



T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
VETERİNER FAKÜLTESİ
BESİN HİJYENİ VE TEKNOLOJİSİ
ANABİLİM DALI



**BİR BESLENME DANIŞMA
MERKEZİNE BAŞVURAN KADIN TÜKETİCİLERİN
ETİKET OKUMA ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME
DURUMLARI İLİŞKİSİ**

KÜBRA NUR KILINÇ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

BURSA-2023





T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
VETERİNER FAKÜLTESİ
BESİN HİJYENİ VE TEKNOLOJİSİ
ANABİLİM DALI



**BİR BESLENME DANIŞMA MERKEZİNE BAŞVURAN
KADIN TÜKETİCİLERİN ETİKET OKUMA ALIŞKANLIKLARI
VE BESLENME DURUMLARI İLİŞKİSİ**

KÜBRA NUR KILINÇ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

DANIŞMAN:
Prof. Dr. Mustafa TAYAR

BURSA-2023

T. C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ETİK BEYAN

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum ‘‘**Bir Beslenme Danışma Merkezine Başvuran Kadın Tüketicilerin Etiket Okuma Alışkanlıkları Ve Beslenme Durumları İlişkisi**’’ adlı çalışmanın, proje safhasından sonuçlanmasına kadar geçen bütün süreçlerde bilimsel etik kurallarına uygun bir şekilde hazırlandığını ve yararlandığım eserlerin kaynaklar bölümünde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir ve beyan ederim.

KÜBRA NUR KILINÇ

17/02/2023

TEZ KONTROL VE BEYAN FORMU

17/02/2023

Adı soyadı: Kübra Nur Kılınç

Anabilim dalı: Besin Hijyeni ve Teknolojisi

Tez konusu: Bir beslenme danışma merkezine başvuran kadın tüketicilerin etiket okuma alışkanlıkları ve beslenme durumları ilişkisi

<u>ÖZELLİKLER</u>	<u>UYGUNDUR</u>	<u>UYGUN DEĞİLDİR</u>	<u>ACIKLAMA</u>
-------------------	-----------------	-----------------------	-----------------

Tezin Boyutları	☒	☐	
Dış Kapak Sayfası	☒	☐	
İç Kapak Sayfası	☒	☐	
Kabul Onay Sayfası	☒	☐	
Sayfa Düzeni	☒	☐	
İçindekiler Sayfası	☒	☐	
Yazı Karakteri	☒	☐	
Satır Aralıkları	☒	☐	
Başlıklar	☒	☐	
Sayfa Numaraları	☒	☐	
Eklerin Yerleştirilmesi	☒	☐	
Tabloların Yerleştirilmesi	☒	☐	
Kaynaklar	☒	☐	

DANIŞMAN ONAYI

Prof. Dr. Mustafa TAYAR

İÇİNDEKİLER

Dış Kapak	
İç Kapak	
ETİK BEYAN	II
TEZ KONTROL BEYAN FORMU	III
İÇİNDEKİLER	IV
TÜRKÇE ÖZET	VI
İNGİLİZCE ÖZET	VII
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Besin Etiket Kavramı	3
2.2. Besin Etiketinin İşlevleri	4
2.3. Besin Etiket Okuma Alışkanlığı	7
2.4. Besin Etiket ve Beslenme Okuryazarlığı	7
2.5. Besin Etiket Okumayı Etkileyen Faktörler	9
2.5.1. Eğitim Düzeyi Faktörü	10
2.5.2. Cinsiyet Faktörü	10
2.5.3. Yaş Faktörü	11
2.5.4. Gelir Seviyesi Faktörü	12
2.5.5. Sağlık Durumu Faktörü	12
2.6. Etiket Okuma ve Beslenme Bilgisi Arasındaki İlişki	12
2.7. Etiket Okuma ile İlgili Yapılan Çalışmalar	14
3. GEREÇ ve YÖNTEM	17
3.1. Araştırma Tipi, Evreni, Süresi ve Materyali	17
3.2. Araştırma Verilerinin Toplanması	17
3.2.1. Genel Bilgiler Formu	18
3.2.1.1. Sosyo-Demografik Özellikleri	18
3.2.1.2. Antropometrik Ölçümler ve Vücut Bileşimi	18
3.2.2. Temel Beslenme Bilgisi	19
3.2.3. Besin Etiket Okuma	21
3.3. İstatistiksel Değerlendirme	22
4. BULGULAR	23
4.1. Kadınların Ait Genel Bilgiler	23
4.2. Kadınların Antropometrik Ölçümleri ve Vücut Bileşimleri	25
4.3. Kadınların Temel Beslenme Tercihleri	25
4.3.1. Kadınların Günlük Öğün Sayısı, Öğün Atlama Durumları Ve Nedenleri	25
4.3.2. Kadınların Gıda Takviyesi Kullanma Durumları	26
4.4. Kadınların Temel Beslenme Bilgileri	26
4.5. Kadınların Alışveriş Tercihleri ve Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları	27
4.6. Besin Etiket Okuma İle İlgili İlişkiler	32
4.7. Beslenme Bilgisi İle İlgili İlişkiler	35
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	43
5.1. Kadınların Genel Özellikleri	43
5.2. Kadınların Etiket Okuma Alışkanlıkları	47
5.3. Kadınların Temel Beslenme Durumu	51
5.4. Sonuç	53
6. KAYNAKLAR	55

7. SİMGELER VE KISALTMALAR	65
8. EKLER	66
9. TEŞEKKÜR	74
10. ÖZGEÇMİŞ	75



ÖZET

Bu çalışmada, yetişkin kadın tüketicilerin etiket okuma alışkanlıkları ve beslenme durumları arasındaki ilişkinin bulunması amaçlanmıştır.

Kesitsel türde yapılan bu araştırmanın çalışma grubunu bir beslenme danışma merkezine başvuran 250 yetişkin kadın oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak 46 sorudan oluşan ve yaklaşık 30 dakika zaman alacak anket soruları kullanılmıştır. Boy uzunluğu sabit boy ölçer ile bel çevresi ölçüsü mezura ile vücut ağırlığı, Beden Kitle İndeksi (BKİ), vücut kas oranı, vücut yağ oranı ve vücut su oranı ölçümleri Tanita BC- 601 cihazı ile alınmıştır.

Çalışmamıza katılan kadınların yaş ortalaması 34 yaş, vücut ağırlığı 68,74 kg, boy uzunluğu 162,86 cm, BKİ 25,95, bel çevresi 83,19 cm, yağ oranı %33,8 ve sıvı oranı %48 olarak bulunmuştur. Yetişkin kadın tüketicilerin, %59,6'sı kötü, %37,2'si orta, %2,8'i iyi ve %0,4'ü çok iyi beslenme bilgisine sahiptir. Ürün satın alırken etiket bilgisini her zaman okuyanların %57,1'inin kötü, %40,8'inin orta ve %2,1'inin temel beslenme bilgi düzeyi iyi düzeydedir. Çoğunlukla okuyanların, %60'ının kötü, %36,2'sinin orta, %2,85'inin iyi ve %0,95'inin temel beslenme bilgi düzeyi çok iyi düzeydedir. Ürün satın alırken etiket bilgisini bazen okuyanların %59,1'inin kötü; %37,5'inin orta ve %3,4'ünün temel beslenme bilgi düzeyi iyi düzeydedir. Ürün satın alırken etiket bilgisini okumayanların %75'inin kötü ve %25'inin temel beslenme bilgi düzeyi orta düzeydedir.

Çalışmanın sonucuna göre; kadınların besin etiketi okuma alışkanlıkları ile temel beslenme bilgi düzeyi arasında anlamlı bir sonuç ($p>0,05$) bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: beslenme, gıda etiketi, beslenme bilgisi

İNGİLİZCE ÖZET

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LABEL READING HABITS AND THE NUTRITIONAL STATUS OF WOMEN CONSUMERS APPLICING TO A NUTRITIONAL COUNSELING CENTER

In this study, it was aimed to determine the label reading habits of adult female consumers.

The study group of this cross-sectional study consists of 250 adult women who applied to a nutrition counseling center. In the research, questionnaire questions consisting of 46 questions and taking about 30 minutes were used as data collection method. Height, waist circumference and hip measurements were taken with a tape measure, body weight, Body Mass Index (BMI), body fat ratio, body muscle ratio and body water ratio were measured with Tanita BC-601 device.

The average age of the women participating in our study was 34 years, body weight 68.74 kg, height 162.86 cm, BMI 25.95, waist circumference 83.19 cm, body fat ratio 33.8% and body fluid ratio 48%. Of adult female consumers, 59.6% have bad, 37.2% moderate, 2.8% good and 0.4% very good nutrition knowledge. 57.1% of those who always read the label information while purchasing a product have a bad level, % 40.8% have a medium level and 2.1% have a good level of basic nutrition knowledge. Mostly, 60% of the readers have bad, 36.2% medium, 2.85% good and 0.95% basic nutrition knowledge level is very good. 59.1% of those who sometimes read the label information when purchasing a product are bad; 37.5% of them have medium and 3.4% of them have a good level of basic nutrition knowledge. 75% of those who do not read the label information when purchasing a product are bad and 25% have a medium level of basic nutrition knowledge.

According to the results of the study; There was no ($p>0,05$) significant results were found between women's nutritional label reading habits and basic nutrition knowledge level.

Keywords: nutrition, food label, nutritional knowledge

1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, "sağlık, bireyin, bedensel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali" olarak tanımlanmıştır (Tayar, & Yarsan, 2014). Aynı zamanda bu iyilik halinin üçüncü kişiler tarafından da onaylanması gerekir. İnsan sağlığı birçok faktörden etkilenmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenmek, büyük sağlık ve ekonomik etkileri olan önemli bir halk sağlığı sorunudur (Deshpande, Basil, & Basil, 2009). Tüketicilerin doğru besin tercihleri için, gıda etiketinde bulunan ürünün içeriği ile ilgili üretim tarihi, son kullanma tarihi ve menşei yeri gibi birçok bilginin verilmesi büyük bir önem taşır. Besin etiketi, tüketicilerin daha kolay seçmesi ve daha doğru seçim yapması için önemlidir ve bu sebeple tüketicilere bazı verilerin gıda etiketinde verilmesini mecbur kılmıştır (Özgen, 2007). Kanadalıların gıda seçimlerinin sağlıkla ilgisini kurmak için yapılmış bir çalışmada, özellikle yaşın etkili olduğunu ve özellikle ergenleri doğru besin seçimleri ile kronik rahatsızlıkları önleyebileceği konusunda eğitilmesi gerektiğini önermiştir (Ree, Riediger, & Moghadasian, 2007).

Toplum, besin etiketleme sistemini, kendini korumaya teşvik etmek ve besin etiketlemenin temelini öğrenmek için çaba göstermeli çünkü bu durum bilinçli seçimler yapmasını sağlayacaktır (Viola, Bianchi, Croce, & Ceretti, 2016). İtalya'da market alışverişi görevi olan 540 tüketici üzerinde sağlık ile beslenme etiketi kullanım sıklığı arasındaki ilişki araştırılmış ve çalışmanın sonucunda, sağlığa karşı ilgisi düşük olan bireylerin (sigara kullanan, egzersiz yapmayan ve sağlıklı vücut ağırlığına sahip olanlar) besin etiketlerine daha az ilgi duyduğu görülmüştür (Cavaliere, Marchi, & Banterle, 2017).

Yeterli ve dengeli beslenmeyen bir toplumun kalkınması mümkün değildir (Tayar, & Yarsan, 2014; Topuzoğlu, Hıdıroğlu, Ay, Önsüz, & İkişık, 2007). Çünkü toplumun ekonomik ve sosyal alanlarda başarılı ve mutlu olabilmesi, toplumun sağlıklı olmasına bağlıdır ve sağlıklı olamayan bireyin, verimli ve üretken olmasını beklemek mümkün değildir (Galip, 2018). Bu durumda toplum sağlığını geliştirebilmek için bireylerin yeterli ve dengeli gıdaya erişebilir olması önemlidir. Avrupa'da 6 farklı ülkede etiket üzerindeki beslenme bilgilerinin kullanılmasının beslenmeye etkisini araştırmak için yapılmış bir çalışmada, besin etiketi kullanımı ve anlaşılmasının, ülkeden ülkeye ve farklı sosyal seviyedeki tüketiciler arasında farklılaştığı

görülmüştür (Grunert, & Wills, 2007). Toplumdaki kültürel yapıya göre kadın ailede beslenme ve daha birçok sorumluluğu üstlenmektedir. (Durali, 2019). Bu durumda, ailedeki ve dolayısıyla toplumdaki beslenme hataları kadının eğitim düzeyi ile ilgilidir (Kılıç, & Şanlıer, 2007). Aile bireylerinin beslenme durumunu kadının beslenme bilgisi doğrudan etkilemektedir (Ayaz, & Bilici, 2007).

Bu çalışmada bir beslenme danışma merkezine başvuran yetişkin kadın tüketicilerin etiket okuma alışkanlıkları ve beslenme durumları ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışma için belirlenen hipotezler şunlardır:

Çalışmanın hipotezleri:

-Yetişkin kadın bireylerde etiket okuma alışkanlığı arttıkça beslenme durumlarında anlamlı bir değişiklik olur.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Besin Etiketleri Kavramı

Gıda endüstrisinde gelişen teknoloji ile birlikte, içeriğinin ne olduğu anlaşılmayan ürünler piyasaya sürülmektedir. Bu gıdaların içeriğini öğrenmek ve satın alma tercihini yapabilmek için etiket bilgileri büyük önem taşımaktadır (Özgen, 2004). Besin etiketleri kullanıldığı ilk günden bu yana sürekli değişim göstermektedir. İlk kullanıldığı zamanlarda sadece satın alma noktasında gerekli olabilecek ufak bilgilere yer verilirken günümüzde hem bileşenlere, önemli tarihlere ayrıntılı bir şekilde yer verilmekte hem de ürünün içerdiği bileşenler sayesinde beslenme ve sağlık beyanlarına yer verilmektedir (Cebeci, & Güneş, 2017; Hawkes, 2004). Gıda bilimi ve üretim tekniklerindeki gelişmelere paralel olarak etiketler de gelişmekte ve içerdiği bilgiler farklılaşmaktadır (Yeşil, 2008). Günümüzde, standart etiketleme yöntemlerinin yanı sıra trafik ışıkları etiketleme, ambalajların ön kısımlarını etiketleme gibi yöntemler de kullanılmaktadır. Kullanılan bütün yöntemlerin ortak noktası besin değerleri tablosu, içindekiler listesi, beslenme ve sağlık beyanlarıdır (Misra, 2007; Sonnenberg ve ark., 2013). Besin etiketi üzerinde, sağlık bilgisi, besin değeri veya günlük ihtiyacı karşılama oranı bilgilerinin tüketicilerin besin tercihlerini etkileyeceği görülmüştür (Güneş, Aktaç, & Korkmaz, 2014).

Besin etiketi, ürün ya da üretici hakkında yazılı bilgilerin tüketiciye anlaşılır ve pratik bir biçimde verilmesini sağlayan, tüketiciyi bilgilendirmeye ve ürünün satışına yardımcı olan ve gıdayı tanımlayan, değişik biçimlerde basılan yazı, resim, işaret gibi çeşitli bilgilerdir (Cheftel, 2005; Çelik, 2010). Etiketle yer verilen ürünün içindekileri, fiyatı, üretim ve son kullanma tarihi, menşei gibi bilgiler, tüketicilerin yeterli ve dengeli besin seçimlerini yapabilmesi açısından, büyük öneme sahiptir (Aksulu, 1996; Kavas, & Kınık, 2000). Ayrıca bazı besinlerde besin değeri veya beslenme etiketi de denilen etiketler ürünlerin içeriği yanında yeterli ve dengeli bir beslenme için gerekli olan bilgileri de vermektedir (Ünüsün, 1995).

Ambalajlanmış ürünü, tüketiciye tanıtmak amaçlı ambalajın üzerinde bulunan marka, damga ve işaretlerin üzerinde bulunduğu yazılı veya basılı bilgiye etiket denir. Besin etiketlemesi, gıda ile ilgili her türlü yazı, bilgi, marka ve işaretleri içerip, gıdanın ambalajında tüketiciye sunulmasıdır (TGK, 2017). Etiket, ürünleri ambalajla

tutundurma, ürün ile ilgili bilgi aktarma ve tüketici haklarının muhafaza edilmesinde kanunlarla ilişkilidir.

Besin etiketi beş çeşide ayrılmaktadır. Bunlar, tanıtıcı etiketleme, uyarıcı etiketleme, öğretici etiketleme, eko etiketleme ve elektronik raf etiketlemedir (Özgen, 2004).

Tüketicilerin satın alma davranışlarını kolaylaştırmak ve besin tercihlerini doğru olarak yapabilmeleri için etiketlemenin yararı büyüktür. Bazı bilgilerin sunulması zorunlu tutulmuştur. 5966 sayılı Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanunu ile Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğiyle ilgili gelişmeler, ambalaj üzerindeki malın menşei, cinsi, fiyatı ve besin değeri gibi bilgileri içeren etiketlerin bulunmasını zorunlu kılmaktadır (Tayar, & Yarsan, 2014). Etiketlerdeki bilgilerin her kesimdeki tüketiciye hitap etmesi için basitleştirilmiş besin bilgileri içermesi gerekir (Glanz, Mullis, & Snyder, 1989).

Ürün ambalajına basılan etiket, satın alma sırasında tüketiciye ürünün içeriği, kullanım ve muhafaza koşulları, son kullanma tarihi, varsa beslenme etiketi, sağlık ve beslenme beyanları gibi çeşitli bilgiler sağlar. Etiketler aynı zamanda pazarlama aracı olarak da kullanılır (Bandara, 2016; Güneş ve ark., 2014; Hawkes, 2004).

Besin etiketlemenin 3 temel amacı vardır;

1. Sağlık, güvenlik ve ekonomik kaygılara ilişkin doğru ve yeterli bilgi sağlamak,
2. Tüketici ve üreticileri gıda hile ve reklamlarından korumak,
3. Eşit koşullar altında rekabet ve ürün ticaretini sağlamaktır. (Einsiedel, 2000).

Etiket bilgileri, tüketicilerin ürün seçimlerini kolaylaştırır. Beslenme bilgisi sağlayarak halk sağlığını korur (Aygen, 2012; Kim, Oh, & No, 2016; Özgen, 2004).

2.2. Besin Etiketinin İşlevleri

Gıda teknolojisindeki hızlı değişim ve ürün çeşitliliğindeki artış, tüketicinin aklına ürünlerin kalitesi ve güvenilirliği ile ilgili soruları da beraberinde getirmektedir. Tüketicileri daha dikkatli seçim yapmaya yönlendirmektedir (Lando, & Labiner-Wolfe, 2007).

Besin etiketleri, ürünle ilgili bilgiler taşımaları açısından tüketici, işletme ve yasal otorite açısından önemli bir konudur (Özgül, & Aksulu, 2006). Günümüzde bireyler satın aldıkları ürünlerle ilgili geçmişe kıyasla daha fazla bilgi sahibi olmak istemekte, ulaşabildikleri kaynaklardan ve sosyal çevrelerinden elde ettikleri bilgiler doğrultusunda da kararlarını şekillendirmektedir (Özgen, 2007). Bu nedenle, bireylerin besin etiketlerine dair yeterli bilgiye sahip olması ve besin etiketlerini doğru yorumlaması gerekir. Tam da bu noktada, etiketler satın almada tüketiciye ürün hakkında bilgilerin daha kolay aktarılmasını sağlar, tüketicileri beslenme açısından uygun tercihler yapması için eğitir ve bilgilendirir (Wills, Schimdt, Pillo-Blocka, & Cairns, 2009). Tüketicilerin satın aldıkları ürünlerle ilgili bilgilere internet, televizyon gibi kaynaklardan erişiminin kolaylaşması, ürünlerle ilgili bilgi kirliliğinin artması; yanlış yönlendirmelere neden olabilmektedir (Cebeci, & Güneş 2017). Özellikle sosyal medyadaki sağlık haberleri ve reklamlar kararsız tüketicileri, çocukları ve kadınları etkilemektedir (Özdemir, & Tokol, 2008; Pettigrew, Tarabashkina, & Roberts, 2013).

Beslenme okuryazarlığı, temel olarak besinler ve beslenme ile ilgili bilgileri anlama, değerlendirme ve bu bilgiler doğrultusunda, tüketilecek besinlerin seçiminde doğru kararlar almaya yönelik bilgi ve becerilerdir (Aktaş, & Özdoğan, 2016). Beslenme okuryazarlığının bir parçası olan besin etiketi, tüketicilerin ürün ile ilgili satın alma sırasında anlaşılabilir bilgiye sahip olmalarının sağlaması açısından önemlidir. Besin etiketi, tüketici ve üretici arasında bir bağlantı kurarak, tüketicilerin ürün ile ilgili bilgiye daha hızlı ve pratik bir şekilde ulaşmalarını sağlamaktadır (Aygen, 2012; Özgen, 2007). Besin etiketi, tüketicilerin, besin değeri yüksek, güvenli gıdaları seçmesine ve böylelikle yaşam kalitelerini arttırmaya yardımcıdır (Kim ve ark., 2001; Zarkin, Dean, Mauskopf, & Williams, 1993).

Paketler üzerinde beslenme bilgilerinin sağlanması tüketicilerin korunmasında önemli bir unsurdur. Tüketiciler yediklerinin besin ögesi içeriğini, orijini ve güvenlik durumunu bilme hakkına sahiptirler (Cowburn, & Stockley, 2005).

İnsanların doğru seçimler yapmalarına yardımcı, destekleyici ortamlar oluşturmak sağlıklı yaşamı teşvik etmede önemli temel ilkedir. Besin etiketleri, yiyeceklerin besin içerikleri hakkında tüketicilere bilgi sağlayarak daha yeterli ve dengeli besin seçimi yapmalarına yardımcı olmayı amaçlayan nüfus tabanlı bir yaklaşım örneğidir (Ree ve ark., 2007). Besin etiketi bilgileri, beslenme ilkeleri

konusunda bilgi sağlayarak, bilinçli gıda satın alma kararlarına katkı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır (Cowburn, & Stockley, 2005).

