ambalajdan oluşan herhangi bir tek birimi oluşturur.
Menşe Ülke	Besinin yasal hükümler doğrultusunda belirlenen menşe ülkesi.
Net Miktar	Ambalajlı halde bulunan besinin ambalaj maddesi ve ambalajlanan diğer maddeler haricinde miktarıdır.
Okunabilirlik	Besin bilgilendirmesinin punto büyüklüğü, harf-satır aralığı, yazı rengi ve şekli, harflerin yükseklik-genişliğinin oranı, malzemenin yüzeyi, baskı ile zemin rengi arasında kontrastın dışında türlü ögeler aracılığı ile belirtilen ve görsel olarak ulaşılabilir dış görünümüdür.
Parti	Gıda kodeksinde tanımlanan gıdanın satış birimleri topluluğudur.
Resmi Ad	Besinin TKG'ya göre belirlenen adıdır.

Tablo-2.4 (Devamı): Besin Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinde Bulunan Tanımlar

Tanım	Açıklama
Sağlık Beyanı	Herhangi bir besin grubunun, besinin veya besinin bileşiminde bulunan öğelerin sağlıkla ilişkisini belirten, ileri süren veya ima eden beyan olarak tanımlanır.
Son Tüketim Tarihi	Besinin insan sağlığı açısından kısa sürede tehlike oluşturması ihtimali olan besinlerin tüketileceği son tarihidir.
Tanımlayıcı Ad	Besinin tüketiciler tarafından anlaşılması ve diğer besinler ile karıştırılmadan ayırt edilmesini sağlayan açık ve anlaşılır adıdır.

Besinler hakkında zorunlu bilgilendirme ilkeleri yönetmeliğin ikinci bölümünde bulunmaktadır. Bakanlık, besine ilişkin bilgilendirme mevzuatının gereğince zorunlu bilgilendirme kurallarını düzenlerken bazı özellikler ile ilgili bilgilere de yer vermektedir. Besinin kimliği ve bileşimi, özellikleri veya diğer özelliklerini, bazı tüketicilerin sağlığına zarar verebilecek içerikler, güvenli kullanımı ve muhafazası, besin ile ilgili tehlike içerik sonuçlarına dair bilgileri içererek tüketicilerin sağlıklarını koruyarak besinlerin güvenilir kullanımını, tüketicilerin özellikle de özel beslenme ihtiyaçları olan kişilerin doğru seçim yapmalarını sağlayan besin öğeleri, tüketicinin ihtiyacı olan güvenilir besine ulaşımını sağlamak için besinin piyasaya sunulması dikkate alınan konulardandır.

Yönetmeliğin üçüncü bölümünde besinler hakkında bilgilendirmeye ilişkin genel gereklilikler ve besin işletmecilerinin sorumluluklarına yer verilmiştir. Besinler hakkında zorunlu bilgilendirmenin içeriği ve bildirimi yönetmeliğin dördüncü bölümünde bulunmaktadır. Yönetmelikte yer alan belirtilmesi zorunlu olan bilgiler: besinin adı, bileşenler listesi, alerji ve intoleransa neden olan belirli madde veya ürünler, özel muhafaza koşulları ve/veya kullanım koşulları, besin işletmecisinin adı veya ticari unvanı ve adresi, işletme kayıt numarası veya tanımlama işareti, menşe ülke, kullanım bilgisi olmadığında besinin uygun şekilde tüketimi mümkün değilse, besinin kullanım talimatı, hacmen %1.2'den fazla alkol içeren içeceklerde hacmen gerçek alkol derecesi, beslenme bildirimi yer alması gerektiği belirtilmiştir. Besinler hakkında yapılan zorunlu bilgilendirme; tüketicinin kolayca görebileceği, rahat okuyabileceği şekilde, silinmeyecek ve dikkat çeken bir yerde yapılır. Bilgilendirmede bulunan bilgiler herhangi bir şekilde gizlenemez, kapatılamaz veya kesilemez. Bilgilendirme yazıları ile zemin arasında rahat görünüp okunacak şekilde bir kontrast

olması sağlanmalıdır. Besinler ilgili zorunlu bilgilendirmelerin dili Türkçedir. Türkçeye ek olarak diğer ülkelerin resmi dilleri de eklenebilir. Türkçe dışında yer alan farklı dillerde etiket bilgilendirmesi yapılıyorsa mevzuatta yer alan tüm etiket bilgilerini bulundurmasına gerek yoktur. Fakat farklı dillerde bilgilendirme yapılan etiketlerde resim, şekil ve beyan bilgileri mevzuata aykırı şekilde yapılamamaktadır.

Yönetmeliğin beşinci bölümünde zorunlu bilgilere ilişkin hükümlere yer verilmiştir. Beslenme bildirim kurallarına ilişkin istisnalar yönetmeliğin altıncı bölümünde yer almaktadır. Bu kısımda yer alan hükümler özel beslenme amacı olan besinler için uygulanırken takviye edici besinlere uygulanmaz. Bu bölümde ki hükümler yalnızca hazır ambalajlı besinlerde geçerlidir. Bulunması gereken zorunlu beslenme bildirimleri: enerji, yağ, doymuş yağ, karbonhidrat, şeker, protein ve tuz miktarını içine almaktadır. Bu bilgilere ilave olarak sadece ilgili gıda kodeksinde tanımlanan sürülebilir yağ/margarinler, yoğun yağlar, bitkisel yağlar ve bu yağları içeren besinlerin %2'den fazla trans yağ içermesi durumunda trans yağ miktarı bildirilir. Zorunlu beslenme bildirimi içeriği, tekli doymamış yağ, çoklu doymamış yağ, lif, polioller veya şeker alkol, nişasta besin öğelerini de içerebilir (Anonim, 2017). Besinin satışa sunulan haline göre enerji ve besin öğeleri miktarı verilir. Fakat bazı durumlarda bu bilgiler gerekli hazırlama talimatlarının verilmesi şartı ile besinin tüketime hazır haline göre de verilebilir. Bildirilen bu değerler üreticinin yapmış olduğu analizler, bulunan bileşenlerin bilinen veya gerçek ortalama değerleri kullanılarak yapılan hesaplamalar dikkate alınarak ortalama değer olarak verilir ve ambalaj üzerinde ortalama değer olarak da yer alabilir (Anonim, 2017).

Besinin enerji değeri ve besin öğesi miktarları, 100 g veya 100 ml olarak verilir. Vitamin ve mineral değerlerine 100 g veya 100 ml üzerinden RA değerlerinin yüzdesi olarak yer verilir. Vitamin ve minerallerin gösterimi gibi enerji değeri ve besin öğeleri de RA değerlerinin yüzdesi olarak yer alabilir. Aynı görüş alanında olmak şartı ile bu bilgilerin yakınında ortalama bir yetişkinin RA değeri (8400 kJ / 2000 kcal) ifadesine yer verilir. Besinin bir porsiyon miktarı ve ambalajın içerdiği porsiyon ve birim sayısı tüketicinin kolay görebileceği şekilde etiket üzerinde bulundurulması şartı ile enerji değeri ve besin öğesi miktarları, vitamin ve mineral miktarları ile ilgili 100 g veya 100

ml üzerinden bilgisine ek olarak veya onun yerine porsiyon ve/veya tüketim birimi değerlerine de yer verilebilir (Anonim, 2017).

Besin öğelerinin miktarı, enerji değeri ve/veya RA değerlerinin yüzdesine yalnızca porsiyon veya tüketim birimi olarak yer verilebilir. Bu şekilde enerji değeri 100 g veya 100 ml üzerinden ve porsiyon veya tüketim birimine göre verilir. Porsiyon büyüklüğü belirlenmiş besinlerde tek kullanımlık hazır ambalaj şeklinde, belirlenmiş porsiyon büyüklüğü belirlenemeyen besinlerde tüketim birimine göre bildirim yapılabilir (Anonim, 2017). Porsiyon büyüklüğü veya tüketim birimi beslenme bildirimine çok yakın bir yerde belirtilir. RA oranı enerji değeri ve besin öğesi miktarlarına ait RA oranları, isteğe bağlı olarak besinlerin etiketinde yer alabilir. RA oranları yazılırken tüm bölmelerin rengi, ambalajın zemin rengi ile kontrast oluşturacak ve aynı tonda tek renk olacak şekilde tasarlanır. Kırmızı, sarı ve yeşil renkler kullanılmaz (Anonim, 2017). Ambalajın porsiyon adedi tam sayılarla (1; 2;...;... gibi) belirtilmektedir. Porsiyon adedi hesaplanırken ambalaj üzerinde yer alan net miktar veya tüketime hazır hale getirilmiş olan besinin net miktarı porsiyon büyüklüğüne bölünerek elde edilir. Çıkan sonuç tam sayı olarak çıkmazsa matematiksel olarak tam sayıya yuvarlanır ve bu durum ürün ambalajına porsiyon adedi “yaklaşık porsiyon” olarak yazılır (Anonim, 2017). Yönetmeliğin yedinci bölümünde isteğe bağlı bilgilendirme ve buna ilişkin kurallar yer almaktadır. İsteğe bağlı olarak verilen bilgiler tüketiciyi yanıltmayacak, tüketici için belirsizlik ve karışıklık oluşturmayacak şekilde yapılır. İsteğe bağlı yapılan bilgilendirme kısmı zorunlu bilgilendirme kısmı için uygun olan alanları kaplamayacak şekilde yapılmalıdır (Anonim, 2017).

Yönetmeliğin sekizinci bölümü çeşitli ve son hükümler özel etiketleme kurallarını içermektedir. Besinler ile ilgili bilgilendirme mevzuat kapsamında halk sağlığı üzerine etki etmesi olası tedbirler bakanlık tarafından incelenir. Bakanlığın gerekli gördüğü durumlarda belirli besin veya besin gruplarına yönelik ürünün izlenebilirliğini sağlamak amacıyla etiketlerde ürün takip sisteminin uygulanmasına dair özel uygulamalar yapılabilir. Takip sisteminin uygulanacağı besin veya besin

grupları ve uygulama süresi Bakanlık tarafından belirlenerek Bakanlığın internet sitesinde yayımlanır (Anonim, 2017).

2.5. Besin Etiketlerinin Tüketici Davranışlarına Etkisi

Tüketici, üretilen herhangi bir mal veya hizmeti bir yarar elde etmek için kullanan kişidir. İnsanların her biri farklı bir tüketici davranışı gösterir ve farklı istekler doğrultusunda farklı alımlar gerçekleştirir. Tüketici davranışı; insanların istek ve gereksinim duydukları ürünleri alırken, kullanırken ve bunları elden çıkarırken gösterdikleri zihinsel, duygusal ve fizyolojik aktiviteler bütünüdür. Besinlerin bilinçli ve ihtiyaca uygun olarak tüketilmesinde satın alma davranış durumları büyük önem taşır (Aygün, 2007). Beslenme ihtiyacının karşılanması ilk adımı besin satın almaktır. Besin seçimi ve satın alma süreci karmaşık bir durumdur. Son zamanlarda, tüketicinin beslenme bilinci ve ilgisi hızlı bir şekilde artış göstermiştir. Konuya ilişkin bilgi seviyesi artış gösterirken, beslenme bilgisini uygun tüketim davranışı haline getirmek, en bilgili tüketiciler için bile oldukça çok zor bir durumdur. Beslenme bilgileri, sağlık iddiaları ve yiyecek reklamları bazen tüketicileri yanlış besin tercihinə sürüklemektedir. Etiketle bulunan bilgilerin tüm tüketici kitlesine hitap etmesi için basitleştirilmiş besin etiket bilgileri bulundurulması gerekmektedir (Cebeci vd., 2017).

Besin etiketleri, tüketicilerin yeterli ve dengeli beslenmeleri, özel durumlarda beslenme ve satın almaları esnasında besleyicilik değeri yüksek olan besin seçimine olanak sağlar. Bu sebeple tüketicilerin besin etiketlerinde yazılı olarak bulunan besin içeriklerine (enerjisiz, düşük enerjili, enerjisi azaltılmış, light vb.) dikkatlerini çekecek ve besinlerden vitamin, mineral ve posa içeriği yüksek olan besinleri tercih etmelerini sağlayacak bilgiler etikette yer almalıdır (Onurlubaş vd., 2015). Besin etiketleri tüketicilerin beslenme konusundaki eğitimine katkı sağlarken doğru bilgiye ulaşmalarını kolaylaştırmaktadır.

Günümüzde tüketicilerin besinlerin besleyici içeriği ile ilgili bilgilere sahip olsa da paketlenmiş, işlenmiş, kompleks yeni yiyecek ve içeceklerin besin değerleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları vurgulanmaktadır (Özgen, 2007). Bu nedenle satın alma süresinde ürünler ile ilgili bilgilerin tüketicinin anlayabileceği şekilde etikette yer verilmesi gerekmektedir (Şanlıer ve Şeren, 2005). Besinin satın

alınması, hazırlanması ve tüketimi ile ilgili davranışlar fiziksel (coğrafya, mevsim, ekonomi, besin teknolojisi), fizyolojik (kalıtım, alerji, sağlık durumu, besin gereksinimi), ve biyokültürel etmenler yanında sosyal (din, sosyal sınıf, beslenme eğitimi, reklamlar), psikolojik ve kültürel etmenlerden etkilenmektedir. Tüketici davranışlarını etkileyen faktörler Tablo-2.5’de gösterilmiştir. Bu faktörlerin dikkatlice incelenmesi, tüketicilerin ihtiyaçları ve davranışlarının anlaşılmasında yardımcı olmaktadır (Çağlar, 2005).

Tablo-2.5: Besin Alımında Tüketici Davranışını Etkileyen Başlıca Faktörler

Etki Grubu	Faktörler
Kişisel	Öğrenme, güdü, algı, yaşam tarzı, tutum.
Sosyo-Kültürel	Kültür, alt kültür, sosyal sınıf, aile, rol ve statü, referans grupları.
Demografik	Yaş, kişilik, cinsiyet, meslek.
Durumsal	Zaman boyutu, satın alma yerleri, gelir satın alma koşulları, satın alma amaçları

Besin etiketlerinde genel olarak şikayet edilen durumlar, ürün içerisinde yer alan katkı maddelerinin belirtilmemesi, diğer ürün ambalajlarının taklit edilmesi, etiket bilgilerinin okunamayacak küçüklükte olması ve yazıların çabuk silinmesi, ürün içerik bilgilerinin yetersiz olması, ithal ürünlerde orijinal çevirinin bulunmaması, ürün kullanım ve saklanma bilgilerinin yetersiz oluşu, üretici firma bilgilerinin eksik verilmesi, yazı renginin okumayı zorlaştırması, şekillerin anlaşılmasının güç olması, üretim-son kullanma tarihinin olmaması şeklinde görülmektedir (Karabiber ve Hazer, 2010). Bazı besin etiketlerinde ise fazla bilgi bulunmakta olup tüketicinin kafası karışmakta bu sebeple tüm etiket bilgilerinin okunması zaman alacağından tüketiciler etiketi hiç okumamayı tercih edebilmektedirler. Fazla bilgi ve anlamama durumu besin etiketlerine olan güveni azaltabilmektedir (Cheftel, 2005; Karabiber ve Hazer, 2010). Etiket okumayan tüketicilerden bazıları ise alışverişe ayrılan zamanlarının az olduğundan, yer alan tanımlamaları anlayamadıklarından, beslenme ile ilgilenmediklerinden dolayı etiket okumadıkları görülmüştür. Bu noktada önemli olan tüketiciyi hangi bilginin ilgilendireceğinin anlaşılmasıdır ki tüketicilerin referans noktalarına ve öncelikli değerlerine göre değişiklik gösterecektir.

Tüketiciler marketlerden besin satın alırken çok fazla çeşitte ve farklı özelliklerde ürünlere erişebilmektedirler. Marketlerde sunulan ürün çeşitliliğine karşın tüketiciler ürünün lezzetini, besleyiciliğini, güvenliğini, fiyatını ve amaca uygunluğunu aynı anda düşünerek alışveriş yapma durumunda bulunmaktadırlar (Şanlıer ve Şeren, 2005). Bu nedenle tüketicilerin ürün seçiminde bilinçli olması, bunun yanı sıra işletmelerin tüketicilere besinlerle ilgili bilgileri doğru ve anlaşılır bir şekilde sunması gereklidir. Besin etiketlerinde bulunan bilgilerin ilk amacı tüketici sağlığının korunmasıdır. Etiketle bulunan bilgiler tüketicilerin güvenilir ve sağlıklı besini tercih etmesini kolaylaştırır. Tüketiciler satın alma karar sürecinde besin etiketinde yer alan bilgileri dikkatli şekilde okumaları gerekir (Lee-Kwan, 2016).

Toplumun sağlığı için uğraş veren kurum ve kişilerin önemli görevlerinden biri de insanları beslenme konusunda bilinçlendirmektir. Toplumun beslenme konusunda bilinçlendirilmesi için planlı ve programlı bir şekilde eğitilmesi gerekmektedir. Beslenme bireye özgüdür. Her kişinin ve grubun (çocuk, yetişkin, hasta, sporcu, yaşlı, işçi vb) alması gerekli enerji ve besin öğeleri birbirinden farklıdır. Bu nedenle bireye özgü beslenme danışmanlık hizmeti sağlıklı beslenmede oldukça önemli bir yere sahiptir. Danışmanlık kişilerle yüz-yüze diyalog şeklinde bireysel eğitim verilmesidir. Yüz- yüze bireysel eğitimde görsel araçlar, besin modelleri, vb kullanılır ve hasta ile derinlemesine görüşme yapılır (Kutluay-Merdol, 2008).

Eğitim, kişilerin bilgilendirilmesi, onların eğitilen konu hakkında bir tutum oluşturmalarını sağlama ve sonunda hedeflenen davranışa ulaştırılması için geliştirilmiş dinamik sistemler bütünüdür. Eğitim de bazı soruların geniş çapta cevaplandırılması gerekmektedir. Bunlar eğitimin konusu, amacı, verileceği gün-saat, hangi materyaller kullanılarak yapılacağı, verileceği yer, eğitim verecek olan kişi vb. sorulardır. Bu soruların cevaplanmasının dışında eğitim yapılırken hitap edilecek grup veya kişinin özellikleri beslenme uygulamalarının ana etkenlerinden biri olarak ayrıntılı bir şekilde incelenmeli ve eğitimde sunulan bilgilerin buna uygun olarak belirlenmelidir. Beslenme alışkanlıkları, zaman geçtikçe değişiklik göstererek biçimlenir ve bu alışkanlıkların değişmesinde başarılı olmak için uzun süreli davranış değiştirme yöntemleri uygulanmalıdır. Sağlıklı toplum sağlıklı insanlardan oluşur. İnsan

sağlığının temelini de yeterli ve dengeli beslenme oluşturur. Bunu sağlamak içinde her yaş grubundaki bireyler ile farklı durumdaki bireylerin ilgili kurum ve kişiler tarafından etkili yöntem ve araçlarla beslenme eğitimlerinin yapılması gerekmektedir (Kutluay-Merdol, 2008; Anonim, 2016).

2.5. İlgili Araştırmalar

Cinsiyetin etiket okuma alışkanlıkları üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada, Tekirdağ ilinde 406 tüketici ile çalışma yürütülmüştür. Kadın katılımcıların %49.1'i etiketin çok önemli, %43.1'i önemli, %7.3'ü fazla önemli olmadığı; erkek katılımcıların ise %43.7'si etiketin çok önemli, %39.7'si önemli olduğu, %13.2'si fazla önemli olmadığı sonucuna varılmıştır. Kadın katılımcılar daha yüksek oranda etiketin çok önemli olduğunu ifade edilmiştir. Araştırmada etiket bilgilerinin yorumlanmasının nereden öğrenildiği sorgulandığında kadın katılımcıların %25.4'ü televizyon, %19'u gazete ve dergi, %16.4'ü eğitim kuruluğu, %12.9'u doktor ve diyetisyen, %7.8'i arkadaş ve komşu, %0.9'u internet; erkek katılımcıların %28.7'si televizyon, %21.3'ü gazete ve dergi, %18.4'ü eğitim kuruluğu, %7.5'i doktor ve diyetisyen, %8.6'sı arkadaş ve komşu, %1.7'si internet olarak cevap alınmıştır (Çoşkun vd., 2018).

Kadın tüketicilerde besin etiketi okuma alışkanlıkları ve alerjen bilgi düzeyinin saptanması üzerine yapılan araştırmada katılımcılardan 19-34 yaşları arasında olan bireylerin etiket okuma oranı %62.7, gelir düzeyi 2001 lira ve üstü olan bireylerin etiket okuma oranı %64.6, BKİ'si 16-24.9 kg/m² olan katılımcıların etiket okuma oranı %64.9, yeterli sağlık okuryazarlığı olan bireylerin etiket okuma oranı %65 ve eğitim düzeyi lisans ve üstü olan katılımcıların %64.7 oranında besin etiketi okudukları saptanmıştır (Gül, 2018).

Besin maddelerinin önemi ve içeriğinin bilinmesi üzerine Sırbistan Cumhuriyeti'ndeki 10 şehirden 598 katılımcı arasında araştırma yapılmıştır. Araştırmada erkekler kadınlar da etiketi okuma sıklığı ile benzer bir ilişkiye sahip oldukları ve 31 yaş ve üstü yaş grupları, her zaman ve sıklıkla etiket okudukları görülmüştür. Aynı çalışmada eğitim düzeyinin okuma sıklığını etkilediği, beslenme

eğitimi alıp diyetine dikkat eden bireylerin etiket okuma sıklığının daha fazla olduğu belirtilmiştir (Trandafilović vd., 2018).

Tüketicilerin gıda güvenilirliği yönünden etiket okuma alışkanlığı ve algısının değerlendirilmesi üzerine yapılan çalışmada kadınların %58.7'sinin, erkeklerin ise %4.3'ünün besin etiketi okuma alışkanlığı olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada 35-44 yaş aralığı grubun etiket okuma oranının yüksek olduğu, etiket okuyan bireyler incelendiğinde %63.2'si lisans eğitimi almış olduğu, %83.2'si kamu sektöründe çalıştığı, %56.5'inin gelir düzeyleri 2501-4000 TL aralığında olduğu saptanmıştır (Tüyben, 2018).

Balcı (2017) 'nın yaptığı çalışmada kadınların ortalama 1546.6 ± 497.9 kkal, erkeklerin ise ortalama 1754.2 ± 640.1 kkal günlük enerji aldıkları, kadınların 178.2 ± 77.0 g, erkeklerin ise 191.1 ± 85.3 g ortalama günlük karbonhidrat aldıkları, kadınlar diyetle 58.7 ± 20.3 g protein alırken, erkekler 69.8 ± 28.5 g protein aldığını saptamıştır. Diyetle günlük toplam yağ alım ortalaması kadınların 66.3 ± 24.3 g, erkeklerin ise 79.6 ± 35.1 g, günlük posa alım ortalamaları kadınların 16.4 ± 5.8 g, erkeklerin 16.4 ± 8.4 g, kadınların A vitamini alım ortalaması 1328.2 ± 979.1 mcg iken erkeklerin ortalaması 1409.4 ± 1633.5 mcg, kadınların E vitamini alım ortalaması, 12.5 ± 8.2 mg, erkeklerin ortalaması 12.9 ± 8.0 mg, kadınların C vitamini alım ortalaması 76.1 ± 41.3 mg, erkeklerin ortalaması 76.9 ± 50.2 mg, kadınların riboflavin alım ortalaması 1.1 ± 0.5 mg, erkeklerin ortalaması 1.2 ± 0.7 mg, kadınların B₁₂ vitamini alım ortalaması 3.8 ± 5.3 mcg, erkeklerin ortalaması 4.9 ± 6.2 mcg, kadınların sodyum alım ortalaması 3580.6 ± 3413.2 mg, erkeklerin ortalaması 4627.5 ± 5886.5 mg, kadınların potasyum alım ortalaması 1809.3 ± 788.2 mg, erkeklerin ortalaması 2015.3 ± 1221.9 mg, kadınların magnezyum alım ortalaması 205.2 ± 65.5 mg erkeklerin ortalaması 227.8 ± 104.7 mg, kadınların kalsiyum alım ortalaması 610.9 ± 304.1 mg iken erkeklerin ortalaması 623.5 ± 390.4 mg, kadınların demir alım ortalaması 5227.1 ± 4841.4 mg, erkeklerin ortalaması 6795.5 ± 8280.8 mg, kadınların çinko alım ortalaması 8.4 ± 2.9 mg, erkeklerin ortalaması 9.3 ± 3.4 mg, kadınların fosfor alım ortalaması 891.6 ± 284.0 mg, erkeklerin ortalaması 968.6 ± 384.4 mg olarak tespit edilmiştir.

Besin etiketlerinin kullanımı ve tüketici görüşleri ile ilgili yapılan araştırmada kadın katılımcıların %23.9'u erkek katılımcıların %21.8'i süt ve süt ürünleri alırken etiket okudukları, işlenmiş ve işlenmemiş et ürünlerini okuma oranı kadınlarda %18.8, erkeklerde %17.6 olduğu, katı yağ içeriğini okuma oranı kadınlarda %19.9, erkeklerde %17.4 olduğu ve çikolata ve bisküvi gibi ürünleri etiketleri okuma oranları kadınlarda %21.9, erkeklerde %18.1 olarak saptanmıştır (Türközü vd., 2017).

İstanbul ilinde tüketicilerin etiketleri değerlendirmesi ve etiket bilgilerindeki yetersizliklerin saptanması ile ilgili yapılan araştırmada, çalışmayan kadınların %64'ünün etiket okuduğunu, %20.2' sinin etiket okumadığını, çalışan kadınların %63.1'inin etiket okuduklarını, %19.7' sinin etiket okumadıklarını belirtmektedirler (Güneş vd., 2014).

Tüketicilerin beslenme bilgilerine erişmede kullandıkları kitle iletişim araçları üzerine yapılan çalışmada tüketicilerin beslenme bilgilerine ulaşmada kullandıkları kitle iletişim araç tercihleri sırasıyla televizyon %29.1, gazete-dergi %25.7, radyo %23.0 ve internet %22.1 olarak saptanmış olup, tüketicilerin kitle iletişim araçlarından beslenme bilgilerini günlük ve haftalık olarak (%52.5) ve sağlıklarını korumak (%64.0) amacıyla takip ettikleri belirlenmiştir (Aktaş ve Cebirbay, 2011).

Süt ürünlerini tüketicilerin etiket bilgi düzeylerinin incelenmesi üzerine yapılan çalışmada bireyler beslenme bilgilerini %60.1'i oranında gazete-dergi-televizyondan, % 29.5'i okuldan, % 21.5'i arkadaş çevresinden, % 5.2'si eğitim seminerlerinden ve % 0.6'sı halk eğitim kurslarından öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Bunlar içerisinde gazete, dergi ve televizyondan beslenme bilgisini öğrenen kadınların oranı %55.4 iken erkeklerde bu oran % 67.8 olarak belirlenmiştir. Benzer şekilde kadınların %31.2'si ve erkeklerin % 26.7'si okuldan, kadınların % 22.9'u ve erkeklerin % 19.4'ü arkadaş çevresinden bu bilgileri öğrendiklerini tespit edilmiştir. Aynı çalışmada katılımcılardan katkı maddesi içeriğine bakanların %19.7'si kadın, %13.5'i erkektir. Ayrıca ürün katkı madde içeriğini kontrol etmeyenlerden %24.9'u kadın, % 43.4' ü erkek olarak tespit edilmiştir (Gün vd., 2011).

Selçuk Üniversitesi personelinin satın aldıkları gıda maddelerinde karşılaştıkları kalite ve fiyat problemleriyle ilgili tepkileri üzerine yapılan çalışmada erkeklerin %63.0'ı her zaman, %32.0'si bazen; kadınların ise %72.0'ının her zaman, %26.0'ının bazen besin etiketlerine dikkat ettikleri belirlenmiştir (Ersoy ve Önay, 2009).

Genetiği değiştirilmiş organizmalara toplumunun bakış açısını saptamak amacıyla 439'u kadın ve 474'ü erkek olarak toplam 913 kişi ile yapılan çalışmada katılımcıların %91.7'unun alışverişlerinde ürün etiketlerini okuduklarını belirlenmiştir (Demir ve Pala, 2007).

Tüketicilerin satın alma noktasında, etiket bilgilerini değerlendirme sıklığı ve bu değerlendirmelerin kapsadığı konuların tüketicilerin farklı sosyo-demografik özellikleri itibarıyla 1995–2005 dönemlerindeki değişimlerini ortaya koymak için yapılan çalışmada, 1995 yılında tüketicilerin yaklaşık %87'si etiket üzerindeki bilgileri okuma konusunda ilgi gösterirken, 2005 yılında bu oran yaklaşık %96'a, etiket bilgisine önem veren tüketicilerin oranı %6.6'dan %18.0'a yükselmiş, etiket bilgilerini nadiren ve ara sıra inceleyenlerin oranında da azalmalar bildirilmiştir (Özgül ve Aksulu, 2006).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu araştırma, bireylerin beslenme danışmanlığı hizmeti alma durumlarına göre besin etiketlerine yönelik bilgi, tutum ve davranışlarının belirlenmesi amacıyla planlanmıştır. Çalışma Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından etik açıdan uygun bulunmuştur. Etik Kurul izin belgesi Ek-3'de yer almaktadır.

3.1. Model, Yer ve Zaman

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılmaktadır. Önemli olan, araştırma konusu kapsamındaki değişkenleri gözleyip belirleyebilmektir (Karasar, 2000). Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2000). Araştırma Konya ilinde yaşayan yetişkin bireyler üzerinde yapılmıştır. Çalışmanın verileri Nisan 2019-Mayıs 2019 tarihleri arasında elde edilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Konya'da yaşayan yetişkin kadın ve erkekler oluşturmaktadır. Araştırma gönüllülük esasına dayanarak Konya ili Merkez Selçuklu, Karatay ve Meram ilçelerinde bulunan özel beslenme danışmanlık merkezlerinde uygulanmıştır. Araştırma beslenme danışmanlığı alan ve almayan iki grup üzerinde yapılmıştır. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında G*Power 3.1.9.2 programına parametreler etki boyu için 0.30, yanılma payı (α) için 0.05 ve güç ($1-\beta$) için 0.95 olarak girilmiştir. Hesaplama sonucu örneklem büyüklüğünü beslenme danışmanlığı alan ve almayan olmak üzere 2 çalışma grubu olacak şekilde her bir grup için 290 birey seçilmiş olup toplamda çalışma örneklemini 580 birey oluşturmaktadır.

3.3. Verilerin Elde Edilmesi

Anket formu alanında uzman kişiler tarafından yardım alınarak hazırlanmıştır. Araştırma verileri, anket formu ile karşılıklı görüşme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Anket formu 5 bölümden oluşmaktadır. Anket formu ve 24 saatlik yiyecek/içecek tüketim kaydı ektedir (Ek-1). Anketin birinci bölümü sosyo-demografik bilgilerden oluşmaktadır. Bu bölümde bireylerin cinsiyet, boy, ağırlık, yaş, eğitim durumu, meslek, medeni durum, gelir düzeyi, doktor tarafından tanısı konan hastalık varlığı sorgulanmıştır (Aygen, 2012). İkinci bölümde bireylerin beslenme danışmanlığı alıp almadıkları sorulmuştur. Cevapları evet ise danışmanlık süresi ve danışmanlık hizmetinin besin etiketlerine yönelik tutum ve davranışlar üzerinde değişikliği sorgulanmıştır. Üçüncü bölümde besin etiketi okuma durumunu gösteren 7 soru katılımcılara yöneltilmiştir (Güneş vd., 2014). Besin etiketi okuma durumu, besin etiketi ile bilgilere nereden veya kim aracılığı ile ulaşıldığı, besin maddelerini satın alırken nelerden etkilenildiği, besin etiketinin gerekli olup olmadığı, cevap evet ise neden gerekli olduğu, besin etiketlerinde önem sırasına göre okunan kısımlar ve katılımcıların etiket okumama sebepleri sorgulanmıştır. Bölümün sonunda katılımcıların besin gruplarına göre etiket okuma durumlarını sorgulayan tablo bulunmaktadır (Karakuş vd., 2016). Dördüncü bölümde besin etiketi okumada tüketici tutumlarını yansıtan 40 tutum ve davranış soruları yer almaktadır. Katılımcılardan her bir tutum ifadesine yönelik tepkilerini en olumsuzdan en olumluya doğru uzanan cevaplandırma yöntemi ile cevaplandırmaları istenmiştir. 5 kısımdan oluşan cevap kısmı rakamlarla 1. Kesinlikle katılmıyorum 2. Katılmıyorum 3. Kararsızım 4. Katılıyorum 5. Kesinlikle Katılıyorum şeklinde oluşturulmuştur. Numaralandırılan sütunlardan cevaba uygun olarak işaret koyularak belirtilmesi istenmiştir. Sorular besin etiketi, besin etiketlerine yönelik durum ve tercihler, ülkemizde ki besin etiket düzeni ile ilgilidir (Uyar vd., 2017). Tutum ve davranış sorularından 13 tanesi (6, 7, 8, 26, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 39 ve 40) cevapları ters girilen negatif yönlü sorulardır. Anketin beşinci bölümünde 40 sorudan oluşan beslenme bilgi testi bulunmaktadır. Bu sorular besin etiketi, sağlıklı beslenme ve besin maddeleri ile ilgilidir (Çinpolat, 2006). Anketin son bölümünde 24 saatlik yiyecek/içecek tüketim kaydı bulunmaktadır. Bu kayıta bireylerin gün içerisinde tükettikleri öğün sayısı, saatleri ve besin içerikleri

bulunmaktadır. Kaydın sağ alt kısmında bireylerin günlük su tüketim miktarları sorulmuştur. 24 saatlik besin tüketim kaydıyla yetişkinlerin günlük enerji ve besin öğeleri elde edilmiştir.

3.4. Verilerin Değerlendirilmesi

Anketin birinci bölümünde katılımcılara boy ve ağırlıkları sorulmuştur. Ağırlık ve boy ölçümleri kullanılarak BKİ değerleri hesaplanmıştır. BKİ değeri vücut ağırlığı (kg)/boy uzunluğunun karesi (m^2) formülü ile hesaplanmıştır. Katılımcıların BKİ değerleri WHO'nun öngördüğü sınıflandırma kullanılmıştır (Anonim, 2019b). WHO'nun BKİ sınıflandırması Tablo-3.1'de yer almaktadır.

Tablo-3.1: WHO'nun BKİ Sınıflandırması*

BKİ (kg/m ²)	Sınıflandırma
<18.5	Zayıf
18.5-24.9	Normal
25.0-29.9	Hafif Şişman
30.0-34.9	I. Derece Obez
35.0-39.9	II. Derece Obez
40.0 ve üzeri	III. Derece Obez

Anket formunun dördüncü bölümünde 40 sorudan oluşan tutum ve davranış soruları bulunmaktadır. Tutum ve davranış sorularına 1. Kesinlikle katılmıyorum 2.Katılmıyorum 3. Kararsızım 4. Katılıyorum 5. Kesinlikle Katılıyorum olarak verilen cevaplara göre 1 ile 5 arasında puan verilmiştir. Her tutum ifadesinde 1 ile 5 arası puan alınmıştır. Anketin beşinci bölümünde bulunan beslenme bilgi sorularına verilen cevaplar puanlama yapılarak değerlendirilmiştir. Her doğru soru katılımcıya 2.5 puan getirecek, yanlış cevaplar puanı etkilemeyecek şekilde 100 puan üzerinden değerlendirilmiştir. Beslenme bilgi testinden alınabilecek puan aralığı 0-100 puan arasındır. Beslenme bilgi testi puanı ile yetişkinlerin besin etiketi okuma tutumları arasında ki ilişki incelenmiştir. Anketin son kısmında bulunan yetişkinlerin enerji ve besin öğelerinin belirlenmesi için kullanılan 24 saatlik besin tüketim formunun değerlendirilmesinde BEBİS (Beslenme Bilgi Sistemi) paket programı kullanılmıştır. Hesaplanan enerji ve besin öğelerinin günlük alımlarının yeterliliği Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'ndeki Diyetle Referans Alım Düzeyine (DRI) göre

değerlendirilmiştir (Anonim, 2015a). Değişkenlere göre DRI değerlerine Ek-2 ile Ek-8 arasındaki eklerde yer verilmiştir. Elde edilen tüm veriler istatistiksel parametreler kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmamızdan elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciencesfor Windows) paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde veriler; sayı (n), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart hata (SE) şeklinde verilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde Independent Sample T Testi, Ki-kare ve One Way Anova testi kullanılmıştır. Bütün istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR ve TARTIŞMA

Araştırmaya katılan bireylerin Tablo-4.1’de demografik özelliklere göre dağılımı gösterilmiştir.

Tablo-4.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri (n= 580)

		n	%
Cinsiyet	Kadın	327	56.4
	Erkek	253	43.6
Yaş Grubu (Yıl)	19-25	90	15.4
	26-35	212	36.6
	36-45	172	29.7
	46-55	-	-
	56-65	106	18.3
Eğitim Düzeyi	Okuryazar	9	1.6
	İlköğretim	74	12.7
	Lise	154	26.6
	Ön Lisans-Lisans	343	59.1
Meslek	İşçi	54	9.3
	Serbest Meslek	159	27.4
	Memur	197	34.0
	Ev Hanımı	170	29.3
Medeni Durum	Evli	394	67.9
	Bekar	186	32.1
Gelir Düzeyi	Açlık Sınırı Altı*	64	11.0
	Yoksulluk Sınırı Altı	409	70.6
	Yoksulluk Sınırı Üstü*	107	18.4

*Açlık ve yoksulluk sınırı TÜİK Ocak 2019 verilerine göre değerlendirilmiştir.

Tablo-4.1 incelendiğinde; anket çalışmasına katılan bireylerin %56.4’ü kadın, %43.6’sının erkek olduğu görülmüştür. 26-35 yaş arası katılımcıların çoğunlukta (%36.6) olduğu görülmüştür. Bireylerin %1.6’sı okuryazar, %12.7’i ilköğretim, %26.6’sı lise, %59.1’i ön lisans-lisans düzeyinde eğitim almıştır. Bireylerin eğitim düzeylerine bakıldığında ön lisans-lisans mezunları daha fazladır. Bireylerin meslek grupları incelendiğinde %9.3’ü işçi, %27.4’ü serbest meslek, %34’ü memur, %29.3’ü ev hanımı olarak görülmüştür. Katılımcıların meslekleri incelendiğinde memurlarının sayısı daha fazladır. Bireylerin medeni durumları incelendiğinde %67.9’u evli, %32.1’i bekardır. Bireylerin gelir düzeyleri incelendiğinde %11’inin açlık sınırının

altında, %70.6'sının yoksulluk sınırının altında ve %18.4'ünün yoksulluk sınırının üstü olduğu görülmüştür.

Tablo-4.2: Katılımcıların Cinsiyete Göre BKİ Sınıflandırılması

BKİ	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Zayıf	12	3.7	0	0.0	12	2.1
Normal	140	42.8	67	26.5	207	35.7
Hafif Şişman	112	34.3	141	55.7	253	43.6
I. Derece Obez	55	16.8	39	15.4	94	16.2
II. Derece Obez	8	2.4	6	2.4	14	2.4
Toplam	327	100.0	253	100.0	580	100.0

Bireylerin BKİ değerlerine bakıldığında %2.1'inin zayıf, %35.7'sinin normal, %43.6'sının hafif şişman, %16.2'sinin I. derece obez, %2.4'ünün II. Derece obez olarak görülmüştür. Katılımcıların BKİ değeri incelendiğinde hafif şişman olanların sayısı daha fazladır. Tablo-4.2'ye göre kadın katılımcıların normal BKİ sınıflamasında erkeklere göre daha yüksek (%42.8) olduğu bulunmuştur. Erkek katılımcılar kadınlardan daha yüksek hafif şişman (%55.7) sınıflamasında olduğu belirlenmiştir.

Tablo-4.3: Beslenme Danışmanlığı Alan Katılımcıların Danışma Süreleri (n=290)

		n	%
Danışmanlık Süresi	1 ay	50	17.2
	2 ay	99	34.1
	3 ay	45	15.6
	4 ay ve üzeri	96	33.1
Toplam		290	100.0

Tablo-4.3'e göre bireylerin beslenme danışmanlığı alma süreleri incelendiğinde %8.6'sı 1 ay, %17.1'i 2 ay, %7.8'i 3 ay, %16.6'sı 4 ay ve üzeri süre beslenme danışmanlığı almıştır. Beslenme danışmanlığı alan bireylerden 2 ay ile 4 ay ve üzeri süre danışmanlık hizmeti alan bireylerin sayısının çoğunlukta olduğu saptanmıştır.

Tablo-4.4: Beslenme Danışmanlığı Alan Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları

	Kadın		Erkek		Toplam		χ^2	p
	n	%	n	%	n	%		
Danışmanlık Alma Durumu								
Alan	184	57.0	106	41.8	290	50.0	11.785	0.001
Almayan	143	43.0	147	58.2	290	50.0		
Toplam	327	100.0	253	100.0	580	100.0		

Tablo-4.4'e göre danışmanlık alma durumunun cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde kadınların %57.0'ının danışmanlık aldığı, erkeklerin %41.8'inin danışmanlık aldığı ortaya çıkan sonucun anlamlı farklılık taşıdığı belirlenmiştir (χ^2 :11.785; p= 0.001). Kadınların danışmanlık alma düzeyi (%57.0) erkeklerden (%41.8) daha fazla olduğu bulunmuştur.

Tablo-4.5: Katılımcıların Etiket Okuma Durumları (n= 580)

		n	%
Etiket Okuma	Her zaman	245	42.2
	Bazen	294	50.7
	Hiç	41	7.1
Toplam		580	100.0

Tablo-4.5'e göre bireylerin %42.2'si her zaman etiket okumakta, %50.7'si bazen etiket okumakta, %7.1'i etiket okumamaktadır. Özgül ve Aksulu (2006)'nın ambalajlı besinlere tüketicilerin etiket duyarlılığındaki değişimleri saptamak için yaptıkları çalışmada; 1995 yılında tüketicilerin yaklaşık %87'si etiket üzerindeki bilgileri okuma konusunda ilgi gösterirken, 2005 yılında bu oran yaklaşık %96'a, etiket bilgisine önem veren tüketicilerin oranı %6.6'dan %18.0'a yükselmiş, etiket bilgilerini nadiren ve ara sıra inceleyenlerin oranında da azalmalar bildirilmiştir. Demir ve Pala (2007)'nin, yaptıkları çalışmada katılımcıların %91.7'unun alışverişlerinde ürün etiketlerini okuduklarını belirlemişlerdir.

Tablo-4.6: Katılımcıların Demografik Özellikleri ve BKİ Sınıflamasına Göre Besin Etiket Okuma Durumları (n= 580)

		Her Zaman		Bazen		Hiç		χ^2	p
		n	%	n	%	n	%		
Cinsiyet	Kadın	141	57.6	166	56.5	20	48.8	1.100	0.577
	Erkek	104	42.4	128	43.5	21	51.2		
	Toplam	245	100.0	294	100.0	41	100.0		
Medeni Durum	Evli	169	69.0	197	67.0	28	68.3	0.241	0.886
	Bekar	76	31.0	97	33.0	13	31.7		
	Toplam	245	100.0	294	100.0	41	100.0		
Yaş Grubu (Yıl)	19-25	28	11.4	58	19.7	4	9.8	33.774	0.000
	26-35	118	48.2	81	27.6	13	31.7		
	36-45	69	28.2	92	31.3	11	26.8		
	56-65	24	12.2	50	21.4	32	31.7		
	Toplam	245	100.0	294	100.0	41	100.0		
BKİ	Zayıf	3	1.2	8	2.7	1	2.4	35.061	0.000
	Normal	104	42.4	87	29.6	16	39.0		
	Hafif Şişman	109	44.5	137	46.6	7	17.1		
	I.Derece Obez	27	11.0	53	18.0	14	34.1		
	II.Derece Obez	2	0.9	9	3.1	3	7.4		
	Toplam	245	100.0	294	100.0	41	100.0		
Eğitim Düzeyi	Okuryazar	1	0.4	4	1.4	4	9.8	38.029	0.000
	İlköğretim	26	10.6	37	12.6	11	26.8		
	Lise	53	21.6	91	31.0	10	24.4		
	Ön Lisans-Lisans	165	67.3	162	55.1	16	39.0		
	Toplam	245	100.0	294	100.0	41	100.0		
Meslek	İşçi	18	7.4	29	9.9	7	17.1	23.757	0.008
	Serbest Meslek	70	28.6	82	27.9	7	17.1		
	Memur	78	31.8	106	36.0	13	31.8		
	Ev Hanımı	79	32.2	77	26.2	14	34.0		
	Toplam	245	100.0	294	100.0	41	100.0		
Gelir Düzeyi	Açlık Sınırı Altı*	20	8.2	33	11.2	11	26.8	18.457	0.018
	Yoksulluk Sınırı Altı*	175	71.4	209	71.1	25	61.0		
	Yoksulluk Sınırı Üstü	50	20.4	52	17.7	5	12.2		
	Toplam	245	100.0	294	100.0	41	100.0		

*Açlık ve yoksulluk sınırı TÜİK Ocak 2019 verilerine göre değerlendirilmiştir.

Tablo-4.6'ya göre her zaman, bazen ve hiç etiket okuyan kadınların düzeyi sırasıyla %57.6, %56.5 ve %48.8; erkeklerin ise sırasıyla %42.4, %43.5 ve %52.1 olduğu belirlenmiştir. Etiket okuma durumu bakımından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (χ^2 :1.100; p= 0.577). Etiket okuma durumuna göre medeni durum açısından her zaman ve bazen etiket okuma düzeyinin birbirlerine yakın olduğu görülmüş olup, medeni durum bakımından etiket okuma durumlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır (χ^2 :0.241; p= 0.886). Katılımcıların 19-25, 26-35, 36-

45 ve 46-65 yaş gruplarına göre her zaman etiket okuyanların düzeyi sırasıyla %11.4, %48.2, %28.2 ve %12.2 olarak saptanmıştır. Yaş gruplarına göre etiket okuma durumu arasında anlamlı fark vardır (χ^2 :33.774; $p= 0.000$). Katılımcıların BKİ sınıflandırmasına göre zayıf, normal, hafif Şişman, I. derece obez, II. derece obez olanların sırasıyla her zaman etiket okuma düzeyleri %1.2, %42.4, %44.5, %11.0 ve %0.9 olarak bulunmuştur. BKİ sınıflandırmasına göre etiket okuma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı olarak fark görülmüştür (χ^2 :35.061; $p= 0.000$). Eğitim düzeylerine göre katılımcıların etiket okuma durumu incelendiğinde eğitim düzeyi okuryazar, ilköğretim, lise ve ön lisans-lisans düzeyinde olanların sırasıyla her zaman etiket okuma düzeyi; %0.4, %10.6, %21.6 ve %67.3 olarak tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi ile etiket okuma durumu arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır (χ^2 :38.029; $p= 0.000$). Katılımcıların mesleklerine göre etiket okuma durumlarına bakıldığında işçi, serbest meslek, memur ve ev hanımı olanların her zaman etiket okuma düzeyi sırasıyla %7.4, %28.6, %31.8 ve %32.2 olarak bulunmuştur. Meslekler ile etiket okuma durumu arasında istatistiksel fark görülmüştür (χ^2 :23.757; $p= 0.008$). Gelir düzeyine göre katılımcıların etiket okuma durumları incelendiğinde açlık sınırı altı, yoksulluk sınırı altı ve yoksulluk sınırı üstü düzeyde olan bireylerin her zaman etiket okuma düzeyleri sırasıyla %8.2, %71.4 ve %20.4 olarak tespit edilmiştir. Gelir düzeyi ile etiket okuma durumu arasında anlamlı fark görülmüştür (χ^2 :18.457; $p= 0.018$).