Tüketicilerin yeterli ve dengeli bir biçimde beslenebilmeleri, kronik hastalıklarına uygun (diyabet ve hipertansiyon gibi) diyetlerine devam etmelerinin sağlanması, doğru ürünlerin seçiminde yardımcı olması, etiketin işlevleri arasında yer alır. Tüketicilerin yanlış ürün seçme riski azaltılarak, daha doğru ve güvenli gıdaya erişimi, etiket sayesinde arttırılabilir (Aygen, 2012). Etiket bilgisi tüketicileri daha doğru tercihler yapmaya yönlendirmektedir. Tüketicilerin satın alacağı ürünle ilgili bilgisi artmakta, satın alınacak ürünleri sağlıklı, sağlıklı olarak tanımlamasını kolaylaşmaktadır (Uyar, Özmen, Tayhan, & Büyük, 2017). Böylece bir öz denetim mekanizması kurularak yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili davranışlar geliştirmesine katkıda bulunmaktadır. (Di Noia, & Prochaska, 2010; Zarkin, & Anderson, 1992).

Tüketici özgür iradesiyle, kendine uygun gıdaları seçebilir ve yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarını geliştirebilirler (Drichoutis, Lazaridis, & Nayga, 2005; Grunert, & Wills, 2007; Sharf, Sela, Zentner, & Shoob, 2012).

Tüketiciler, genellikle doğal ve organik kavramlarını “sağlıklı” beyanıyla karıştırmaktadır. Türk Gıda Kodeksi kurallarına göre, bir besinin doğal olması için sentetik veya yapay bileşen içermemesi gerekir (Mercan, 2019; Tüyben, 2018; TGK, 2017). Organik olarak adlandırılan besinlerin, ücretinin fazla oluşu, kolay elde edilebilir oluşu ve üreticilere karşı olan güvensizlik sebepleriyle tüketicinin bu ürünlere şüphe duymasına sebep olmaktadır (Tüyben, 2018).

Besin etiketleri, tüketicilere eskiye göre daha kusursuz biçimde bilgileri aktarsa da, yapılan bir çalışmada, tüketicilerin teknik bilgilere aşina olmasının önemli olduğu gösterilmiştir (Abbott, 1997). Bunun yanı sıra, ürünün tüketiciye verdiği zarar, ürün hakkında medyada çıkan haberler ve şüpheli pazarlama teknikleri gibi durumlar tüketicilerin güvenini sarsmıştır (Coveney, 2007). Oysaki besin etiketleri, dikkat çekmenin haricinde, tüketicilerin kolay ve hızlı karar vermelerini sağlayacak bilgileri de içermelidir (Gün, & Orhan, 2011). Besin etiketi, tüketicilerin ürünleri daha bilinçli satın almasını sağlamak ve tüketilen besinlerin menşe ülkesini ve güvenilir olduğunu göstermenin yanında tüketiciyi korumak için de önemli rol oynar (Cowburn, & Stockley, 2005). Bu durumda etiket üzerinde doğru bilgilendirme yapılmasının büyük önemi vardır ve Tük Gıda Kodeksinde ürün hakkında doğru bilgilendirme kuralları bulunmaktadır. Bunlar kurallar, gıdanın özellikleri, miktarı, menşe ülkesi, imalat,

Üretim Őekli hakkında doğru bilgiler vermek, anlaşılır olması, gıdanın tanıtımında; Őekli, görünüőü veya ambalajı için uygulanır. (TGK, 2017).

2.3. Besin Etiketleri Okuma Alışkanlığı

Gıda etiketleri, ürün hakkında tek bilgi kaynağı olması sebebiyle ambalajda tüketiciler için önemli bir göstergedir (inpolat, 2006). Gıda reticileri ve restoran iőletmecileri, müőterilerinin ihtiyaçlarını karőılamak için farklı yollarla bilgi sağlar. Coşkun ve Kayışoğlu'nun Türkiye'de yaşayan 406 tüketiciler ile cinsiyetin besin etiketleri okuma alışkanlıklarına ve etiket okumanın gıda tercihlerine etkisinin araőtırılması amacıyla yaptığı bir çalışmada, kadınların etiket bilgisine daha çok dikkat ettiği ve etiket bilgilendirmesi için televizyonun en etkili araç olduğu göstermiştir (Coşkun, & Kayışoğlu, 2018). Avrupa'da kullanılan besin etiketleme sisteminin tüketiciler anlayışı ve kullanımına dair yapılmış araőtırmaların incelendiği bir çalışmada, besin etiketleme sisteminde yapılacak geliőtirmeler, tüketicilerin daha doğru besinleri seçmesine katkıda bulunacağı grlmőtr (Cowburn, & Stockley, 2005).

Byrd ve arkadaşları (2000) Amerika'da altı markette alışveriş yapan eğitim düzeyleri farklı ve 46 yaş üstü olan toplam 453 ev kadının alışverişte besin etiketlerini okuma alışkanlıkları ve etiket kullanma davranışlarını inceleyen bir çalışmada, eğitim düzeyleri yüksek kadınların %80'sinin besin etiketlerini her zaman okudukları, eğitim düzeyi düşük kadınların %20'sinin etiketleri bazen okudukları veya hiç okumadıkları ifade edilmiştir.

Gıda retici, satıcı ve pazarlamacıların, bir yiyecek ve içeceğe dair tüketicinin davranıőı hakkında bilgiye ulaőması önem taşır. Üreticilerin, tüketicilerin ihtiyaçları ve davranışları hakkında daha fazla bilgi sahibi olmaları, sektörde rekabet güçlerini artıracak planlar oluőturmasında büyük rol oynar (Durmaz, & Bahar, 2011). Avrupa'da yapılmış bir çalışmada, tüketicinin ambalajdaki beslenme ve anlaşılması kolay olan bilgilere büyük ilgi gösterdiğini fakat bu ilginin üründen ürüne deęiőtięini ve şekline bağlı olduğunu göstermiştir (Grunert, & Wills, 2007).

2.4. Besin Etiketleri ve Beslenme Okuryazarlığı

Besin etiketleri, 19. yüzyıldan beri kullanılmaktadır. Tüketicilerin beslenme bilgisini bilinçli bir şekilde kullanabilmesi ve değerlendirmesi için yapılan bir

araştırmada, tüketicilerin yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili temel kavramları bilmelerine rağmen, bunları nasıl uygulayacaklarını bilmediğini göstermiştir (Britten, Haven, & Davis, 2006).

Toplumda beslenme bilgi eksikliği, yetersiz ve dengesiz beslenme üzerinde büyük rol oynar. Bu durumda besin etiket sisteminin olması kadar eğitiminin de verilmesinin önemi büyüktür. Ülkemizdeki eğitimin yetersiz olduğunu bilerek besin etiketi yorumlama ve anlama eğitimleriyle tüketiciye daha sağlıklı bir yaşam sunabiliriz. Kanada’da yeterli ve dengeli beslenme algıları hakkındaki literatürü özetlemek ve bilgi düzeyinin eksiklerini belirlemek için yapılmış bir çalışmaya göre, asıl problemin bireylerin, yeterli ve dengeli beslenme algıları ile ilgili bilgi eksikliği olduğu görülmüştür (Paquette, 2005). İstanbul’daki bir aile sağlığı merkezinde yapılan çalışmaya göre, yeterli ve dengeli beslenmek için besin seçimi konusunda bilgilendirmenin eksik olduğu ve satın alırken besin etiket bilgisinin fazla kullanılmadığı görülmüştür (Topuzoğlu ve ark., 2007).

Etiket okuma ile etiket okuryazarlığı kavramları arasında farklılık vardır. Etiket okuma, ürünün sadece içeriğindeki madde ve dış ambalajı hakkındaki bilgilerin okunmasıdır. Etiket okuryazarlığı, tüketicinin etiket üzerinde bulunan bütün bilgileri görüp, anlaması ve doğru bir şekilde yorumlaması anlamına gelmektedir. Yapılan bir çalışmada, yetişkinlerin gıda etiketi hakkında bilgi sahibi oldukları, fakat bu bilgilerini davranışlarına yansıtamadıkları tespit edilmiştir (Gökçen, & Küşümler, 2021).

Besin okuryazarlığı için verilecek eğitimlerin etiket okuma alışkanlığının yanı sıra etiketi doğru anlamayı da arttıracak şekilde ilerlenmesi bireylerin gıda okuryazarlığı düzeylerinin artmasında daha etkili olacağı kanaatine varılmıştır (Kılıç, Gökler, Maimaiti, Öztaş, & Mollahaliloğlu, 2019). Türkiye’de bir üniversitedeki yetişkin personeller üzerinde yapılan bir çalışmada, eğitim seviyesi düşük ve bekar olan kişilerin beslenme okuryazarlığı daha yetersiz bulunup, yetişkinler için beslenme okuryazarlığı seviyesinin artması gerektiği fikrine varılmıştır (Özdenka, & Özcebe, 2018).

Gıda ve beslenme okuryazarlığının temel amaçları;

- Gıda ve beslenme okuryazarlık düzeyini artırmak
- Gıda ve beslenme bilgilerine ulaşabilmek ve etkili biçimde kullanabilmek
- Doğru besin seçimi ve tüketimine yardımcı olmak

- Yeterli ve dengeli beslenmeyi sürdürebilmek için doğru davranışlarda bulunabilmek
- Besin etiketlerindeki enerji değeri ve besin içeriği gibi bilgileri kullanabilmek
- Medyada yer alan mesajları, yayınları eleştirel ve kuramsal bakış açısı ile inceleyebilmektir (Aktaş, & Özdoğan, 2016).

2.5. Besin Etiketi Okumayı Etkileyen Faktörler

Besin etiketi, gıda satın alma tercihlerini doğrudan etkilemektedir. Tüketicilerin besin etiketlerini okuma ve algılamasını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Yaş, cinsiyet, eğitim ve medeni durum gibi sosyo-demografik özellikler, çevre, alışkanlıklar, sosyal statü ve sağlık durumu etiketi okumayı etkileyen faktörler arasındadır (De Magistris, Gracia, & Barreiro-Hurle, 2010; Ollberding, Wolf, & Contento, 2010). Bunların dışında etiket okumaya ayrılan zaman, etiketlerin biçimi (boyut, kullanılan yazı karakterleri ve dil) ve tüketicilerin değer yargıları ile genel olarak gıda üretimine, dağıtımına ve korunmasına yönelik tutumları gelmektedir (Besler, Büyüktuncer, & Uyar, 2012; Cebeci, & Güneş 2017).

Besin etiketlerinin okunması ve içeriğinin anlaşılması, tüketicilerin besin tercihlerini etkileyen önemli bir faktördür. Türkiye’de yapılmış bir çalışmada, beslenme etiketi kullanımının bazı faktörlere göre değişkenlik gösterdiği, besin etiketlerinin kullanımını engelleyen faktörlerin, terim, sembol ve değerlerin anlaşılmasının zor olduğu ve yeterli ve dengeli beslenmek isteyen tüketicilerin daha kolay ve anlaşılır etiket bilgileri talep ettikleri görülmüştür. (Besler ve ark., 2012).

Tüketiciler tarafından gıda etiketleme bilgisinin incelenmesinin ürünün tüketilmesine etkisi hakkında yapılmış bir çalışma mevcuttur (Deshmukh, & Goyal, 2017). Yapılan başka bir çalışmada, besin etiketlemesinin tüketicilerin daha doğru ürünler seçme konusunda teşvik edebileceğini göstermektedir (Cecchini, & Warin, 2015). İsviçre’de gıda etiketinin sağlık için kullanımı ile ilgili yapılan bir araştırmada, gıda etiketi kullanımının arttırılması ile insanların sağlık bilincinin yükseldiği görülmüştür (Hess, Visschers, & Siegrist, 2011).

Alışverişe ayrılan zaman etiket okuma alışkanlığını etkileyen önemli bir diğer faktördür. Tüketicilerin alışverişe fazla zaman ayıramadıkları, bu nedenle alışveriş

esnasında etiketi okumayı gözardı ettikleri görülmektedir (Drichoutis ve ark., 2005; Gracia, Loureiro, Rodolfo, & Nayga, 2007).

2.5.1. Eğitim Düzeyi Faktörü

Genel olarak yüksek eğitim düzeyi ya da sosyo ekonomik duruma sahip olanların düşük olanlara; orta yaşta olanların daha genç ya da daha yaşlı olanlara; kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek beslenme okuryazarlığı düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir (Spronk, Kullen, Burdon, & O'Connor, 2014).

Yapılan çalışmalar, eğitilmiş kişilerin, etiket okumaya daha eğilimli olduğunu ortaya koymaktadır (Ahmadi, Torkamani, Sohrabi, & Ghahremani, 2013; Drichoutis ve ark., 2005). Bunun başlıca sebebi, etiket bilgilerinin eğitimsiz bireyler tarafından daha zor kavranabilir olmasına bağlanmaktadır (Cowburn, & Stockley, 2005). Yapılan araştırmalarda, yüksek eğitim seviyesine sahip kişilerin besin öğeleri tüketimi ile sağlık arasındaki ilişki farkındalığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Coulson, 2000; Drichoutis ve ark., 2005).

2.5.2. Cinsiyet Faktörü

Etiket okuryazarlığında cinsiyetin etkisine yönelik çalışmalarda, kadınların, erkeklere göre etikete daha fazla önem verdikleri görülmüştür (Cowburn, & Stockley, 2005; Stran, & Knol, 2013).

Demir ve Pala (2007) tarafından Çanakkale ilinde 913 kişi üzerinde yapılan araştırmada, katılımcıların %91,8'inin alışverişlerinde ürünlerin etiketlerini okudukları ve kadınların ürün etiketlerini okuma alışkanlıklarının erkeklerden fazla olduğunu tespit etmişlerdir.

Özgen (2007) tarafından Ankara'da yaşayan tüketicilerden merkezi ilçede bulunan süper marketlerden alışveriş yapan toplam 300 tüketicinin besin etiketi tercihlerini belirlemek üzerine yürüttüğü çalışmasının sonuçlarına cinsiyet açısından bakıldığında, üretim tarihine ilişkin bilginin erkeklere nazaran kadınlar tarafından daha fazla önemsendiği, zararlı sayılabilecek maddelerin üretiminde izin verilen kullanım miktarları bilgisinin ise kadınlara göre erkeklerin daha fazla önemsendiği bulunmuştur.

Bredbenner, Wong ve Cotte (2000) tarafından 25-45 yaş arası toplam 50 kadın üzerinde besin etiketi okuma alışkanlıklarının değerlendirildiği çalışmada, kadınlar besin etiketlerinin yiyecek satın alma kararlarında güçlü bir etkiye sahip olduğunu belirtmiş ve kadınların %92'sinin besin etiketlerini daima veya bazen yiyecek satın alma kararlarını etkilediğini ifade etmişlerdir.

Kadın tüketicilerin üzerinde yapılan diğer bir çalışmaya göre, kadınların çoğunun besin satın alırken ürün etiketini okuduğunu ve besin etiketi okuma alışkanlığının sosyo-ekonomik durum, BKİ ve eğitim durumlarına göre farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir (Gül, & Dikmen, 2018).

Güler ve Özçelik (2002) tarafından Ankara'da yapılan çalışmada etiket bilgilerini okuyanların oranı çalışan kadınlarda %92,7, çalışmayan kadınlarda %93,3 olduğu görülmüştür. Ambalaj üzerindeki yazıları okuma durumunun çalışma durumu ile bağlantılı olmadığını ortaya koymuştur.

2.5.3. Yaş Faktörü

Yaş besin etiketini okumayı etkileyen önemli bir faktördür. Etiket üzerinde yazılan bilgiler, gençlere göre yaşlılar tarafından daha zor anlaşılmaktadır (Cowburn, & Stockley, 2005; Kim ve ark., 2016). Yaş ilerledikçe artan beslenme ile ilgili sağlık sorunları nedeniyle, etiket okuma ve yaş arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalarda; yaşlı bireylerin özellikle yağ ve kolesterol bilgilerini okudukları belirtilmektedir (Drichoutis ve ark., 2005; Lin, & Lee, 2003; Nayga, 1999). Yapılan bir çalışmada, yaşlı bireylerin, genç bireylere göre besin etiketlerine daha az tepki verdiği ve bunun sebebinin yaşlı bireylerin besin etiketlerini daha güç algılaması olduğunu göstermiştir (Burton, & Andrews, 1996). Yapılan başka bir çalışmada ise gençlerin, ambalajlı gıdaları satın alırken en çok dikkat ettikleri faktörler; son kullanma tarihi, ambalajın açık olup olmadığı ve markanın olduğu ve katılımcıların neredeyse yarısının ambalajlı ürünleri satın alırken etiket bilgilerini okumadıkları görülmüştür (Alpuğuz, Erkoç, Mutluer, & Selvi, 2009).

Tüketicilerin satın alma kararlarını etkileyen önemli faktörler üzerinde yapılan bir araştırmada, orta yaşlı tüketicilerin, menşe bilgisini bilmeyi isterken genç tüketicilerin fiyatına önem verdiği saptanmıştır (Krystallis, Maglaras, & Mamalis, 2008).

2.5.4. Gelir Seviyesi Faktörü

Gelir seviyesi insanların beslenme tercihlerini yapmalarında önemli bir unsurdur. Yüksek gelire sahip bireylerin, alışverişe daha az zaman ayırmak, ev dışında daha fazla yemek yemeyi tercih etmek, pahalı ürünlerin daha kaliteli olduğu kanaatinde olmaları gibi nedenlerle etiket okumaya gerek duymadıkları görülmüştür (Drichoutis, Lazaridis, & Nayga, 2005; Schupp, Gillespie, & Reed, 1998). Ancak besin etiketi okuma alışkanlığının, gelir düzeyinin artması ile arttığını destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Hawkes, 2004; Nayga, 1999; Piedra, Schupp, & Montgomery, 1996). Nijerya’da tüketicilerin etiketleme bilgileri kullanımını inceleyen bir çalışmada, tüketicilerin beslenme bilgisi ve ülkenin refah seviyesinin artışı sonucu tüketicilerin besin etiketlerini daha bilinçli bir şekilde kullandığını göstermiştir (Adesina ve ark., 2022).

2.5.5. Sağlık Durumu Faktörü

Beslenme, sağlık üzerinde önemli bir rol oynar. Son yıllarda artan beslenme ile ilgili sağlık sorunları, bireylerin tükettikleri gıdalara daha dikkat etmelerini ve etiket okuyarak tercih yapmalarını zorunlu kılmaktadır (Yıldırım, 2012).

Bireylerin tansiyon, kalp damar ya da kanser gibi hastalık riski olması nedeniyle beslenme alışkanlıklarını etkilediği için etiket okumaya daha çok önem verdikleri ifade edilmiştir (Nayga, 2000).

Sağlık durumları nedeniyle etiket okumaları gereken veya yaşam kalitesine önem veren bireylerin etiketi okuma alışkanlığının daha yüksek olduğu çalışmalar mevcuttur (Gracia ve ark., 2007; Shine, O’Reilly, & O’Sullivan, 1997) Ancak yapılan farklı bir çalışmaya göre diyabetli hasta bireylerin çoğunun besin etiketi okumadığı ve anlamadığı görülmüştür (Çalık, Tohtak, & Yalçın, 2020).

2.6. Etiket Okuma ve Beslenme Bilgisi Arasındaki İlişki

Beslenme, Maslow’un insanın ihtiyaç piramidinin en altında yer alan en temel ihtiyaçtır (Tüyben, 2018). Yaşam tarzı ve güvenli gıdaya erişimin zorlaşmasıyla birlikte gıda sektöründe, hem üretici hem de tüketici haklarını korumak için gelişimlere odaklı olması sağlanmıştır (Tüyben, 2018).

Besin etiketi okuma ile beslenme bilgi düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Drichoutis ve ark., 2005). Besin etiketi okuma alışkanlıklarının, besin tercihlerini olumlu hem etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Kim ve ark., 2016; Miller, & Cassady, 2015).

Beslenme bilgisi olan tüketiciler, besin etiketinden yararlanarak, doğru tercihlerde bulunabilirken, beslenme bilgisi olmayan tüketiciler, besin etiketini değerlendirebilecek kadar bilgi sahibi olmadıklarından yanlış besin tercihi yapma eğilimde oldukları çalışmalarla gösterilmiştir (Gracia ve ark., 2007; MacArthur, Wang, & Feng, 2016; Van der Merwe, Bosman, Ellis, de Beer, & Mielmann, 2012).

Gıdalar üzerinde besin etiketinin bulunmasının, tüketicilerin satın alma kararlarını olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Aygen, 2012). Besin etiketi okuyanların, okumayanlara göre daha az kalori aldıkları, daha düşük yağlı beslendikleri ve daha fazla meyve sebze tükettikleri görülmüştür (Stran, & Knol, 2013). Bu durumda kilo kontrolü sağlanmasına yardımcı olarak obezite ve beslenmeyle ilişkili kronik hastalıkların önlenmesine katkı sağlanmaktadır (Lee-Kwan, Maynard, Mcuire, & Park, 2016).

Besin etiketi kullanımının doğru besin seçiminde etkisi olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda, besin etiketi okuyanların, yağ, tuz, lif ve eklenti şeker miktarlarına daha fazla dikkat ettikleri ve önerilen miktarlarda tükettikleri saptanmıştır. Ayrıca, besin etiketi okuyan bireylerin, yeterli ve dengeli beslenme ilkelerini daha fazla takip ettikleri de görülmüştür (De Magistris ve ark., 2010; Graham, & Laska, 2011; Lando, & Labiner-Wolfe, 2007)

Tüketiciler besin etiketlerini anlayarak besin seçimlerini ve tercihlerini değiştirebilmelidirler (Temple, Johnson, Recupero, & Suders, 2010). Bunun için de besin etiketi üzerindeki beslenme bilgilerinin nasıl yorumlanacağını bilmesi gereklidir. Besin etiketinin kullanımında da birinci öncelik besin etiketlerinin anlaşılmasıdır (Neuhouser, Kristal, & Patterson, 1999).

Beslenme hakkında bilgisi olan kişilerin, besin etiketinde yazılan bilgilere daha fazla önem verdiği görülmüştür. (Ebnetter, Latner, & Nigg, 2013; Miller, & Cassady, 2015).