Özgül ve Aksulu (2006)'nın ambalajlı besinlere tüketicilerin etiket duyarlılığındaki değişimleri saptamak için yaptıkları çalışmada; 1995 yılında elde edilen verilere göre, 50 yaşından fazla olanların etiket bilgilerini en az dikkat eden grup olduğu bulunmuş olup, 25-49 yaş grubu arasında bulunan bireyler etiket bilgilerine en duyarlı grup olduğu, 18-24 yaş grubunda olan bireylerin 25-49 yaş grubunda olan bireyler kadar olmasa da 50 ve üzeri yaşta bulunan bireylere kıyasla duyarlılıklarının daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca 2005 döneminde, etikette bulunan bilgileri inceleme durumu tüm yaş gruplarında belirgin bir şekilde artış görülmüş, 25-39 yaş grubu arası bireylerin etiket inceleme düzeylerinde azalmalar olduğu tespit edilmiştir. Çınar ve Sağlık 2007'de yaptıkları çalışmada 38-47 yaş grubuna kadar yaş ile etiket okuma oranı arasında pozitif bir ilişki, 38-47 yaş grubu sonrası negatif bir ilişki saptamışlardır. Ersoy ve Önay (2009)'ın yaptıkları

çalışmada erkeklerin %63.0'ı her zaman, %32.0'si bazen; kadınların ise %72.0'ının her zaman, %26.0'ının bazen besin etiketlerine dikkat ettikleri belirlenmiştir. Çoşkun vd. (2018)'nin yaptıkları çalışmalarda kadın katılımcıların %49.1'i etiketin çok önemli, %43.1'i önemli, %7.3'ü fazla önemli olmadığı; erkek katılımcıların ise %43.7'si etiketin çok önemli, %39.7'si önemli olduğu, %13.2'si fazla önemli olmadığı sonucuna varılmıştır. Kadın katılımcılar daha yüksek oranda etiketin çok önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Özgen (2007) çalışmasında, kadınların %65.0'i, erkeklerin %51.0'i besin etiketleri üzerindeki besin ögesi değerlerini daha çok incelediğini belirtmiştir. Trandafilović vd. (2018)'nin yaptığı araştırmada erkekler kadınlar da etiketi okuma sıklığı ile benzer bir ilişkiye sahip oldukları ve 31 yaş ve üstü yaş grupları, her zaman ve sıklıkla etiket okudukları görülmüştür. Aynı çalışmada eğitim düzeyinin okuma sıklığını etkilediği belirtilmiştir. Budak vd. (2005)'nin yaptığı çalışmaya göre katılımcıların eğitim durumlarına göre etiket okuma durumları incelenmiş ve yüksekokul mezunu bireylerin etiket okuma oranı %89.3 olarak bulunmuştur. Chopera vd. (2014)'nin yaptığı çalışmaya göre erkeklerin % 72.5'i, kadınların % 80.6'sı besin etiketi okuyucusu olduğu, etiket okuma durumu eğitim düzeyinin yükselmesi ile artış gösterdiği, öğrencilerin %87.2'si ve çalışanlar %81.4'ü etiket okuyucusu olduğu bulunmuştur. Tüyben'in (2018) yaptığı çalışmada kadınların %58.7'sinin, erkeklerin ise %4.3'ünün besin etiketi okuma alışkanlığı olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada 35-44 yaş aralığı grubun etiket okuma oranının yüksek olduğu, etiket okuyan bireyler incelendiğinde %63.2'si lisans eğitimi almış olduğu, %83.2'si kamu sektöründe çalıştığı, %56.5'inin gelir düzeyleri 2501-4000 TL aralığında olduğu saptanmıştır. Gül (2018)'ün çalışmasında katılımcılardan 19-34 yaşları arasında olan bireylerin etiket okuma oranı %62.7, gelir düzeyi 2001 lira ve üstü olan bireylerin etiket okuma oranı %64.6, BKİ'si 16-24.9 kg/m² olan katılımcıların etiket okuma oranı %64.9, yeterli sağlık okuryazarlığı olan bireylerin etiket okuma oranı %65 ve eğitim düzeyi lisans ve üstü olan katılımcıların %64.7 oranında besin etiketi okudukları saptanmıştır. Güneş vd. (2014)'nin kadınlar üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında, çalışmayan kadınların %64'ünün etiket okuduğunu, %20.2' sinin etiket okumadığını, çalışan kadınların %63.1'inin etiket okuduklarını, %19.7' sinin etiket okumadıklarını belirtmektedirler.

Tablo-4.7: Katılımcıların Beslenme Danışmanlığı Alma Durumuna ve Beslenme Danışmanlık Alma Sürelerine Göre Besin Etiket Okuma Sıklıkları (n=580)

		Her Zaman		Bazen		Hiç		Toplam		χ^2	p
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Danışmanlık Alma	Alan	174	71.0	113	38.4	3	7.3	290	50.0	88.908	0.000
	Almayan	71	29.0	181	61.6	38	92.7	290	50.0		
	Toplam	245	100.0	294	100.0	41	100.0	580	100.0	χ^2	p
Danışmanlık Alma Süreleri	1 Ay	12	6.9	37	32.7	1	33.3	50	17.2	61.153	0.000
	2 Ay	49	28.1	50	44.2	0	0.0	99	34.1		
	3 Ay	33	19.0	12	10.7	0	0.0	45	15.6		
	4 Ay ve Üzeri	80	46.0	14	12.4	2	66.7	96	33.1		
	Toplam	174	100.0	113	100.0	3	100.0	290	100.0		

Tablo-4.7'ye göre katılımcıların beslenme danışmanlığı alma durumu ve danışmanlık alma sürelerine göre etiket okuma sıklıkları incelenmiştir. Her zaman etiket okuyanların sırasıyla %71.0'ı beslenme danışmanlığı alan, %29.0'ı beslenme danışmanlığı almayan bireylerden oluştuğu tespit edilmiştir. Beslenme danışmanlığı alma durumu ile etiket okuma durumu arasında istatistiksel fark görülmüştür (χ^2 :88.908; p=0.000). Katılımcılar beslenme danışmanlık alma sürelerine göre besin etiketi okuma durumu incelenmiştir. Her zaman etiket okuyanların sırasıyla 1 ay, 2 ay, 3 ay ile 4 ay ve üzeri olan bireylerin %6.9'u, %28.1'i, %19.0'ı ve %46.0'ı oluşturmaktadır. Beslenme danışmanlığı alma süresi ile etiket okuma durumu arasında anlamlı fark vardır (χ^2 :61.153; p=0.000). Trandafilović vd. (2018)'nin yaptığı araştırmada beslenme eğitimi alıp diyetine dikkat eden bireylerin etiket okuma sıklığının daha fazla olduğu bildirilmiştir.

Tablo-4.8: Katılımcıların Beslenme Danışmanlığı Alma Durumlarına Göre Etiket Bilgilerine Ulaşma Kaynakları

Bilgi Kaynakları	Alan		Almayan		Toplam		χ^2	p
	n	%	n	%	n	%		
Televizyon	19	10.5	162	89.5	181	31.2	38.817	0.000
Radyo	2	7.7	24	92.3	26	4.5		
Gazete	5	6.3	75	93.8	80	13.7		
Diyetisyen	264	92.3	22	7.7	286	49.3		
Doktor	0	0.0	7	100.0	7	1.2		

Tablo-4.8'e göre danışmanlık alan ve almayan bireylerin etiket bilgilerine ulaşma kaynakları incelenmiştir. Beslenme danışmanlığı alan bireylerin %92.3'ü etiket bilgilerine diyetisyen aracılığı ile ulaşırken, danışmanlık almayan bireyler bilgi

ulaşım aracı olarak en fazla radyo (%92.3) ve gazeteyi (93.8) bilgi ulaşım aracı olarak tercih etmiştir. Beslenme danışmanlığı alan bireylerin bilgi ulaşma aracı olarak doktoru tercih etmemesi dikkat çekici bir sonuç olarak bulunmuştur. Beslenme danışmanlığı alan ve almayan bireylerin etiket bilgisine ulaşma aracı arasında anlamlı fark belirlenmiştir (χ^2 : 38.817; $p=0.000$).

inpolat (2006)'ın Ankara'da yaptığı çalışmada tüketicilerin büyük bölümünün beslenme bilgilerini elde etme kaynakları olarak erkek ve kadınlarda ilk sırayı televizyon (%87.4 ve %87.8), ikinci sırayı gazete (%77.9 ve %76.4) aldığı, bunu erkeklerde %17.9 oranla bilimsel derginin, kadınlarda ise %37.1 oranla radyonun takip ettiği bulunmuştur. Erdoğan ve şahingöz (2004)'n araştırma bulgularında; tüketicilerin %59.5'inin beslenme bilgilerini arkadaş çevresinden, %45.6'sının gazete-dergi ve televizyondan, %25.0'inin okuldan ve %3.2'sinin de halk eğitim kurslarından edindikleri belirlenmiştir. Marquis vd. (2005)'in yaptıkları çalışmalarında tüketicilerin %49.0'unun (n: 379) beslenme bilgilerini magazin dergilerinden, %42.0'sinin (n:311) kitaplardan, %40.0'inin (n:321) internetten, %37.0'sinin (n:273) besin etiketlerinden, %24.0'ünün (n:176) televizyondan, %23.0'ünün (n:170) gazetelerden, %7.0'sinin (n:44) radyodan öğrendiklerini saptamışlardır. oşkun vd. (2018)'nin yaptığı çalışmada etiket bilgilerinin yorumlanmasının nereden öğrenildiği sorgulandığında kadın katılımcıların %25.4' televizyon, %19'u gazete ve dergi, %16.4' eğitim kuruluşu, %12.9'u doktor ve diyetisyen, %7.8'i arkadaş ve komşu, %0.9'u internet; erkek katılımcıların %28.7'si televizyon, %21.3' gazete ve dergi, %18.4' eğitim kuruluşu, %7.5'i doktor ve diyetisyen, %8.6'sı arkadaş ve komşu, %1.7'si internet olarak cevap almışlardır. Ayrıca etiket bilgilerini diğer yöntemlerle öğrenme oranı kadın katılımcılarda %17.7, erkek katılımcılarda %13.8 olarak bulunmuştur. Badrie vd. (2006)'nin yapmış oldukları araştırmada da tüketicilerin besin güvenliği ile ilgili bilgi kaynakları sırasıyla; televizyon (%70), gazete (%54.5), radyo (%47.5), diğer (%3.5) şeklinde belirlenmiştir.

Tablo-4.9: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Besin Satın Alırken Etkilendiği Durumlar (n=580)

Etkilenen Durumlar	Kadın		Erkek		χ^2	p
	n	%	n	%		
Geçmiş Deneyim	127	38.8	106	41.9	4.156	0.385
Beslenme Bilgisi	97	29.7	64	25.3		
Besin Etiket Bilgisi	92	28.1	70	27.7		
Reklamlar	3	0.9	7	2.8		
Çevre	8	2.5	6	2.3		
Toplam	327	100.0	253	100.0		

Katılımcıların cinsiyetlerine göre besin satın alırken etkilendikleri durumlar incelenmiştir. Tablo-4.9'a göre kadınlar besin satın alırken en çok geçmiş deneyimlerden (%38.8), en az ise reklamlardan (%0.9) etkilenmişlerdir. Erkek katılımcılar besin satın alırken en çok geçmiş deneyimlerden (%41.9) etkilenirken, en az çevreden (%2.3) etkilenmişlerdir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre besin satın alırken etkilendiği durumlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır (χ^2 :4.156; p=0.385). Kadınlarında erkeklerinde besin satın alırken etkilendiği durumlar arasında fazla olarak seçilen durum geçmiş deneyimlerden etkilenme seçeneği olarak saptanmıştır.

Çinpolat (2006)'ın çalışmasına göre genel örneklem incelendiğinde bireylerin besin maddelerini satın alma esnasında en çok etkilendikleri faktörler sırasıyla geçmiş deneyimler, beslenme bilgileri ve besin ambalajı üzerinde bulunan bilgiler olarak saptanmıştır. Gün vd. (2011)'nin yaptığı çalışmada bireyler beslenme bilgilerini %60.1'i oranında gazete-dergi-televizyondan, % 29.5'i okuldan, % 21.5'i arkadaş çevresinden, % 5.2'si eğitim seminerlerinden ve % 0.6'sı halk eğitim kurslarından öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Bunlar içerisinde gazete, dergi ve televizyondan beslenme bilgisini öğrenen kadınların oranı %55.4 iken erkeklerde bu oran % 67.8 olarak belirlenmiştir. Benzer şekilde kadınların %31.2'si ve erkeklerin % 26.7'si okuldan, kadınların % 22.9'u ve erkeklerin % 19.4'ü arkadaş çevresinden bu bilgileri öğrendiklerini tespit edilmiştir. Aktaş ve Cebirbay (2011)'in çalışmasında tüketicilerin beslenme bilgilerine ulaşmada kullandıkları kitle iletişim araç tercihleri sırasıyla televizyon %29.1, gazete-dergi %25.7, radyo %23.0 ve internet %22.1 olarak saptanmış olup, tüketicilerin kitle iletişim araçlarından beslenme bilgilerini günlük ve haftalık olarak (%52.5) ve sağlıklarını korumak (%64.0) amacıyla takip ettikleri belirlenmiştir.

Tablo-4.10: Katılımcıların Beslenme Danışmanlığı Alma Durumlarına Göre Besin Etiket Okuma Nedenleri*

Neden	Alan		Almayan		Toplam		χ^2	p
	n	%	n	%	n	%		
Sağlıklı ve Dengeli Beslenmek	269	92.8	285	98.3	554	95.5	138.975	0.000
Beslenme Bilgisini Arttırmak	183	63.1	236	81.4	419	72.2		
Besin Değeri Yüksek Olanı Seçme	179	61.7	178	61.3	357	61.5		
Tüketiciyi İyi Yönlendirme	43	14.9	84	28.9	127	21.8		
Kaloriye Göre Seçim Yapmak	194	66.9	87	30.0	281	48.4		

*Birden çok seçenek işaretlenmiştir.

Tablo-4.10’da katılımcıların beslenme danışmanlığı alma durumlarına göre besin etiketi okuma nedenleri incelenmiş olup, beslenme danışmanlığı alan bireylerin etiket okuma nedenleri arasında çoğunlukla seçilen neden sağlıklı ve dengeli beslenmek (%92.8) için olduğu görülürken, en az seçilen neden besin zenginleştirmede tüketiciyi yönlendirme (%14.9) bulunmuştur. Beslenme danışmanlığı almayan bireyler ise etiket okuma sebebi olarak en çok sağlıklı ve dengeli beslenme (%98.3), en az kaloriye göre seçim yapma (%30.0) olarak belirlenmiştir. Elde edilen verilere göre katılımcıların büyük çoğunluğu sağlıklı ve dengeli beslenmek için etiket okuma durumundadırlar. Beslenme danışmanlığı alan bireylerin kalori bilgisi (%66.9) için etiket okuma yüzdesi danışmanlık almayanlara (%30.0) göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Besin etiketi okuma nedenleri ile beslenme danışmanlığı alıp almama arasında yapılan ki-kare analizi sonucunda p değeri=0.000<0.05 olduğundan ilişki bulunmuştur. Danışmanlık almayan grubun daha çok beslenme bilgisini artırma ve tüketiciyi iyi yönlendirme cevabı verirken, sağlıklı ve dengeli beslenmek ve besin değeri yüksek olanı seçme seçeneğini her iki grup cevap olarak seçmiştir. Danışmanlık alan bireyler diğerlerine göre kaloriye göre seçim yapma cevabını daha çok seçmiştir.

Chopera vd. (2014)’nin yaptığı araştırmada tüketicilerin %3.7’sinin toplam enerjiyi belirleyebilmek için etiket okudukları sonucunu elde etmişlerdir. Yılmaz vd. (2009)’nin çalışmasında besin alışverişinde tüketicilerin etiket okuma nedenleri arasında en fazla belirleyici olan faktörler olarak üretim ve son kullanma tarihi, tat-

lezzet, besinin işlenmesi ve hijyeni şeklinde olduğu, ayrıca ailelerin besin etiketi okuma nedeninin besinin fiyatını öğrenmek için olduğu vurgulanmaktadır.

Tablo-4.11: Katılımcıların Beslenme Danışmanlığı Alma Durumlarına Göre Okudukları Etiket İçeriği*

Etikette Okunan Kısımlar	Alan		Almayan		Toplam		χ^2	p
	n	%	n	%	n	%		
Ürünün Kullanım Şekli	88	30.3	91	31.4	179	30.8	85.569	0.000
Üretim Tarihi	152	52.4	145	50.0	297	51.2		
Son Kullanma Tarihi	280	96.6	268	92.4	548	94.4		
Besin Ögesi	39	13.4	69	23.8	108	18.6		
Marka Adı	20	6.9	63	21.7	83	14.3		
Ağırlık	113	39.0	36	12.4	149	25.6		
İçindekiler	38	13.1	104	35.9	142	24.4		
Enerji	43	14.8	24	8.3	67	11.5		
Yağ Miktarı	49	16.9	11	3.8	60	10.3		
Kolesterol	20	6.9	3	1.0	23	3.9		
Günlük Karşılama Miktarı	6	2.1	11	3.8	17	2.9		
Zararlı Madde Miktarı	18	6.2	36	12.4	54	9.3		
Zararlı Madde Müsaade Miktarı	4	1.4	9	3.1	13	2.2		

* Birden çok seçenek işaretlenmiştir.

Tablo-4.11’de katılımcıların beslenme danışmanlığı alma durumlarına göre okudukları etiket içerikleri incelenmiştir. Beslenme danışmanlığı alan bireylerin besin etiketlerinde en sık son kullanma tarihini (%96.6), en az ise zararlı madde müsaade miktarını (%1.4) okudukları görülmüştür. Beslenme danışmanlığı almayan bireylerin besin etiketlerinde en çok ve en az okudukları kısımlar sırasıyla son kullanma tarihi (%92.4) ve kolesterol miktarı (%1.0) olarak saptanmıştır. Etikette okunan kısımlar ile beslenme danışmanlığı alıp almama arasında yapılan ki-kare analizi sonucunda P değeri=0.000<0.05 olduğundan anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre danışmanlık almayan grubun daha çok besin ögesi, marka adı, içindekiler, zararlı madde miktarı cevabı verirken, danışmanlık hizmeti alan bireyler daha çok ağırlık enerji, yağ miktarı ve kolestrol değerlerini okudukları görülmüştür. Diğer cevaplar da ise hem danışmanlık alan hem de almayan bireyler hemen hemen yakın cevaplar vermişlerdir.

Chopera vd. (2014)'nin yaptığı çalışmada besin maddesini alırken nelere dikkat edersiniz sorusuna katılımcıların %23.4'ü son kullanma tarihi, %15.5'i içindekiler, %16.6'sı fiyat, %13.1'i saklama koşulları ve kullanım talimatları kısmı olarak cevap verdikleri saptanmıştır. Gün vd. (2011)'nin yaptığı çalışmada katılımcılardan katkı maddesi içeriğine bakanların %19.7'si kadın, %13.5'i erkektir. Ayrıca ürün katkı madde içeriğini kontrol etmeyenlerden %24.9'u kadın, %43.4'ü erkek olarak tespit edilmiştir. González vd. (2008)'nin, yaptığı çalışmaya göre katılımcıların %12.3'ü son kullanma tarihine hiç bakmadıklarını belirtmiş, %80.6'sı genetiği değiştirilmiş besin bileşenlerini dikkate almadan alışveriş yaptıkları bulunmuştur. Budak vd. (2005)'nin yaptığı çalışmaya göre tüketicilerin genel olarak besin ve içecek satın alırken %88.3'ü fiyatına, %87.0'si son kullanma tarihine ve %80.8'i paketine dikkat ettiğini bununla birlikte %76.8'i diyet ürünü olmasının, %71.5'i başkası tarafından önerilmesinin ve %61.5'i yanında hediye verilmesinin önemli olmadığını bulmuşlardır. Ayrıca kadınların %85.8'i son kullanma tarihine, %83.9'u paketine ve %76.8'i sağlığa yararlı olmasını göz önüne aldıklarını, buna karşılık %72.0'si diyet ürünü olmasının, %66.4'ü önerilmesinin ve %53.6'sı da hediye olmasının önemli olmadığını belirtirken, erkeklerin %88.4'ü son kullanma tarihine, %86.2'si ürünün fiyatına ve %79.4'ü sağlığa yararlı olmasına dikkat ettiğini, %82.0'si diyet ürünü olmasının, %77.2'si önerilmesinin ve %70.4'ü hediye olmasının önemli olmadığını bulmuşlardır (Budak vd., 2005). Akgüngör vd. (2011)'nin çalışmalarında mısır gevreği ve pizza alımında nelere göre seçim yapıldığı araştırılmış olup katılımcıların %48'inin farklı mısır gevrekleri arasında seçim yaparken seçimlerini içindekilere göre yaptıklarını, %14.7'si seçimlerini beğeniye göre yaparken, %10.7'si sağlığa, %18'i ise etikete göre değerlendirme yaptığı belirlenmiştir. Tüyben (2018) çalışmasında etiket okuyan bireylerin %79.0'unun içindekiler bilgisine, %45.5'inin ürünün ağırlığına, %41.0'inin enerji içeriğine, %28.7'sinin protein içeriğine, %53.5'inin yağ içeriğine, %28.7'sinin karbonhidrat içeriğine, %16.8'inin lif içeriğine, %33.2'sinin tuz içeriğine, %41.3'ünün ilave şeker içeriğine, %22.3'ünün vitamin içeriğine, %41.0'i nin mineral içeriğine dikkat ettiğini belirtmektedir.