Singapur'da 2013 yılında bir süpermarkette alışveriş yapan tüketicilerin, besin etiketi okumalarını etkileyen faktörler araştırılmıştır. Sonuçta tüketicilerin, etiketlere olumlu yaklaştığı, ancak bunu yorumlayabilecek yeterli beslenme bilgi düzeyine sahip

olmadıkları için yanlış gıda seçimi eğiliminde oldukları görülmüştür (Vijaykumar, Lwin, Chao, & Au, 2013).

Tüketicilerin %47,3'ünün besin etiketleri üzerindeki bilgilerin faydalı olduğu görüşüne kesinlikle katıldıkları belirtilmiştir. Tüketicilerin %37,3'ünün etiket üzerindeki her besin öğesinin günlük ihtiyacı karşılama yüzdesi bilgisini anlamakta zorlandığı bulunmuştur. Tüketicilerin %98,2'sinin besin etiketlerini gerekli bulduğu, besin etiketlerinde yer alan ifadelerden en çok yazılı ifadelerin %68,2 anlaşıldığı belirlenmiştir. Besin etiketlerinin tüketicilerin %36,8'inin satın alma kararını sık sık etkilediği saptanmıştır (Çinpolat, 2006).

2.7. Etiket Okuma ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Arthur, Chamberlain ve Howard (2001) tarafından sosyo-ekonomik düzeyi orta tüketicilerin etiket okuma hakkındaki, tutum, davranış ve bilgilerini belirlemek için yaptıkları çalışmada, sosyo-ekonomik düzeyi orta olan toplam 182 tüketicinin besin etiketi kullanımı hakkındaki tutumlarında, bakkalda alışveriş yaparken % 35,3'ü sıklıkla, % 19,6'sı etiketleri bazen okudukları, alışveriş yaparken % 45,1'i asla besin etiketlerini okumadığını, % 35,4'ünün ise nadiren besin etiketlerini okuduğu tespit edilmiştir.

İzmir'de 470 kişiyle yapılan anket çalışmasıyla son on yılda tüketicilerin etiket duyarlılıkları karşılaştırılmıştır. Araştırmada daha önce 1995'te yapılmış olan bir anket aynı kapsamda 2005 yılında tekrar edilmiş ve sonuçları karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre tüketicilerin %3,6'sının etiket bilgilerini hiç incelemediği ve %43,4'nün her zaman, %32,5'inin çoğunlukla, %15,3'ünün ara sıra, %5,3'nün nadiren incelediği bulunmuştur. Tüketicilerin yaşa göre etiket bilgisini incelemenin önem düzeyi yüksekten düşüğe göre; 25-49, 50 ve üzeri ve 18-25 yaş grubu şeklinde sıralanmıştır. Tüketicilerin gelir grubuna göre etiket bilgilerini inceleme düzeyi arasında önemli farklılık olmadığı, homojen bir yapıda olduğu bildirilmiştir. İlköğretim mezunlarının diğer eğitim seviyelerine göre etiket bilgilerini inceleme düzeyi daha düşük, kadınların ise erkeklere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Yine çalışma durumunun etiket duyarlılığını etkileyen bir değişken olmadığı belirtilmiş, çalışan ve çalışmayan tüketici grubunun benzer yapıda olduğu sunulmuştur. Etiket bilgilerinin önemi sıralamasında en başta üretim ve son kullanma tarihi yer alırken bunu üretildiği yer ve firma adı,

kullanma süresi ve dayanıklılığı, fiyatı, ürün bileşenleri (içindekiler listesi), miktarı ve kullanma talimatının takip ettiği bulunmuştur (Özgül, & Aksulu, 2006).

Erzurum'da 400 kişinin katıldığı anket çalışması ile tüketicilerin, bilgileri hakkındaki düşünceleri ve etiket formatı (şekil, boyut, yazı karakteri) ile ilgili istekleri araştırılmıştır. Sonuçlar arasında tüketicilerin %25'inin etiket bilgilerini hiçbir zaman okumadıkları, %75'inin kısmen okudukları, %43'nün fiyat etiketine dikkat ettiği belirtilmiştir. Aynı zamanda kadınların, eğitim düzeyi yüksek olanların ve gençlerin etiket bilgilerine daha çok dikkat ettikleri rapor edilmiştir (Sağlık, 2003).

Burdur'da 717 kişinin katıldığı yüz yüze anket yoluyla süt ve ürünlerinin satın alınması sırasında, tüketicilerin ürün etiket bilgilerini inceleme durumları araştırılmıştır. Raporlanan bulgular arasında kadınların erkeklere nazaran daha duyarlı tüketiciler olduğu, eğitim düzeyi arttıkça etiket bilgi düzeylerinin ve tüketici tercihlerinin değiştiği yer almıştır. Etiket bilgisinin incelenmesinde bireylerin en çok üretim ve son kullanma tarihi ile besin öğelerini dikkate aldığı belirtilmiştir (Gün, & Orhan, 2011).

Tüketiciler, besin etiketini önemseyip okusa dahi, bu bilgilerden tam anlamı ile yararlanamamaktadırlar (Van der Merwe ve ark., 2012). Etiket okuryazarlığı ile ilgili yapılan bir çalışmada, etikette yazan bilgileri anladığını düşünen katılımcıların, gerçekte anlamadıkları saptanmıştır. Çalışmada katılımcıların %43,9'unun çok iyi anladığını söylese de, sadece %27,2'sinin gerçekten yazılanları anladığı görülmüştür (Sharf ve ark., 2012). Amerika'da 400 yetişkin tüketici üzerinde yapılan çalışmada, tüketicilerin etiketteki özellikle makro besin olan yağları anlamakta zorluk çektiğini göstermiştir (Keenan, AbuSabbah, & Robinson, 2002).

Özgen (2004)'in tüketicilerin gıda ürünü etiketi ve ambalaj tercihi ile gıda ürünü etiketi okuma alışkanlıklarını saptamak amacıyla yaptığı araştırmada toplam 350 (239 kadın, 111 erkek) tüketici görüşünden yararlanılmıştır. Tüketicilerin; % 57,5'i fiyat, % 76,9'u üretim tarihi, % 78,4'ü son kullanma tarihi ve % 49,4'ü de raf ömrünü her zaman okuduklarını belirtmişlerdir. En yüksek ortalama ($X=2,75$) son kullanma tarihinin okunması bulunmuştur. Çalışmada tüketicilerin, %80,5'inin gıda ürünü etiketlerinin renkli ve kolay anlaşılır olmasını tercih ettikleri rapor edilmiştir.

Türkiye'de tüketicilerin besin etiketlerini kullanma durumları ile ilgili yapılan bir çalışmada, etiket bilgilerinin öneminin bilinmediği, etiketlerin anlaşılmadığı ve bunun sonucunda da etkin olarak kullanılmadığı gösterilmiştir (Besler ve ark., 2012).

Besin etiketlemesinde diğ er önemli durum ise, beslenme konusudur. Türkiye’de 450 yetişkin t ketic i üzerinde yapılan diğ er bir araştırmada, tüketicilerin, düşük katkı maddesi içeren ve doğ al besinleri sağılıklı olarak algıladıkları, fakat iletişim kanallarından aldıkları bilgilerin, doğ ru besin tüketilmesinde etkisinin olmadığı görülmüştür ( zden, 2019). Bu sonuçlar, besin etiketlerindeki bilginin kullanılır hale getirilebilmesi için eğitim programlarının mutlaka gerekli olduğunu göstermiştir.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Tipi, Evreni, Süresi ve Materyali

Planlanan bu çalışmanın kesitsel tanımlayıcı evrenini; bir beslenme danışmanlık merkezine başvuran 250 yetişkin kadın oluşturmaktadır. Çalışma, anket yöntemi kullanılarak katılımcılarla yüz yüze görüşme şeklinde yapılarak veriler toplanmıştır. Araştırma 01 Şubat-31 Temmuz 2022 tarihleri arasında 6 ay olacak şekilde yürütülmüştür.

3.2. Araştırma Verilerinin Toplanması

Bu çalışma, Bursa'da Uzman Diyetisyen Dilara Süngü Bulut Beslenme ve Danışmanlık Merkezi'ne başvuran, çalışmaya katılmayı kabul eden 18 yaş ve üzeri, 250 yetişkin kadın birey ile yürütülmüştür. Araştırma, Bursa Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 2022-2/24 nolu kararı ile onaylanmıştır (EK1).

Çalışmaya dahil edilme kriterleri:

- 18 yaş üstü,
- Kadın olması,
- Sağlıklı olması,
- Gönüllü olması,
- Psikiyatrik ilaç kullanmaması,
- Yan etkisi veya etkisi uyku arttırıcı veya düzenleyici herhangi bir ilaç, takviye kullanmaması

- İletişim kurabilen kadınlar olmasıdır.

Gönüllülerin çalışmaya dahil edilmeme kriterleri:

- 18 yaş altı,
- Çalışmaya psikolojik olarak hazır ve istekli olmaması,
- İletişim kuramayan
- Çok içe kapanık veya aşırı dışa dönük karakterde olması,
- Kötü prognozlu hastalık olması (malignite öyküsü, böbrek yetmezliği, karaciğer, endokrinolojik ve inflamatuvar bozukluk olması),
- Psikiyatrik ilaç kullanması,

- Yan etkisi veya etkisi uyku arttırıcı veya düzenleyici herhangi bir ilaç, takviye kullanan kadınlar olmasıdır.

Araştırmaya katılanlar, çalışmanın amacı, kullanılan anketler, uygulanan anketlerin süresi ve yapılacak ölçümler ve araştırmaya katılma kriterleri hakkında sözlü olarak bilgilendirildikten sonra araştırmaya katılma kriterlerine uygun bireylere “Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu” ile yazılı beyanları alınmıştır. (EK 2)

Veri toplama yöntemi olarak bireylere araştırma verilerinin toplanmasında anket formları ve antropometrik ölçümler kullanılmıştır. Anket formunda bulunan Genel Bilgiler Formu ve Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları Formları araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Genel Bilgiler Formu ve Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları Formlarına “Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)” araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme tekniği ile uygulandıktan sonra, katılımcıların vücut bileşimi ve antropometrik ölçümleri yine araştırmacı tarafından standartlara uygun şekilde ölçülmüştür.

3.3.1. Genel Bilgiler Formu

Katılımcıların kişisel özelliklerini saptamak amacıyla üç kısımdan oluşan bir anket formu kullanılmıştır. İlk kısım olan Genel Bilgiler Formunda, kadınların sosyo-demografik ölçümleri ile vücut bileşimleri incelenmiştir.

3.2.1.1. Sosyo-Demografik Özellikler

Yaş, eğitim durumu, meslek, medeni durum, doktor tarafından tanısı konan hastalık varlığı, öğün ve beslenme düzenlerine, düzenli spor yapılması ve yapılıyorsa hangi tür ve haftalık kaç saat yapıldığı, sigara kullanımı ve kullanıyorsa miktarı sorgulanmıştır.

3.2.1.2. Antropometrik Ölçümler ve Vücut Bileşimi

Araştırmaya katılanların vücut ağırlık (kg), boy uzunluğu (cm) ve bel çevresi (cm) gibi antropometrik ölçümleri standartlara uygun şekilde ölçülmüştür. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu kullanılarak BKİ oranı hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin vücut ağırlıkları (kg), vücut yağ oranı (%), vücut su oranı (%) ve BKİ (kg/m²) değerleri biyoelektriksel impedans analizörü (BIA) BC-601 cihazı kullanılarak araştırmacı tarafından ölçülmüştür. BIA ölçümleri sırasında, doğru ölçüm alınmasına dikkat edilmiştir.

Bireylerin boy uzunluğuna, vücut ağırlığına, BKİ'ne, vücut toplam yağ oranına, vücut toplam sıvı oranına ve bel çevresine bakıldı. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve bel çevresi araştırmacı tarafından ölçüldü.

BKİ değerleri bireylerin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluklarının karesine (m²) bölünmesi ile hesaplandı. Bulunan değerler Dünya Sağlık Örgütü kriterlerine göre sınıflandırıldı (WHO, 2019).

Tablo.1 BKİ sınıflandırması

Sınıflandırma BKİ (kg/m ²)	BKİ (kg/m ²)
Zayıf (düşük ağırlıklı)	<18,50
Normal ağırlıklı	18,50-24,9
Hafif şişman	25,00-29,99
1. Derece Obez	30,00-34,99
2. Derece Obez	35,00-39,9
3. Derece Obez	≥40,00

3.3.2. Temel Beslenme Bilgisi

Anketin ikinci kısmında katılımcılara temel beslenme bilgisine yönelik 20 soruluk “Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)” testi uygulanmıştır.

“Temel Beslenme Ve Besin-Sağlık İlişkisi” ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Bu soru havuzu içerisinde amaca yönelik önermeler 5’li likert ölçeği şekline getirilmiştir. Katılımcılar “Temel Beslenme Ve Besin-Sağlık İlişkisi” başlığı altındaki 20 önermeye kesinlikle katılıyorum, katılıyorum, ne katılıyorum ne katılmıyorum, katılmıyorum, kesinlikle katılmıyorum yanıtlarından birini vermişlerdir.

Doğru önermelere kesinlikle katılıyorum cevabını verenler 4 puan, katılıyorum cevabını verenler 3 puan, ne katılıyorum ne katılmıyorum cevabını verenler 2 puan, katılmıyorum cevabını verenler 1 puan, kesinlikle katılmıyorum cevabını verenler 0 puan almışlardır. Yanlış önermelere kesinlikle katılıyorum cevabını verenler 0 puan, katılıyorum cevabını verenler 1 puan, ne katılıyorum ne katılmıyorum diyenler 2 puan,

katılmıyorum diyenler 3 puan, kesinlikle katılmıyorum diyenler 4 puan almışlardır. Temel beslenme başlığı altında alınabilecek maksimum puan 80'dir.

“Temel Beslenme ve Besin Sağlık İlişkisi” altındaki 20 önermenin 10 tanesi vitamin ve mineraller, 4 tanesi yağlar, 2 tanesi karbonhidratlar, 2 tanesi proteinler, 1 tanesi posa, 1 tanesi de tuz ile ilgili konuları kapsamaktadır.

“Salam ve sosis gibi işlenmiş et ürünlerinin içerisinde bulunan yağlar sağlık için zararlıdır.”, “Zeytinyağı kolesterol içerir.”, “Balığın doymuş yağ içeriği kırmızı etten yüksektir.” Ve “Yağlar, protein ve karbonhidratlara göre daha az enerji içerirler.” önermeleri yağlarla ilgilidir.

“Doğal, taze sıkılmış meyve suları şeker içermez.” ve “Karbonhidratlar temel enerji kaynağıdır.” önermeleri karbonhidratlarla ilgilidir. “Meyvelerin protein içeriği yüksektir”, “Yumurta ile kırmızı et protein miktarı açısından benzerdir.” önermeleri proteinlerle ilgilidir.

“Kuru fasulye piyazının lif içeriği yüksektir.” önermesi posa ile ilgilidir. “Tuzun fazla tüketilmesi tansiyonu etkilemez.” önermesi tuz ile ilgilidir.

“Besin Tercihi” altındaki 12 önermenin 4 tanesi karbonhidratlar, 2 tanesi yağlar, 2 tanesi proteinler, 1 tanesi tuz, 1 tanesi vitamin ve mineraller, 1 tanesi su, 1 tanesi de posa ile ilgili konuları kapsamaktadır.

“Şeker hastalarının meyve suyu yerine meyvenin kendisini (mümkünse kabuğunu soymadan) tüketmeleri daha sağlıklıdır.”, “Ara öğünde tatlı bisküvi yerine kepekli galeta tüketmek daha doğru bir seçimdir.”, “Çocukların beslenme çantasına gofret yerine 3-4 adet kuru kayısı koymak daha faydalıdır.”, “Beyaz ekmek, tam tahıllı (esmer) ekmeğe göre daha sağlıklıdır.” önermeleri karbonhidratlarla ilgilidir.

“Gıdalarla aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen bir birey tavuk kızartma yerine tavuk ızgara tercih etmelidir.”, “Gıdalardan aldığı yağ miktarını azaltmak isteyen birisi light süt tercih edebilir.” önermeleri yağlarla ilgilidir.

“Öğündeki protein oranını yükseltmek isteyen bir kişi, bulgurlu ıspanak yemeği yerine yumurtalı ıspanak yemeğini tercih etmelidir.”, “Hayvansal kaynaklı besinlerin (et, balık, süt, yumurta gibi) içerisindeki proteinler, vücut sağlığı için çok önemlidir.” önermeleri proteinlerle ilgilidir.

“Alınan tuzu azaltmak için lahana turşusu yerine lahana salatası tercih edilmelidir.” önermesi tuz ile ilgilidir.

“Bir yetişkinin sıvı ihtiyacını çay ve kahve gibi içecekler yerine su tüketerek karşılaması daha doğrudur.” önermesi sıvı ihtiyacı ile ilgilidir.

“Havuç iyi bir A vitamini kaynağıdır.”, “Vitamin ve mineraller enerji verir.”, “Dondurulmuş ürünlerin besin değeri taze besinlerden daha düşüktür.”, Süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum minerali kemik ve diş sağlığı için önemlidir.”, “Kemik erimesinden korunmada gerekli olan D vitaminin en iyi kaynağı güneştir.”, “E vitamini görme duyusu için oldukça etkili bir vitamindir.”, Portakalda bulunan C vitamini bağışıklığı güçlendirerek soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı korur.”, “İçerdiği vitaminlerden dolayı tam tahıllı(esmer) eklemek tüketmek sinir sistemi için faydalıdır.”, “Kırmızı et B12 vitamini içerdiği için unutkanlığı önlemede etkilidir.”, “Kırmızı ve mor renkli sebze ve meyveler kanserden koruyucudur.”, “Vitamin ve mineralleri doğrudan besinlerden almak yerine ilaç şeklindeki besinlerle almak daha faydalıdır.” önermeleri vitamin ve mineraller ile ilgilidir.

Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeğinin değerlendirme ölçütlerinden alınan puanlar kötü, orta, iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmiştir.

Ölçekten alınan puanlar normal dağılıma uydukları için yüzdelik dilimlere ayrılmıştır. Temel beslenme bölümünden alınabilecek en yüksek puan 80’dir. Temel beslenme puanı 45’den küçük olan katılımcıların bilgi düzeyi kötü, 45-55 puan arası olanların bilgi düzeyi orta, 56-65 puan arası olanların iyi, 65 puan üzeri olanların bilgi düzeyi çok iyi olarak değerlendirilmiştir (Batmaz, 2018).

Tablo 2. YETBİD Puanlarına Göre Sınıflandırmaları

	Puanlanma	Sınıflandırma
Temel Beslenme (En yüksek Puan 80)	<45	Kötü
	45-55	Orta
	56-65	İyi
	>65	Çok İyi

3.2.3. Besin Etiketi Okuma

Anketin üçüncü kısmında ise besin etiketi okumaya yönelik 14 soru sorulmuştur. Soruların içeriği; öğün atlama, gıda takviyesi, gıda alışverişi için tercih edilen mekanlar, etiket okuma bilgisi, hangi besinlerin etiketlerinin daha çok okunduğu ve gıda güvenliği ile ilgili sorular yer almaktadır (EK 2).

3.3. İstatistiksel Değerlendirme

Çalışmadan elde edilen veriler, “SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)” 10,0 paket programı kullanılarak istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Çalışmada, kategorik değişkenler sayı (n) ve yüzde (%) değerler ile sayısal değişkenler ise ortalama, standart sapma (SS), alt ve üst değerler ile incelenmiştir.

İstatistiksel analizler, öncelikle normal dağılım gösteriyor ve değişken grup sayısı iki ise; T testi eğer değişken grup sayısı üç ve üstü ise Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova Testi) uygulanmıştır. Normal dağılım göstermiyor ve değişken grup sayısı iki ise; Mann Whitney U testi eğer değişken grup sayısı üç ve üstü ise Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Değişkenlerin ikisi de grup ise; ki kare testi uygulanmıştır. Değişkenlerin ikisi de grup değil ise; korelasyon analizi yapıp yorumlanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırma sonucunda elde edilen veriler; “Kadınlara Ait Genel Bilgiler”, “Kadınların Antropometrik Ölçümleri ve Vücut Bileşimleri”, “Kadınların Temel Beslenme Tercihleri”, “Kadınların Alışveriş Tercihleri ve Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları”, “Kadınların Temel Beslenme Bilgileri” ve “Besin Etiket Okuma İle İlgili İlişkiler” başlıkları altında verilmiştir.

4.1. Kadınlara Ait Genel Bilgiler

Bu bölüm, kadınların demografik özellikleri (yaşları, medeni durumları, öğrenim durumları, çalışma durumları) egzersiz yapma, sigara kullanımları ve bilgiyi alma kaynakları ile ilgili bilgileri içermektedir.

Araştırmaya 250 erişkin kadın katılmış olup demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 3'te gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan kadınların %34'ünün 25-34 yaş arasında, %20,4'ünün 35-44 yaş arasında, %15,6'sının 45-54 yaş arasında ve %4,8 si 55-64 yaş arasında, %1,2'sinin 65 ve üstü yaş grubunda yer aldığı ve evli bekar dağılımının dengeli (49,6-50,4) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların %48,8'inin çalışmadığı, %19,2'sinin kendi hesabına çalıştığı ve %31'inin ücretli çalıştığı görülmüştür.

Katılımcı kadınların çoğunluğunun %48,8 lisans mezunu olduğu bunu sırası ile lise %34,8, ön lisans %9,6, %4,8'i yüksek lisans/doktora ve ilkokul mezunlarının izlediği %0,4 aynı tablodan görülmektedir. Buna göre 250 katılımcının eğitim durumunun çoğunlukla %34,8 lise ve dengi olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşadığı yere göre bakıldığında; sırasıyla en çok evde ailesiyle birlikte (%34), eş ve çocukları ile birlikte (%21,6) ve en az da eş, ve/veya çocukları ve aile büyükleriyle (%5,6) yaşadıkları saptanmıştır.

Tablo 3. Kadınların demografik özelliklerine göre dağılımları

Özellikler	n	%
Eğitim Durumu		
İlkokul	1	0,4
Ortaokul	4	1,6
Lise	87	34,8
Ön lisans	24	9,6
Lisans	122	48,8
Yüksek lisans/doktora	12	4,8

Çalışma Durumu		
Çalışmıyor	122	48,8
Kendi hesabına çalışan	48	19,2
Ücretli çalışan	80	31
Medeni durum		
Evli	124	49,6
Bekar	126	50,4
Yaşadığı ortam		
Tek başına	48	19,2
Anne ve/veya baba ile	85	34
Eşi ile	49	19,6
Eş ve çocuklar ile	54	21,6
Eş ve/veya çocuklar, aile büyükleri ile	14	5,6

Araştırmaya katılan kadınların fiziksel aktivite yapma durumları ve sigara kullanma durumları Tablo 4’te verilmiştir. Çalışma sonucunda, düzenli egzersiz yapma oranının %19,6 ve yapamayanların ise %80,4 oranda olduğu görülmüştür. Katılımcıların %74,8’inin sigara kullanmakta ve %25,2’nin ise sigara kullanmamakta olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Kadınların spor/egzersiz yapma ve sigara kullanım durumları

Özellikler	n	%
Düzenli Spor/Egzersiz yapıyor musunuz?		
Hayır	201	80,4
Evet	49	19,6
Sigara kullanıyor musunuz?		
Hayır	187	74,8
Evet, halen kullanıyorum	63	25,2

Kadınların gıda güvenliği bilgi kaynakları Tablo 5’te verilmiştir. Katılımcıların gıda güvenliği ile ilgili bilgileri en çok internetten (%34,4), radyo/televizyondan (%18) ve yazılı basından (%12,4), en az ise sağlık personeli (%4,4), Sağlık Bakanlığı (%2,8) ve basılı materyalden (%1,2) aldıkları gözlenmiştir.

Tablo 5. Kadınların gıda güvenliği bilgi kaynakları

Gıda güvenliği bilgi kaynakları	n	%
Radyo/televizyon	45	18
Yazılı basın	31	12,4
Sağlık personeli	11	4,4
İnternet	86	34,4
Arkadaş/çevre	26	10,4
Kitaplar/broşürler	3	1,2
Sosyal medya	41	16,4
Sağlık bakanlığı	7	2,8

4.2. Kadınların Antropometrik Ölçümleri ve Vücut Bileşimleri

Araştırmaya katılan kadınların, vücut değerlerinin ortalama, standart sapma ve alt-üst değerleri Tablo 6’da verilmiştir. Bu tabloda kadınların ortalama $25,95 \pm 4,14$ BKİ değerine sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Kadınların antropometrik ölçümleri ve vücut bileşimleri

Ölçümler	Ortalama $\pm$ SS	Alt-Üst
Vücut ağırlığı (kg)	68,78 $\pm$ 10,94	49,00-110,00
Boy uzunluğu (cm)	162 $\pm$ 110	150,00-178,00
BKİ	25,95 $\pm$ 4,14	17,16-38,97
Yaş	34,02 $\pm$ 11,79	18,00-68,00
Bel çevresi (cm)	83,19 $\pm$ 11,15	62,00-130,00
Yağ oranı (%)	33,81 $\pm$ 7,84	15,00-50,00
Sıvı oranı (%)	48,04 $\pm$ 5,36	33,00-61,00

4.3. Kadınların Temel Beslenme Tercihleri

4.3.1. Kadınların Günlük Öğün Sayısı, Öğün Atlama Durumları Ve Nedenleri

Araştırma kapsamına alınan yetişkin kadınların günlük öğün sayısı ve öğün atlama durumları Tablo 7’de verilmiştir. Kadınların, % 57,6’sının öğün atladığı, %25,2’sinin hiç öğün atlamaz iken %17,2’sinin bazen öğün atladığı görülmektedir. Öğün atlayan veya bazen atlayan katılımcıların, %30’u kahvaltı, %38,4’ü öğle ve %6,4’ü akşam öğününü atlamaktadır. En çok atlanan öğün öğle öğünü olarak saptanmıştır.

Tablo 7. Kadınların genel beslenme durumlarına göre dağılımlar

Genel Beslenme Durumu	n	%
Öğün atlar mısınız?		
Evet	144	57,6
Hayır	63	25,2
Bazen	43	17,2
Cevap evet veya bazen ise genelde hangi öğünü atlarsınız?		
Kahvaltı	75	30
Öğle	96	38,4
Akşam	16	6,4
Öğünü atlamayanlar	63	25,2
Öğün atlama nedeniniz nedir?		
Zaman Yetersizliği	46	18,4
Canı İstemiyor, İştahsız	42	16,8
Zayıflama İsteği	39	15,6
Alışkanlığı Yok	26	10,4
Hazır Yemek Olmadığı İçin	30	12
Diğer	4	1,6
Öğün atlamayanlar	63	25,2

Tablo 7’de görüldüğü gibi kadınlar öğün atlama nedeni olarak; %18,4’i “zaman yetersizliği”, %16,8’i “canı istemiyor”, %15,6’sı “iştahsız”, %15,6’sı “zayıflama isteği”, %10,4’ü “alışkanlığı yok” ve % 12’si “hazır yemek olmadığı için” cevabını vermiştir.

4.3.2. Kadınların Gıda Takviyesi Kullanma Durumları

Araştırmaya katılan kadınların gıda takviyesi kullanma tercihlerine göre dağılımları Tablo 8’de gösterilmiştir. Katılımcıların %31,2’si her zaman, % 12,4’ü bazen gıda takviyesi kullanırken, %56,4’ü hiç gıda takviyesi kullanmadığı belirlenmiştir. Gıda takviyesi kullanan bireylerin, %13,2’si bağışıklığını güçlendirmek, %12,4’ü kanında eksik olduğu, %7,2’si hekim önerisiyle, %8’i sağlıklı olduğunu düşündüğü için ve %2,8’i diğer nedenlerle gıda takviyesi kullandığını ifade etmiştir. Katılımcıların, %12,4’ü multivitamin, %10,8’i C vitamini, %2,8’i probiyotik, %3,6’sı bitkisel takviye, %8,8’i demir/çinko, %3,6’sı D vitamini, %0,8’i omega 3 ve %0,8’inin diğer gıda takviyelerini kullandığı görülmüştür.

Tablo 8. Kadınların gıda takviyesi kullanım durumları dağılımları

Özellikler	n	%
Gıda takviyesi kullanıyor musunuz?		
Evet	78	31,2
Hayır	141	56,4
Bazen	31	12,4
Gıda takviyesi kullanım amacınız nedir?		
Bağışıklığımı güçlendirmek için	33	13,2
Kanımda eksiklik var	31	12,4
Hekim önerisi olduğu için	18	7,2
Sağlıklı olduğunu düşünüyorum	20	8
Diğer	7	2,8
Kullanmayanlar	141	56,4
Gıda takviyesi olarak kullandığınız ürünler nelerdir?		
Multivitamin	31	12,4
C vitamin	27	10,8
Probiyotik	7	2,8
Bitkisel takviye	9	3,6
Demir/Çinko	22	8,8
D vitamini	9	3,6
Omega 3	2	0,8
Diğer	2	0,8
Kullanmayanlar	141	56,4

4.4. Kadınların Temel Beslenme Bilgileri

Araştırmaya katılan kadınların temel beslenme bilgisine göre dağılımları Tablo 9’da gösterilmiştir. Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin % 59,6’sının

kötü beslenme bilgisine, % 37,2'sinin orta beslenme bilgisine, % 2,8'i iyi beslenme bilgisine ve %0,4'ünün çok iyi beslenme bilgisine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Kadınların temel beslenme bilgisine göre dağılımları

Temel Beslenme Bilgisi	n	%	Ortalama± SS
<45 (kötü)	149	59,6	1,4400 ± 0,57246
45-55 (orta)	93	37,2	
56-65 (iyi)	7	2,8	
65< (çok iyi)	1	0,4	
Toplam	250	100	

Araştırmaya katılanların temel beslenme bilgi testi yanıtlarının ortalama, standart sapma ve alt-üst değerleri Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Temel beslenme bilgisi faktörlerinin ortalama, standart sapma ve alt-üst değerleri

Temel Beslenme Bilgisi Faktörleri	Ortalama± SS	Alt-Üst
1. Doğal, taze sıkılmış meyve suları içermez.	1,44± 1,30	0,00-4,00
2. Havuç iyi bir A vitamini kaynağıdır.	2,47± 1,15	0,00-4,00
3. Vitamin ve mineraller enerji verir.	1,50± 1,13	0,00-4,00
4. Karbonhidratlar temel enerji kaynağıdır.	2,35± 1,10	0,00-4,00
5. Dondurulmuş ürünlerin besin değeri taze besinlerden daha düşüktür.	2,56± 1,11	0,00-4,00
6. Meyvelerin protein içeriği yüksektir.	1,94± 1,25	0,00-4,00
7. Yumurta ile kırmızı et, içerdikleri protein miktarı açısından benzerdir.	2,53± 1,14	0,00-4,00
8. Zeytinyağı tüketmek kolesterolü yükseltir.	1,83± 1,19	0,00-4,00
9. Kuru fasulye piyazının lif içeriği yüksektir.	2,30± 1,13	0,00-4,00
10. Salam ve sosis gibi işlenmiş et ürünlerinin içerisinde bulunan yağlar sağlık için zararlıdır.	2,44 ±1,20	0,00-4,00
11. Süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum minerali kemik ve diş sağlığı için önemlidir.	2,43± 1,23	0,00-4,00
12. Kemik erimesinden korunmada gerekli olan D vitaminin en iyi kaynağı güneştir.	2,48± 1,23	0,00-4,00
13. E vitamini görme duyusu için oldukça etkili vitamindir.	1,60± 1,20	0,00-4,00
14. Portakalda bulunan C vitamini bağışıklığı güçlendirerek soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı korur.	2,57± 1,27	0,00-4,00
15. İçerdiği vitaminlerden dolayı tam tahıllı(esmer) ekmek tüketmek sinir sistemi için faydalıdır.	2,46± 1,21	0,00-4,00
16. Tuzun fazla tüketilmesi tansiyonu etkilemez.	1,82± 1,23	0,00-4,00
17. Kırmızı et B12 vitamini içerdiği için unutkanlığı önlemede etkilidir.	2,42 ±1,13	0,00-4,00
18. Kırmızı ve mor renkli sebze ve meyveler kanserden koruyucudur.	2,36± 1,16	0,00-4,00
19. Balığın doymuş yağ içeriği kırmızı etten daha yüksektir.	1,72± 1,23	0,00-4,00
20. Yağlar, protein ve karbonhidratlara göre daha az enerji içerirler.	1,63± 1,27	0,00-4,00

4.5. Kadınların Alışveriş Tercihleri ve Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları

Bu bölümde kadınların alışveriş tercihleri ve besin etiketi okuma alışkanlıkları, ürün etiket bilgileri, son kullanma tarihi, gıdalarla ilgili kadınların tutumlarına ait bulgular yer almaktadır.

Tablo 11’de araştırma kapsamına alınan kadınların gıda alışverişi için genelde tercih ettikleri yerlerin dağılımı verilmiştir. Katılımcıların genel olarak gıda ile ilgili ürünleri nereden aldıkları incelendiğinde en fazla tercih edilen yer zincir süper marketler olmuştur. Tablo 11 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların, %44’ünün zincir süper market, %34,8’inin alışveriş merkezi, %13,2’sinin semt pazarı, %2,8’inin ucuzluk marketi ve %5,2’sinin online siteleri tercih ettikleri görülmektedir.

Tablo 11. Kadınların gıda alışveriş yerleri tercihleri dağılımları

Gıda alışverişi tercih yerleri	n	%
Zincir süpermarket	110	44
Alışveriş merkezi	87	34,8
Semt pazarı	33	13,2
Ucuzluk marketi	7	2,8
Online siteler	13	5,2

Araştırmaya katılan kadınların besin etiketi okuma ile ilgili sorulara verdikleri yanıtların dağılımları Tablo 12’de değerlendirilmiştir. Tablo 12’ye göre besin etiketlerine dikkat edilen durumlara bakıldığında katılımcıların, % 19,6’sının her zaman, %42’sinin çoğunlukla, %35,2’sinin bazen etiket okuduğunu ifade ederken, %3,2’si ürün satın alırken etiket okumadığını belirtmiştir.

Etiketi okuyan katılımcıların, %46’sının ürünü ilk defa satın alacağı zaman, %36’sının aynı ürünle iki farklı markayı karşılaştıracığı zaman ve %18’i besin içeriklerini kontrol edeceği zaman etiketlere dikkat ettikleri görülmüştür.

Gıda etiketlerinde, katılımcıların %15,6’sının et ve et ürünlerine, %17,6’sının süt ve süt ürünlerine, %17,6’sının hazır gıdalara, %2’sinin katı ve sıvı yağlara, %12’sinin konserve ve salçaya, %16,8’i dondurulmuş gıdalarına, %1,2’sinin tahıl ve baklagillere, %14,8’i abur cubur çeşitlerine, %2,4’ünün organik ürünlere dikkat etmektedir.

Katılımcıların, gıda ambalajı üzerinde besin etiketi bulundurulmasının yararları hakkında, %33,2’i sağlıklı ve dengeli beslenmeye yardımcı olduğunu, %40,8’i ürün içeriği hakkında bilgi sahibi olunması için, %17,2’sinin gıda seçimini kolaylaştırdığını ve %8,8’i güvenli gıda seçimine yardımcı olduğunu düşünmektedir.

Tablo 12. Kadınların etiket okuma durumları dağılımları

Özellikler	n	%
Ürün satın alırken etiket bilgilerinin okuyor musunuz?		
Evet, her zaman okurum	49	19,6
Çoğunlukla okurum	105	42
Bazen okurum	88	35,2
Hayır, hiç okumam	8	3,2
Eğer cevabınız evet ise; hangi durumlarda etiketlere dikkat edersiniz?		
Ürünü ilk defa satın alacağım zaman	115	46
Aynı ürünün iki farklı markasını karşılaştıracam zaman	90	36
Besin içeriklerini kontrol edeceğim zaman	45	18
Etiket okuduğunuz bilgileri çoğunlukla nerede okuyorsunuz?		
Ürünü satın alırken	153	61,2
Evde okurum	85	34
Hiç okumam	11	4,4
Diğer	1	0,4
Hangi gıdaların etiketlerine daha çok dikkat edersiniz?		
Et ve et ürünleri	39	15,6
Süt ve süt ürünleri	44	17,6
Hazır gıdalar	44	17,6
Katı ve sıvı yağlar	5	2
Konserve ve salça	30	12
Dondurulmuş gıdalar	42	16,8
Tahıl ve baklagiller	3	1,2
Abur cubur çeşitleri	37	14,8
Organik ürünler	6	2,4
Size göre gıda ambalajı üzerinde besin etiketi bulundurulmasının yararları nelerdir?		
Sağlıklı ve dengeli beslenmeye yardımcı olur.	83	33,2
Ürün içeriği hakkında bilgi sahibi olunmasını sağlar.	102	40,8
Gıda seçimini kolaylaştırır.	43	17,2
Güvenli gıda seçimine yardımcı olur.	22	8,8

Katılımcıların gıda etiketlerine dikkat etmeme nedenleri sorusuna verdikleri yanıtlar Tablo 13'te verilmiştir. Katılımcıların, %18,4'ü yeterli vakti olmadığı için, %14,8'i etiket üzerindeki yazılar veya ibarelerin ne anlama geldiğini bilmediği için, %6'sı etiket üzerindeki bilgileri doğru ve güvenilir bulmadığı için, %6,8'i okusa da ürün hakkındaki görüşleri değişmediği için, %8,8'i inceleme gereği duymadığı için ve %45,2'si diğer sebepler olarak dağılım göstermiştir.

Tablo 13. Kadınların gıda etiketlerine dikkat etmeme nedenleri

Gıda etiketlerine dikkat etmeme nedenleri	n	%
Yeterli vaktim yok.	46	18,4
Etiket üzerindeki yazılar veya ibarelerin ne anlama geldiğini bilmiyorum.	37	14,8
Etiket üzerindeki bilgileri doğru ve güvenilir bulmuyorum.	15	6
Okusam da ürün hakkındaki görüşlerim değiştirmiyor.	17	6,8
İnceleme gereği bulmuyorum.	22	8,8
Diğer	113	45,2

Katılımcıların besin etiket bilgileri okuma alışkanlıklarına ait bulgular Tablo 14'te sunulmuştur. Bulgulara göre, besin adını, kadınların %27,2'sinin her zaman, %42'sinin sık sık, %17,6'sının bazen, %10,4'ünün nadiren ve %2,8'i asla okumadığı saptanmıştır.

Menşei adını, katılımcıların %16,4'ünün her zaman, %38,8'inin sık sık, %26,4'ünün bazen, %12,4'ünün nadiren ve %6'sının asla okumadığı,

Son kullanma tarihinin katılımcıların %21,6'sı tarafından her zaman ve %3,2'si tarafından ise asla okumadığı belirlenmiştir.

Piştirme talimatlarını, katılımcıların %12'sinin her zaman, %29,6'sının sık sık, %36'sının bazen, %15,2'sinin nadiren ve %7,2'sinin asla okumadığı görülmüştür.

Saklama koşulları talimatlarını, katılımcıların %10'u her zaman, %30,8'i sık sık, %36'sının bazen, %16'sının nadiren ve %7,2'sinin asla okumadığı saptanmıştır.

Sağlık bilgisini (''düşük yağ'' veya ''kalp dostu''), katılımcıların %9,2'sinin her zaman, %25,2'sinin sık sık, %31,2'sinin bazen, %25,2'sinin nadiren ve %9,2'sinin asla okumadığı belirlenmiştir.

Besin bilgilerini, katılımcıların %7,6'sının her zaman, %22,4'ünün sık sık, %27,6'sının bazen, %29,6'sının nadiren ve %12,8'i asla okumadığı görülmüştür.

Alerjen bilgisini, katılımcıların %5,2'sinin her zaman, %11,6'sının sık sık, %19,6'sının bazen, %42,4'ünün nadiren ve %21,8'inin asla okumadığı belirlenmiştir.

İçindekiler bilgisini, katılımcıların %9,6'sının her zaman, %27,2'sinin sık sık, %22,8'i bazen, %25,2'sinin nadiren ve %15,2'sinin asla okumadığı saptanmıştır.

Genetiği değiştirilmiş olup olmadığını, katılımcıların %9,2'sinin her zaman, %10,8'i sık sık, %18,4'ünün bazen, %36,8'i nadiren ve %24,8'i asla okumadığı belirlenmiştir.

Bileşenlerin organik olup olmadığını, katılımcıların %8,8'i her zaman, %7,6'sının sık sık, %11,6'sını bazen, %40,4'u nadiren ve %31,6'sının asla okumadığı görülmüştür.

Kadınların %37,60'ının etiketlerdeki "etik bilgi" ye asla dikkat etmedikleri, %4'ünün her zaman, %7,2'sinin sık sık, %15,2'sinin bazen, %36'sının nadiren okuduğu tespit edilmiştir.

Tablo 14. Katılımcıların besin etiketi bilgileri okuma alışkanlıklarına göre dağılımları

Özellikler	n	%
Besin adı		
Her zaman	68	27,2
Sık sık	105	42
Bazen	44	17,6
Nadiren	26	10,4
Asla	7	2,8

Menşei Ülke adı		
Her zaman	41	16,4
Sık sık	97	38,8
Bazen	66	26,4
Nadiren	31	12,4
Asla	15	6
Son kullanma tarihi		
Her zaman	54	21,6
Sık sık	84	33,6
Bazen	79	31,6
Nadiren	25	10
Asla	8	3,2
Piştirme talimatları		
Her zaman	30	12
Sık sık	74	29,6
Bazen	90	36
Nadiren	38	15,2
Asla	18	7,2
Saklama talimatları		
Her zaman	25	10
Sık sık	77	30,8
Bazen	90	36
Nadiren	40	16
Asla	18	7,2
Porsiyon boyutu bilgisi		
Her zaman	29	11,6
Sık sık	70	28
Bazen	82	32,8
Nadiren	53	21,2
Asla	16	6,4
Üretici /marka adı		
Her zaman	36	14,4
Sık sık	70	28
Bazen	89	35,6
Nadiren	38	15,2
Asla	17	6,8
Sağlık bilgisi (“düşük yağ” veya “kalp dostu”)		
Her zaman	23	9,2
Sık sık	63	25,2
Bazen	78	31,2
Nadiren	63	25,2
Asla	23	9,2
Besin bilgileri		
Her zaman	19	7,6
Sık sık	56	22,4
Bazen	69	27,6
Nadiren	74	29,6
Asla	32	12,8
Alerjen bilgileri		
Her zaman	13	5,2
Sık sık	29	11,6
Bazen	49	19,6
Nadiren	106	42,4
Asla	53	21,8
İçindekiler bilgisi		
Her zaman	24	9,6
Sık sık	68	27,2
Bazen	57	22,8
Nadiren	63	25,2
Asla	38	15,2
Genetiği değiştirilmiş olup olmadığı		
Her zaman	23	9,2
Sık sık	27	10,8
Bazen	46	18,4
Nadiren	92	36,8
Asla	62	24,8

Bileşenlerinin organik olup olmadığı		
Her zaman	22	8,8
Sık sık	19	7,6
Bazen	29	11,6
Nadiren	101	40,4
Asla	79	31,6
Etik bilgi		
Her zaman	10	4
Sık sık	18	7,2
Bazen	38	15,2
Nadiren	90	36
Asla	94	37,6

4.6. Besin Etiket Okuma İle İlgili İlişkiler

Bu bölüm, ankete katılan kadınların ürün satın alırken etkilendikleri faktörleri, besin etiketlerinin satın alma kararlarını ne ölçüde etkilediği, besin maddesi satın alırken dikkat edilen özellikleri, etiketteki besin içeriği ile ilgili bilgilere bakma sıklığını, çeşitli besinleri satın alırken etiketlerini okuma sıklığını, besin etiketleri üzerindeki bilgileri anlayabilme kolaylıkları konularını kapsamaktadır.