Tablo-4.12: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Etiket Okunan Besinler (n=580)

Besinler	Cinsiyet	Her Zaman		Bazen		Hiç		Toplam		χ^2	p
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Un İçeren besin	Kadın	87	26.6	103	31.5	137	41.9	327	100.0	3.357	0.187
	Erkek	66	26.1	64	25.3	123	48.6	253	100.0		
İçecek	Kadın	184	56.3	103	31.5	40	12.2	327	100.0	2.010	0.366
	Erkek	149	58.9	67	26.5	37	14.6	253	100.0		
Süt ve Ürünleri	Kadın	258	78.9	56	17.1	13	4.0	327	100.0	11.551	0.003
	Erkek	198	78.3	29	11.5	26	10.3	253	100.0		
Konserve ve Salça	Kadın	222	67.9	72	22.0	33	10.1	327	100.0	22.716	0.000
	Erkek	136	53.8	55	21.7	62	24.5	253	100.0		
Fonksiyonel Besin	Kadın	151	46.2	91	27.8	85	26.0	327	100.0	1.055	0.590
	Erkek	107	42.3	72	44.2	74	29.2	253	100.0		
Et ve Ürünleri	Kadın	220	67.3	56	17.1	51	15.6	327	100.0	9.715	0.008
	Erkek	144	56.9	44	17.4	65	25.7	253	100.0		
Yağlar	Kadın	178	54.4	84	25.7	65	19.9	327	100.0	5.609	0.061
	Erkek	117	46.2	66	26.1	70	27.7	253	100.0		
Dondurulmuş Ürünler	Kadın	214	65.4	64	19.6	49	15.0	327	100.0	3.044	0.218
	Erkek	167	66.0	38	15.0	48	19.0	253	100.0		
Atıştırmalık	Kadın	177	54.1	76	23.2	74	22.6	327	100.0	2.663	0.264
	Erkek	122	48.2	60	23.7	71	28.1	253	100.0		
Sebze-Meyve	Kadın	74	22.6	63	19.3	190	58.1	327	100.0	1.462	0.481
	Erkek	53	20.9	41	16.2	159	62.8	253	100.0		
Bal-Reçel	Kadın	101	30.9	95	29.1	131	40.1	327	100.0	1.232	0.540
	Erkek	83	32.8	80	31.6	90	35.6	253	100.0		
Çikolata-Gofret	Kadın	136	41.6	84	25.7	107	32.7	327	100.0	1.364	0.506
	Erkek	100	39.5	76	30.0	77	30.4	253	100.0		

Tablo-4.12’de katılımcıların cinsiyetlerine göre etiketi okunan besinler incelenmiştir. Kadın katılımcıların süt ve ürünleri, konserve ve salça, et ve ürünlerin her zaman etiket okuma düzeyleri sırasıyla %78.9, %67.9 ve %67.3 olarak tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların süt ve ürünleri, konserve ve salça, et ve ürünlerin her zaman etiket okuma düzeyleri sırasıyla %78.3, %53.8 ve %56.9 olarak bulunmuştur. Kadın katılımcılar ile erkek katılımcılar kıyaslandığında süt ve süt ürünleri ile konserve ve salça, et ve ürünlerinin her zaman etiket okuma düzeylerinde anlamlı bir fark görülmüştür ($p<0.05$). Diğer besinlerin etiketlerinin okunmasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Chopera vd. (2014)’nin yaptığı çalışmada etiket okuyucuların ilgisini çeken besin bileşenlerine bakıldığında %16’sının koruyucu madde ve kimyasal maddeleri, % 14 yağ içeriğini, %11.7’sinin vitamin içeriğini, %11.8’inin kalorisini, %10.1’inin karbonhidrat içeriğini, %10.9’unun şeker içeriğini, % 9.5’inin protein içeriğini ve %6.7’sinin sodyum içeriğini okudukları saptanmıştır. Türközü vd. (2017)’nin yaptığı çalışmada kadın katılımcıların %23.9’u erkek katılımcıların %21.8’i süt ve süt ürünleri alırken etiket okudukları, işlenmiş ve işlenmemiş et ürünlerini okuma oranı kadınlarda %18.8, erkeklerde %17.6 olduğu, katı yağ içeriğini okuma oranı kadınlarda %19.9,

erkeklerde %17.4 olduğu ve çikolata ve bisküvi gibi ürünleri etiketleri okuma oranları kadınlarda %21.9, erkeklerde %18.1 olarak saptanmıştır.

Tablo-4.13: Beslenme Danışmanlığı Alma Durumuna Göre Etiket Okunan Besinler

İfadeler	Danışmanlık Alma	Her Zaman		Bazen		Hiç		Toplam		χ^2	p
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Un İçeren besin	Alan	74	25.5	52	17.9	164	56.6	290	100.0	41.714	0.000
	Almayan	79	27.2	115	39.7	96	33.1	290	100.0		
İçecek	Alan	206	71.0	53	18.3	31	10.7	290	100.0	45.758	0.000
	Almayan	127	43.8	117	40.3	46	15.9	290	100.0		
Süt ve Ürünleri	Alan	251	86.6	29	10.0	10	3.4	290	100.0	22.453	0.000
	Almayan	105	70.7	56	19.3	29	10.0	290	100.0		
Konserve ve Salça	Alan	215	74.1	40	13.8	35	12.1	290	100.0	38.453	0.000
	Almayan	143	49.3	87	30.0	60	20.7	290	100.0		
Fonksiyonel Besin	Alan	158	54.5	63	21.7	69	23.8	290	100.0	24.211	0.000
	Almayan	100	34.5	100	34.5	90	31.0	290	100.0		
Et ve Ürünleri	Alan	181	62.4	54	18.6	55	19.0	290	100.0	0.961	0.618
	Almayan	183	63.1	46	15.9	61	21.0	290	100.0		
Yağlar	Alan	168	57.9	61	21.0	61	21.1	290	100.0	12.177	0.002
	Almayan	127	43.8	89	30.7	74	25.5	290	100.0		
Dondurulmuş Ürünler	Alan	217	74.8	40	13.8	33	11.4	290	100.0	22.025	0.000
	Almayan	164	56.6	62	21.4	64	22.1	290	100.0		
Atıştırmalık	Alan	173	59.7	54	18.6	63	21.7	290	100.0	15.642	0.000
	Almayan	126	43.4	82	28.3	82	28.3	290	100.0		
Sebze-Meyve	Alan	63	21.7	28	9.7	199	68.6	290	100.0	29.041	0.000
	Almayan	64	22.1	76	26.2	150	51.7	290	100.0		
Bal-Reçel	Alan	86	29.7	71	24.5	133	45.9	290	100.0	16.168	0.000
	Almayan	98	33.8	104	35.9	88	30.3	290	100.0		
Çikolata-Gofret	Alan	121	41.7	53	18.3	116	40.0	290	100.0	30.899	0.000
	Almayan	115	39.7	107	36.9	68	23.4	290	100.0		

Tablo-4.13’de beslenme danışmanlığı alma durumuna göre etiketi okunan besinler incelenmiştir. Beslenme danışmanlığı alan bireylerin un içeren besin, içecekler, süt ve ürünleri, konserve ve salça, fonksiyonel besin, yağlar, dondurulmuş ürünler, atıştırmalıklar, sebze-meyveler, bal-reçel ve çikolata-gofrette beslenme danışmanlığı alanlarla almayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.005$).

Tablo-4.14: Katılımcıların Danışmanlık Alma Durumlarına Göre Besin Etiket Tutum ve Davranışları

Katılımcı Tutumları	Danışmanlık Alma		1	2	3	4	5
1.Besin etiketlerinin okunması gerektiğini düşünüyorum	Alan	n %	6 2.1	2 0.7	0 0.0	44 15.2	238 82.1
	Almayan	n %	15 5.2	7 2.4	12 4.1	88 30.3	168 57.9
2.Etiketler sağlıklı beslenme konusunda bize yardımcı olur.	Alan	n %	4 1.4	5 1.7	5 1.7	49 16.9	227 78.3
	Almayan	n %	19 6.6	15 5.2	37 12.8	104 35.9	115 39.7
3.Etiketler beslenmemizi planlamamıza yardım eder.	Alan	n %	1 0.3	2 0.7	14 4.8	58 20.0	215 74.1
	Almayan	n %	22 7.6	19 6.6	54 18.6	101 34.8	94 32.4
4.Güvenilir besinler tüketmemiz için gerekli bilgileri içerir.	Alan	n %	2 0.7	5 1.7	9 3.1	51 17.6	223 76.9
	Almayan	n %	19 6.6	20 6.9	38 13.1	110 37.9	103 35.5
5.Ürünler arasında kıyaslama yapmak için gerekli bilgileri verir.	Alan	n %	5 1.7	7 2.4	5 1.7	61 21.0	212 73.1
	Almayan	n %	23 7.9	23 7.9	35 12.1	118 40.7	91 31.4
6.Etikette okuduğum bilgilerin doğru olduğunu düşünmüyorum.	Alan	n %	17 5.9	14 4.8	28 9.7	24 8.3	207 71.4
	Almayan	n %	34 11.7	39 13.4	108 37.2	65 22.4	44 15.2
7.Etikette okuduğum bilgilerin güvenilirliğinin kontrol edildiğini düşünmüyorum.	Alan	n %	22 7.6	14 4.8	34 11.7	19 6.6	201 69.3
	Almayan	n %	40 13.8	48 16.6	104 35.9	60 20.7	38 13.1
8.Etiket okumanın bana bir katkı sağlayacağını düşünmüyorum.	Alan	n %	4 1.4	5 1.7	9 3.1	29 10.0	243 83.8
	Almayan	n %	22 7.6	30 10.3	43 14.8	102 35.2	93 32.1
9.Besin etiketlerini satın alma esnasında okurum.	Alan	n %	8 2.8	2 0.7	11 3.8	44 15.2	225 77.6
	Almayan	n %	23 7.9	20 6.9	35 12.1	133 45.9	79 27.2
10.Besin etiketlerini satın alma sonrasında ürünleri depolarken okurum.	Alan	n %	116 40.0	23 7.9	15 5.2	27 9.3	109 37.6
	Almayan	n %	71 24.5	75 25.9	56 19.3	48 16.6	40 13.8
11.Besin etiketlerini ürünü tüketmeden hemen önce okurum.	Alan	n %	79 27.2	25 8.6	6 2.1	28 9.7	152 52.4
	Almayan	n %	64 22.1	56 19.3	43 14.8	83 28.6	44 15.2
12.Besinleri pişirmeden hemen önce etiketleri okurum.	Alan	n %	110 37.9	16 5.5	10 3.4	30 10.3	124 42.8
	Almayan	n %	68 23.4	58 20.0	45 15.5	74 25.5	45 15.5
13.Besinleri satın alırken üretim tarihine dikkat ederim.	Alan	n %	51 17.6	5 1.7	8 2.8	30 10.3	196 67.6
	Almayan	n %	26 9.0	11 3.8	19 6.6	85 29.3	149 51.4

1. Kesinlikle katılmıyorum, 2. Katılmıyorum, 3. Kararsızım, 4. Katılıyorum, 5. Kesinlikle katılıyorum.

Tablo-4.14 (Devamı): Katılımcıların Danışmanlık Alma Durumlarına Göre Besin Etiketleri Tutum ve Davranışları

Katılımcı Tutumları	Danışmanlık Alma		1	2	3	4	5
14.Besinleri satın alırken son kullanma tarihine dikkat ederim.	Alan	n %	16 5.5	2 0.7	2 0.7	20 6.9	250 86.2
	Almayan	n %	18 6.2	6 2.1	8 2.8	58 20.0	200 69.0
15.Besinleri satın alırken içindekiler bölümünü okurum.	Alan	n %	25 8.6	3 1.0	13 4.5	31 10.7	218 75.2
	Almayan	n %	26 9.0	28 9.7	57 19.7	94 32.4	85 29.3
16. Besinleri satın alırken etiketteki besin değerleri bilgilerini okurum.	Alan	n %	57 19.7	8 2.8	14 4.8	35 12.1	176 60.7
	Almayan	n %	42 14.5	49 16.9	66 22.6	79 27.2	54 18.6
17.Besinleri satın alırken üretici firma adını okurum.	Alan	n %	101 34.8	8 2.8	9 3.1	31 10.7	141 48.6
	Almayan	n %	40 13.8	26 9.0	50 17.2	91 31.4	83 28.6
18.Kullanma ve depolama koşullarını okurum.	Alan	n %	95 32.8	13 4.5	13 4.5	34 11.7	135 46.6
	Almayan	n %	43 14.8	36 13.1	70 24.1	79 27.2	60 20.7
19.Ambalajda TSE-CE vb. kalite ibarelerinin olmasına dikkat ederim.	Alan	n %	128 44.1	8 2.8	10 3.4	31 10.7	113 39
	Almayan	n %	47 16.2	53 18.3	60 20.7	76 26.2	54 18.6
20.Tarım ve Orman Bakanlığı üretim izinlerine bakarım.	Alan	n %	123 42.4	11 3.6	13 4.5	33 11.4	110 37.9
	Almayan	n %	45 15.5	52 17.9	54 18.6	74 25.5	65 22.4
21.Besin etiketleri yardımıyla aynı cins iki ürünün etiket bilgilerini karşılaştırırım.	Alan	n %	39 13.4	8 2.8	20 6.9	35 12.1	188 64.8
	Almayan	n %	44 15.2	52 17.9	60 20.7	88 30.3	46 15.9
22. Besin etiketinde yağ miktarına yer verilmelidir.	Alan	n %	10 3.4	1 0.3	5 1.7	38 13.1	236 81.4
	Almayan	n %	15 5.2	16 5.5	39 13.4	94 32.4	126 43.4
23. Besin etiketinde şeker miktarına yer verilmelidir.	Alan	n %	14 4.8	0 0.0	3 1.0	36 12.4	237 81.7
	Almayan	n %	19 6.6	10 3.4	27 9.3	101 34.8	133 45.9
24. Besin etiketi paketin ön yüzünde olmalıdır.	Alan	n %	19 6.6	4 1.4	8 2.8	38 13.1	221 76.2
	Almayan	n %	27 9.3	25 8.6	34 11.7	87 30.0	117 40.3
25. Besin etiketi paketin arka yüzünde olmalıdır.	Alan	n %	116 40.0	15 5.2	33 11.4	34 11.7	92 31.7
	Almayan	n %	108 37.2	57 19.7	46 15.9	46 15.9	33 11.4
26. Besin etiketinin okunmasını gerekli görmüyorum.	Alan	n %	21 7.2	8 2.8	11 3.8	13 4.5	237 81.7
	Almayan	n %	31 10.7	21 7.2	35 12.1	71 24.5	132 45.5

1. Kesinlikle katılmıyorum, 2. Katılmıyorum, 3. Kararsızım, 4. Katılıyorum, 5. Kesinlikle katılıyorum.

Tablo-4.14 (Devamı): Katılımcıların Danışmanlık Alma Durumlarına Göre Besin Etiketleri Tutum ve Davranışları

Katılımcı Tutumları	Danışmanlık Alma		1	2	3	4	5
27. Besin etiketi ile ilgili ülkemizde yapılan uygulamalar yeterlidir.	Alan	n %	57 19.7	27 9.3	102 35.2	23 7.9	81 27.9
	Almayan	n %	75 25.9	67 23.1	100 34.5	24 8.3	24 8.3
28. Ülkemizde yapılan etiketlendirme sistemleri anlaşılır niteliktedir.	Alan	n %	69 23.8	18 6.2	105 36.2	25 8.6	73 25.2
	Almayan	n %	76 26.2	65 22.4	94 32.4	40 13.8	15 5.2
29.İçeriğini bilinmeyen besinler tüketilmemelidir.	Alan	n %	37 12.8	4 1.4	13 4.5	20 6.9	216 74.5
	Almayan	n %	25 8.6	12 4.1	27 9.3	72 24.8	154 53.1
30. Besinlerin düşük kalorili olması sağlıklı olduğunu gösterir.	Alan	n %	38 13.1	15 5.2	17 5.9	29 10.0	191 65.9
	Almayan	n %	35 12.1	27 9.3	74 25.5	78 26.9	76 26.2
31. Yüksek fiyatlı besin sağlıklıdır.	Alan	n %	16 5.5	4 1.4	46 5.5	19 6.6	235 81.0
	Almayan	n %	28 9.7	16 5.5	46 15.9	66 22.8	134 46.2
32. Besin etiketleri okumak vakit kaybıdır.	Alan	n %	17 5.9	5 1.7	4 1.4	19 6.6	245 84.5
	Almayan	n %	38 13.1	23 7.9	30 10.3	75 25.9	124 42.8
33. Düşük yağlı, light, iyi posa kaynağı gibi ibareler sağlık göstergesidir.	Alan	n %	59 20.3	18 6.2	19 6.6	21 7.2	173 59.7
	Almayan	n %	58 20.0	49 16.9	88 30.3	56 19.3	39 13.4
34. Her besin ögesinin günlük ihtiyacı karşılama yüzdesi etikette bulunmalıdır.	Alan	n %	29 10.0	3 1.0	19 6.6	44 15.2	195 67.2
	Almayan	n %	29 10.0	29 10.0	67 23.1	89 30.7	76 26.2
35. İthal marka ürünleri daha sağlıklıdır.	Alan	n %	24 8.3	8 2.8	30 10.3	17 5.9	211 72.8
	Almayan	n %	23 7.9	19 6.6	61 21.0	77 26.6	110 37.9
36. Firma markalarının ürünleri daha güvenilirdir.	Alan	n %	103 35.5	22 7.6	35 12.1	9 3.1	121 41.7
	Almayan	n %	34 11.7	80 27.6	93 32.1	37 12.8	46 15.9
37. Aynı ürünün markası daha bilineni tercih ederim.	Alan	n %	156 53.8	43 14.8	16 5.5	3 1.0	72 24.8
	Almayan	n %	69 23.8	130 44.8	49 16.9	23 7.9	19 6.6
38. Büyük markaların ürünlerini almak daha sağlıklıdır.	Alan	n %	123 42.4	33 11.4	32 11	12 4.1	90 31
	Almayan	n %	42 14.5	62 21.4	90 31.0	55 19.0	41 14.1
39. Ambalajın çekici olması ürünün kaliteli olduğunu gösterir.	Alan	n %	28 9.7	11 3.8	21 7.2	35 12.1	195 67.2
	Almayan	n %	29 10.0	28 9.7	41 14.1	74 25.5	118 40.7
40. Ülkemizde yapılan etiketleme sistemleri diğer ülkelere göre yetersizdir.	Alan	n %	33 11.4	15 5.2	59 20.3	36 12.4	147 50.7
	Almayan	n %	53 18.3	76 26.2	102 35.2	29 10.0	30 10.3

1. Kesinlikle katılıyorum, 2. Katılıyorum, 3. Kararsızım, 4. Katılıyorum, 5. Kesinlikle katılıyorum.

Tablo-4.14'te katılımcıların beslenme danışmanlığı alma durumlarına göre besin etiketi tutum ve davranışları incelenmiştir. Beslenme danışmanlığı alan bireylerin tutum ve davranış sorularına verdiği cevaplara bakıldığında tamamen katılıyorum cevap kısmının seçildiği en yüksek ve en düşük oranın alındığı sorular sırasıyla son kullanım tarihine bakarak ürün satın alma sorusuna tamamen katılıyorum kısmı (%86.2) ve aynı ürünün markası daha bilineni tercih ederim kısmı (%24.8) olarak saptanmıştır. Beslenme danışmanlığı almayan bireylerin tutum ve davranış sorularına verdiği cevaplara bakıldığında tamamen katılıyorum cevap kısmının seçildiği en yüksek ve en düşük oranın alındığı sorular sırasıyla son kullanım tarihine bakarak ürün satın alma sorusuna tamamen katılıyorum kısmı (%69.0) ve ülkemizde yapılan etiketlendirme sistemleri anlaşılır niteliktedir (%5.2) kısmı olarak tespit edilmiştir.

Tablo-4.15: Katılımcıların Danışmanlık Alma Durumlarına Göre Besin Etiketi Tutum ve Davranışları Ortalama ve Puan Üzerinden Analizi

	Danışmanlık Alma	n	$\bar{X} \pm SE$	t	p
Besin Etiketi Tutum ve Davranışları Ortalama Puanı	Alan	290	3.962 $\pm$ 0.442	13.368	0.000
	Almayan	290	3.425 $\pm$ 0.522		

Tablo-4.15'de katılımcıların beslenme danışmanlığı alma durumlarına göre besin etiketi tutum ve davranışları puanları incelenmiştir. Beslenme danışmanlığı alan ve almayan bireylerin besin etiketi tutum ve davranışları ortalama puanı arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (t:13.368; p=0.000). Buna göre beslenme danışmanlığı alan bireylerin besin etiketi tutum ve davranışları puanı daha yüksek bulunmuştur.

Topuzoğlu vd. (2007)'nin çalışmalarında göre tüketiciler tarafından en çok önemsenen tutumlar sırasıyla %92.8 oranında besin maddesinin alımında ürün ambalajının sağlamlığına dikkat etme, %92.2 oranında satış yeri hijyen koşullarını önemseme, %85.5 oranında besinin lezzetini önemseme, %84.4 oranında üretim yeri hijyenini önemseme ve bunları %83.2 oranında besin maddesi bozuksa iade etme tutumları olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcılar tarafından yetersiz onaylanan tutumlar, doğaya zararlı ürünleri almamaya çalışma (%56.9), markalı ürünlerin kaliteli olduğuna inanma (%55.7), besin değeri iyi olan besinlerin daha pahalı olduğuna

inanma (%55.1), besleyiciliği doyuruculuktan daha fazla önemseme (%55.1), protein ve vitamin içeriğini öğrenmeye çabalama (%52.7), etiket bilgilerini okuma (%52.1), ürünün zararına dikkat etme (%51.8), yiyecekleri besin içeriğinden emin olarak pişirme (%50.3), büyük marketlerde kaliteli ürün satıldığını düşünme (%46.7) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo-4.16: Katılımcıların Demografik Özellikleri ve BKİ Sınıflandırmasına Göre Beslenme Bilgi Testi Puanları

		En Düşük	En Yüksek	$\bar{X} \pm SE$	F	p
Cinsiyet	Kadın	12.5	97.5	77.6 $\pm$ 0.881	13.343	0.000
	Erkek	10	100	72.0 $\pm$ 1.280		
BKİ*	Zayıf	35	92.5	70.2 $\pm$ 6.249	2.626	0.034
	Normal	12.5	100	76.4 $\pm$ 1.321		
	Hafif Şişman	10	100	76.4 $\pm$ 1.040		
	I. Derece Obez	12.5	97.50	70.3 $\pm$ 2.024		
	II. Derece Obez	35	90	71.0 $\pm$ 4.574		
Yaş Grubu (Yıl)	19-25	15	97.5	71.9 $\pm$ 2.076	1.709	0.164
	26-35	10	100	76.7 $\pm$ 1.416		
	36-45	12.5	97.5	73.8 $\pm$ 1.231		
	56-65	30	97.5	75.1 $\pm$ 1.376		
Eğitim Düzeyi	Okuryazar	20	92.5	62.7 $\pm$ 8.563	6.598	0.000
	İlköğretim	12.5	95	68.0 $\pm$ 2.545		
	Lise	15	100	75.1 $\pm$ 1.434		
	Ön Lisans-Lisans	10	100	77.0 $\pm$ 0.907		
Beslenme Danışmalığı Alma	Alan	27.5	100	83.2 $\pm$ 0.700	141.125	0.000
	Almayan	10	97.50	67.1 $\pm$ 1.160		
Etiket Okuma Sıklığı	Her Zaman	12.5	100	81.4 $\pm$ 0.954	41.282	0.000
	Bazen	10	97.5	72.3 $\pm$ 1.007		
	Hiç	12.5	90	58.1 $\pm$ 3.962		

*BKİ değerleri WHO 2019'ye göre gruplandırılmıştır.

Tablo-4.16'da katılımcıların demografik özellikleri ve BKİ sınıflandırmasına göre beslenme bilgi testi puanları incelenmiştir. Araştırmaya katılan tüm katılımcıların beslenme bilgi puanları incelendiğinde en düşük puan 10, en yüksek puan 100 olup, ortalama puan ($\bar{X} \pm SE$) 75.1 $\pm$ 0.755 olarak saptanmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre beslenme bilgi testi puan ortalaması kadın ve erkeklerde sırasıyla ($\bar{X} \pm SE$) 77.6 $\pm$ 0.881 ve 72.0 $\pm$ 1.280 olarak belirlenmiştir. Kadın katılımcılar ile erkek katılımcıların ortalama bilgi puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (F:13.343; p=0.000).