Tablo 15’te kadınların eğitim durumları ve ürün satın alırken etiket bilgilerini okumasına göre dağılımları görülmektedir. Araştırmaya katılan okuryazar olan bireylerin hepsinin, her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğu saptanmıştır. İlkokul mezunu bireylerin %50’sinin bazen %50’sinin çoğunlukla ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğunu ifade etmiştir. Lise mezunu bireylerin %4,6’sının hiç, %37,1’sinin bazen, %40,1’i çoğunlukla ve %22,2’sinin her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okudukları belirlenmiştir. Ön lisans mezunu bireylerin %8,3’sünün hiç, %33,3’sünün bazen, %41,6’sının çoğunlukla ve %16,6’sının her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğu saptanmıştır. Lisans mezunu bireylerin %1,6’sının hiç, %35,2’sinin bazen, %43,4’sünün çoğunlukla ve %19,6’sının her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğu saptanmıştır. Yüksek lisans/doktora mezunu bireylerin %58,4’sünün bazen ve %41,6’sının çoğunlukla ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğunu ifade etmiştir. Araştırmaya katılan tüm bireylerin %3,2’sinin hiç, %35,2’sinin bazen, %42’sinin çoğunlukla ve %19,6’sının her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okudukları belirlenmiştir.

Tablo 15. Kadınların eğitim durumları ve ürün satın alırken etiket bilgilerini okumasına göre dağılımları

	Her zaman n (%)	Çoğunlukla n (%)	Bazen n (%)	Hiç n (%)
Eğitim Durumları				
Okuryazar	1 (100)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
İlkokul	0 (0)	2 (50)	2 (50)	0 (0)
Lise	20 (22,9)	35 (40,3)	28 (32,2)	4 (4,6)
Ön lisans	4 (16,7)	10 (41,7)	8 (33,3)	2 (8,3)
Lisans	24 (19,7)	53 (43,4)	43 (35,2)	2 (1,6)
Yüksek lisans/doktora	0 (0)	5 (41,7)	7 (58,3)	0 (0)
Toplam	49 (19,6)	105 (42)	88 (35,2)	8 (3,2)

Araştırmaya katılan kadınların çalışma durumu ve ürün satın alırken etiket bilgisi okumaları arasındaki durum Tablo 16’da gösterilmiştir. Araştırmaya katılan çalışmayan bireylerin %4’ünün hiç, %%26,2’sinin bazen, %45,9’u çoğunlukla ve %23,7’sinin her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğu saptanmıştır. Kendi hesabına çalışan bireylerin %2’sinin hiç, %47,9’u bazen, %39,6’sının çoğunlukla ve %10,4’ünün her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğunu ifade etmiştir.

Tablo 16. Kadınların çalışma durumu ve ürün satın alırken etiket bilgilerini okumasına göre dağılımları

	Her zaman n (%)	Çoğunlukla n (%)	Bazen n (%)	Hiç n (%)
Çalışma durumları				
Çalışmıyor	29 (23,8)	56 (45,9)	32 (26,2)	5 (4,1)
Kendi hesabına çalışan	5 (10,4)	19 (39,6)	23 (47,9)	1 (2,1)
Ücretli çalışan	15 (18,7)	30 (97,5)	33 (41,3)	2 (2,5)
Toplam	49 (19,6)	105 (42)	88 (35,2)	8 (3,2)

Araştırmaya katılan kadınların medeni durumu ve ürün satın alırken etiket bilgisi okumaları arasındaki durum Tablo 17’de gösterilmiştir. Araştırmaya katılan evli bireylerin %2,4’ünün hiç, %33’ünün bazen, %45,2’i çoğunlukla ve %19,4’ünün her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğu belirlenmiştir. Bekar bireylerin %4’ünün hiç, %37,3’ünün bazen, %38,9’u çoğunlukla ve %19,8’i her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğu saptanmıştır.

Tablo 17. Kadınların medeni durumları ve ürün satın alırken etiket bilgilerini okumasına göre dağılımları

	Her zaman n (%)	Çoğunlukla n (%)	Bazen n (%)	Hiç n (%)
Medeni Durumları				
Evli	24 (19,3)	56 (45,2)	41 (33,1)	3 (2,4)
Bekar	25 (19,8)	49 (38,9)	47 (37,3)	5 (10)
Toplam	49 (19,6)	105 (42)	88 (35,2)	8 (3,2)

Araştırmaya katılan kadınların yaşadığı ortam ve ürün satın alırken etiket bilgisini okuma alışkanlığı Tablo 18’de gösterilmiştir. Araştırmaya katılan tek başına yaşayan bireylerin %2,9’u hiç, %16,5’i bazen, %45,8’i çoğunlukla ve %22,9’u her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğu saptanmıştır.

Anne ve/veya baba ile yaşayan bireylerin %37,6’sının bazen, %38,8’i çoğunlukla ve %17,6’sının her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okurken %5,9’u hiç okumamaktadır.

Eşi ile yaşayan bireylerin %30,6’sının bazen, %40,8’i çoğunlukla ve %28,6’sının her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğu saptanmıştır. Eş ve çocukları ile yaşayan bireylerin %1,9’u hiç, %37’sinin bazen, %48,1’i çoğunlukla ve %13’ünün her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğunu ifade etmiştir. Eş ve/veya çocuklar aile büyükleri ile yaşayan bireylerin %7,1’u hiç, %50’sinin bazen, %28,6’i çoğunlukla ve %14,3’ünün her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğu saptanmıştır.

Tablo 18. Kadınların yaşadıkları ortam ve ürün satın alırken etiket bilgilerini okumasına göre dağılımları

	Her zaman n (%)	Çoğunlukla n (%)	Bazen n (%)	Hiç n (%)
Yaşadıkları ortam				
Tek başına	11 (22,9)	22 (45,8)	14 (29,2)	1 (2,1)
Anne ve/veya baba ile	15 (17,6)	33 (38,8)	32 (37,6)	5 (5,9)
Eşi ile	14 (28,6)	20 (40,8)	15 (30,6)	0 (0)
Eş ve çocuklar ile	7 (12,9)	26 (44,1)	20 (33,9)	1 (1,7)
Eş ve/veya çocuklar, aile büyükleri	2 (14,3)	4 (28,6)	7 (50)	1 (7,1)

Araştırmaya katılan kadınların düzenli spor/egzersiz alışkanlığı ve ürün satın alırken etiket bilgisini okuma alışkanlığı tablo 19’da gösterilmiştir. Araştırmaya katılan düzenli spor yapan bireylerin %4,1’i hiç, %34,7’sinin bazen, %44,9’u çoğunlukla ve %16,3’ünün her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğu saptanmıştır. Düzenli spor yapmayan bireylerin %3’ünün hiç, %35,3’ünün bazen, %41,3’u çoğunlukla ve %20,4’ünün her zaman ürün satın alırken etiket bilgisini okuduğunu ifade etmiştir.

Tablo 19. Kadınların düzenli spor/egzersiz yapma durumları ve ürün satın alırken etiket bilgilerini okumasına göre dağılımları

	Her zaman n (%)	Çoğunlukla n (%)	Bazen n (%)	Hiç n (%)
Düzenli spor/egzersiz yapıyor musunuz?				
Evet	8 (16,3)	22 (44,9)	17 (34,7)	2 (4,1)
Hayır	41 (20,4)	83 (41,3)	71 (35,3)	6 (3)

4.7. Beslenme Bilgisi İle İlgili İlişkiler

Araştırmaya katılan kadınların eğitim durumu ile temel beslenme bilgileri Tablo 20’de görülmektedir. Araştırmaya katılan okuryazar olan bireylerin hepsinin, temel beslenme bilgisi orta düzeydedir. İlkokul mezunu bireylerin %75’i kötü %25’i orta temel beslenme bilgisine sahiptir. Lise mezunu bireylerin %63,2’sinin kötü, %34,4’ünün orta, %2,3’ünün iyi temel beslenme bilgisine sahiptir. Ön lisans mezunu bireylerin %70,8’i kötü, %29,1’i orta temel beslenme bilgisine sahiptir. Lisans mezunu bireylerin %57,3’ünün kötü, %39,4’ünün orta, %3,3’ünün iyi temel beslenme bilgisine sahiptir. Yüksek lisans/doktora mezunu bireylerin %33,3’ünün kötü, %50’sinin orta, %8,3’ünün iyi ve %8,3’ünün çok iyi temel beslenme bilgisine sahiptir. Tüm bireylerin %59,6’sının kötü, %37,2’sinin orta, %2,8’i iyi ve %0,4’ünün çok iyi temel beslenme bilgisine sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 20. Kadınların eğitim durumu ve temel beslenme bilgi düzeylerine göre dağılımları

Bilgi Düzeyi	<45 (n)	45-55 (n)	56-65 (n)	>65 (n)
Eğitim Durumu				
Okuryazar	0	1	0	0
İlkokul	3	1	0	0
Lise	55	30	2	0
Ön lisans	17	7	0	0
Lisans	70	48	4	1
Yüksek lisans/doktora	4	6	1	0
Toplam	149	93	7	1

Araştırmaya katılan kadınların çalışma durumu ile temel beslenme bilgileri arasındaki ilişki Tablo 21’de verilmiştir. Araştırmaya katılan çalışan kadınların %59,8’i kötü, %37,7’sinin orta ve %2,45’i iyi temel beslenme bilgisi düzeyine sahiptir. Kendi hesabına çalışan bireylerin %54,1’i kötü %39,6’sının orta ve %6,3’ünün iyi temel beslenme bilgisine sahiptir. Ücretli çalışan bireylerin %62,5’i kötü, %35’i orta, %1,2’sinin iyi ve %1,2’sinin çok iyi temel beslenme bilgisine sahip olduğu görülmüştür. Tüm bireylerin %59,6’sının kötü, %37,2’sinin orta, %2,8’i iyi ve %0,4’ünün çok iyi temel beslenme bilgisine sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 21. Kadınların çalışma durumları ve temel beslenme bilgilerine göre dağılımları

Bilgi Düzeyi	<45 (n)	45-55 (n)	56-65 (n)	>65 (n)
Çalışma Durumu				
Çalışmıyor	73	46	3	0
Kendi hesabına çalışan	26	19	3	0
Ücretli çalışan	50	28	1	1
Toplam	149	93	7	1

Araştırmaya katılan kadınların medeni durumu ile temel beslenme bilgileri Tablo 22’de görülmektedir. Araştırmaya katılan evli olan bireylerin temel beslenme bilgisi %56,4’ünde kötü, %41,1’inde orta ve %2,4’ünde ise iyi düzeydedir. Bekar kadınların %62,7’sinin kötü, %33,3’ünün orta ve %3,2’ünün iyi ve %0,8’i çok iyi temel beslenme bilgisine sahiptir.

Tablo 22. Kadınların medeni durumları ve temel beslenme bilgilerine göre dağılımları

Bilgi Düzeyi	<45 (n)	45-55 (n)	56-65 (n)	>65 (n)
Medeni Durum				
Evli	70	51	3	0
Bekar	79	42	4	1
Toplam	149	93	7	1

Araştırmaya katılan kadınların düzenli spor alışkanlığı ve temel beslenme bilgileri Tablo 23’te gösterilmiştir. Araştırmaya katılan düzenli spor yapan bireylerin %53’ünün kötü, %42,8’i orta, %2,1’sinin iyi ve %2,1’sinin çok iyi ürün temel beslenme bilgisine sahiptir. Düzenli spor yapmayan bireylerin %61,2’sinin kötü, %35,8’i orta ve %3’ünün iyi temel beslenme bilgisine sahiptir.

Tablo 23. Kadınların düzenli spor/egzersiz yapma durumları ve temel beslenme bilgilerine göre dağılımları

Bilgi düzeyi	<45 (n)	45-55 (n)	56-65 (n)	>65 (n)
Düzenli spor				
Hayır	123	72	6	0
Evet	26	21	1	1
Toplam	149	93	7	1

Araştırmaya katılan bireylerin antropometrik bilgiler ve vücut değerlerinin temel beslenme bilgi durumu açısından ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri Tablo 24’te verilmiştir.

Tablo 24. Antropometrik bilgiler ve vücut değerlerinin temel beslenme durumu açısından ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri

Temel Beslenme Bilgisi Ölçümler	<45	45-55	56-65	65
	Ortalama±SS Alt-Üst	Ortalama±SS Alt-Üst	Ortalama±SS Alt-Üst	Ortalama±SS Alt-Üst
Yaş	34,69±11,74 19,00-68,00	33,12±11,85 18,00-62	32,42±13,72 20,00-61,00	27,00±15,74 27,00-27,00
Vücut ağırlığı (kg)	68,10±10,09 49,00-100,00	69,79±11,84 49,00-110,00	70,71±15,55 54,00-92,00	54,00±12,52 54,00-54,00
Boy (cm)	162,48±5,18 150,00-173,00	163,60±6,47 150,00-178,00	161,71±5,40 155,00-170,00	160,00±5,30 160,00-160,00
BKİ (kg/m ²)	25,83±3,90 17,16-35,16	26,09±4,23 17,30-38,97	27,35±7,36 19,36-36,85	21,09±4,35 21,09-21,09
Bel çevresi (cm)	83,19±10,28 64,00-127,00	83,73±12,16 62,00-130,00	83,00±15,68 64,00-102,00	70,00±14,71 70,00-70,00
Vücut yağ oranı (%)	33,58±7,63 17,00-49,00	34,04±7,88 15,00-50,00	36,28±12,07 20,00-49,00	29,00±7,85 29,00-29,00
Vücut su oranı (%)	48,00±7,34 33,00-61,00	47,72±5,36 36,00-60,00	46,14±7,03 39,00-57,00	51,00±4,34 51,00-51,00

Tablo 25’te kadınların öğün atlama durumları ve temel beslenme bilgilerine göre dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılanlardan öğün atlayan bireylerin %58,3’ünün temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %38,2’sinin temel beslenme bilgi düzeyi orta; %2,8’inin temel beslenme bilgi düzeyi iyi; %0,7’sinin temel beslenme bilgi düzeyi çok iyi olarak saptanmıştır.

Öğün atlamayan bireylerin %63,5’inin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %36,5’inin temel beslenme bilgi düzeyinin orta olduğu görülmektedir. Öğünü bazen atlayan bireylerin %53,1’inin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %34,9’unun temel beslenme bilgi düzeyi orta; %7’sinin temel beslenme bilgi düzeyinin iyi olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların öğün atlama durumları ve temel beslenme bilgisi arasında anlamlı bir değişme ($p>0,05$) görülmemiştir.

Tablo 25. Kadınların öğün atlama durumları ve temel beslenme bilgilerine göre dağılımları

Öğün atlar mısınız?	<45 n (%)	45-55 n (%)	56-65 n (%)	>65 n (%)	p
Evet	84 (58,3)	55 (38,2)	4 (2,8)	1 (0,7)	0,336
Hayır	40 (63,5)	23 (36,5)	0 (0)	0 (0)	
Bazen	25 (53,1)	15 (34,9)	3 (7)	0 (0)	

Tablo 26’da kadınların gıda etiketlerinde et ve et ürünlerine daha çok dikkat edenlerin %56,4’ünün temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %41’inin temel beslenme bilgi düzeyi orta; %2,6’sının temel beslenme bilgi düzeyinin iyi olduğu belirlenmiştir.

Gıda etiketlerinde süt ve süt ürünlerine daha çok dikkat edenlerin %61,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %36,4'ünün temel beslenme bilgi düzeyi orta; %2,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyinin iyi olduğu belirlenmiştir.

Gıda etiketlerinde hazır gıdalara daha çok dikkat edenlerin %50'sinin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %45,4'ünün temel beslenme bilgi düzeyi orta; %2,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyi iyi; %2,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyi çok iyi olarak saptanmıştır.

Gıda etiketlerinde katı ve sıvı yağlara daha çok dikkat edenlerin %80'inin temel beslenme bilgi düzeyi orta; %20'sinin temel beslenme bilgi düzeyinin iyi olduğu belirlenmiştir.

Gıda etiketlerinde konserve ve salçaya daha çok dikkat edenlerin %60'ının temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %33,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyi orta; %6,6'ünün temel beslenme bilgi düzeyinin iyi olduğu belirlenmiştir.

Gıda etiketlerinde dondurulmuş gıdalara daha çok dikkat edenlerin %73,8'inin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %23,8'ünün temel beslenme bilgi düzeyi orta; %2,4'ünün temel beslenme bilgi düzeyinin iyi olduğu belirlenmiştir.

Gıda etiketlerinde tahıl ve baklagillere daha çok dikkat edenlerin %33,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %66,7'sinin temel beslenme bilgi düzeyinin orta olduğu gözlemlenmiştir.

Gıda etiketlerinde abur cubur çeşitleri daha çok dikkat edenlerin %70,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %29,7'ünün temel beslenme bilgi düzeyinin orta olduğu görülmektedir.

Gıda etiketlerinde organik ürünlere daha çok dikkat edenlerin %33,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %66,7'sinin temel beslenme bilgi düzeyinin orta olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların hangi gıda etiketlerine daha çok dikkat ettikleri ve temel beslenme bilgisi arasında anlamlı bir değişme ($p>0,05$) görülmemiştir.

Tablo 26. Kadınların hangi gıda etiketlerine dikkat ettiği ve temel beslenme bilgilerine göre dağılımları

Hangi gıda etiketlerine dikkat edersiz?	<44 n (%)	45-55 n (%)	56-65 n (%)	>66 n (%)	p
Et ve et ürünleri	22 (56,4)	16 (41)	1 (2,6)	0 (0)	0,303
Süt ve süt ürünleri	27 (61,3)	16 (36,4)	1 (2,3)	0 (0)	
Hazır gıdalar	22 (50)	20 (45,4)	1 (2,3)	1 (2,3)	
Katı ve sıvı yağlar	0 (0)	4 (80)	1 (20)	0 (0)	
Konserve ve salça	18 (60)	10 (33,3)	2 (6,6)	0 (0)	
Dondurulmuş gıdalar	31 (73,8)	10 (23,8)	1 (2,4)	0 (0)	
Tahıl ve baklagiller	1 (33,3)	2 (66,7)	0 (0)	0 (0)	
Abur cubur çeşitleri	26 (70,3)	11 (29,7)	0 (0)	0 (0)	
Organik ürünler	2 (33,3)	4 (66,7)	0 (0)	0 (0)	

Kadınların ürün satın alırken etiket bilgisini her zaman okuyanların %57,1'inin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %40,8'inin temel beslenme bilgi düzeyi orta; %2,1'inin temel beslenme bilgi düzeyi iyi olduğu belirlenmiştir.

Ürün satın alırken etiket bilgisini çoğunlukla okuyanların %60'ının temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %36,2'sinin temel beslenme bilgi düzeyi orta; %2,85'inin temel beslenme bilgi düzeyi iyi; %0,95'inin temel beslenme bilgi düzeyi çok iyi olarak saptanmıştır.

Ürün satın alırken etiket bilgisini bazen okuyanların %59,1'inin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %37,5'inin temel beslenme bilgi düzeyi orta; %3,4'ünün temel beslenme bilgi düzeyinin iyi olduğu belirlenmiştir.

Ürün satın alırken etiket bilgisini okumayanların %75'inin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %25'inin temel beslenme bilgi düzeyinin orta olduğu görülmektedir. Katılımcıların besin etiketi okuma durumları ve temel beslenme bilgisi arasında anlamlı bir değişme ($p>0,05$) görülmemiştir.

Tablo 27. Kadınların besin etiketi okuma durumları ve temel beslenme bilgilerine göre dağılımları

Besin Etiketi Okuma	<45 n (%)	45-55 n (%)	56-65 n (%)	>65 n (%)	p
Evet, hep okurum	28 (57,1)	20 (40,8)	1 (2,1)	0 (0)	0,989
Çoğunlukla okurum	63 (60)	38 (36,5)	3 (2,85)	1 (1)	
Bazen okurum	52 (59,1)	33 (37,5)	3 (3,4)	0 (0)	
Hayır, okumam	6 (75)	2 (25)	0 (0)	0 (0)	

Tablo 28’de araştırmaya katılanların ürün satın alırken etiket bilgisini satın alırken okuyanların %58,8’inin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %35,9’inin temel beslenme bilgi düzeyi orta; %4,6’inin temel beslenme bilgi düzeyi iyi; %0,7’sinin temel beslenme bilgi düzeyi çok iyi olarak saptanmıştır.

Ürün satın alırken etiket bilgisini evde okuyanların %63,5’inin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %36,5’inin temel beslenme bilgi düzeyinin orta olduğu gözlemlenmiştir.

Ürün satın alırken etiket bilgisini hiç okumayanların %41,7’sinin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %58,3’inin temel beslenme bilgi düzeyinin orta olduğu görülmektedir.

Katılımcıların etiketteki bilgileri çoğunlukla okudukları yer ve temel beslenme bilgisi arasında anlamlı bir değişme ($p>0,05$) görülmemiştir.

Tablo 28. Kadınların etiketteki bilgilerini okudukları yer ve temel beslenme bilgilerine göre dağılımları

Etiket neredede okursunuz?	<45 n (%)	45-55 n (%)	56-65 n (%)	>65 n (%)	<i>p</i>
Satın alırken	90 (58,8)	55 (35,9)	7 (4,6)	1 (0,7)	0,12
Evde	54 (63,5)	31 (36,5)	0 (0)	0 (0)	
Hiç okumam.	5 (41,7)	7 (53,3)	0 (0)	0 (0)	

Tablo 29’da araştırmaya katılanların ürün satın alırken gıda etiketlerine yeterli vakti olmadığı için dikkat etmeyenlerin %58,’sinin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %36,9’unun temel beslenme bilgi düzeyi orta; %2,2’sinin temel beslenme bilgi düzeyi iyi; %2,2’sinin temel beslenme bilgi düzeyi çok iyi olarak saptanmıştır.

Ürün satın alırken gıda etiketlerine etiket üzerindeki yazılar veya ibaretlerin ne anlama geldiğini bilmeyenlerin %56,8’inin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %43,2’sinin temel beslenme bilgi düzeyinin orta olduğu görülmektedir.