Bireylerin BKİ değerlerine göre beslenme bilgi testi puan ortalaması zayıf, normal, hafif şişman, I. derece obez, II. derece obez sınıflarına göre sırasıyla ($\bar{X} \pm SE$) 70.2 $\pm$ 6.249, 76.4 $\pm$ 1.321, 76.4 $\pm$ 1.040, 70.3 $\pm$ 2.024 ve 71.0 $\pm$ 4.574 olarak tespit edilmiş

olup BKİ değerleri ile beslenme bilgi testi puanları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir (F:2.626; p=0.034). Buna göre fark oluşumunun sebebi için yapılan Post hoc testlerinden Tukey testi sonucuna göre normal ve hafif şişman grubu aynı puanlara ve diğer gruplardan yüksek puanlara sahipken, zayıf, I. ve II. dereceden obez bireylerin puanları aynı ve düşük olduğu saptanmıştır.

Yaş gruplarına göre beslenme bilgi testi puan ortalaması incelendiğinde 19-25, 26-35, 36-45 ve 56-65 yaş arası bireylerin sırasıyla ortalama puanları ($\bar{X} \pm SE$) 71.9 ± 2.076 , 76.7 ± 1.416 , 73.8 ± 1.231 ve 75.1 ± 1.376 olarak elde edilmiştir ve çıkan sonuç istatistiksel olarak anlam taşımamaktadır (F:1.709; p=0.164). Eğitim düzeylerine göre beslenme bilgi testi puanı incelendiğinde eğitim düzeyine göre okuryazar, ilköğretim, lise ve ön lisans-lisans olan katılımcıların beslenme bilgi testi puan ortalamaları sırasıyla ($\bar{X} \pm SE$) 62.7 ± 8.563 , 68.0 ± 2.545 , 75.1 ± 1.434 ve 77.0 ± 0.907 olarak saptanmıştır. Eğitim düzeyi artışı ile beslenme bilgi testi puanı arasında anlamlı bir fark görülmüştür (F:6.598; p=0.000). Fark oluşumunun testi yapılan Post hoc testlerinden Tukey testi sonucuna göre lise ve üniversite grubu aynı puanlara ve diğer gruplardan yüksek puanlara sahipken, okuryazar ve ilköğretim grubu bireylerin puanları aynı ve düşüktür.

Katılımcılardan beslenme danışmanlığı alan ve almayan bireylerin beslenme bilgi testi puan ortalaması sırasıyla ($\bar{X} \pm SE$) 83.2 ± 0.700 ve 67.1 ± 1.160 olarak tespit edilmiştir, beslenme danışmanlık alma durumu ile beslenme bilgi testi puanları arasında anlamlı bir fark görülmektedir (F:141.125; p=0.000). Bireylerin etiket okuma durumlarına göre etiket okuyan ve okumayan bireylerin beslenme bilgi testi puan ortalaması sırasıyla ($\bar{X} \pm SE$) 81.4 ± 0.954 ve 58.1 ± 3.962 olduğu saptanmıştır, besin etiketi okuma durumu ile beslenme bilgi testi puanları arasında istatistiksel olarak fark bulunmuştur (F:41.282; p=0.000). Buna göre fark oluşumunun sebebi için yapılan Tukey testi sonucuna göre etiket okuma sıklığı her zaman olan bireylerin beslenme bilgi puanı en yüksek iken, etiket okuma sıklığı bazen olan bireylerin beslenme bilgi puanı orta, etiket okuma sıklığı hiç olan bireylerin beslenme bilgi puanı en düşük bulunmuştur.

Soydemir'in 2017 yılında yaptığı çalışmada bireylerin beslenme bilgi puanı ortalaması incelendiğinde kadın bireylerde ($\bar{X} \pm SS$) 65.3 ± 16.02 puan olup, erkek

bireylere göre yüksek olduğu bulunmuş, bireylerin yaş gruplarına göre beslenme bilgi puanlarına bakıldığında en çok 40-49 yaş arası bireylerin bilgi puanı yüksek olarak bulunmuştur. Grunert vd. (2010)'nin yaptığı çalışmada alışveriş yapanların ortalama %16.8'inin etiket üzerinde beslenme bilgisine dikkat ettiği görülmüştür. Araştırmada yaş artışı ile birlikte etikete olan ilgi artmış fakat beslenme bilgi düzeyinde azalma görülmüştür. Krešić vd. (2014)'nin yaptığı çalışmaya göre yaş gruplarına göre beslenme bilgi puanlarına bakıldığında en yüksek puanı 30-44 yaş arasındaki tüketicilerin aldığı ve eğitim düzeyinde görülen artış ile de genel beslenme bilgisinin ortalama puanlarında artış görüldüğü saptanmıştır. Hawley vd. (2013)'nin yaptığı çalışmaya göre düşük beslenme bilgisine sahip bireylerin eğitim düzeylerinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Fakat beslenme bilgisi düşük olan bireylerin (%33) etiket bilgilerini anlamada zorlandıkları görülmüştür. Wiles vd. (2009)'nin yaptığı çalışmada beslenme bilgisinin yükseköğretim görenlerde daha yüksek olduğunu görülmüştür. Soydemir'in 2017'de yaptığı çalışmada eğitim düzeylerine göre bilgi puanı incelendiğinde üniversite mezunları ($\bar{X} \pm SS$) 67.1 ± 16.62 puan ile diğerlerine göre daha yüksek puana sahip olduğunu belirtilmektedir. Krešić vd. (2014)'nin yaptığı çalışmada genel beslenme bilgisi önemli oranda yüksek olan bireylerin etiket okuma oranının yaklaşık %46 olduğu, genel beslenme bilgi puan ortalaması düşük olan bireylerin etiket okuma oranı %25 olarak bulunmuştur.

Tablo-4.17: Katılımcıların Etiket Okuma Durumuna Göre Günlük Diyetle Aldıkları Ortalama Enerji, Makro ve Mikro Besin Öğeleri Dağılımı

Katılımcıların etiket okuma durumuna göre günlük diyetle aldıkları ortalama enerji, makro ve mikro besin öğeleri dağılımı Tablo-4.17’de gösterilmiştir.

Enerji ve Besin Öğeleri	Etiket Okuma Durumu	$\bar{X} \pm SE$	F	p
Enerji (kcal)	Her Zaman	1639 $\pm$ 28.702	7.391	0.001
	Bazen	1798 $\pm$ 34.546		
	Hiç	1871 $\pm$ 84.819		
Protein (g)	Her Zaman	80.0 $\pm$ 2.698	1.027	0.359
	Bazen	78.4 $\pm$ 1.428		
	Hiç	72.0 $\pm$ 3.682		
Yağ (g)	Her Zaman	84.8 $\pm$ 2.228	0.296	0.744
	Bazen	85.3 $\pm$ 2.156		
	Hiç	89.4 $\pm$ 4.86		
Karbonhidrat(g)	Her Zaman	159.8 $\pm$ 4.733	7.995	0.000
	Bazen	188.0 $\pm$ 5.411		
	Hiç	189.9 $\pm$ 12.535		
Lif (g)	Her Zaman	23.8 $\pm$ 0.512	3.159	0.043
	Bazen	25.5 $\pm$ 0.735		
	Hiç	21.8 $\pm$ 1.087		
A vitamini (µg)	Her Zaman	829.5 $\pm$ 28.113	1.995	0.137
	Bazen	780.9 $\pm$ 25.131		
	Hiç	697.3 $\pm$ 58.247		
D vitamini (µg)	Her Zaman	2.4 $\pm$ 0.171	2.601	0.075
	Bazen	2.0 $\pm$ 0.108		
	Hiç	2.3 $\pm$ 0.354		
E vitamini (mg)	Her Zaman	13.4 $\pm$ 0.413	1.164	0.313
	Bazen	13.9 $\pm$ 0.444		
	Hiç	15.3 $\pm$ 1.76		
K vitamini (µg)	Her Zaman	134.5 $\pm$ 8.263	0.456	0.634
	Bazen	123.2 $\pm$ 7.818		
	Hiç	133.0 $\pm$ 33.461		
B ₁ vitamini (mg)	Her Zaman	1.0 $\pm$ 0.020	2.582	0.077
	Bazen	1.1 $\pm$ 0.026		
	Hiç	1.0 $\pm$ 0.057		
B ₂ vitamini (mg)	Her Zaman	1.7 $\pm$ 0.077	9.858	0.000
	Bazen	1.4 $\pm$ 0.037		
	Hiç	1.2 $\pm$ 0.068		
B ₆ vitamini (mg)	Her Zaman	1.5 $\pm$ 0.029	1.529	0.218
	Bazen	1.5 $\pm$ 0.044		
	Hiç	1.8 $\pm$ 0.472		
B ₁₂ vitamini (µg)	Her Zaman	6.1 $\pm$ 0.348	0.370	0.691
	Bazen	5.7 $\pm$ 0.333		
	Hiç	5.7 $\pm$ 0.654		
C vitamini (mg)	Her Zaman	130.0 $\pm$ 4.183	3.758	0.024
	Bazen	120.0 $\pm$ 4.213		
	Hiç	100.0 $\pm$ 8.816		

Tablo-4.17 (Devamı): Katılımcıların Etiket Okuma Durumuna Göre Günlük Diyette Aldıkları Ortalama Enerji, Makro ve Mikro Besin Öğeleri Dağılımı

Enerji ve Besin Öğeleri	Etiket Okuma Durumu	$\bar{X} \pm SE$	F	p
Kalsiyum (mg)	Her Zaman	952.1 $\pm$ 19.295	8.117	0.000
	Bazen	845.2 $\pm$ 27.749		
	Hiç	727.1 $\pm$ 44.884		
Demir (mg)	Her Zaman	11.3 $\pm$ 0.474	0.754	0.471
	Bazen	11.9 $\pm$ 0.242		
	Hiç	11.1 $\pm$ 0.613		
Fosfor (mg)	Her Zaman	1305.6 $\pm$ 22.425	0.984	0.375
	Bazen	1329 $\pm$ 59.533		
	Hiç	1149.6 $\pm$ 51.658		
Magnezyum (mg)	Her Zaman	318.7 $\pm$ 5.330	0.300	0.741
	Bazen	325.5 $\pm$ 6.590		
	Hiç	320.1 $\pm$ 18.536		
Sodyum (mg)	Her Zaman	3706.3 $\pm$ 101.045	3.451	0.032
	Bazen	4369.8 $\pm$ 234.626		
	Hiç	4516.6 $\pm$ 354.206		
Potasyum (mg)	Her Zaman	3134.6 $\pm$ 92.872	1.183	0.307
	Bazen	2936.6 $\pm$ 73.270		
	Hiç	3041.0 $\pm$ 429.055		
Selenyum(μ g)	Her Zaman	83.3 $\pm$ 11.185	0.270	0.765
	Bazen	86.5 $\pm$ 10.939		
	Hiç	109.4 $\pm$ 3.104		
Çinko (mg)	Her Zaman	10.8 $\pm$ 0.230	2.354	0.096
	Bazen	11.8 $\pm$ 0.428		
	Hiç	10.8 $\pm$ 0.562		
İyot (μ g)	Her Zaman	165.4 $\pm$ 3.912	1.418	0.243
	Bazen	158.2 $\pm$ 3.753		
	Hiç	172.6 $\pm$ 12.306		
Omega 3 (g)	Her Zaman	1.8 $\pm$ 0.069	5.568	0.004
	Bazen	1.8 $\pm$ 0.061		
	Hiç	2.5 $\pm$ 0.503		
ÇDYA(g)	Her Zaman	12.7 $\pm$ 0.554	5.502	0.004
	Bazen	14.0 $\pm$ 0.499		
	Hiç	17.9 $\pm$ 2.627		
Kolesterol (g)	Her Zaman	317.4 $\pm$ 9.353	4.531	0.011
	Bazen	282.8 $\pm$ 8.590		
	Hiç	269.0 $\pm$ 20.718		
Su Tüketimi (ml)	Her Zaman	2134.0 $\pm$ 43.2	29.639	0.000
	Bazen	1826.0 $\pm$ 38		
	Hiç	1390.0 $\pm$ 74.8		

Tablo-4.17 incelendiğinde etiket okuyan ve okumayan bireylerin günlük diyette tükettikleri ortalama enerji, makro ve mikro besin öğeleri bulunmaktadır. Etiket okuma durumuna göre katılımcıların günlük enerji, karbonhidrat, lif, B₂

vitamin, C vitamini, kalsiyum, sodyum, omega-3, ÇDYA (çoklu doymamış yağ asiti), kolesterol ve su tüketimi etiket okumayan katılımcılara kıyasla anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p<0.05$).

Şanlıer (2005)'in yaptığı çalışmada günlük erkekler 2261.3 ± 961.3 kkal enerji, 315.2 ± 122.5 g karbonhidrat, 84.0 ± 40.4 g protein, 71.1 ± 40.8 g yağ, 1244.0 ± 545.8 mg fosfor, 605.2 ± 293.9 mg kalsiyum, 13.7 ± 6.2 mg demir, 11.6 ± 6.5 mg çinko, 1.26 ± 0.54 mg riboflavin, 170.4 ± 67.7 mcg folik asit alırken kızlarda bu değerler sırasıyla 1429.8 ± 561.7 kkal, 173.6 ± 68.7 g, 55.6 ± 23.8 g, 55.3 ± 27.2 g, 841.4 ± 349.0 mg, 544.5 ± 314.6 mg, 10.0 ± 7.4 mg, 7.7 ± 3.1 mg, 0.62 ± 0.21 mg, 0.97 ± 0.54 mg, 103.7 ± 40.6 mcg olarak saptanmıştır. Bununla birlikte günlük alınan enerjinin erkeklerde %57.2'sinin karbonhidratlardan, %15.1'inin proteinden, %27.6'sının yağdan, kızlarda ise %49.5'inin karbonhidratlardan, %16.0'ının proteinden, %34.4'ünün yağdan geldiğini belirtmiştir

Balcı (2017) 'nın yaptığı çalışmada kadınların ortalama 1546.6 ± 497.9 kkal, erkeklerin ise ortalama ($\bar{X}\pm SS$) 1754.2 ± 640.1 kkal günlük enerji aldıkları, kadınların 178.2 ± 77.0 g, erkeklerin ise 191.1 ± 85.3 g ortalama günlük karbonhidrat aldıkları, kadınlar diyetle 58.7 ± 20.3 g protein alırken, erkekler 69.8 ± 28.5 g protein aldığını saptamıştır. Diyetle günlük toplam yağ alım ortalaması kadınların 66.3 ± 24.3 g, erkeklerin ise 79.6 ± 35.1 g, günlük posa alım ortalamaları kadınların 16.4 ± 5.8 g, erkeklerin 16.4 ± 8.4 g, kadınların A vitamini alım ortalaması 1328.2 ± 979.1 mcg iken erkeklerin ortalaması 1409.4 ± 1633.5 mcg , kadınların E vitamini alım ortalaması, 12.5 ± 8.2 mg, erkeklerin ortalaması 12.9 ± 8.0 mg, kadınların C vitamini alım ortalaması 76.1 ± 41.3 mg, erkeklerin ortalaması 76.9 ± 50.2 mg, kadınların riboflavin alım ortalaması 1.1 ± 0.5 mg, erkeklerin ortalaması 1.2 ± 0.7 mg, kadınların B₁₂ vitamini alım ortalaması 3.8 ± 5.3 mcg, erkeklerin ortalaması 4.9 ± 6.2 mcg, kadınların sodyum alım ortalaması 3580.6 ± 3413.2 mg, erkeklerin ortalaması 4627.5 ± 5886.5 mg, kadınların potasyum alım ortalaması 1809.3 ± 788.2 mg, erkeklerin ortalaması 2015.3 ± 1221.9 mg, kadınların magnezyum alım ortalaması 205.2 ± 65.5 mg erkeklerin ortalaması 227.8 ± 104.7 mg, kadınların kalsiyum alım ortalaması 610.9 ± 304.1 mg iken erkeklerin ortalaması 623.5 ± 390.4 mg, kadınların demir alım ortalaması 5227.1 ± 4841.4 mg, erkeklerin ortalaması 6795.5 ± 8280.8 mg, kadınların çinko alım ortalaması 8.4 ± 2.9

mg, erkeklerin ortalaması 9.3 ± 3.4 mg, kadınların fosfor alım ortalaması 891.6 ± 284.0 mg, erkeklerin ortalaması 968.6 ± 384.4 mg olarak tespit edilmiştir.

Tablo-4.18: Beslenme Danışmanlığı Alma Durumuna Göre Günlük Diyetle Tükettikleri Ortalama Enerji, Makro ve Mikro Besin Öğeleri Dağılımı

Enerji ve Besin Öğeleri	Danışmanlık Alma	$\bar{X} \pm SE$	F	p
Enerji (kcal)	Alan Almayan	1558.1 ± 19.635 1914.2 ± 37.395	74.782	0.000
Protein (g)	Alan Almayan	79.3 ± 2.290 78.1 ± 1.527	0.597	0.066
Yağ (g)	Alan Almayan	84.3 ± 2.233 86.6 ± 1.948	0.761	0.449
Karbonhidrat (g)	Alan Almayan	146.5 ± 3.155 206.1 ± 5.874	80.708	0.449
Lif (g)	Alan Almayan	24.4 ± 0.473 24.7 ± 0.742	11.031	0.752
A vitamini (μg)	Alan Almayan	856.9 ± 25.533 734.1 ± 24.699	0.235	0.001
D vitamini (μg)	Alan Almayan	2.5 ± 0.147 1.9 ± 0.116	4.269	0.003
E vitamini (mg)	Alan Almayan	13.4 ± 0.355 14.2 ± 0.510	22.950	0.246
K vitamini (μg)	Alan Almayan	136.4 ± 7.113 121.1 ± 9.091	1.182	0.185
B ₁ vitamini (mg)	Alan Almayan	1.1 ± 0.017 1.1 ± 0.028	38.785	0.283
B ₂ vitamini (mg)	Alan Almayan	1.8 ± 0.066 1.3 ± 0.032	2.748	0.000
B ₆ vitamini (mg)	Alan Almayan	1.5 ± 0.026 1.5 ± 0.079	6.911	0.892
B ₁₂ vitamini (μg)	Alan Almayan	6.2 ± 0.293 5.5 ± 0.350	1.030	0.175
C vitamini (mg)	Alan Almayan	130.5 ± 3.782 115.3 ± 4.239	6.623	0.008
Kalsiyum (mg)	Alan Almayan	991.7 ± 16.313 772.5 ± 27.893	2.409	0.000
Demir (mg)	Alan Almayan	10.9 ± 0.060 12.2 ± 0.094	11.162	0.007
Fosfor (mg)	Alan Almayan	1375.9 ± 40.362 1230.1 ± 49.042	1.068	0.029
Sodyum (mg)	Alan Almayan	3518.7 ± 81.891 4681.1 ± 240.97	14.382	0.000
Potasyum (mg)	Alan Almayan	3190.8 ± 78.017 2864.5 ± 95.205	4.793	0.008
Selenyum (μg)	Alan Almayan	46.2 ± 14.009 93.9 ± 8.882	0.541	0.044

Tablo-4.18 (Devamı): Beslenme Danışmanlığı Alma Durumuna Göre Günlük Diyette Tükettikleri Ortalama Enerji, Makro ve Mikro Besin Öğeleri Dağılımı

Çinko (mg)	Alan	10.8±0.194	9.097	0.022
	Almayan	11.9±0.441		
İyot (µg)	Alan	160.7±3.289	14.709	0.556
	Almayan	163.9±4.203		
Omega 3 (g)	Alan	1.8±0.060	0.830	0.150
	Almayan	1.9±0.094		
ÇDYA (g)	Alan	11.9±0.454	29.840	0.752
	Almayan	15.7±0.624		
Kolesterol (g)	Alan	315.0±8.394	0.793	0.002
	Almayan	278.0±8.723		
Su Tüketimi (ml)	Alan	2360.0±29.2	14.667	0.000
	Almayan	1500.0±33.6		

Tablo-4.18’de beslenme danışmanlığı alan ve almayan bireylerin günlük diyette tükettikleri ortalama enerji, makro ve mikro besin öğeleri dağılımı incelenmiştir. Beslenme danışmanlığı alan bireylerin günlük enerji, karbonhidrat, A vitamini, D vitamini, B₂ vitamini, C vitamini, kalsiyum, demir, fosfor, sodyum, potasyum, selenyum, çinko, çoklu doymamış yağ asiti, kolesterol ve günlük su tüketimleri danışmanlık almayan katılımcılara göre anlamlı fark göstermiştir ($p<0.05$).

Nazif’in (2012) yaptığı çalışmada çalışmaya katılan bireylerin günlük ortalama enerji alımları ($\bar{X}\pm SS$) 1346.73±341.07 kkal olarak belirlenmiştir. Katılımcıların günlük ortalama karbonhidrat tüketiminin ($\bar{X}\pm SS$) 146.06±44.29 g, ortalama protein tüketimlerinin 53.82±17.44 g, ortalama yağ tüketimlerinin ($\bar{X}\pm SS$) 57.77±19.95 g ve ortalama posa tüketimlerinin ($\bar{X}\pm SS$) 16.05±7.17 g olduğu saptanmıştır. Bireylerin günlük ortalama yağda çözünen vitamin tüketimleri incelendiğinde; A vitamini tüketiminin ($\bar{X}\pm SS$) 898.72±507.77 µg, D vitamini tüketiminin ($\bar{X}\pm SS$) 1.11±1.38 µg, E vitamini tüketiminin ($\bar{X}\pm SS$) 8.67±4.77 mg ve K vitamini tüketiminin ($\bar{X}\pm SS$) 228.20±97.52 µg olduğu saptanmıştır. Günlük ortalama suda çözünen vitamin tüketimlerine bakıldığında, katılımcıların günde ortalama ($\bar{X}\pm SS$) 0.71±0.22 mg tiamin, 1.01±0.27 mg riboflavin, 10.56±5.06 mg niasin, 1.12±0.41 mg B₆ vitamini, 204.31±65.51 µg folik asit, 2.26±1.79 mg B₁₂ vitamini, 4.96±2.14 mg pantotenik asit, 30.23±11.27 µg biotin ve 87.99±50.23 mg C vitamini tükettiği saptanmıştır. Katılımcıların günlük ortalama ($\bar{X}\pm SS$) mineral tüketimlerine bakıldığında; kalsiyum 531.73±166.35 mg, fosfor 877.47±229.42 mg, demir 8.51±2.82 mg, çinko 7.41±2.50

mg, iyot $92.62 \pm 65.55 \mu\text{g}$ ve flor $419.31 \pm 161.59 \text{ mg}$ olduğu tespit edilmiştir (Nazif, 2012).



BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

Besin etiketlerinde besin seçimini kolaylaştıran bilgiler bulunmaktadır. Bu bilgiler ışığında tüketiciler alacakları ürüne dair fikir sahibi olmaktadır. Besin etiketi üzerindeki bilgiler tüketicilerin ürünün sağlıklı veya sağlıklı olmadığını anlayarak doğru besin tercihi yapmalarını sağlamaktadır. Bireylerin besin seçimi, sağlığı etkileyen önemli etmenlerden biridir. Bireylerin sağlıklı besin seçimleri yapabilmeleri için doğru, bilimsel temelli ve yol gösterici bilgiye olan ihtiyacı ürün çeşitliliği arttıkça her geçen gün daha da artmaktadır. Besin etiketleri, tüketicilerin sağlıklı seçimler yapmalarına yardımcı bir araçtır. Besin etiketleri tüketicilerin güvenli ve sağlıklı besine ulaşmaları için gerekli bilgileri sunar. Bu araştırma Konya ilinde yaşayan bireylerin beslenme danışmanlığı hizmeti alma durumlarına göre besin etiketlerine yönelik bilgi, tutum ve davranışlarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Katılımcıların beslenme danışmanlığı alma durumu incelendiğinde kadın katılımcıların danışmanlık alma oranının erkek katılımcılara göre daha fazla olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre kadınların sağlıklı beslenme düzenine erkeklere kıyasla daha fazla önem verdiği düşünülmektedir. Kadın katılımcıların etiket okuma oranı erkek katılımcılara göre daha fazladır. Evli olan bireylerin etiket okuma oranı bekar olanlara kıyasla daha yüksektir. Bu sonuçlardan yola çıkılarak aile içinde kadının besin alışverişinde etkin rol aldığı düşünülmektedir. Etiket okuma oranının en yüksek olduğu yaş aralığı 26-35 yaş olarak bulunmuştur. İleri yaşlarda etiket okuma oranı düşme göstermiştir. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre etiket okuma durumları incelendiğinde eğitim düzeyinin artmasıyla etiket okuma oranı arasında doğru orantı olduğu görülmüştür. Katılımcıların beslenme danışmanlığı alma durumuna göre etiket okuma durumu incelendiğinde danışmanlık alan bireylerin etiket okuma oranları almayan bireylere kıyasla daha fazla bulunmuştur.