Ürün satın alırken gıda etiketlerine etiket üzerindeki bilgileri doğru ve güvenilir bulmayanların %46,5’inin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %46,5’inin temel beslenme bilgi düzeyi orta; %7’sinin temel beslenme bilgi düzeyinin iyi olduğu belirlenmiştir. Ürün satın alırken gıda etiketlerini okusa da ürün hakkındaki görüşlerini değiştirmeyenlerin %52,9’u kötü temel beslenme bilgi düzeyine;

%47,1'i orta temel beslenme bilgi düzeyine sahiptir.

Ürün satın alırken gıda etiketlerini inceleme gereği bulmayanların %63,6'sının temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %36,4'ünün temel beslenme bilgi düzeyinin orta olduğu gözlemlenmiştir.

Ürün satın alırken gıda etiketlerine diğer sebeplerden ötürü dikkat etmeyenlerin %62,8'inin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %32,8'inin temel beslenme bilgi düzeyi orta; %4,4'ünün temel beslenme bilgi düzeyinin iyi olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların etiketteki dikkat etmeme sebepleri ve temel beslenme bilgisi arasında anlamlı bir değişme ($p=0,757$) görülmemiştir.

Tablo 29. Kadınların gıda etiketlerine dikkat etmeme sebepleri ve temel beslenme bilgilerine göre dağılımları

Gıda Etiketinine Dikkat Etmeme Sebebi	<45 n (%)	45-55 n (%)	56-65 n (%)	>65 n (%)	p
Yeterli vaktim yok.	27 (58,7)	17 (36,9)	1 (2,2)	1 (2,2)	0,757
Etiket üzerindeki yazı veya ibaretlerin ne anlama geldiğini bilmiyorum	21 (56,8)	16 (43,2)	0 (0)	0 (0)	
Etiket üzerindeki bilgileri doğru ve güvenilir bulmuyorum	7 (46,5)	7 (46,5)	1 (7)	0 (0)	
Okusam da ürün hakkındaki görüşlerim değiştirmiyor	9 (52,9)	8 (25)	0 (0)	0 (0)	
İnceleme gereği bulmuyorum	14 (63,6)	8 (32,8)	0 (0)	0 (0)	
Diğer	71 (62,8)	37 (32,8)	5 (4,4)	0 (0)	

Araştırmaya katılan bireylerin %25,2'i ($n=63$) ise sigara kullanmakta ve %74,8'i ($n=187$ kişi) sigara kullanmamaktadır. Sigara kullananların %63,5'inin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %33,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyi orta; %3,2'inin temel beslenme bilgi düzeyi iyi temel beslenme bilgi düzeyi olarak saptanmıştır. Sigara kullanmayanların %58,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %38,5'inin temel beslenme bilgi düzeyi orta; %2,7'sinin temel beslenme bilgi düzeyi iyi; %0,5'inin temel beslenme bilgi düzeyi iyi olarak belirlenmiştir.

Kadınların sigara kullanma durumları ve temel beslenme bilgilerine göre dağılımları değerlendirildiğinde sigara kullanımı ve temel beslenme bilgisi arasında anlamlı bir ilişki ($p=0,765$) saptanmamıştır.

Tablo 30. Kadınların sigara kullanma durumları ve temel beslenme bilgilerine göre dağılımları

Sigara Kullanımı	<45 n (%)	45-55 n (%)	56-65 n (%)	>65 n (%)	p
Kullanmayanlar	109 (58,3)	72 (38,5)	5 (2,7)	1 (0,5)	0,765
Kullananlar	40 (63,5)	21 (33,3)	2 (3,2)	0 (0)	

Araştırmaya katılan kadınlardan ilköğretim mezunu olanlarının %75'inin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %25'inin temel beslenme bilgi düzeyinin orta olduğu görülmektedir. Lise mezunlarının %63,2'sinin temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %34,5'ünün temel beslenme bilgi düzeyi orta; %2,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyinin iyi olduğu belirlenmiştir. Ön lisans mezunlarının %70,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %29,7'ünün temel beslenme bilgi düzeyinin orta olduğu gözlemlenmiştir. Lisans mezunlarının %57,4'ünün temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %39,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyi orta; %3,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyinin iyi olduğu belirlenmiştir. Yüksek lisans/doktora mezunlarının %33,4'ünün temel beslenme bilgi düzeyi kötü; %50'sinin temel beslenme bilgi düzeyi orta; %8,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyi iyi; %8,3'ünün temel beslenme bilgi düzeyi çok iyi olarak saptanmıştır. Katılımcıların eğitim durumları ve temel beslenme bilgisi arasında anlamlı bir değişme ($p>0,05$) görülmemiştir.

Tablo 31. Katılımcıların eğitim durumları ve temel beslenme bilgilerine göre dağılımları

Eğitim Durumu	<45 n (%)	45-55 n (%)	56-65 n (%)	>65 n (%)	p
Okur-Yazar	0 (0)	1 (100)	0 (0)	0 (0)	0,203
İlköğretim	3 (75)	1 (25)	0 (0)	0 (0)	
Lise	55 (63,2)	30 (34,5)	2 (2,3)	0 (0)	
Ön lisans	17 (70,3)	7 (29,7)	0 (0)	0 (0)	
Lisans	70 (57,4)	48 (39,3)	4 (3,3)	0 (0)	
Yüksek lisans/doktora	4 (33,4)	6 (50)	1 (8,3)	1 (8,3)	

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Yetişkin kadın tüketicilerin etiket okuma alışkanlıkları ve beslenme durumları ilişkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bu çalışmadan elde edilen bulgular ve literatür bilgisi doğrultusunda üç başlık altında tartışılmıştır. Birinci bölümde kadınların genel özellikleri, ikinci bölümde besin etiketi okuma alışkanlıkları ve üçüncü bölümde kadınların temel beslenme durumu tartışılmıştır.

5.1. Kadınların Genel Özellikleri

Çalışmamıza katılan kadınların yaş ortalaması 34 yaş, vücut ağırlığı 68,74 kg, boy uzunluğu 162,86 cm, BKİ 25,83, bel çevresi 83,19 cm, yağ oranı %33,58 ve sıvı oranı %48 olarak bulunmuştur. (Tablo 24)

Araştırmaya katılan bireylerin %24'ü 18-24 yaşlar arasındadır. Katılımcıların %34'ü 25-34 yaş arasında, %20,4'ü 35-44 yaş arasında, %15,6'sı 45-54 yaş arasında ve %4,8 si 55-64 yaş arasında, %1,2'si 65 ve üstü arasındadır.

Çalışmamızda katılanların, %0,4'ü ilkokul mezunu, %1,6'sı ortaokul mezunu, %34,8'i lise mezunu, %9,6'sı ön lisans mezunu, %48,8'i lisans mezunu ve %4,8'i yüksek lisans/doktora mezunudur. (Tablo 3) Okuryazar ve yüksek lisans/doktora mezunu olanlarda hiç etiket okumayan kadınlar olduğu görülmüştür. Etiket her zaman okuyanlar sırasıyla; okuryazar, lisans mezunu, yüksek lisans/doktora mezunu, lise mezunu ve ön lisans mezunudur. (Tablo 15)

Afrika'da yapılan bir çalışmada, %41'i erkek, %37'si üniversite mezunu ve katılımcıların %78'i, paketlenmiş gıdaları satın alırken beslenme etiketlerini okuduğu ve beslenme etiketi kullanımında, kadın, yaşlı, lise üstü eğitilmiş ve obez katılımcılar arasında anlamlı olarak yüksek ($p<0,05$) bulunmuştur (Satia, Galanko, Joseph, & Neuhouser, 2005). Türkiye'de yapılmış bir çalışmaya göre, katılımcıların %60,7'si ürün satın alırken besin etiketlerini okuduğunu belirtmiştir. (Gül, & Dikmen, 2018). Çalışmamızda etiketi en çok okunan besin grubu süt ve süt ürünleri iken en az okunan besin grubu gazlı içeceklerdir. Çalışmamızın sırasıyla en çok; süt ve süt ürünleri, hazır gıdalar, dondurulmuş gıdalar, et ve et ürünleri, abur cubur çeşitleri, konserve ve salça, organik ürünler, katı ve sıvı yağlar ve tahıl ve baklagillerin etiketlerine dikkat ettiği görülmüştür. (Tablo 26)

Araştırmamızın sonucuna göre, temel beslenme bilgi düzeyi çok iyi olan grup yüksek lisans/doktora mezunu kadınlardır. Çalışmada üniversite mezunu olan kişilerin (%63,2) üniversite mezunu olmayan kişilere (%36,8) göre temel beslenme bilgilerinin daha iyi düzeyde olduğu görülmüştür. En iyi temel beslenme düzeyine sahip gruplar sırasıyla yüksek lisans/doktora mezunu, lisans mezunu, okuryazar, lise, ön lisans ilköğretim mezunu olan kadınlardır. (Tablo 20)

Durali'nin 2019'da yaptığı çalışmaya göre, beslenme bilgisi ve eğitim bilgileri arasında anlamlı farklılık ($p<0,05$) bulunmuştur. İspanya'da yapılan bir çalışmada, beslenme bilgisinin eğitim düzeyi ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu aynı zamanda beslenme bilgisi ile gıda etiketleme algısı ve anlayışı arasındaki ilişki, beslenme etiketinin, bu bilginin fazla teknik olduğunu düşünen düşük beslenme bilgisine sahip grubun gıda satın alımlarını nadiren etkilediğini göstermiştir (Carrillo, Varela, & Fiszman, 2012).

Güneş ve arkadaşları (2014) tarafından Ankara'da yapılan çalışmada, besin etiket bilgilerini, tüketicilerin %39,4'ünün bazen okudukları, %60'ının paket üzerindeki üretim tarihini her zaman okudukları tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi yüksek tüketiciler besin etiketi bilgilerini bildikleri için tekrar tekrar okumaya gerek duymadıklarını ifade etmişlerdir. Tüketicilerin etiket okuma alışkanlığının %56 olduğunu ve eğitim seviyesinin artışı ile birlikte etiket okuma alışkanlığının da arttığını bildirmişlerdir.

Rodolfo ve Nayga (2000) ve Letourneau, Hoskins ve Kolodinsky (2004)'in yaptıkları araştırmalarda eğitim düzeyi ile etiket okuma alışkanlığı arasında pozitif bir bağlantı saptanmamıştır.

Araştırmamıza katılan kadınların, %34'ü ailesiyle, %19,2'si tek başına, %19,6'si eşi ile, %21,6'sı eşi ve çocuklar ile, %5,6'sı eş ve/veya çocuklar ve aile büyükleri ile yaşadığını beyan etmiştir. Çalışmamıza katılan kadınların %49,6'i evli ve %50,4'ü bekardır. (Tablo 3) Çalışmamızda evli kadınların bekarlara göre daha fazla etiket bilgisi okuduğu ve daha iyi temel beslenme bilgisine sahip olduğu saptanmıştır. (Tablo 17)

Evli olma sağlık durumunu ve beslenme davranışlarını olumlu olarak belirlemektedir; bunun altında da eğitim düzeyi ve beslenme bilgisini de olumlu etkilemektedir (Woo ve ark., 1999). Ancak medeni durumun sağlık ve hastalıklarla

ilgili bilgiyi etkilemediği çalışmalar da mevcuttur (Aygen, 2012; Parmenter, Waller, & Wardle, 2000; Tsuji ve ark., 2010).

Türkiye’de 500 tüketici üzerinde yapılan bir çalışmada, etiket bilgilerini okuma sıklığı ve medeni durum arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık ($p>0,05$) göstermemiştir (Aygen, 2012). Yetişkin kadın bireylerin bilgi düzeyini belirlemek amaçlı yapılan diğer bir çalışmada, medeni durum ile beslenme bilgi skoru arasında anlamlı bir farklılık ($p=0,019$) bulunmaktadır (Duralı, 2019).

Sözen ve arkadaşları (2009), metal sektöründe bir işyerinde çalışan 28-56 yaşlarındaki 278 işçiyle yaptıkları çalışmada medeni durum ile beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulamadıklarını belirtmişlerdir. Bu çalışmada ise bekar olmanın beslenme okuryazarlığı düzeyinin daha yetersiz olmasına buna karşın yeterli ve dengeli beslenme davranışlarına olumlu katkı sağlaması söz konusudur. Bekârların kendi gelişimlerine ilişkin zamanlarının daha fazla olması ve bilgiye farklı kanallardan ulaşma olasılıkları fazla olabilir. Ancak grubumuzda beslenme bilgisine ulaşma ile ilgili detaylı veri toplanmamıştır. Bu nedenle medeni durumun etkisinin değerlendirilmesi için niteliksel araştırmalara gereksinim olduğu düşünülmektedir.

Son yıllarda vücut ağırlığının değerlendirilmesinde en çok kullanılan yöntem olan beden kitle indeksi (BKİ), pratik ve doğru sonuçlar vermektedir (WHO, 2019). Beden kitle indeksi, bireylerin vücut ağırlığı ile boyu arasındaki ilişkiyi gösterir. Türkiye’de yapılan bir çalışmada, gelir düzeyi, beden kitle indeksi (BKİ) ve eğitim seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($p<0,05$) saptanmıştır (Gül, & Dikmen, 2018).

Katılımcıların %48,8’i çalışmıyor, %19,2’si kendi hesabına çalışan, %31’i ise ücretli çalışmaktadır. Çalışmamızda kendi hesabına ve ücretli çalışan kadınların çalışmayanlara göre daha fazla etiket okuduğu görülmüştür. (Tablo 16)

Düzenli yapılan spor ve egzersizin önemi büyüktür. Yapılan bir çalışmaya göre, katılanların sadece %37,1’i düzenli spor ve fiziksel aktive yaptığı görülmüştür (Bayramoğlu, Ceceloğlu, Cirit, & Abasız, 2019). Çalışmamıza katılan kadınların %80,4’ü düzenli spor yapmamakta ve %19,6’sı düzenli spor yapmaktadır. Çalışmamızın sonuçlarına benzer şekilde, Bayrak ve arkadaşlarının (2010), genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada %24,6’sının düzenli egzersiz yaptığını belirlemişlerdir. Çalışmamızda düzenli spor yapmayan kadınların yapanlara göre daha fazla etiket okuduğu görülmüştür. (Tablo 19)

Sağlığın bütünsel olarak korunmasının en önemli yollarından birisi de spordur. Yapılan bir araştırmada, düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışları az da olsa beslenme davranışını olumlu etkilemektedir (Karabulut, & Altun, 2018). Araştırmamıza göre, düzenli spor yapan bireylerin yapmayan kadınlara göre daha iyi bir temel beslenme bilgisi olduğu görülmüştür.

Çin'de toplam 7998 katılımcı ile yapılmış çalışmada %56,3'ü sigara kullanan, %43,7'si ise sigara kullanmayan olup, sigara içme ile diyet puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Haq ve ark., 2019). Sigara, beslenme bilgi düzeyi ve yeterli ve dengeli beslenmeyi etkileyen önemli bir faktördür. Yapılan diğer bir çalışmaya göre, sigara içenlerin yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının içmeyenlere göre daha fazla olduğu görülmüştür (Yılmaz, & Aykut, 2012). Araştırmamızın sonucuna göre, sigara kullananların kullanmayanlara göre temel beslenme bilgi düzeylerinin daha iyi olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan kadınların %25,2 sigara kullanmaktadır. (Tablo 4) Sigara kullanımı, kullanılan günlük sigara adedi ve temel beslenme bilgisi arasında anlamlı bir ilişki ($p<0,05$) saptanmamıştır. (Tablo 30)

Ana öğünlerin düzenli tüketilmesi günlük alınması gereken enerjinin dengeli dağılımında ve beslenmeye bağlı oluşabilecek sağlık sorunlarının önlenmesinde önemlidir (Yardımcı, & Özçelik, 2015). Akademisyenler üzerinde yapılan bir çalışmaya göre, katılanların %4,3'ünün bir ana öğün yaptığı; %22,9'sının iki ana öğün yaptığı; %50'sinin üç ana öğün yaptığı ve %22,9'unun üçten daha fazla ana öğün yaptığı görülmüştür (Bayramoğlu ve ark., 2019). Araştırmamızın sonucunda, öğünü atlayan ve bazen atlayan kadınların hiç öğün atlamayan kadınlara göre temel beslenme bilgi düzeyi daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların öğün atlama durumları ve temel beslenme bilgisi arasında anlamlı bir değişim ($p>0,05$) görülmemiştir. (Tablo 25) Çalışmamızda öğün atlayan kadınların %57,6, öğün atlamayan %25,2 ve bazen atlayan %17,2 kadınlara oranla daha fazla olduğu görülmüştür. Öğün atlayan kadınların en çok öğle öğünü %38,4 ardından kahvaltı öğünü %30 atladığı görülmüştür. Akşam öğünü atlayan kadın %6,4 oranının oldukça az olduğu görülmüştür. Hiç öğün atlamayanlar ise %25,2 olarak bulunmuştur. (Tablo 7)

Çalışmamıza göre, gıda takviyesi kullanan %31,2 ve bazen kullanan %12,4 kadınların, kullanmayanlara %56,4 göre daha az olduğu görülmüştür. Çalışmamızda en çok kullanılan takviye gıdalar sırayla: multivitamin, C vitamin, demir/çinko,

bitkisel takviye, D vitamini, probiyotik, omega 3 ve diğer olarak bulunmuştur. Çalışmamıza göre, gıda takviyesinin en çok bağışıklık sistemini geliştirmek ve kanında eksik olduğu için kullanıldığı görülmüştür. (Tablo 8)

Türkiye genelindeki her bölgeden 800 katılımcı ile yapılan bir çalışmada katılımcıların %35,3'ünün gıda takviyesi kullandığı; gıda takviyesi kullanma sebebi olarak, %15,75'ü sağlığa faydası olduğunu düşündüğü için, %15,12'ü bağışıklık sistemini güçlendirdiği için, %5,75'i kilo kontrolü için ve %3,25'ü enerji verdiği için olduğunu belirtmiştir (Kanak, Öztürk, Özdemir, Asan, & Yılmaz, 2021).

Pandemi döneminde kişilerin daha doğru gıda tüketme gereksiniminin ortaya çıktığı saptanmıştır (Eyice Basev, 2022). Çalışmamıza katılan kadınların sağlıklarını korumaya daha fazla önem verdiği, bağışıklık sistemini güçlendirici gıda takviyeleri kullandığı söylenebilir.

5.2. Kadınların Etiket Okuma Alışkanlıkları

Çalışmanın yapıldığı bölgelerdeki insan yapısının ve sosyal özelliklerin genel olarak etiket okuma alışkanlığına etkisinin olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir (Gül, & Dikmen, 2018).

Avrupa ve Türkiye'de yapılan çalışmalara göre besin etiketlerinde bulunan bilgilerin yetersiz olduğu görülmüştür. Bunun önüne geçilebilmesi için tüketiciler etiket okuma konusunda bilinçlendirilmelidir. Etiket okuma bilgisinin tüketiciye kazandırılmasında devletin de sorumluluğu vardır. İlköğretim derslerinde dengeli ve yeterli ve dengeli beslenmeye yer verilmesi özellikle çocuk yaştan yeterli ve dengeli beslenme bilincinin kazandırılmasında etkili olacaktır (Coşkun, & Kayışoğlu, 2018).

Toplum Sağlığı Merkezi'ne başvuran yetişkin 246 kadın üzerinde yapılan bir araştırmada, kadınların medyada yer alan beslenme ile ilgili haber, yazı ve reklamlardan etkilendikleri vurgulanmıştır. Kadınların eğitim durumları ile besin satın alma kararlarını etkileyen faktörler karşılaştırıldığında; lise altı ve üstü mezunu kadınların marka arasında istatistiksel bir farklılık ($p=0,001$) saptanmıştır (Oran, Toz, Küçük, & Uçar, 2017). Yaşlı yetişkinler (yaş>50 yaş, $n=176$) üzerinde yapılmış bir çalışmaya göre, doktor, televizyona ve komşuya güvenin eğitim düzeyi düşük olanlarda anlamlı olarak ($p<0.05$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan başka bir çalışmada, daha az eğitilmiş yaşlı yetişkinlerin, beslenme bilgileri için daha yüksek bir

eğitim düzeyine sahip olanlara göre farklı özel kaynaklara daha fazla güvendiklerini göstermektedir (McKay, Houser, Blumberg, & Goldberg, 2006).

Byrd-Bredbenner, Alfieri ve Kiefer (2000)'un kadınların beslenme etiketi okuma becerilerini değerlendirmek amacıyla 453 kadın üzerinde yaptıkları çalışmada, kadınların %80'inin etiketleri daima ya da bazen okuduğunu ve bunun dört kişiden üçünün satın alma kararını etkilediğini belirlemişlerdir. Genelde kadınların iyi geliştirilmiş bir etiket okuma bilgisi olduğunu; ancak yaşlı ve eğitim seviyesi düşük olanların etiketleri ustalıkla kullanmadığını saptamışlardır.

Beslenme okuryazarlığının kadınlarda daha yüksek seviyede görülmesinin nedeninin kadınların genel olarak evde yemek pişirme, hazırlama, mutfak alışverişi yapma ya da planlama gibi konularda erkeklere göre daha aktif ve daha fazla rol alması olduğu düşünülmektedir. Kadının ev içinde yemek ile ilgili süreçlerde daha çok yer alması beslenme ve gıda bilgisinin de paralel olarak artmasına neden olmaktadır. Kadınların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin belirlenmesi ve geliştirilmesi yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırma ve obezite gibi beslenmeye bağlı kronik hastalıkların önlenmesinde büyük önem kazanmaktadır (Rodolfo, & Nayga, 2000; Kim ve ark., 2001).

Gıda seçimi ve satın alma süreci karmaşık bir olgudur. Tüketicilerin düşük kaliteli, sağlığa zararlı besin almamaları ve aldıkları gıdaları uygun koşullarda saklayabilmeleri için alışveriş esnasında dikkatli olmaları gerekir (Şanlıer, & Şeren, 2005).

Türkiye'de yapılmış bir çalışmaya göre, etikette en çok okunan bilgi son kullanma tarihidir (Gül, & Dikmen, 2018). Türkiye'de bir üniversitede 70 akademisyen üzerinde yapılan bir çalışmada, en çok %52,9 son kullanma tarihine dikkat ettiği görülmüştür (Bayramoğlu ve ark., 2019). Ankara'nın ilçelerinde yaşayan 600 kadın üzerinde yapılan bir çalışmada, etikette en fazla dikkat edilen bilgilerin; son kullanma tarihi, üretim tarihi ve fiyatı (sırasıyla; %94,8, %46,7 ve %46,4) olduğu görülmüştür (Ayaz, & Bilici, 2007). Yapılan bir çalışmada, kadınların yiyecek satın alırken etkilendikleri en önemli faktörler; yiyeceğin aile üyelerinin sağlık durumuna uygunluğu % 96 son kullanma tarihi % 91,3, besleyici özelliği % 88,3 ve ücreti % 88,7 olarak bulunmuştur (Güler, & Özçelik, 2002). Tokat ilindeki yapılan çalışmada, tüketicilerin gıda ürünleri satın alırken besin değeri, ambalaj, marka, besleyicilik, doyuruculuk, üretim ve son kullanma tarihi, üretim ve satış yeri hijyeni, sağlıklı olma

faktörlerini öncelikle göz önünde bulundurdıkları görülmüştür (Kızılaslan, & Kızılaslan, 2008).

Sağlam, Gümüş ve Dokcan (1999) tarafından Ankara’da üç büyük alışveriş merkezinde 126 erkek, 174 kadın, toplam 300 tüketici üzerinde yapılan bir çalışmada, ambalaj etiketi okuma alışkanlığı olan tüketicilerin, hemen hemen yarısının malın üretim ve son kullanma tarihlerini, %2,3’ünün hazırlama tarihini, %30,6’sının ise son kullanma tarihi ve besin değerinin hepsini okuduklarını belirlemişlerdir. Çalışmamızda etiketin üzerinde her zaman ve sık sık en çok okunan üç bilgi sırasıyla; besin adı, son kullanma tarihi ve menşei olarak bulunmuştur. Bazen çok okunan bilgiler sırasıyla; pişirme talimatları, saklama talimatları ve üretici/marka adı olarak bulunmuştur. Nadiren çok okunan bilgiler sırasıyla; bileşenlerin organik olup olmadığı, genetiği değiştirilmiş olup olmadığı ve etik bilgisi olarak bulunmuştur. Hiç okunmayan bilgilerin en çok bileşenlerin organik olup olmadığı, genetiği değiştirilmiş olup olmadığı ve alerjen bilgisinin olduğu görülmüştür. (Tablo 14)

Son yıllarda sosyal medya, internet gibi farklı kitle iletişim araçları, bireylerin sağlık ve beslenme gibi daha pek çok konuda bilgi edinmelerinde etkili olmaktadır (Kervancı, 2013). Çalışmamızda kadınların gıda güvenliği ile ilgili bilgileri en çok edindiği kaynaklar sırasıyla: internet %34,4, radyo/televizyon %18, sosyal medya %16,4, yazılı basın %12,4, arkadaş/çevre %10,4, sağlık personeli %4,4, Sağlık Bakanlığı %2,8 ve kitaplar/broşürler %1,2 olduğu saptanmıştır. (Tablo 5) Çınpolat (2006)’ın yaptığı çalışmada, çalışmamıza benzer sonuçlar bulmuştur. Katılımcıların %91,4’ü basında çıkan beslenme ile ilgili haberleri takip ettiğini ifade etmiştir. Çetin (2007) tüketicilerin beslenme ile ilgili haberleri en çok takip ettikleri kaynakları sırasıyla; tv (%51,2), gazete-dergi (%43,5), internet (%39,2), kitap (%7,8) ve radyo (%4,9) olarak saptamıştır. Aktaş ve Cebirbay (2011) tarafından tüketicilerin beslenme bilgilerine ulaşmada kullandıkları kitle iletişim araçlarına ilişkin tercihleri hakkında yapıları çalışmada, sırasıyla; tv (%29,1), gazete-dergi (% 25,7), radyo (%23,0) ve internet (%22,1) olarak bulunmuştur. Konya il merkezinde 575 tüketici üzerinde yapılan bir çalışmada, bireylerin tercihleri TV (%29,1), gazete-dergi (%25,7), radyo (%23,0) ve internet (%22,1) olarak bulunmuştur (Aktaş, & Cebirbay, 2011). Sonuçlarımızdan farklı olarak Cesur (2014) bireylerin beslenme konusunda bilgi edindikleri en önemli kaynaklar olarak ilk sırada sağlık personeli (%43,9) belirlemiştir.

Çalışmamızda gıda etiketlerine dikkat etmeme sebebi olarak en çok diğer %45,2 ve yeterli vakit olmaması %18,4 gösterilmiştir. (Tablo 13) Araştırmamızda gıda etiketlerinde hazır gıdalara daha çok dikkat eden kadınların temel beslenme bilgilerinin çok iyi, katı sıvı yağlara daha çok dikkat eden kadınların iyi ve orta ve son olarak süt ve süt ürünlerine daha çok dikkat edenlerin kötü olduğu saptanmıştır. Kadınların hangi gıda etiketlerine daha çok dikkat ettikleri ve temel beslenme bilgisi arasında anlamlı bir değişme ($p>0,05$) görülmemiştir. (Tablo 26)

Türkiye’de üç Toplum Sağli Merkezi’nde başvuran yetişkin 246 kadın üzerinde yapılan bir araştırmada, besin satın alırken kadınların %96,3’ü ürünün tazeliğine, %96,3’ü son kullanma tarihine, %95,9’u besleyici özelliğine, %94,7’si sağliğa uygunluğuna, %94,3 fiyatına dikkat etmekte ve istatistiksel olarak, medyada yer alan beslenme ile ilgili haber, yazı ve reklamlardan etkilenmektedir (Oran ve ark., 2017).

İstanbul’da 310 yetişkin kadın üzerinde satın alma ve beslenme alışkanlıkları üzerinde medyada yer alan haber ve reklamların etkisini saptamak için yapılmış bir araştırmada, kadınların beslenme bilgi düzeyinin çalışanlarda televizyon, çalışmayanlarda ise internet dışında bütün medya kaynakları ile ilişkili olduğu ($p<0,05$) ve kitle iletişim araçlarının ve diğer medya bileşenlerinin; kadınlarda sosyal statü ve çalışma durumu ayırt etmeksizin, besin tercihi ve beslenme alışkanlıkları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ($p<0,05$) saptanmıştır (Tutar, 2012).

Türkiye ve İran’da eğitim düzeyi en az lise olan evli kadınların beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmış bir çalışmada, İranlı kadınlarının %63,2’si beslenme bilgilerini beslenme kitapları ve doktorlardan öğrendiğini, Türk kadınların %46,9’u televizyon programlarından öğrendiğini belirtmiştir (Çakıroğlu, & Vashfam, 2007).

Çalışmamıza katılan kadınların, %57,6’sının öğün atladığını, %25,2’sinin hiç öğün atlamaz iken %17,2’sinin bazen öğün atladığı görülmektedir. Öğün atlayan veya bazen atlayan katılımcıların, %30’u kahvaltı, %38,4’ünün öğle ve %6,4’ü akşam öğününü atlamaktadır. Çalışmamızdaki kadınlar öğün atlama nedeni olarak, %18,4’i zaman yetersizliği, %16,8’i canı istemiyor, %15,6’sının iştahsız, %15,6’sının zayıflama isteği, %10,8’i alışkanlığı yok, %12’sinin hazır yemek olmadığı için cevabını vermiştir. (Tablo 7) Yapılan pek çok çalışmada benzer şekilde en çok atlanan öğünün öğle öğünü olduğu bulunmuştur (Açıkgöz, 2006; Batmaz, 2018; Onurlubaş, Doğan, & Demirkıran, 2015; Önay, 2007; Önay, Keskin, & Çelikörs, 2015). Tokgöz

ve arkadaşlarının (1995) üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin yaptıkları araştırmada, öğrencilerin %19,57'sinin hiç öğün atlamadıkları saptanmıştır. Açıkgöz'un (2006) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin %47,4'ü vakit bulamadığı, %42,3'ü canı istemediği için öğün atladığını belirtmiştir. Önay ve arkadaşlarının (2015) yaptığı araştırmada, öğün atlayanların %35,3'ünün canı istemediği, %33,2'sinin vakti olmadığı, %12,8'inin zayıflamak, %12,3'ünün uyanamadığı, %6,4'ünün de hazırlaması zor geldiği için öğün atladıkları görülmüştür. Bayramoğlu ve arkadaşlarının (2019) yaptıkları çalışmada kadın akademisyenlerin %47'si fırsat bulamadığı için; %14,3'ü alışkanlığının olmamasından; %8,6'sı canı istemediği için; %1,4'i zayıflamak için; %1,4'ü unuttuğu için; %1,4'ü diğer sebeplerden dolayı öğün atladığını belirtmiştir.

5.3. Kadınların Temel Beslenme Durumu

Sabbağ'ın (2003) yaptığı çalışmada, öğretmenlerin bilgi düzeylerini “yetersiz, yeterli, iyi” olmak üzere üç grup altında incelemiştir; %71,39'unun yeterli, %24,94'ünün iyi ve %3,67'sinin de yetersiz düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğunu saptamıştır. Çalışmamıza göre, ürünü satın alırken okuyan ve okumayanların evde okuyanlara göre daha iyi bir temel beslenme bilgisi olduğu görülmüştür. Katılımcıların etiketteki bilgileri çoğunlukla okudukları yer ve temel beslenme bilgisi arasında anlamlı bir değişim ($p>0,05$) görülmemiştir. Çalışmamıza katılan kadınların ürünü ilk defa satın alacağı zaman etiketlere daha çok dikkat ettiği görülmüştür. (Tablo 28)

Bir üniversitede 25513 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, öğrencilerin %63,3'ünün “Temel Beslenme” bilgi düzeyi yetersiz bulunmuş ve temel sebebinin beslenme eğitimindeki yetersizlik olduğu düşünülmüştür (Ülker, 2021). Yapılan başka bir çalışmada kadınların %40,4'ünün iyi, %54,1'i orta ve %5,5 zayıf ($n=109$) beslenme düzeyi ve çalışmaya katılan tüm bireylerin % 57,5'inin orta derecede beslenme bilgisine sahip olduğunu göstermiştir (Çelebi, Kavas, & Kavas 1991).

Çalışmamızdaki ele aldığımız temel beslenme sorularına verilen yanıtlar ile Ülker (2021) ve Duralı (2019) tarafından yapılan araştırma sonuçlarının birbirini desteklediği görülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri incelenmiş ve temel beslenme bilgi düzeyinde kadın öğrencilerin %63,7'sinin ($n=295$) yetersiz, %36,3'ünün ($n=168$) yeterli seviyede olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin ise

%62,5'i (n=179) yetersiz, %37,5'i (n=107) yeterli seviyede bulunmuştur. Temel beslenme bölümünde 55 kadın ve erkek öğrencilerin bilgi düzeyleri arasında anlamlı farklılık ($p>0,05$) görülmemiştir (Ülker, 2021).

İstanbul'da 310 yetişkin kadın üzerinde yapılmış bir araştırmada, çalışan kadınların beslenme bilgi puanları, çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu ($p<0.05$) görülmüştür (Tutar, 2012). Araştırmamızın sonucuna göre, kendi hesabına çalışan kadınların, ücretli çalışan ve çalışmayan kadınlara göre temel beslenme bilgisi daha iyi olduğu görülmüştür. (Tablo 21)

Gaziantep'te yetişkin 390 kadın üzerinde yapılmış bir çalışmada, besin etiketi okuyan kadın bireylerin beslenme bilgi düzeyleri, okumayanlara göre yüksek ($p=0.016$) bulunmuş ve besin etiketini her zaman %24,1, bazen %41,8 okumayanların %34,2 olduğu görülmüştür (Ongan ve ark., 2021). Çalışmamıza göre, ürün satın alırken her zaman etiket bilgisini okuyan kadınlar, temel beslenme bilgi düzeyi en az kötü ve en fazla orta olan gruplardır. Bazen okuyan kadınlar, temel beslenme bilgi düzeyi en fazla iyi olan gruptur. Sadece besin etiketini çoğunlukla okuyan grupta temel beslenme bilgisi çok iyi olan kişiler vardır. Kadınların besin etiketi okuma durumları ve temel beslenme bilgisi arasında anlamlı bir değişim ($p>0,05$) görülmemiştir. (Tablo 27)

Çalışmamızda kadınların etiketteki bilgilere dikkat etmeme sebepleri ve temel beslenme bilgisi arasında anlamlı bir değişim ($p=0,757$) görülmemiştir. (Tablo 29) Ürün satın alırken çoğunlukla okuyan kadınların (%42) ve bazen (%35,2) okuyan kadınların her zaman %19,6 ve hiç %3,2 okumayanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Gıda alışverişi için genelde tercih edilen market türünün zincir süpermarket (%44) olduğu görülmüştür. (Tablo 11) Çalışmamızın sonucuna göre, kadınların çoğu (%40,8) ürün etiketi okumanın yararını ürün içeriği hakkında bilgi sahibi olmak olduğu bulunmuştur. (Tablo 12) Yine akademisyenler üzerinde yapılan çalışmada, katılımcıların %97,1'i etiket bilgilerini okuduğu görülmüştür (Bayramoğlu ve ark., 2019).

Türkiye'de tüketicilerin besin etiketlerini kullanma durumları ile ilgili yapılan bir çalışmada, etiket bilgilerinin öneminin bilinmediği, etiketlerin anlaşılmadığı ve bunun sonucunda da etkin olarak kullanılmadığı gösterilmiştir (Besler ve ark., 2012). Besin etiketlemesinde diğer önemli durum ise, beslenme konusudur. Türkiye'de 450 yetişkin tüketici üzerinde yapılan diğer bir araştırmada, tüketicilerin, düşük katkı

maddesi içeren ve doğal besinleri sağlıklı olarak algıladıkları, fakat iletişim kanallarından aldıkları bilgilerin, yeterli ve dengeli besin tüketilmesinde etkisinin olmadığı görülmüştür (Özden, 2019). Bu sonuçlar, besin etiketlerindeki bilginin kullanılır hale getirilebilmesi için eğitim programlarının mutlaka gerekli olduğunu göstermiştir.

Tüketicilerin beslenme, gıda güvenliği ile ilgili eğitim almalarında sosyal medya, görsel ve yazılı basın etkili olmaktadır. Bu nedenle özellikle kitle iletişim araçlarının en sık kullanıldığı saatlerde görsel basında beslenme ve gıda güvenliği ile ilgili yayınlara geniş yer verilmelidir.

5.4. Sonuç

Çalışmamızda kadınların beslenme konusunda ne ölçüde bilinçli oldukları ve besin etiketi okumanın hangi faktörlere göre değişebildiğinin önemi araştırılmıştır. Burada hedef beslenme bilgisinin besin etiketi okuma ile ilişkisinin olup olmadığının ortaya konulmasıdır.

Yeterli ve dengeli beslenmek, kaliteli gıdayı tüketmek ve bilinçli ürünü satın alabilmek ile başlar. Bu nedenle tüketicilerin beslenme bilgi düzeylerini arttırmak için alışveriş merkezleri yeterli ve dengeli beslenmenin başladığı önemli noktalar. Çünkü dışarıda yenilen yemekler dışında tüketicilerin eve satın aldıkları besinler tüketicilerin beslenmesini oluşturur. Bu nedenle etiket okuma alışkanlığı kazanmak yeterli ve dengeli beslenmenin en temel kurallarından biridir. Tüketiciler besin etiketlerini okuyarak hem besinlerin içlerinde ne olduğunu hem de ne kadar enerji ve besin ögesi içerdiğini öğrenebilirler. Aynı zamanda benzer gıdaları karşılaştırarak daha çok besin ögesi ve daha az enerji içeren gıdaları tercih edebilirler.

Besin etiketleri dengeli ve yeterli ve dengeli beslenme için çok önemlidir. Besin etiketlerinin etkin kullanılabilmesi için beslenme eğitimine önem verilmelidir. Ailede başlayan beslenme eğitimine, okul çağında da bireyin yaş, gereksinim beklentilerine göre tasarlanarak devam edilmelidir. Böylece yeterli ve dengeli ve beslenme konusunda bilinçli kullanıcılar yetiştirilmiş olacaktır. Tüketicilerin etiket okuryazarı olmaları, özellikle gıda alışverişlerini dar zamanlara sıkıştırmamaları; besinleri, etiketlerini dikkatle incelemelerine olanak sağlayacaktır.

Gıda üstünde olan etiketler, ürünü satın alma aşamasında fikir verir ve ayrıca tüketicilerin bu sayede istenilen tercihinin daha doğru olarak yapmasını sağlamaktadır.

Bu sebeple güvenilir bilgi sağlayan üreticiler ürün üzerindeki doğru etiket bilgisi sayesinde tüketiciye iyi bir imaj çizmektedir. Fakat çoğu zaman bireyler etiket bilgisini etkili analiz edememektedir (Cowbrun, & Stockley, 2005).

Besin etiketi okunarak, üretim tarihi, son kullanma tarihi, üretici firma adı, ürünün markası, üretim yeri, üretim iznine bakılmalıdır. Son kullanma tarihi geçmiş olanlar satın alınmamalı, son kullanma tarihi yakın bir zamanda gelecekler ise tüketim zamanı dikkate alınarak satın alınmalıdır. Üreticilerin de etiketin önemini bilmesi ve bu yönde önlemler alması tüketiciler açısından önemlidir. 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.

Araştırmanın sonucunda; katılımcıların temel beslenme düzeylerinin genel anlamda yetersiz olduğu ve beslenme düzeyi ile besin etiketi okuma arasında anlamlı bir ilişkinin bulunamadığı saptanmıştır. Toplumda sağlık sorunlarını azaltmak ve sağlık düzeyinin geliştirilmesi için beslenme okuryazarlığı kavramının topluma benimsetilmesi ve okuryazarlık düzeyinin arttırılması için verilecek beslenme eğitim programlarının yaygınlaştırılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, etiket ve etiketleme modern yaşamın önemli bir aracı haline gelmiştir. Bu nedenle üreticiler, bilinçli tüketici talepleri doğrultusunda sağlıklı, ekonomik ve çevreye zarar vermeyen gıda ürünleri hazırlamalıdır. Bu kriterlere uyularak hazırlanan ürünler etiketler aracılığıyla tüketicilerin hizmetine sunulmalıdır.

6. KAYNAKLAR

- Abbott, R. (1997). Food and nutrition information: a study of sources, uses and understanding. *British Food Journal*, 99(2), 43-49. <https://doi.org/10.1108/00070709710367265>
- Açıkgöz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyetkinlik ve iyimserlik ilişkisi: Ankara üniversitesi örneği*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=XohQ0H2mJnBfxL_PsY8dG41a7BsDm9KB-7Y36N4Huprt0JrJqcDcYNPwy_VnCBq2t Erişim tarihi:10/01/2023
- Adesina, E., Ajayi, B., Amoo, E.O., Adeyeye, B., Ajayi, M.P., Olawande, T., Olawole-Isaac A., & Udume, M.E. (2022). Consumers' Knowledge and Use of Nutritional Labelling Information in Lagos, *Sustainability*, 14(578), 1-16. doi: 10.3390/su14010578
- Ahmadi, A., Torkamani, P., Sohrabi, Z., & Ghahremani, F. (2013). Nutrition knowledge. Application and perception of food labels among women, *Pakistan Journal of Biological Sciences*, 16(24), 2026–2030. doi: 10.3923/pjbs.2013.2026.2030
- Aksulu, İ. (1996). Ambalajlı Gıda Ürünlerinde Etiketin Önemi ve Tüketici Duyarlılığı. *Pazarlama Dünyası Dergisi*. 57, 45.
- Aktaş, N., & Cebirbay, M.A. (2011). Tüketicilerin Beslenme Bilgilerine Erişmede Kullandıkları Kitle İletişim Araçları Üzerine Bir Araştırma. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(11), 47-56. doi:10.17498/kdeniz.97359
- Aktaş, N., & Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2), 146-153. doi: <https://doi.org/10.29050/harranziraat.259105>
- Alpuğuz, G., Erkoç, F., Mutluer, B., & Selvi, M. (2009). Gençlerin (14-24 Yaş) Gıda Hijyeni ve Ambalajlı Gıdaların Tüketimi Konusundaki Bilgi ve Davranışlarının İncelenmesi. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 66(3), 107-115.
- Arthur, L., Chamberlain, V., & Howard, A.B. (2001). Behaviors, Attitudes and Knowledge of low-income Consumers Regarding Nutrition Labels. *Journal Health Care Poor Underserved*. 12(4), 415. doi: 10.1353/hpu.2010.0772
- Ayaz, A., & Bilici, S. (2007). Çalışan Ve Çalışmayan Kadınların Besinleri Satın Alma, Hazırlama Ve Pişirme Konusundaki Bilgi Ve Davranışları. *Beslenme Diyet Dergisi*, 35(2), 31-46.
- Aygen, G.F. (2012). Tüketicilerin Besin Etiketleri İncelenmesi Konusundaki Tutum ve Davranışları. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 28-54.
- Bandara, B.D. (2016). Impact of food labeling information on consumer purchasing decision: with special reference to faculty of Agricultural Sciences. *Procedia Food Science*, 6, 309-313. doi:10.1016/J.PROFOO.2016.02.061
- Batmaz, H., (2018). *Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi Ve Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=IJc2DaC9GEJvrBj0GfwJYA&no=Y5dR7CsxYyoykf0w-7nKmA> Erişim tarihi: 10/11/2022
- Bayrak, U., Gram, E., Mengeş, E., Okumuş, Z.G., Sayar, H.C., Skrijelj, E. Açıkgöz, A., Çehreli, R., & Ellidokuz, H. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıkla ilgili