Katılımcılara besin etiket bilgisine ulaşma aracı ile ilgili soru yöneltilmiştir. Beslenme danışmanlığı alan bireylerin çoğunluğu bu bilgilere diyetisyen aracılığıyla ulaşırken, danışmanlık almayan bireyler radyo ve gazete aracılığı ile ulaşmaktadır.

Beslenme danışmanlığı alma durumunun kişilerin doğru bilgiye ulaşmalarında olumlu etkilere sahip olduğu düşünülmektedir. Kadın ve erkek katılımcıların besin satın alırken etkilendiği durumlar incelendiğinde, kadın ve erkeklerinde en fazla geçmiş deneyimlerinden etkilendiği görülmüştür. Katılımcıların beslenme danışmanlık alma sürelerine (1 ay, 2 ay, 3 ay, 4 ay ve üzeri) göre besin etiketi okuma durumu arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Katılımcıların beslenme danışmanlığı alma durumlarına göre okudukları etiket içerikleri incelenmiştir. Beslenme danışmanlığı alan bireylerin besin etiketlerinde en sık son kullanma tarihini, en az ise zararlı madde müsaade miktarını okudukları görülmüştür. Beslenme danışmanlığı almayan bireylerin besin etiketlerinde en çok ve en az okudukları kısımlar sırasıyla son kullanma tarihi ve kolesterol miktarı olarak saptanmıştır. Etiketle okunan kısımlar ile beslenme danışmanlığı alıp almama arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre danışmanlık almayan grubun daha çok besin ögesi, marka adı, içindikiler, zararlı madde miktarı cevabı verirken, danışmanlık hizmeti alan bireyler daha çok ağırlık enerji, yağ miktarı ve kolestrol değerlerini okudukları görülmüştür. Diğer cevaplar da ise hem danışmanlık alan hem de almayan bireyler hemen hemen yakın cevaplar vermişlerdir.

Ankete katılanların danışmanlık alma durumlarına göre besinlerin etiket okuma durumlarına bakılmıştır. Beslenme danışmanlığı alan bireylerin danışmanlık almayan bireylere kıyasla un içeren besin, içecek, süt ve ürünleri, konserve ve salça, fonksiyonel gıda, yağlar, dondurulmuş ürünler, atıştırmalıklar, sebze ve meyve, bal-reçel ve çikolata-gofret besinlerinin etiketlerinin okunma oranları daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç gösteriyor ki beslenme danışmanlığı sağlıklı beslenme ve doğru besin seçimi yapma konusunda önemli bir yere sahiptir.

Katılımcıların beslenme danışmanlığı alma durumlarına göre besin etiketi tutum ve davranışları incelenmiştir ve beslenme danışmanlığı alan bireylerin tutum ve davranış sorularına verdiği cevaplara bakıldığında tamamen katılıyorum cevap kısmının seçildiği en yüksek ve en düşük oranın alındığı sorular sırasıyla son kullanım tarihine bakarak ürün satın alma sorusuna tamamen katılıyorum kısmı (%86.2) ve aynı ürünün markası daha bilineni tercih ederim kısmı (%24.8) olarak saptanmıştır.

Beslenme danışmanlığı almayan bireylerin tutum ve davranış sorularına verdiği cevaplara bakıldığında tamamen katılıyorum cevap kısmının seçildiği en yüksek ve en düşük oranın alındığı sorular sırasıyla son kullanım tarihine bakarak ürün satın alma sorusuna tamamen katılıyorum kısmı (%69.0) ve ülkemizde yapılan etiketlendirme sistemleri anlaşılır niteliktedir (%5.2) kısmı olarak tespit edilmiştir. Beslenme danışmanlığı alan ve almayan bireylerin besin etiketi tutum ve davranışları ortalama puanı arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Buna sonuca göre beslenme danışmanlığı alan bireylerin besin etiketi tutum ve davranışları puanı daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmada katılımcıların bilgi test aracılığı ile beslenme bilgi puanlarına bakılmıştır. Kadınların ortalama puanı erkeklere kıyasla daha fazladır. BKİ değerlerine göre beslenme bilgi testi puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Yaş gruplarına göre beslenme bilgi testi puanı anlamlı bir fark göstermemektedir. Eğitim düzeylerine göre beslenme bilgi testi puanları incelendiğinde eğitim seviyesi arttıkça beslenme bilgi testi puanı artış göstermektedir. Danışmanlık alan bireylerin danışmanlık almayan bireylere göre beslenme bilgi testi ortalama puanları daha yüksektir. En düşük puanları ve en yüksek puanları göz önüne alındığında beslenme danışmanlığı alan bireylerde beslenme bilgi testinde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Beslenme danışmanlığının beslenme bilgilerine doğrudan bir etkisi vardır. Etiket okuma durumu ve beslenme bilgi testi puanı ilişkisi incelendiğinde; etiket okuyan bireylerin ortalama puanları bazen okuyan ve hiç okumayan bireylere göre daha yüksektir.

Kadın katılımcılar ile erkek katılımcılar kıyaslandığında süt ve süt ürünleri, konserve ve salça ile et ve ürünlerinin her zaman etiket okuma düzeylerinde anlamlı bir fark görülmüştür. Diğer besinlerin etiketlerinin okunmasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Beslenme danışmanlığı alma durumuna göre etiketi okunan besinler incelendiğinde, beslenme danışmanlığı alan bireylerin un içeren besin, içecekler, süt ve ürünleri, konserve ve salça, fonksiyonel besin, yağlar, dondurulmuş ürünler, atıştırmalıklar, sebze-meyveler, bal-reçel ve çikolata-gofrette beslenme danışmanlığı alanlarla almayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Çalışmaya katılan bireylerden etiket okuyan ve okumayan bireylerin günlük diyetle tükettikleri ortalama enerji, makro ve mikro besin öğelerine bakıldığında, etiket okuma durumuna göre katılımcıların günlük enerji, karbonhidrat, lif, B₂ vitamin, C

vitamini, kalsiyum, sodyum, omega-3, ÇDYA (çoklu doymamış yağ asiti), kolesterol ve su tüketimi etiket okumayan katılımcılara kıyasla anlamlı farklılık belirlenmiştir. Beslenme danışmanlığı alan ve almayan bireylerin günlük diyetle tükettikleri ortalama enerji, makro ve mikro besin öğeleri dağılımı incelenmiştir. Beslenme danışmanlığı alan bireylerin günlük enerji, karbonhidrat, A vitamini, D vitamini, B₂ vitamini, C vitamini, kalsiyum, demir, fosfor, sodyum, potasyum, selenyum, çinko, çoklu doymamış yağ asiti, kolesterol ve günlük su tüketimleri danışmanlık almayan katılımcılara göre anlamlı fark göstermiştir.

Öneriler olarak, sağlıklı bir yaşam sürmek için etiket bilgileri okuma bir zaman kaybı olarak görülmemeli ve alışkanlık haline getirilmelidir. Besin maddelerinde bulunan etiket bilgileri tüketicinin anlayabileceği sadelikte ve dikkat çekebilecek büyüklükte yazılmalıdır. Etiket bilgisi okumamanın neden olabileceği sağlık sorunları ve olumsuzluklar hakkında diyetisyenler bilgilendirme yapmalıdır. Etiketleri kullanmanın sağlık açısından faydaları topluma anlatılmalı, tüketiciler besin maddeleri satın alırken nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda da bilgilendirilmelidir. Tüketicilerin özellikle besin alışverişlerini dar zamanlara sıkıştırmamaları; besinleri, ambalaj ve etiketlerini dikkatle incelemelerine olanak sağlayacaktır. Ürün üzerinde etiket bilgileri açık, anlaşılır bir şekilde ifade edilmeli ve ambalajın kolay görünür bir kısmında yer almalı, okunabilir puntolarla yazılmalıdır. Üreticiler tüketicilere yönelik çeşitli araştırmalar yaparak, anlaşılır etiket formatlarını ürünlerinde kullanmalıdır. Etiketleri kullanmanın önemi ve sağlık açısından faydaları topluma anlatılmalı; bunun için yaş, eğitim gibi durumlar göz önüne alınarak beslenme eğitim programları düzenlenmelidir. Etiket üzerindeki bilgilerin kolayca görünebilir ve okunaklı olmasına önem verilmelidir.

Çalışmanın tüketicilerin besin etiketi okuma durumu ve bunu etkileyen etmenler ile ilgili bilgi vermesi ve besin etiketlerinin tüketiciye uygun olarak düzenlenmesinde yol gösterici olması amaçlanmıştır. Araştırmanın bütünü ele alındığında sağlıklı besin seçimleri yapabilmek için etiket okuma alışkanlığının kazandırılması ve besin etiketlerini okumanın sağlık üzerinde olumlu etkisi konusunda farkındalık oluşturması için, özellikle sağlık açısından riskli grupta bulunan bireyler başta olmak üzere tüm

bireylere besin etiketi hakkında eğitimlerin düzenlenmesi veya beslenme danışmanlık hizmetinin verilmesi yararlı olacaktır.



KAYNAKÇA

- Aktaş, C ve Hazer, O. (2010). Tüketicilerin Bilgi Kaynağı Olarak Gıda Ürünlerindeki Etiket Okuma ve Anlamada Karşılaştıkları Sorunların İncelenmesi. *Tüketici Yazıları II: Tüpadem*. 253-270.
- Aktaş, N. ve Cebirbay, M. (2011). Tüketicilerin Beslenme Bilgilerine Erişmede Kullandıkları Kitle İletişim Araçları Üzerine Bir Araştırma. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 47-56.
- Akgüngör, S., Trijp, H., Herpen, E., Gülcan, Y ve Kuştepe, Y. (2011). Gıda Etiketlerine Yönelik Dikkat ve Algı: Dokuz Eylül Üniversitesi'nde Uygulanan Göz Hareketleri İzleme Deneyi Sonuçları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 13 (3), 7-18.
- Anonim. (2006). WHO. *Constitution of the World Health Organization*. 2006. www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf, Erişim Tarihi: 30.01.2019.
- Anonim. (2007). WHO. *Guidelines on Nutrition Labelling*. In: *Codex Alimentarius Food Labelling*. 5th Ed. World Health Organization and Food and Agriculture Organization, 25-31. http://www.fao.org/tempref/codex/Publications/Booklets/Labelling/Labelling_2007_EN.pdf, Erişim Tarihi: 30.01.2019.
- Anonim. (2008). WHO. *2008-2013 Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases*. https://www.who.int/nmh/publications/ncd_action_plan_en.pdf, Erişim Tarihi: 30.01.2019.
- Anonim. (2013a). *Challenges and Issues in Nutrition Education*. www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/en/, Erişim Tarihi: 24.05.2019.
- Anonim. (2013b). WHO. *Definition of Key Terms*. Available. <https://www.who.int/hiv/pub/guidelines/arv2013/intro/keyterms/en/>, Erişim Tarihi: 30.01.2019.
- Anonim. (2015a). Türkiye Beslenme Rehberi. T.C. Sağlık Bakanlığı. Yayın No: 1031. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Anonim. (2015b). T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Aile ve Tüketici Hizmetleri. Ürün Etiketleme. Ankara: T.C. Milli Eğitim Bakanlığı.
- Anonim. (2016). *Nutrition Education and Counseling. Nutrition Assessment, Counseling, and Support (NACS) A User's Guide Module 3*. May 2016 Version 2. <https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/NACS-Module-3-Counseling-May2016.pdf>, Erişim Tarihi: 24.03.2019.
- Anonim. (2017). Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği. T.C. Resmî Gazete, 29960, 26 Ocak 2017.

- <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/01/20170126M1-6.htm>. Erişim Tarihi 29.03.2019.
- Anonim. (2018). WHO. *World Health Organisation Cartographer Obesity and Overweight*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>, Erişim Tarihi: 10.03.2019.
- Anonim. (2019a). Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. *Obezite Tanı ve Tedavi Klavuzu*. http://temd.org.tr/admin/uploads/tbl_kilavuz/20190506163904-2019tbl_kilavuz5ccdc9e5d.pdf, Erişim Tarihi: 30.06.2019.
- Anonim. (2019b). WHO. *Body Mass Index – BMI*. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>, Erişim Tarihi: 31.07.2019
- Applegate, Dr. L. (2011). Beslenme ve Diyet Temel İlkeleri. Çev: Prof. Dr. Haydar Özpınar. İstanbul. İstanbul Tıp Kitabevi. 2. Baskı.
- Aygen, F., G. (2012). Tüketicilerin Besin Etiketleri İncelenmesi Konusundaki Tutum ve Davranışları. *İşletme Araştırmaları Dergisi* 4/3, S: 28-54.
- Aygün, E. (2007). *Ambalajın Tüketici Satın Alma Davranışı Üzerindeki Etkisi: Gıda Maddeleri Üzerinde Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Badrie, N., Gobin, A., Dokeran, S., Duncan, R. (2006). Consumer Awareness and Perception to Food Safety Hazards in Trinidad, *West Indies*. *Food Control*, 17, 370-377.
- Bağrıaçık, N., Onat H., İlhan B., Tarakcı T., Ozar Z., Özyazar M., Hatemi H ve Yıldız, G. (2009). Obesity Profile in Turkey, *International Journal of Diabetes and Metabolism*, 17, 5-8.
- Bahşi, N. (2014). Tüketicilerin Gıda Ürünlerini Satın Alma Davranışı Üzerine Pazarlama İletişimi Araçlarının Etkisi. *Turkish Journal of Agricultural and Natural Sciences*, 1, 1349-56.
- Balcı, K. (2017). *Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi'nde Çalışan Yetişkin Bireylerin Beslenme Durumları ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*, Başkent Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Barclay, C. (2012). *Food Labelling Nutrition – Voluntary Schemes*. *Science and Environment Section*, <https://researchbriefings.parliament.uk/ResearchBriefing/Summary/SN04019>, Erişim Tarihi: 30.07.2019.
- Baysal A. (2009). Beslenme. (13. Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, H.T., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Mercanlıgil, S.M., Merdol, T.K., Pekcan, G., Yıldız, E. (2011). Diyet El Kitabı. (6. Baskı). Ankara: Hatipoğulları Yayınları.
- Besler, T., Buyuktuncer, Z., Ayaz, A., Dedebayraktar, D., Inan-Eroglu, E. ve Basma Ellahi, B. (2018). Promoting a Healthy Diet in Young Adults: The Role of Nutrition Labelling. *Nutrients* 2018, 10, 1335.

- Bozkır, E. (2009). *Yetişkin Tüketicilerin Besin Satın Alma Davranışı Üzerine Etiket Bilgilerinin Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Bilimleri Programı Bilim Uzmanlığı, Ankara.
- Budak, N., Çiçek, B. ve Şahin, H. (2005). Kayseri İlinde Tüketicilerin Besin Alışverişine Yönelik Davranışları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 33(2), 71-81.
- Cebeci, A. (2017). Türkiye ve Avrupa'daki Tüketicilerin Gıda Etiket Okuma Tutumlarını Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 261-267.
- Cheftel, J. C. (2005). Food and Nutrition Labeling in the European Union. *Food Chemistry*, 93, 531-550.
- Chopera, P., Chagwena, D.T., Mushonga, N.G.T. (2014) Food Label Reading and Understanding in Parts of Rural and Urban Zimbabwe. *African Health Sciences*, 14, (3), 576-584.
- Çoşkun, F. ve Kayışlıoğlu, S. (2018). Besin Etiket Okuma Alışkanlıklarına ve Etiket Okumanın Satın Alma Tercihlerine Cinsiyetin Etkisi: Tekirdağ İli Örneği. *Akademik Gıda*, 16(4), 422-430.
- Cowburn, G. ve Stockley, L. (2004). Consumer Understanding and Use of Nutrition Labelling: A Systematic Review. *Public Health Nutrition*, 8(1), 21-28.
- Çağlar, İ. (2005). Pazarlama, Ankara: Nobel Yayın. No:828, Yüksekokul Ders Kitapları Dizi No:4.
- Coşkun, F. ve Kayışoğlu, S. (2018). Besin Etiket Okuma Alışkanlıklarına ve Etiket Okumanın Satın Alma Tercihlerine Cinsiyetin Etkisi: Tekirdağ İli Örneği. *Akademik Gıda*, 16(4), 422-430.
- Çınar, R. Sağlık, E. (2006). Perakende Gıda Ürünlerinde Etiketin Önemi, Tüketiciler Üzerindeki Etkileri ve Bir Alan Araştırması. *Pazarlama Dünyası Dergisi*, 20 (4), 32-41.
- Çinpolat, C. (2006). *Tüketicilerin Besin Etiketleri Üzerindeki Bilgilere İlişkin Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demir, A. ve Pala A. (2007). Genetiği Değiştirilmiş Organizmalara Toplumun Bakış Açısı. *Hayvansal Üretim Dergisi*. 48(1). 33-43.
- Demirci, M. (2013). Gıda Alışverişinde Dikkat Edilecek Hususlar. *Uluslararası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi, Konya*, 344-358.
- Dilber, F., Dilber, A. ve Karakaya, M. (2012). Gıdalarda Ambalajın Önemi ve Tüketicilerin Satın Alma Davranışlarına Etkisi (Karaman İli Örneği). *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 3, 159-190.
- Dikmen, D. ve Pekcan, G. (2012). Besin Etiketlemede Yeni Yaklaşımlar: Besin Ögesi Örüntü Profilleri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 40(3), 273-280.
- Drichoutis, A., Lazaridis, P. ve Nayga, R. (2006). Use of Nutritional Labels. *Academy / of Marketing Science*, 9, 1-22.

- Emrich, T. E., Ying Q., Wendy Y. L., L'Abbe, M. R. (2017). Traffic-Light Labels Could Reduce Population Intakes of Calories, Total Fat, Saturated Fat, and Sodium, *Plos One*, 9 (17), 1-10.
- Ersoy, S., Önay, D. (2009). Selçuk Üniversitesi Personelinin Satın Aldıkları Gıda Maddelerinde Karşılaştıkları Kalite ve Fiyat Problemleriyle İlgili Tepkileri. *Akademik Gıda. Gıda Bilimi ve Teknolojisi Dergisi*. 7(1). 31-35.
- Erem, S., Yeşil, E., Ercan, A. ve Tayfur, M. (2018). Günlük Yaşamda Sıklıkla Tüketilen Çeşitli Besinlerin Etiket Bilgilerinin Değerlendirilmesi. *Beslenme Diyetetik Dergisi*, 46(1), 40-48.
- González-Roa M.C., Calatrava-Requena, J. (2008). Food Labeling Use and Differentiated Consumers Behavior: A Survey Analysis in Spanish Food Market. *12th Congress of the European Association of Agricultural Economists*, 1-4.
- Grossman, M. (2015). Food and Labeling in the United States. *European Food and Feed Law Review*, 10 (2), 160 – 163.
- Grunert, K., Fernandez, L., Wills, J., Storcksdieck, S. and Nureeva, L. (2010). Use and Understanding of Nutrition Information on Food Labels in Six Countries. *J. Public Health*, 18, 261-277.
- Gül, F. (2018). *Yetişkin Kadın Tüketicilerde Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Alerjen Bilgi Düzeyinin Saptanması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Güneş, F. E., Aktaç, Ş., Korkmaz, İ., B. (2014). Tüketicilerin Gıda Etiketlerine Yönelik Tutum ve Davranışları, *Akademik Gıda Dergisi*, 12(3), 30-37.
- Gün, İ. ve Orhan, H. (2011). Süt Ürünlerini Tüketicilerin Etiket Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *İğdır Üniversitesi. Fen Bilimleri Ens. Dergisi*. 1(1), 45-51.
- Hawley, K., Roberto, C., Bragg, M., Liu, P., Schwartz, M. and Brownell, K. (2013). The Science on Front of Package. USA. *Public Health Nutrition*, 16(3), 430-439.
- Kahraman, Ç. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Riski: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.
- Karabiber, C., Hazer, O. (2010). Tüketicilerin Bilgi Kaynağı Olarak Gıda Ürünlerindeki Etiket Okuma ve Anlamada Karşılaştıkları Sorunların İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Tüketici Yazıları II*, 253-270.
- Karakuş, Ş., S., Küçükkömürcüler, S. ve Sezgin, A. (2016). Tüketicilerin Gıda Etiket Okuma Durumları ve Tercihleri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (6), 321-331.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 76-79.
- Krešić, G. ve N. Mrduljaš, N. (2014). The Relationship Between Knowledge and The Use of Nutrition Information on Food Package. *Acta Alimentaria*, 45 (1), 36-44.

- Lee-Kwan S. H PL, Maynard L. H, Mcuire L. C, Park S. (2016). Factors Associated with self-reported menu-labeling usage among US adults. *Academy of Nutrition and Dietetics*. 116(7), 1127-35.
- Marquis, M., Dubeau, C. ve Thibault, I. (2005). Canadians Level of Confidence in their Sources of Nutrition Information. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 66 (3), 170-175.
- Merdol, K.T. (2008). Beslenme Eğitimi ve Danışmanlığı, Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını No: 726.
- Merdol, K.T. (2016). Beslenme ve Diyetetik Biliminin Dünü, Bugünü ve Geleceği. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-5.
- Nazif, S. (2012). Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde Yaşayan 19-40 Yaş Arası Kadınların Beslenme Durumunun Saptanması ve Kalsiyum Tüketim Durumunun Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Onurlubaş, E. (2015). Tüketicilerin Gıda Güvenliği Konusunda Bilinç Düzeylerinin Ölçülmesi: Tokat İli Örneği. Doktora Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özgen, L. (2007). Tüketicilerin Besin Etiketleri Tercihleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 117-127.
- Özgül, E., Aksulu, İ. (2006). Ambalajlı Gıda Ürünlerinde Tüketicilerin Etiket Duyarlılığındaki Değişimler. *Ege Akademik Bakış*, 6 (1), 1-10.
- Sacks, G., Rayner, M. ve Swinburn, B. (2009). Impact of Front-of-Pack 'Traffic-Light' Nutrition Labelling on Consumer Food Purchases in the UK. *Health Promotion International*, 24 (4), 344-352.
- Sencer, E., Orhan, Y. (2005). Klinik Beslenme. 1. Baskı. İstanbul: Medikal Yayıncılık, 451-554.
- Skolnik NS, Ryan DH. (2014). Pathophysiology, Epidemiology, and Assessment of Obesity in Adults. *J Fam Pract*, 63 (7), 13-15.
- Solomon, M.R., Marshall, G.W., Stuart, E.W. (2012). Marketing: Real People. Real Choices. *Pearson Education Limited*, 565-577.
- Soydemir, G. (2017). Beslenme ve Diyet Polikliniğine Başvuran Hastaların Yeme Tutum ve Davranışları ile Diyet Algılarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Şanlıher, N. (2005). Gençlerde Biyokimyasal Bulgular, Antropometrik Ölçümler, Vücut Bileşimi, Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (3), 47-73.
- Şanlıher, N. ve Şeren, S. (2005). Tüketicilerin Besin Satın Alma Bilinçlerinin Değerlendirilmesi. *Üçüncü Sektör Kooperatifçilik*, 149, 12-29.
- Şişman- Aydın, G. (2019). Eko-Etiketleme ve Türkiye Çevre Etiketleri. *Harran Üniversitesi Mühendislik Dergisi*, 4(1), 40-47.

- Tayfur, M., Barış, O. ve Baştaş, N. (2011). Dünyada ve Türkiye’de Beslenme Diyetetik Eğitim-Öğretimi. Diyetisyenin Meslek Etiği. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Topuzoğlu, A., Hıdıroğlu, S., Ay, P., Önsüz, F. ve İkişık, H. (2007). Tüketicilerin Gıda Ürünleri ile İlgili Bilgi Düzeyleri ve Sağlık Risklerine Karşı Tutumları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (4), 253-258.
- Törüner, EK., Büyükgönenç, L. (2012). Çocuk Sağlığı Temel Hemşirelik Yaklaşımları. 1. Baskı, Ankara: Göktuğ Yayıncılık. 235-241.
- Trandafilović, I, Milošević, Z., Vujović, S. (2018). Researching Consumer Habits Regarding Food Label Reading. *Economics of Agriculture*, 65 (1), 33-47.
- Türközü, D. ve Bilici, S. (2012). Menülerin Etiketlendirilmesi: Obezite Epidemisi ile Mücadelede Potansiyel Bir Strateji. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 41(2), 179-186.
- Türközü, D. ve Gezmen-Karadağ, M. (2017). Consumers’ Opinions and Use of Food Labels, Nutrition, and Health Claims: Results from Turkey. *Journal Of Food Products Marketing*, 18 (24) ,280-296.
- Tüyben, E. E. (2018). *Tüketicilerin Gıda Güvenilirliği Yönünden Etiket Okuma Alışkanlığı ve Algısının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- TÜİK. (Ocak 2019). Açlık ve Yoksulluk Sınırı Dönem Raporu. http://www.tuik.gov.tr/PreTabloArama.do?metod=search&araType=hb_x, Erişim Tarihi: 29.07.2019.
- Uyar, F., Çetinkaya, A., Özmen, D., Tayhan ve A., Büyük, Şahin, D. (2017). Erişkin Gıda Alışverişi Sırasında Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar Konusunda Ki Görüşler. *International Journal of Human*, 14 (3), 2565-2576.
- VanEpps, E. M., Downs, J. S. ve George Loewenstein, G. (2016). Calorie Label Formats: Using Numeric and Traffic Light Calorie Labels to Reduce Lunch Calories. *Journal of Public Policy & Marketing*, 35 (1), 26-36.
- Wiles N, Paterson M ve J Meaker. (2009).What Factors Determine the Use of the Nutrition Information on the Food Label When Female Consumers From Pietermaritzburg Select and Purchase Fat Spreads? *SAJCN*, 22(1), 69-73.
- Yılmaz, E., Oraman, Y. ve İnan, İ. H. (2009). Gıda Ürünlerine İlişkin Tüketici Davranışı Dinamiklerinin Belirlenmesi: Trakya Örneği. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 6 (1), 1-10.

EKLER

EK 1: Anket Formu

ANKET FORMU

Değerli katılımcılar,

Anket No:

Selçuk Üniversitesi Beslenme Eğitimi Ana Bilim Dalında ‘‘Bireylerin Beslenme Danışmanlığı Hizmeti Alma Durumlarına Göre Besin Etiketlerine Yönelik Tutum ve Tercihlerinin Belirlenmesi’’ konu başlıklı Yüksek Lisans Tezi için 5 bölümden oluşan anket soruları sizlere yöneltilecektir. Soruları dikkatli okumanız rica edilir. Verdiğiniz cevaplar araştırma amacı ile kullanılacaktır. Çalışmaya olan katkılarınızdan dolayı teşekkürler.

1. BÖLÜM

1.Cinsiyet: Kadın () Erkek () **Boy:**
Ağırlık:.....

2.Yaş:.....

3.Eğitim Durumu

Okur-yazar () İlköğretim () Lise ()
 Yüksekokul ()

4.Meslek İşçi () Serbest Meslek () Emekli () Memur () Ev hanımı ()
 Ev Hanımı ()

5.Medeni Durum Evli () Bekar ()

6.Gelir Düzeyi 2000 TL altı () 2000-2999 TL () 3000-3999 TL () 4000-4999 TL ()
 5000 TL ve üstü ()

7.Ailenizde siz de dahil olmak üzere sağlık sorunu olan var mı?

Evet () Hayır ()

8.Cevabınız evet ise hangi sağlık sorunları vardır?

Kalp Damar () Diyabet () Kanser () Karaciğer Rahatsızlığı ()
 Mide- Bağırsak Rahatsızlığı () Şişmanlık () Diğer (Belirtiniz).....

2. BÖLÜM

9.Beslenme danışmanlığı alıyor musunuz? Evet () Hayır ()

Cevabınız evet ise aşağıdaki soruları cevaplandırmaya devam ediniz.

10.Ne kadar süredir beslenme danışmanlığı alıyorsunuz? 1 ay () 2 ay () 3 ay ()
4 ay ve üzeri ()

11.Aldığınız beslenme danışmanlığı besin etiketlerine yönelik durum ve tercihlerinizi değiştirdi mi?

Evet ()

Hayır ()

3. BÖLÜM

12.Besin Etiketlerini Okuma Sıklığı

Her zaman okurum ()

Bazen okurum ()

Hiç okumam ()

13.Besin etiketi ile ilgili bilgilere nereden veya kim aracılığı ile ulaşmaktasınız?

Televizyon Programları () Radyo Yayınları () Gazete ve Dergi (Bilimsel) Yazıları ()
Diyetisyen () Doktor ()

14.Besin maddelerini satın alırken nelerden etkilenirsiniz? Önem sırasına göre 3 tanesini (1.2.3.) numaralandırınız.

Geçmiş deneyimlerden () Beslenme bilgilerinden () Besin etiketinde ki bilgilerden ()
Reklamlardan () Çevremden () Diğer.....(Belirtiniz) ()

15.Sizce besin etiketlemesi gerekli midir? Evet () Hayır () Bazen ()

16.Cevabınız evet ise neden gerekli buluyorsunuz? Önem sırasına göre 3 tanesini (1.2.3.) numaralandırınız.

Sağlıklı ve dengeli beslenmeye yönlendirme () Beslenme bilgisini artırma () Besin değeri yüksek olan besini seçme () Tüketiciyi İyi Yönlendirme () Kalori değerlerine göre seçim sağlama ()

17.Etikette Okuduğunuz Bilgileri önem sırasına göre ilk 3 tanesini numaralandırınız.

Ürünün kullanım şekli ()

Üretim tarihi ()

Son kullanım tarihi ()

Besin öğeleri miktarı ()

Marka/üretici firma adı ()

Ağırlığı veya miktarı ()

İçindekiler kısmı ()

Enerji değeri ()

Yağ miktarı ()

Kolesterol miktarı ()

Besin öğelerinin günlük gereksinimini ne kadar karşıladığı () Zararlı olabilecek maddelerin miktarı ()

Zararlı olabilecek maddelerin üretiminde müsaade edilen kullanım miktarları ()

18.Katılımcıların Etiket Okumama Nedenleri?

Aşağıda ki cevaplardan birini veya birkaçını işaretleyiniz.

- Dikkat çekmemesi ()
- Ne aldığımı biliyorum, gerek yok ()
- Bilgileri anlamıyorum ()
- Yazılanlara inanmıyorum ()
- Alışverişe ayrılan zamanın az olması ()
- Yazıların küçük ve karmaşık olması ()
- Yazıların/simgelerin silik olması () Diğer ()

Katılımcıların Besinlere Göre Etiket Okuma Sıklığı

Yiyecekleri satın alırken etiketlere bakma durumu	Hiç	Bazen	Sıklıkla
Un içeren besin			
İçecek			
Süt ve ürünleri			
Konserve ve Salça			
Fonksiyonel besin			
Et ve ürünleri			
Yağlar			
Dondurulmuş ürün			
Atıştırmalık			
Sebze-meyve			
Bal-reçel			
Çikolata-gofret			

4. BESİN ETİKETİ OKUMADA TÜKETİCİ TUTUM VE DAVRANIŞLARI

Aşağıda bulunan soruları 5 kısımdan oluşan cevaplandırma yöntemi ile cevaplandırınız. Cevaplarınıza uygun olarak 1. Kesinlikle katılmıyorum 2.Katılmıyorum 3. Kararsızım 4. Katılıyorum 5. Kesinlikle Katılıyorum rakamları işaretleyiniz.

Katılımcı Tutumları	1	2	3	4	5
1.Besin etiketlerinin okunması gerektiğini düşünüyorum					
2.Etiketler sağlıklı beslenme konusunda bize yardımcı olur.					
3.Etiketler beslenmemizi planlamamıza yardım eder.					
4.Güvenilir besinler tüketmemiz için gerekli bilgileri içerir.					

5.Ürünler arasında kıyaslama yapmak için gerekli bilgileri verir.					
6.Etikette okuduğum bilgilerin doğru olduğunu düşünmüyorum.					
7.Etikette okuduğum bilgilerin güvenilirliğinin kontrol edildiğini düşünmüyorum.					
8.Etiket okumanın bana bir katkı sağlayacağını düşünmüyorum.					
9.Besin etiketlerini satın alma esnasında okurum.					
10.Besin etiketlerini satın alma sonrasında ürünleri depolarken okurum.					
11.Besin etiketlerini ürünü tüketmeden hemen önce okurum.					
12.Besinleri pişirmeden hemen önce etiketleri okurum.					
13.Besin satın alırken üretim tarihine dikkat ederim.					
14.Besin satın alırken son kullanma tarihine dikkat ederim.					
15.Besin satın alırken içindekiler bölümünü okurum.					
16.Besin satın alırken etiketteki besin değerleri bilgilerini okurum.					
17.Besin satın alırken üretici firma adını okurum.					
18.Kullanma ve depolama koşullarını okurum.					
19.Ambalajda TSE-CE vb. kalite ibarelerinin olmasına dikkat ederim.					
20.Tarım ve Orman Bakanlığı üretim izinlerine bakarım.					
21.Besin etiketleri yardımıyla aynı cins iki ürünün etiket bilgilerini karşılaştırırım.					
22. Besin etiketinde yağ miktarına yer verilmelidir.					
23. Besin etiketinde şeker miktarına yer verilmelidir.					
24. Besin etiketi paketin ön yüzünde olmalıdır.					
25. Besin etiketi paketin arka yüzünde olmalıdır.					
26. Besin etiketinin okunmasını gerekli görmüyorum.					
27. Besin etiketi ile ilgili ülkemizde yapılan uygulamalar yeterlidir.					
28. Ülkemizde yapılan etiketlendirme sistemleri anlaşılır niteliktedir.					
29.İçeriğini bilinmeyen besinler tüketilmemelidir.					
30. Besinlerin düşük kalorili olması sağlıklı olduğunu gösterir.					
31. Yüksek fiyatlı besin sağlıklıdır.					
32. Besin etiketleri okumak vakit kaybıdır.					
33. Düşük yağlı,light,iyi posa kaynağı gibi ibareler sağlık göstergesidir.					
34.Her besin öğesinin günlük ihtiyacı karşılama yüzdesi etikette bulunmalıdır.					

35. İthal marka ürünleri daha sağlıklıdır.					
36.Firma markalarının ürünleri daha güvenilirlerdir.					
37.Aynı ürünün markası daha bilineni tercih ederim.					
38.Büyük markaların ürünlerini almak daha sağlıklıdır.					
39.Ambalajın çekici olması ürünün kaliteli olduğunu gösterir.					
40. Ülkemizde yapılan etiketleme sistemleri diğer ülkelere göre yetersizdir.					

5. BESLENME BİLGİ TESTİ

1. Aşağıdakilerden hangisine besin alırken dikkat edilmelidir?

A) Ucuz olması B) Pahalı olması C) Yeni ürün olması D) Reklamalarda çıkması E) Besin etiketi bulunması

2. Sağlıklı beslenmede aşağıdakilerden hangisi önemli değildir?

A) Besin etiketi okuma B) Yağlı yiyeceklerden uzak durma C) Diyetisyene danışma D) İşlenmiş ürünleri tüketmeme E) Gereğinden az yemek yemek

3. Aşağıdaki besin etiketleme ile ilgili bilgilerden hangisi doğru değildir?

A) Besini tanıttırır B) Kolay tercih yapılmasını sağlar C) Sağlıklı beslenmede etkilidir D) Besin üzerinde yer alır E) Besinin fiyatının artmasına sebep olur

4. Ülkemizde yapılan besin etiketlerinde aşağıdakilerden hangisi bulunmaz?

A) Son Kullanma Tarihi B) Kalori C) Besin Öğeleri D) Üretim Tarihi E) Depoya Giriş Tarihi

5. Besin ögesi gereksinimini aşağıdakilerden hangisi etkilemez?

A) Yaş B) Cinsiyet C) Fiziksel aktivite D) Hastalık durumu E) Aile yapısı

6.Aşağıdakilerden hangisi Türkiye’de beslenme yönünden besin etiketlenmesi yapıldığında verilmesi gereken bilgilerden değildir?

A) Enerji değeri B) Protein C) Karbonhidrat D) Fiyatı E) Doymuş yağ

7. Aşağıdakilerden hangisi ülkemizde bazı besinler için ilave zorunlu yazılması gereken bilgilerden değildir?

A) Aspartam içerir B) Şeker ve tatlandırıcı içerir C) Kafein içerir D) Soğuk içiniz E) Çocuk veya hamile kadınlar için tavsiye edilmez

8. Aşağıdakilerden hangisi beslenmede dikkate alınmaz?

A) Yaş B) Cinsiyet C) Fiziksel aktivite D) Sevilen yiyecekler E) Hastalık durumu

9. Aşağıdakilerden hangisinde enerji veren besin öğeleri bir arada verilmiştir?

- A) Proteinler-y yağlar-mineraller
- B) Karbonhidratlar-proteinler-su
- C) Proteinler-karbonhidratlar-y ağlar
- D) Karbonhidratlar-mineraller-y ağlar
- E) Su- vitaminler-mineraller

10. Aşağıdakilerden hangisi besin etiketlerinde yer alan yapay şekerlerden biri değildir?

A) Sakkarin B) Fruktoz C) Acesulfame potasyum D) Siklamat E) Aspartam

11. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yeterli ve dengeli beslenme için dikkate alınması gereken kurallardan değildir?

- A) Her bireyin günlük besin ihtiyacı aynıdır.
- B) Besinlerin, besin değeri kayıplarını önleyici tedbirler alınmalıdır.
- C) Besin ihtiyacını karşılarlarken pahalı olanlar değil, vücut için gerekli olanlar tercih edilmelidir.
- D) Mümkün oldukça doğal besinler tüketilmelidir.
- E) Aşırı yağlı ve şekerli besinler tüketilmemelidir.

12. “Besinlerin bileşiminde bulunan ve yaşam için gerekli moleküllerdir” ifadesi aşağıdakilerden hangisi için en doğru tanımdır?

A) Su B) Besin öğesi C) Enerji D) Tuz E) Şekerler

13. Aşağıdakilerden hangisi besin güvence sistemlerinden biri değildir?

A) TSE B) HACCP C) ISO D) TSM E) EUROGAP

14. Ülkemizde besin etiketlemesi ile ilgili yasal düzenlemelerin denetleyen bakanlık?

A) Tarım ve Orman Bakanlığı B) İç işleri Bakanlığı C) Sağlık Bakanlığı D) Maliye Bakanlığı E) Çevre ve Şehircilik Bakanlığı

15. Aşağıdakilerden hangisi “Sağlığın korunması, büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi için gerekli olan enerji ile besin öğelerinin yaşa, cinsiyete, fiziksel aktivite ve özel duruma göre ihtiyaç kadar alınması” ifadesinin tanımıdır?

A) Yeterli ve dengeli beslenme B) Yetersiz beslenme C) Beslenme D) Enerji alımı E) Sıvı tüketimi

16. Aşağıdakilerden hangisi besin etiketlerinde bulunan beslenme beyanlarından biri değildir?

A) Düşük Yağlı B) Protein yüksek C) İlave şeker içermez D) Çalkayarak içiniz E) %70 daha az sodyum içerir

17. Aşağıdakilerden hangisi sağlık beyanı olarak kullanılmasına izin verilen besin öğelerinin etkilerinden biri değildir?

A) Kalsiyum kemik ve dişlerin gelişmesine ve kemik sağlığının korunmasına yardımcı olur.

B) Düşük sodyum yüksek kan basıncı riskinin azalmasına, kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.

C) Probiyotikler sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.

D) Düşük yağ/ düşük doymuş yağ/ düşük kolesterol kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.

E) Soya proteini kolesterol oranını yükseltir.

18. Aşağıdakilerden hangisi besin tüketimini etkileyen etmenlerden biri değildir?

A) Kültürel etmenler

B) Ekonomik durum

C) Psikolojik yapı

D) Beslenme eğitimi

E) Zaman

19. Aşağıdakilerden hangisi etiket çeşitlerinden biri değildir?

A) Marka etiketi B) Tanımlayıcı etiketler C) Promosyon etiketi D) Dereceleme etiketi E) Fiyat etiketi

20. Aşağıdakilerden hangisi Ülkemizde etkili bir besin etiketi özellikleri arasında yer almaz?

- A) Tüketiciiyi yanıltmayacak şekilde olmalıdır.
- B) Etiketleme dili Türkçe olmalıdır.
- C) Etiket üzerinde bulunması gereken zorunlu bilgiler, başka yazılar ya da resimlerle herhangi şekilde kapatılmamalıdır.
- D) Besinlerin etiket bilgileri tam, doğru ve anlaşılır olarak ifade edilmelidir.
- E) Etiket üzerinde ki yazılar, zeminle aynı renk olmalıdır.

21. Besin tüketiminde aşağıdakilerden hangisine dikkat edersiniz?

- A) Kolay hazırlanmasına B) Lezzetine C) Sağlıklı olmasına D) Görünüşüne E) Fiyatına

22. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir vücudun göstergesidir?

- A) Çok uzun boylu olmak B) İri yapılı olmak C) İnce yapılı olmak D) Minyon tipli olmak E) Boyuna göre normal ağırlıkta olmak

23. Aşağıdakilerden hangisi yeterli ve dengeli beslenmeye uygun olan bir davranıştır?

- A) Az yemek B) Uzun süre bir şey yememek C) Azar azar sık sık yemek D) Karbonhidratsız beslenmek E) Çay-kahveyi çok tüketmek

24. Aşağıdakilerden hangisi kilo almaya sebep olmaz?

- A) Tatlı yemek B) Fazla su içmek C) Kızartma yemek D) Kahvaltıyı atlamak E) Gece yemek yemek

25. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı beslenme ile bağlantılı değildir?

- A) Yeterli uyku B) Besin etiketi okuma C) Fiziksel aktivite D) Yeterli sıvı alımı E) Kısa sürede beslenme

26. Sağlıklı yetişkin bireyin 1 gün içinde ki beslenme düzeninin nasıl olması gerekir?

- A) Kahvaltı-akşam yemeği B) Öğlen-akşam yemeği C) Sabah-öğlen-akşam yemeği D) Kahvaltı-ikindin-gece yemeği E) Kahvaltı-öğlen-akşam yemeği ve 2-3 ara öğün

27. Bir bireyin sağlıklı bir şekilde kilo vermesi için aşağıdakilerden hangisini yapması gerekir?

A) İnternet diyetlerini uygulamak B) İnternette bitki çayı sipariş etmek C) Diyetisyen tarafından danışmanlık hizmeti almak D) Akupunktur yaptırmak E) Kendi kendine ilaç kullanmak

28. Aşağıdaki besinlerden hangisi protein içermez?

A) Et B) Yumurta C) Reçel D) Süt E) Baklagil

29. Aşağıdakilerden hangisi yetersiz beslenmenin getirdiği sorunlardandır?

A) Demir eksikliği B) Halsizlik C) Yorgunluk D) Kabızlık E) Hepsi

30. Yetişkin bireyin günlük ortalama su ihtiyacı kaç litredir?

A) 1/2 Litre B) 1 Litre C) 1,5 Litre D) 2,5 Litre E) 5 Litre

31. Aşağıdakilerden hangisi vücuda su kaybettiren içeceklerden değildir?

A) Çay B) Kahve C) Kola D) Ayrar E) Gazoz

32. Aşağıdakilerden hangisi insan vücudunda en fazla bulunan mineraldir?

A) Fosfor B) Kükürt C) Kalsiyum D) Çinko E) Magnezyum

33. Aşağıdakilerden hangisi vitamin ve minerallerin vücutta ki görevlerinden biri değildir?

A) Vücudun ısını denetler B) Büyümeyi sağlar C) Sağlıklı yaşamaya katkısı vardır D) Vücut sıvısını dengeler E) Enerji metabolizmasında etkilidir

34. Besin etiketi ile ilgili aşağıdakilerden hangisi doğru değildir?

A) Besinlerin daha kolay seçilmesini sağlar B) Besinin içeriği ile ilgili bilgi verir C) Okunması zor ve gereksiz olan kısımdır D) Sağlıklı beslenmeye fayda sağlar E) Ürünü tanımamızı sağlar

35. Aşağıdakilerden hangisinin içinde yağ bulunmaz?

A) Fındık B) Et C) Ispanak D) Süt E) Yumurta

36. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi dengeli bir kahvaltı menüsü içerir?

A) Bal-tereyağ- peynir B) Kaymak-reçel-yumurta C) Yumurta- zeytin-peynir D) Patates kızartması-peynir-pekmez E) Simit-peynir

37. Aşağıdakilerden hangisi hayvansal kaynaklı yağdır?

A) Tereyağ B) Zeytinyağ C) Fındık yağı D) Ayçiçek yağı E) Margarin

38. Aşağıdakilerden hangisi besin etiketinde bulunan bilgilerden biridir?

A) Miktar B) Besinin içeriği C) Üretici firma D) Raf ömrü E) Hepsi

39. Aşağıdakilerden hangisi yetişkin bireyin günlük alması gereken öğelerden biri değildir?

A) Şeker B) Protein C) Su D) Karbonhidrat E) Yağ

40. Aşağıdakilerden hangisi doğru değildir?

A) Besin etiketi okunarak daha sağlıklı tercihler yapılır B) Besinler etiketi okunmadan da satın alınabilir C) Besin etiketi ürün hakkında bilgi verir D) Besin etiketi ürün kıyaslaması yapılmasını sağlar E) Besin etiketi porsiyon büyüklüğünün anlaşılmasını sağlar

24 Saatlik Yiyecek/İçecek Tüketim Kaydı

ÖĞÜNLER	BESİNLER	MİKTAR	İÇİNDEKİLER
SABAH SAAT:			
ARA SAAT:			
ÖĞLEN SAAT:			
ARA SAAT:			
AKŞAM SAAT:			
ARA SAAT:			

Günlük su tüketimi:..... Su bardağı

EK 2: Yetişkin Erkekleri İçin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Enerji Gereksinimi ve Enerji Referans Değerleri

Yaş Grupları (yıl)	TBSA 2010		BKI=22 kg/m ² Vücut Ağırlığı ¹ (kg)	Dinlenme Enerji Harcaması ^{4,5} (kcal/gün)	Toplam Enerji Harcaması (kcal/gün) ²			
	Persentiller	Boy uzunluğu persentil değerleri ³ (cm)			Az Aktif (PAL=1.4) ^{6,7}	Orta Aktif (PAL=1.6) ⁶	Aktif (PAL=1.8) ⁶	Çok Aktif (PAL=2.0) ⁶
18-29	5	162	57.4	1442	2018	2307	2595	2883
	25	170	63.6	1557	2180	2491	2803	3114
	50	173	65.8	1599	2239	2558	2878	3198
	75	178	69.7	1671	2339	2673	3007	3341
	95	185	75.3	1772	2481	2835	3190	3544
30-39	5	161	57.0	1381	1934	2210	2486	2762
	25	168	61.7	1470	2058	2352	2646	2940
	50	172	65.1	1532	2145	2452	2758	3065
	75	177	68.9	1603	2244	2565	2885	3206
	95	184	74.5	1704	2386	2727	3067	3408
40-49	5	159	55.9	1360	1904	2176	2448	2720
	25	166	60.6	1449	2029	2319	2608	2898
	50	171	64.3	1518	2126	2429	2733	3037
	75	175	67.6	1579	2211	2526	2842	3158
	95	183	73.7	1689	2365	2703	3041	3379
50-59	5	158	54.9	1341	1877	2146	2414	2682
	25	164	59.2	1422	1991	2275	2559	2844
	50	169	62.5	1484	2077	2374	2670	2967
	75	173	65.8	1546	2165	2474	2783	3093
	95	180	71.3	1646	2304	2634	2963	3292
60-69	5	157	53.9	1205	1687	1928	2169	2410
	25	162	57.7	1279	1790	2046	2302	2558
	50	166	60.6	1334	1867	2134	2400	2667
	75	172	65.1	1417	1984	2267	2550	2834
	95	177	69.0	1490	2086	2384	2682	2980
70-79	5	154	51.8	1166	1632	1865	2098	2331
	25	159	55.6	1239	1734	1982	2229	2477
	50	165	59.9	1320	1848	2112	2376	2640
	75	169	62.8	1375	1925	2200	2475	2750
	95	174	66.6	1445	2023	2312	2601	2890

EK 3: Yetişkin Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Enerji Gereksinimi ve Enerji Referans Değerleri

Yaş Grupları (yıl)	Persentiller	Boy uzunluğu persentil değerleri ² (cm)	BKI=22 kg/m ² Vücut Ağırlığı ² (kg)	Dinlenme Enerji Harcaması ^{4,5} (kkal/gün)	Az Aktif (PAL=1.4) ^{6,7}	Orta Aktif (PAL=1.6) ⁶	Aktif (PAL=1.8) ⁶	Çok Aktif (PAL=2.0) ⁶
18-29	5	150	49.5	1152	1612	1843	2073	2303
	25	155	52.9	1217	1704	1947	2191	2434
	50	159	55.9	1276	1786	2041	2296	2551
	75	164	58.8	1331	1863	2129	2396	2662
	95	169	62.8	1406	1969	2250	2531	2813
30-39	5	148	48.5	1130	1582	1808	2034	2260
	25	155	52.5	1194	1671	1910	2148	2387
	50	159	55.3	1236	1730	1977	2224	2472
	75	163	58.5	1284	1798	2055	2312	2569
	95	169	62.9	1351	1892	2162	2432	2703
40-49	5	147	47.5	1115	1561	1784	2007	2230
	25	153	51.2	1172	1641	1875	2110	2344
	50	156	53.5	1209	1693	1934	2176	2418
	75	161	57.0	1263	1768	2020	2273	2525
	95	167	61.4	1328	1859	2125	2391	2656
50-59	5	145	46.2	1094	1531	1750	1969	2188
	25	151	50.2	1156	1619	1850	2081	2313
	50	155	52.9	1198	1678	1917	2157	2397
	75	160	56.3	1252	1752	2003	2253	2503
	95	166	60.6	1317	1844	2107	2371	2634
60-69	5	143	44.8	970	1358	1552	1746	1940
	25	150	49.5	1041	1458	1666	1875	2083
	50	153	51.6	1073	1502	1717	1931	2146
	75	157	54.2	1111	1556	1778	2000	2222
	95	163	58.5	1173	1643	1877	2112	2347
70-79	5.	139	42.5	936	1310	1497	1684	1871
	25.	146	46.9	1003	1404	1604	1805	2005
	50	150	49.6	1043	1460	1668	1877	2085
	75	154	52.4	1084	1518	1735	1952	2169
	95	160	56.3	1142	1598	1826	2055	2283
GEBE	İlk 3 ay	+70 kkal/gün		EMZİKLİ	İlk 6 ay		+500 kkal/gün	
	İkinci 3 ay	+260 kkal/gün						
	Son 3 ay	+500 kkal/gün						

EK 4: Erkekler İçin Önerilen Protein Yeterli Alım Miktarları (G/Gün) ve Referans Alım Aralığı (%)

Yaş (yıl)	Vücut Ağırlığı ¹ (kg)	Protein Kalitesi (DIAAS=100) ² Diyetle Alınması Öngörülen Miktar (RDA/PRI) ^{3,4}		Türkiye Ortalama Diyeti (DIAAS=83) ² için Hesaplanmış Yeterli Alım Miktarı (g/gün) ⁵		Türkiye Ortalama Diyeti Protein Referans Alım Aralığı (%)	
		(g/kg/gün)	(g/gün)	(g/kg/gün)	(g/gün)	Alt Sınır ⁶ (Referans Protein/Enerji Oranı)	Üst Sınır ⁷ (97.5 persentil)
2	12.2	0.97	11.8	1.21	14.8	4.7	21.5
3	14.3	0.90	12.9	1.13	16.1	4.5	20.9
4	16.3	0.86	14.0	1.08	17.5	4.6	20.4
5	18.3	0.85	15.6	1.06	19.4	4.8	22.4
6	20.5	0.89	18.2	1.11	22.8	5.3	19.4
7	22.9	0.91	20.8	1.14	26.0	5.8	20.7
8	25.4	0.92	23.4	1.15	29.2	6.2	20.3
9	28.1	0.92	25.9	1.15	32.3	6.5	21.2
10	31.2	0.91	28.4	1.14	35.5	7.2	19.7
11	34.6	0.91	31.5	1.14	39.4	7.6	20.8
12	38.9	0.90	35.0	1.13	43.8	7.9	20.3
13	44.3	0.90	39.9	1.13	49.8	8.2	24.8
14	50.6	0.89	45.0	1.11	56.3	8.5	18.7
15	56.6	0.88	49.8	1.10	62.2	8.9	22.6
16	61.3	0.87	53.3	1.09	66.6	9.0	18.5
17	64.8	0.86	55.7	1.08	69.6	9.1	18.0
18	63.8	0.83	53.0	1.04	66.4	9.7	20.3
19-29	71.9	0.83	59.7	1.04	74.8	10.1	19.6
30-39	78.9	0.83	65.5	1.04	82.1	11.0	22.4
40-49	79.0	0.83	65.6	1.04	82.2	11.0	22.1
50-59	78.4	0.83	65.1	1.04	81.5	11.1	21.0
60-69	76.8	0.83	63.7	1.04	79.9	11.9	22.2
>70	74.1	0.83	61.5	1.04	77.1	11.8	23.1

EK 5: Kadınlar İçin Önerilen Protein Yeterli Alım Miktarları (G/Gün) ve Referans Alım Aralığı (%)

Yaş (yıl)	Vücut Ağırlığı ¹ (kg)	Protein Kalitesi (DIAAS=100) ² Diyetle Alınması Öngörülen Miktar (RDA/PRI) ^{3,4}		Türkiye Ortalama Diyeti (DIAAS=83) ² için Hesaplanmış Yeterli Alım Miktarı (g/gün) ⁵		Türkiye Ortalama Diyeti Protein Referans Alım Aralığı (%)	
		(g/kg/gün)	(g/gün)	(g/kg/gün)	(g/gün)	Alt Sınır ⁶ (Referans Protein/ Enerji Oranı)	Üst Sınır ⁷ (97.5 persentil)
2	11.5	0.97	11.2	1.21	13.9	4.8	21.0
3	13.9	0.90	12.5	1.13	15.6	4.7	21.3
4	16.1	0.86	13.8	1.08	17.3	4.8	19.8
5	18.2	0.85	15.5	1.06	19.3	5.1	21.6
6	20.2	0.89	18.0	1.11	22.5	5.7	19.0
7	22.4	0.91	20.4	1.14	25.5	6.1	21.7
8	25.0	0.92	23.0	1.15	28.8	6.6	18.5
9	28.2	0.92	25.9	1.15	32.4	7.0	17.2
10	31.9	0.91	29.0	1.14	36.3	7.7	22.8
11	36.2	0.90	32.5	1.13	40.7	8.1	15.7
12	41.2	0.89	36.6	1.11	45.8	8.6	23.8
13	46.0	0.88	40.5	1.10	50.6	9.0	24.0
14	50.1	0.87	43.5	1.09	54.4	9.4	23.7
15	52.8	0.85	44.9	1.06	56.1	9.5	21.0
16	54.7	0.84	45.9	1.05	57.4	9.6	20.0
17	55.7	0.83	46.3	1.04	57.8	9.5	17.5
18	57.0	0.83	47.3	1.04	59.3	10.2	18.6
19-29	60.0	0.83	49.8	1.04	62.4	10.8	20.4
30-39	67.6	0.83	56.1	1.04	70.3	11.9	20.0
40-49	74.0	0.83	61.4	1.04	77.0	12.7	22.3
50-59	75.6	0.83	62.7	1.04	78.6	12.9	21.7
60-69	76.2	0.83	63.2	1.04	79.2	14.0	21.3
>70	67.9	0.83	56.4	1.04	67.9	13.4	21.6
GEBE ⁸		İlk 3 ay	+1				
		İkinci 3 ay	+9				
		Son 3 ay	+28				
EMZİKLİ ⁸		İlk 6 ay	+19				
		7-12 ay	+12				

EK 6: Yağ Asitleri, Karbonhidrat ve Posa İçin Yeterli Alım Miktarları

Yaş/Cinsiyet	EPA+DHA (mg)	Doymuş Yağ Asitleri	CHO (g)	Posa/Lif (g)
Çocuk				
2-3 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	10
4-6 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	14
Erkek				
7-10 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	16
11-14 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	19
15-17 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	21
18-50 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	25
51-64 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	25
65-70 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	25
≥70 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	25
Kadın				
7-10 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	16
11-14 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	19
15-17 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	21
18-50 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	25
51-64 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	25
65-70 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	25
≥70 yaş	250	Mümkün olduğunca az	130	25
Gebe	250 ²	Mümkün olduğunca az	175	25
Emzikli	250 ²	Mümkün olduğunca az	210	25

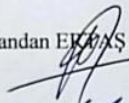
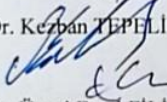
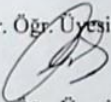
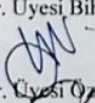
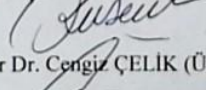
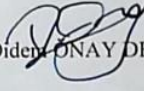
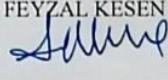
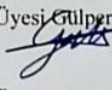
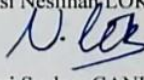
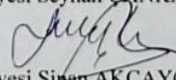
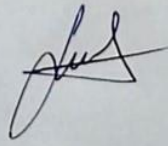
EK 7: Vitaminler İçin Önerilen Yeterli Alım Miktarları

Yaş (yıl) ve cinsiyet	Vitamin A ^{1,2} (mcg)	Vitamin B ₆ ³ (mg)	Vitamin B ₁₂ ⁴ (mcg)	Vitamin C ⁵ (mg)	Vitamin D ₃ ⁶ (mcg)	Vitamin E ^{7,8} (mg)	Vitamin K ⁹ (mcg)	Folat ¹⁰ (mcg)	Niasin ^{11,12} (mg /1000kcal)	Tiamin ¹³ (mg)	Riboflavin ¹⁴ (mg)	Biotin (mcg) ¹⁵	Pantotenik ¹⁶ Asit (mg)
Çocuk													
2	250	0.5	1.5	20	15	6	30	120	6.7	0.5	0.5	20	4
3	250	0.5	1.5	20	15	9	30	120	6.7	0.5	0.5	20	4
4	300	0.6	1.5	30	15	9	55	140	6.7	0.6	0.6	25	4
Erkek													
5	300	0.6	1.5	30	15	9	55	140	6.7	0.6	0.6	25	4
6	300	0.6	1.5	30	15	9	55	140	6.7	0.6	0.6	25	4
7	400	0.6	2.5	45	15	9	55	200	6.7	0.6	0.6	25	4
8	400	0.6	2.5	45	15	9	55	200	6.7	0.6	0.6	25	4
9	400	1	2.5	45	15	9	60	200	6.7	0.9	0.9	25	4
10	400	1	2.5	45	15	13	60	200	6.7	0.9	0.9	25	4
11	600	1	3.5	70	15	13	60	270	6.7	0.9	0.9	35	5
12	600	1	3.5	70	15	13	60	270	6.7	0.9	0.9	35	5
13	600	1	3.5	70	15	13	60	270	6.7	0.9	0.9	35	5
14	600	1.3	3.5	70	15	13	75	270	6.7	1.2	1.3	35	5
15	750	1.3	4	100	15	13	75	330	6.7	1.2	1.3	35	5
16	750	1.3	4	100	15	13	75	330	6.7	1.2	1.3	35	5
17	750	1.3	4	100	15	13	75	330	6.7	1.2	1.3	35	5
18	750	1.3	4	110	15	13	75	330	6.7	1.2	1.3	40	5
19-50	750	1.3	4	110	15	13	120	330	6.7	1.2	1.3	40	5
51-64	750	1.7	4	110	15	13	120	330	6.7	1.2	1.3	40	5
65-70	750	1.7	4	110	15	13	120	330	6.7	1.2	1.3	40	5
≥70	750	1.7	4	110	20	13	120	330	6.7	1.2	1.3	40	5
Kadın													
5	300	0.6	1.5	30	15	9	55	140	6.7	0.6	0.6	25	4
6	300	0.6	1.5	30	15	9	55	140	6.7	0.6	0.6	25	4
7	400	0.6	2.5	45	15	9	55	200	6.7	0.6	0.6	25	4
8	400	0.6	2.5	45	15	9	55	200	6.7	0.6	0.6	25	4
9	400	1	2.5	45	15	9	60	200	6.7	0.9	0.9	25	4
10	400	1	2.5	45	15	11	60	200	6.7	0.9	0.9	25	4
11	600	1	3.5	70	15	11	60	270	6.7	0.9	0.9	35	5
12	600	1	3.5	70	15	11	60	270	6.7	0.9	0.9	35	5
13	600	1	3.5	70	15	11	60	270	6.7	0.9	0.9	35	5
14	600	1.2	3.5	70	15	11	75	270	6.7	1	1	35	5
15	650	1.2	4	90	15	11	75	330	6.7	1	1	35	5
16	650	1.2	4	90	15	11	75	330	6.7	1	1	35	5
17	650	1.2	4	90	15	11	75	330	6.7	1	1	35	5
18	650	1.2	4	95	15	11	75	330	6.7	1	1	40	5
19-50	650	1.3	4	95	15	11	90	330	6.7	1.1	1.1	40	5
51-64	650	1.5	4	95	15	11	90	330	6.7	1.1	1.1	40	5
65-70	650	1.5	4	95	15	11	90	330	6.7	1.1	1.1	40	5
≥70	650	1.5	4	95	20	11	90	330	6.7	1.1	1.1	40	5
Gebe	700	1.9	4.5	+10 ⁶	15	11	90 ⁷	600	6.7	1.4	1.4	40	5
Emzikli	1300	2	5	+60 ⁶	15	11	90 ⁷	500	6.7	1.4	1.6	45	7

EK 8: Mineraller İçin Önerilen Yeterli Alım Miktarları

Yaş cinsiyet	Kalsiyum ^{1,2} (mg/gün)	Demir ^{2,3} (mg/gün)	Bakır ⁴ (mg/gün)	Magnezyum ⁵ (mg/gün)	Fosfor ⁶ (mg/gün)	Sodyum ⁶ (g/gün)	Potasyum ⁶ (g/gün)	Selenyum ⁶ (mcg/gün)	Çinko ^{2,4,5} (mg/gün)	İyot ⁶ (mcg/gün)	Flor ^{6,7} (mg/gün)	Mangan ^{6,8} (mg/gün)	Molibden ⁶ (mcg/gün)	Su (mL/gün)
Çocuk														
2	450	7	0.7	170	250	1	3	15	4.3	90	0.6	0.5	15	1300
3	450	7	1	230	250	1	3	15	4.3	90	0.7	0.5	15	1300
4	800	7	1	230	440	1.2	3.8	20	5.5	90	0.8	1	20	1600
Erkek														
5	800	7	1	230	440	1.2	3.8	20	5.5	90	0.9	1	20	1600
6	800	7	1	230	440	1.2	3.8	20	5.5	90	1	1	20	1600
7	800	11	1	230	440	1.2	3.8	35	7.4	90	1.1	1.5	30	1600
8	800	11	1	230	440	1.2	3.8	35	7.4	90	1.3	1.5	30	1600
9	800	11	1	230	440	1.5	4.5	35	7.4	90	1.4	1.5	30	2100
10	800	11	1.3	300	440	1.5	4.5	35	7.4	90	1.6	1.5	30	2100
11	1150	11	1.3	300	640	1.5	4.5	55	10.7	120	1.7	2	45	2100
12	1150	11	1.3	300	640	1.5	4.5	55	10.7	120	1.9	2	45	2100
13	1150	11	1.3	300	640	1.5	4.5	55	10.7	120	2.2	2	45	2100
14	1150	11	1.3	300	640	1.5	4.7	55	10.7	120	2.5	2	45	2500
15	1150	11	1.3	300	640	1.5	4.7	70	14.2	130	2.8	3	65	2500
16	1150	11	1.3	300	640	1.5	4.7	70	14.2	130	3.1	3	65	2500
17	1150	11	1.3	300	640	1.5	4.7	70	14.2	130	3.2	3	65	2500
18	1000	11	1.6	350	550	1.5	4.7	70	9.4-16.3 ⁵	150	3.4	3	65	2500
19-50	950-1000 ¹	11	1.6	350	550	1.5	4.7	70	9.4-16.3 ⁵	150	3.3	3	65	2500
51-64	950	11	1.6	350	550	1.3	4.7	70	9.4-16.3 ⁵	150	3.1	3	65	2500
65-70	950	11	1.6	350	550	1.3	4.7	70	9.4-16.3 ⁵	150	3	3	65	2500
≥70	950	11	1.6	350	550	1.2	4.7	70	9.4-16.3 ⁵	150	3	3	65	2500
Kadın														
5	800	7	1	230	440	1.2	3.8	20	5.5	90	0.9	1	20	1600
6	800	7	1	230	440	1.2	3.8	20	5.5	90	1	1	20	1600
7	800	11	1	230	440	1.2	3.8	35	7.4	90	1.1	1.5	30	1600
8	800	11	1	230	440	1.2	3.8	35	7.4	90	1.3	1.5	30	1600
9	800	11	1	230	440	1.5	4.5	35	7.4	90	1.4	1.5	30	1900
10	800	11	1.1	250	440	1.5	4.5	35	7.4	90	1.6	1.5	30	1900
11	1150	11	1.1	250	640	1.5	4.5	55	10.7	120	1.8	2	45	1900
12	1150	13	1.1	250	640	1.5	4.5	55	10.7	120	2.1	2	45	1900
13	1150	13	1.1	250	640	1.5	4.5	55	10.7	120	2.3	2	45	1900
14	1150	13	1.1	250	640	1.5	4.7	55	10.7	120	2.5	2	45	2000
15	1150	13	1.1	250	640	1.5	4.7	70	11.9	130	2.6	3	65	2000
16	1150	13	1.1	250	640	1.5	4.7	70	11.9	130	2.7	3	65	2000
17	1150	13	1.1	250	640	1.5	4.7	70	11.9	130	2.8	3	65	2000
18	1000	11-16 ²	1.3	300	550	1.5	4.7	70	7.5-12.7 ⁶	150	2.9	3	65	2000
19-50	950-1000 ¹	11-16 ²	1.3	300	550	1.5	4.7	70	7.5-12.7 ⁶	150	2.7	3	65	2000
51-64	950	11-16 ²	1.3	300	550	1.3	4.7	70	7.5-12.7 ⁶	150	2.6	3	65	2000
65-70	950	11-16 ²	1.3	300	550	1.3	4.7	70	7.5-12.7 ⁶	150	2.6	3	65	2000
≥70	950	11-16 ²	1.3	300	550	1.2	4.7	70	7.5-12.7 ⁶	150	2.5	3	65	2000
Gebelik	950-1000 ¹	16	1.5	300	550	1.5	4.7	70	+1.6 ⁷	200	***	3	65	2000
Emziklilik	950-1000 ¹	16	1.5	300	550	1.5	5.1	85	+2.9 ⁷	200	***	3	65	2000

EK 9: Etik Kurul Onayı

 SELÇUK ÜNİVERSİTESİ	T.C. SELÇUK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu	 SELÇUK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Sayı:		Tarih: .././2019
ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME FORMU		
Toplantı tarihi:	27.02.2019	
Toplantı no:	06	
Proje no:	74	
Karar no:	2019/74	
Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dr. Öğr. Üyesi M. Ali CEBİRBAY "Bireylerin Beslenme Danışmanlığı Hizmeti Alma Durumlarına Göre Besin Etiketlerine Yönelik Tutum ve Tercihlerinin Belirlenmesi" adlı çalışması görüşüldü. Çalışma etik açıdan uygun bulunmuştur.		
Doç. Dr. Handan EKTAŞ (Başkan)  Doç. Dr. Kezban TEPELİ (Üye)  Dr. Öğr. Üyesi Emel FILİZ (Üye)  Dr. Öğr. Üyesi Emine ERGİN (Üye)  Dr. Öğr. Üyesi Bihter AKIN (Üye)  Dr. Öğr. Üyesi Özden KUŞCU (Üye)  Arş Gör Dr. Cengiz ÇELİK (Üye) 	Doç. Dr. Didem ÖNAY DERİN (Üye)  Doç. Dr. Nur FEYZAL KESEN (Üye)  Dr. Öğr. Üyesi Gülperi DEMİR (Üye)  Dr. Öğr. Üyesi Neslihan LÖK (Üye)  Dr. Öğr. Üyesi Seyhan ÇANKAYA (Üye)  Dr. Öğr. Üyesi Sinan AKÇAY (Üye) 	

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı, Soyadı: Ayşe Ebru UYAN KULCU

Uyruğu: Türkiye (T.C.)

Doğum Tarihi:19.09.1993

Doğum Yeri: Konya

Medeni Durumu: Evli

Telefon: +90 5426850102

e-mail: a.ebruuyan@hotmail.com

Adres: Kılınçarslan Mahallesi. Adakale caddesi. Hilal sitesi. No: 27/19. Selçuklu/KONYA.

EĞİTİM:

Lisans: 2012-2016 Mevlana Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Lise: 2007-2011Karatay Toki Anadolu Lisesi

LİSANS TEZİ

Günlerde Verilen İkramlıkların Sağlıklı Hale Getirilmesi

KURSLAR VE SEMİNERLER:

- 1) 15 Ekim 2016 Klinik Enteral Parenteral Nutrisyon Derneği Klinik Nutrisyon Eğitimi
- 2) 11-13 Mayıs 2017 Hacettepe Üniversitesi Mezuniyet Sonrası Eğitim
- 3) 19-21 Mayıs 2017 Selçuk Üniversitesi Uluslararası Turizm Kongresi, Türk Mutfak Kültüründe Tuzun Değerlendirilmesi Konulu Bildiri Sunum

İŞ DURUMU:

02.10.2017 Tarihi itibariyle Ayşe Ebru Uyan Beslenme Danışmanlığı Kurucu Diyetisyen