- alışkanlıklar ve kanser konusundaki bilgi ve tutumları. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 95-104.
- Bayramoğlu, A., Ceceloğlu, D., Cirit, H., & Abasız, N. (2019). Artvin Çoruh Üniversitesindeki Kadın Akademisyenlerin Beslenme Alışkanlıkları. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 41(3), 235-242. doi: 10.20515/otd.453211
- Besler, H., Büyüktuncer, Z., & Uyar, M.F. (2012). Consumer understanding and use of food and nutrition labeling in Turkey. *J. Nutrition Education and Behavior*, 44(6), 584-591. doi: 10.1016/j.jneb.2012.01.005
- Bredbenner, B.C., Wong, A., & Cotte, P. (2000). Consumer Understanding of US and EU Nutrition Labels. *British Food Journal*. 102(8), 615-629. doi:10.1108/00070700010348505
- Britten, P., Haven, J., & Davis, C. (2006). Consumer research for development of educational messages for the My Pyramid Food Guidance System. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 38(6), 108-123. doi: 10.1016/j.jneb.2006.08.006
- Burton, S., & Andrews, J. (1996). Age, Product Nutrition, and Label Format Effects on Consumer Perceptions and Product Evaluations, *The Journal Of Consumer Affairs*, 30(1), 68-88. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6606.1996.tb00726.x>
- Byrd-Bredbenner, C., Alfieri L., & Kiefer, L. (2000). The Nutrition Label Knowledge and Usage Behaviours of Women in The US. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 25, 315-322. doi:10.1046/j.1467-3010.2000.00070.x
- Cakıroğlu, F.P., & Vashfam, R.S. (2007). Nutritional Knowledge Levels of Married Women Living in Turkey and Iran: A Cross-Cultural Comparison. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 4(4), 565-571.
- Carrillo, E., Varela, P. & Fiszman, S. (2012). Influence of nutritional knowledge on the use and interpretation of Spanish nutritional food labels. *Journal of Food Science*, 77, 1-8. doi: 10.1111/j.1750-3841.2011.02479.x.
- Cavaliere, A., Marchi, E. D., & Banterle, A. (2017). Investigation on the role of consumer health orientation in the use of food labels. *Public Health*, 147, 119-127. doi: 10.1016/j.puhe.2017.02.011
- Cebeci, A., & Güneş, E.F. (2017). Türkiye Ve Avrupa'daki Tüketicilerin Gıda Etiket Okuma Tutumlarını Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 261-267.
- Cecchini, M., & Warin, L. (2015) Impact of food labelling systems on food choices and eating behaviours: a systematic review and meta-analysis of randomized studies. *Public Health/Behaviour*, 17(3), 201-210. <https://doi.org/10.1111/obr.12364>
- Cesur, B. (2014). *Sivas İl Merkezi Yetişkin Nüfusta Beslenme Okuryazarlığı Durumu Ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=gyLHMouPes-CvnhRcjQsKQ09X5guB8GqDMx5_eMtgIDymcb4cAeKpPQMM9NIove7 Erişim tarihi: 10/01/2023
- Cheftel, J.C. (2005). Food and nutrition labelling in the European Union. *Food Chemistry*, 93, 531-550. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2004.11.041>
- Coşkun, F. & Kayışoğlu, S., (2018). Besin Etiket Okuma Alışkanlıklarına ve Etiket Okumanın Satın Alma Tercihlerine Cinsiyetin Etkisi: Tekirdağ İli Örneği. *Academic Food Journal*, 16(4), 422-430. doi:10.24323/akademik-gida.505518

- Coulson, N.S. (2000). An application of the stages of a change model to consumer use of food labels, *Br Food Journal*, 102(9), 661-668. <https://doi.org/10.1108/00070700010362031>
- Coveney, J. (2007). Food and trust in Australia: building a picture. *Public Health Nutrition*, 11, 237-245. <https://doi.org/10.1017/S1368980007000250>
- Cowburn, G., & Stockley, L. (2005). Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 8(1), 21-28. doi: 10.1079/phn2005666
- Çalık, G., Tohtak, G.K., & Yalçın, T. (2020). Tip 2 Diyabetli Bireylerin Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Etiket Okuma Alışkanlıklarının Besin Satın Alma Davranışları Üzerine Etkisinin İncelenmesi, *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(3), 255-262.
- Çelebi, K., Kavas, A., & Kavas, A. (1991). Besin Etiket: Tüketici Algılaması Tercihi Ve İçerik Analizi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 20, 209-219.
- Çelik, M. (2010). *Tokat İlinde Gıda Alışverişi Esnasında Halkın Etiket Okuma Alışkanlığının Saptanması*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=veR1mHu9yoWjwcVUjCEoPJ4gtuIRMARjQHx1_ii7jadCcC9TcqYQ-clcHaV4FMDY Erişim tarihi:10/01/2023
- Çetin, E.C. (2007). *Yetişkin tüketicilerin besin tercihleri ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerine cinsiyet faktörünün etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi: https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/30905/esra_cernccetin.pdf?sequence=1&isAllowed=y Erişim tarihi:08/11/2022
- Çinpolat, C. (2006). *Tüketicilerin besin etiketleri üzerindeki bilgilere ilişkin tutum ve davranışlarının belirlenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi: <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/32808/tez.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Erişim tarihi: 10/01/2023
- De Magistris, T., Gracia, A., & Barreiro-Hurle, J. (2010). *Effects of the nutritional labels use on healthy eating habits in Spain*. *Agric. Econ. – Chech*, 56(11), 540-551.
- Demir, A., & Pala, A. (2007). Genetiği değiştirilmiş organizmalara toplumun bakış açısı. *Hayvansal Üretim Dergisi*, 48(1), 33-43.
- Deshmukh, N., & Goyal, R. (2017). Food Label Reading Knowledge and Understanding Among Consumers. *International Journal of Nutrition, Pharmacology, Neurological Diseases*, 7(3), 71. doi: 10.4103/ijnpnd.ijnpnd_11_17
- Deshpande, S., Basil, M.D., & Basil, D.Z. (2009). Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model. *Health Marketing Quarterly*, 26, 145-164. doi:10.1080/07359680802619834145
- Di Noia, J., & Prochaska, J.O. (2010). Dietary Stages Of Change And Decisional Balance: A Metaanalytic Review. *American Journal Of Health Behavior*, 34, 618-632. doi: 10.5993/ajhb.34.5.11
- Drichoutis, A.C., Lazaridis, P., & Nayga, R.M. (2005). Nutrition knowledge and consumer use of nutritional food labels. *European Review of Agricultural Economics*, 32, (1), 93-118. <https://doi.org/10.1093/erae/jbi003>

- Durali, Ö., (2019). *Yetişkin Kadın Bireylerde Beslenme Bilgi Düzeyinin Ve Beslenme Durumunun Saptanması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi: https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/399869/yokAcikBilim_10310700.pdf?sequence=-1&isAllowed=y Erişim tarihi:07/12/2022
- Durmaz, Y., & Bahar, R. (2011) Tüketicilerin Satın Alma Davranışları Üzerinde Sosyolojik Faktörlerin Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bir Çalışma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 060-077.
- Ebnetter, D.S., Latner, J.D., & Nigg, C.R. (2013). Is less always more? The effect of low-fat labelling and caloric information on food intake, calorie estimates, taste preference, and health attributions. *Appetite*, 68, 92-97. doi: 10.1016/j.appet.2013.04.023
- Einsiedel, E. (2000). Consumers And GM Food Labels: Providing Information Or Sowing Confusion?. *AgBioForum*, 3(4), 231-235.
- Eyice Basev, S. (2022). Covid-19 Sürecinin Tüketici Davranışlarına Etkisi Ve Tüketici Eğilimlerindeki Yenilikler: Bağışıklık Güçlendirici Gıda Takviyeleri Örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(1), 69-91. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.1079454>
- Galip, A. (2018). Sağlıklı ve Kaliteli Yaşamda Sürdürülebilir Dünya Görüşü, *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(2), 877-891. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.460068>
- Glanz, K., Mullis, R., & Snyder, A. (1989). Point of Choice Nutrition Information, Federal Regulations and Consumer Health Education: A Critical View. *Journal of Nutrition Education*, 21(2), 95-99.
- Gökçen, M., & Küşüm, A.S. (2021). Yetişkinlerde Gıda Etiket Okuma Bilgi Düzeyi ile Davranışa Geçirme Arasındaki İlişki. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 82-91. doi: 10.26453/otjhs.794408
- Gracia, A., Loureiro, M., Rodolfo, M., & Nayga, Jr. (2007), Do consumers perceive benefits from the implementation of a EU mandatory nutritional labelling program? *Food Policy*, 160-174. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2006.04.002>
- Graham, D.J., & Laska, M.N. (2012), Nutrition Label Use Partially Mediates the Relationship between Attitude toward Healthy Eating and Overall Dietary Quality among College Students, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(3), 414-418. doi: 10.1016/j.jada.2011.08.047
- Grunert, K.G., & Wills, J.M. (2007). A Review of European Research on Consumer Response to Nutrition Information on Food Labels. *Journal of Public Health*, 15(5), 385-399. <http://dx.doi.org/10.1007/s10389-007-0101-9>
- Gül, F., & Dikmen, D. (2018). Kadın Tüketicilerde Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Alerjen Bilgi Düzeyinin Saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 46(2), 157-165. <https://doi.org/10.33076/2018.BDD.300>
- Güler, B., & Özçelik, A.Ö. (2002). *Çalışan Ve Çalışmayan Kadınların Yiyecek Satın Alma-Hazırlama Davranışları Üzerinde Bir Araştırma*, Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Mezunları Derneği Yayınları Bilim Serisi:3, Ankara Üniversitesi Basımevi-Ankara
- Gün, İ., & Orhan, H. (2011). Süt ve Ürünleri Tüketicilerinin Etiket Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 45-51.
- Güneş, F.E., Aktaç, Ş., & Korkmaz, B.İ.O. (2014). Tüketicilerin Gıda Etiketlerine Yönelik Tutum ve Davranışları. *Akademik Gıda*, 12(3), 30-37.

- Haq, I.U., Liu, Y., Liu, M., Xu, H., Wang, H., Liu, C., Zeb, F., Pan, J., Wu, X., & Tian, Y. (2019). Association of Smoking-Related Knowledge, Attitude, and Practices (KAP) with Nutritional Status and Diet Quality: A Cross-Sectional Study in China. *BioMed Research International*, 1-9. doi: 10.1155/2019/5897478
- Hawkes, C. (2004). Nutrition labels and health claims: the global regulatory environment. France: *World Health Organization*. Erişim adresi: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42964> Erişim tarihi: 12/01/2023
- Hess, R., Visschers, V.H.M., & Siegrist, M. (2011). The role of health-related, motivational and sociodemographic aspects in predicting food label use: a comprehensive study. *Public Health Nutrition*, 15(3), 407-414 doi:10.1017/S136898001100156X
- Kanak, E.K., Öztürk, S.N., Özdemir, Y., Asan, K., & Yılmaz, S.Ö. (2021). Gıda takviyeleri kullanım alışkanlıklarının değeriendirilmesi. *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 10(1), 168-177 doi: 10.28948/ngmuh.783613
- Karabulut, E.O., & Altun, M. (2018). Düzenli Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının farklı değışkenler bakımından İncelenmesi: Kırşehir İli Örneğı. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 936-948.
- Kavas, G., & Kınık, Ö. (2000). Gıdaların Etiketlenmesi Ve Etiket Standartlarına Uygunluğunun İncelenmesi. *Gıda Dergisi*, 10, 77-85.
- Keenan, D., AbuSabha, R., & Robinson, N. (2002). Consumers' understanding of the Dietary Guidelines for Americans: insights into the future. *Health Education and Behavior*, 29(1), 124-135. doi: 10.1177/109019810202900111
- Kervancı, S. (2013). *Yazılı ve görsel basında yer alan sağlıklı beslenme ile ilgili gıda reklamlarının ve yayınlarının kadınların beslenme alışkanlıkları ve besin seçimi üzerine etkileri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=iTkOhwevEenJZ3onUvs52gpXxYDZbQkbh1iDQvIFfNQfwSQ5QC97PNMW2-K8iac6> Erişim tarihi: 08/01/2023
- Kılıç, B., Gökler, M. E., Maimaiti, N., Öztas, D., & Mollahaliloğlu, S., (2019). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Etiket Okuma Ve Anlama Durumuna Göre Gıda Okuryazarlığı Düzeyleri, *Halk Sağlığı Uzmanları Derneğı*, 872.
- Kılıç, E., & Şanlıer N. (2007). Üç Kuşak Kadının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 31-44.
- Kızılaslan, N., & Kızılaslan, H. (2008). Tüketicilerin Satın Aldıkları Gıda Maddeleri İle İlgili Bilgi Düzeyleri Ve Tutumları (Tokat İli Örneğı). *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 22(2), 67-74.
- Kim, H.S., Oh, C., & No, J.K. (2016). Can nutrition label recognition or usage affect nutrition intake according to age?. *Nutrition*, 32, 56-60. doi: 10.1016/j.nut.2015.07.004
- Krystallis, A., Maglaras, G., & Mamalis, S. (2008). Motivations and Cognitive Structures of Consumers in their Purchasing of Functional Food, *Food and Quality Preference*, 19, 525-538. doi:10.1016/j.foodqual.2007.12.005
- Lando, A.M., & Labiner-Wolfe, J. (2007) Helping Consumers Make More Healthful Food Choices: Consumer Views on Modifying Food Labels and Providing Point-of-Purchase Nutrition Information at Quick-service Restaurants. *Journal*

- of *Nutrition Education and Behavior*. 39(3), 157-63. doi: 10.1016/j.jneb.2006.12.010
- Lee-Kwan, S.H., 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), 1127-1135. doi: 10.1016/j.jand.2015.12.015
- Lin, C.T.J., & Lee, J.Y. (2003). Dietary fat intake and search for fat information on food labels: New evidence. *Consumer Interests Annual*, 49, 1-3.
- MacArthur, R.L., Wang, Y.H., & Feng, X. (2016). Influence of Age and Education on Nutritional Knowledge and Dietary Choices among Chinese Consumers in Shenyang, China. *Malaysian Journal of Nutrition*, 22(1), 17-28. doi: 10.4236/me.2015.69088
- McKay, D.L., Houser, R.F., Blumberg, J.B., & Goldberg, J.P. (2006). Nutrition information sources vary with education level in a population of older adults. *Journal of The American Dietetic Association*, 106(7), 1108-1111. doi: 10.1016/j.jada.2006.04.021.
- Mercan, H., (2019). *Sağlık Çalışanlarının Etiket Okuma Alışkanlıkları Ve Bu Alışkanlıklarının Beslenme Durumları İle İlişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi: <https://dspace.trakya.edu.tr/xmlui/handle/trakya/4622> Erişim tarihi:27/11/2022
- Miller, L.M.S., & Cassady, D.L. (2015). The effects of nutrition knowledge on food label use: A review of the literature, *Appetite*, 92, 207-216. doi: 10.1016/j.appet.2015.05.029
- Misra, R. (2007). Knowledge, attitudes, and label use among college students. *Journal of The American Dietetic Association*, 107(12), 2130-4. doi: 10.1016/j.jada.2007.09.001
- Nayga, R. M., Jr. (1999). Toward an understanding of consumers' perceptions of food labels, *International Food and Agribusiness Management Review*, 2(1), 29-45.
- Nayga, R.M. Jr. (2000). Nutrition Knowledge, Gender, and Food Label Use. *Journal of Consumer Affairs*. (34)1, 97-112. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6606.2000.tb00086.x>
- Neuhouser, M.L., Kristal, A.R., & Patterson, R.E. (1999). Use of food nutrition labels is associated with lower fat intake. *Journal of the American Dietetic Association*, 99 (1), 45-53. doi: 10.1016/S0002-8223(99)00013-9
- Ollberding, N.J., Wolf, R.L., & Contento, I. (2010). Food Label Use and Its Relation to Dietary Intake among US Adults. *Journal of The American Dietetic Association*, 110, 1233-1237. doi: 10.1016/j.jada.2010.05.007
- Ongan, D., Ağıl, B., Yurtdaş, G., Yılmaz, H., Ongan, E., & Dölek, D. (2021). Medyada Yer Alan Beslenme İle İlgili Yayınların Diyabetli Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeyleri İle İlişkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 218-226. doi: 10.34087/cbusbed. 773881
- Onurlubaş, E., Doğan, H.G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69. <https://doi.org/10.13002/jafag861>
- Oran, N.T., Toz, H., Küçük, T., & Uçar, V. (2017). Medyanın Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Besin Seçimi Ve Tüketimi Üzerindeki Etkileri. *Life Sciences*, 12(1),1-13. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA>
- Önay, D. (2006). *Konya İl Merkezinde Gebe Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Durumları Ve Bunun Yeni Doğan Üzerine Etkisi*. [Yayımlanmamış

- doktora tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi: <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/37075/TEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Erişim tarihi: 12/12/2023
- Önay, D.D., Keskin, S., & Çelikörs, D. (2015). Konya il merkezinde çalışan memurların beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 421-439.
- Özdemir, E., & Tokol, T. (2008). Kadın tüketicilere yönelik pazarlama stratejileri. *Anadolu University Journal of Social Sciences*, 8, 57-80.
- Özden, S., (2019). *Sağlıklı Gıda Tüketiminde Sağlık Bilinci Ve Tutumun Aracı Rolünün Hayes'in Process Makrosu İle İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Üretim Yönetimi ve Pazarlama Enstitüsü] Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/20.500.12619/69170> Erişim tarihi: 24/11/2022
- Özdenka G.D., & Özcebe, L.H. (2018). Bir üniversite çalışanlarının beslenme okuryazarlığı, beslenme davranışları ve ilişkili faktörler. *Turkish Journal of Public Health*, 16(3), 178-189. <https://doi.org/10.20518/tjph.499902>
- Özgen, L. (2004). *Tüketicilerin Besin Etiketleri Okuma Alışkanlıkları, Beslenme Etiketleri Ve Ambalaj Tercihleri İle İlişkili Faktörler*. [Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=XohQ0H2mJnBfxLPSY8dG44nB9STtGPzFRj9AwxdCdIwky2mPmKokoUHenikd5LJ9> Erişim tarihi: 12/12/2022
- Özgen, L. (2007). Tüketicilerin besin etiketi 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.
- Paquette, M., (2005). Perceptions of Healthy Eating: State of Knowledge and Research Gaps. *Canadian Journal of Public Health*, 96, 16-21. doi: 10.1007/BF03405196
- Parmenter, K., Waller, J., & Wardle, J. (2000). Demographic variation in nutrition knowledge in England. *Health education research*, 15(2), 163-174. doi: 10.1093/her/15.2.163
- Pettigrew, S., Tarabashkina, L., & Roberts, M. (2013). The effects of television and Internet food advertising on parents and children. *Public health nutrition*, 16, 2205-2212. doi: 10.1017/S1368980013001067
- Piedra, M.A., Schupp, A.R., & Montgomery, D.E. (1996). Consumer use of nutrition labels on packaged meats. *Journal of Food Distribution Research*, 27(2), 42-47. doi: 10.22004/ag.econ.27069
- Ree, M., Riediger, N., & Moghadasian, M. (2007). Factors affecting food selection in Canadian population. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62(11), 1255-1262. doi: 10.1038/sj.ejcn.1602863
- Sabbağ, Ç. (2003). *İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Bilgi Düzeyleri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi: <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/28224/2224.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Erişim tarihi: 10/01/2023
- Sağlam, F., Gümüş, A., & Dokcan, B. (1999). Tüketicilerin besin satın alımına ilişkin bilgi, tutum ve davranışları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 28 (1), 39-46.

- Sağlık, E. (2003). *Perakende gıda ürünlerinde etiketin önemi, tüketiciler üzerindeki etkileri ve Erzurum ölçeğinde bir alan araştırması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü] Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=TJtEyl3GBWgytfBisjf7l6cNp1F4XO-bzKN0CAjbnWpeGyeiVUkoxNupUNcy3Je> Erişim tarihi:10/01/2023
- Satia, A.J., Galanko, J.A., & Neuhouser, M.L. (2005). Food nutrition label use is associated with demographic, behavioral, and psychosocial factors and dietary intake among African Americans in North Carolina. *Journal of The American Dietetic Association*, 105(3), 392-402. doi:10.1016/j.jada.2004.12.006
- Schupp, A., Gillespie, J., & Reed, D. (1998). Consumer Awareness and Use of Nutrition Labels and Packaged Fresh Meats: A Pilot Study. *Journal of Food Distribution Research*, 24-30.
- Sharf, M., Sela, R., Zentner, G., & Shoob, H. (2012). Figuring out food labels: Young adults' understanding of nutritional information presented on food labels in inadequate. *Appetite*, 58, 531-534. doi: 10.1016/j.appet.2011.12.010
- Shine, A., O'Reilly, S., & O'Sullivan, K. (1997). *Consumer attitudes to nutrition labelling*, British Food Journal. 99(8), 283-289. DOI:10.1108/00070709710188381
- Sonnenberg, L., Gelsomin, E., Levy, D.E., Riis, J., Barraclough, S., & Thorndike, A.N. (2013). A traffic light food labeling intervention increases consumer awareness of health and healthy choices at the point-of-purchase. *Preventive medicine*. 57(4), 253-257. doi: 10.1016/j.ypmed.2013.07.001
- Sözen, S., Bilir, N., Yıldız, A.N., Yıldız, E., & Sözen, T. (2009). Metal Sektöründe Bir İşyerinde Çalışanların Beslenme Alışkanlıkları ve İlişkili Antropometrik Ölçümleri. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 28(3), 8-13.
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1713–1726. doi:10.1017 /s0007114514000087
- Stran, K.A., & Knol, L.L. (2013). Determinants of Food Label Use Differ By Sex, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113 (5), 2212-2672. doi: 10.1016/j.jand.2012.12.014
- Tayar, M., & Yarsan, E. (2014). *Veteriner Halk Sağlığı*. Dora Basım, Bursa.
- Temple, J.L., Johnson, K., Recupero, K., & Suders, H. (2010). Nutrition labels decrease energy intake in adults consuming lunch in the laboratory. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(7), 1094-1097. doi: 10.1016/j.jada.2010.04.006
- Tokgöz, P., Ertem, M., Çelik, F., Gökçe, Ş., Saka, G., & Hatunoğlu, R. (1995). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(2), 229-238.
- Topuzoğlu, A., Hıdıroğlu, S., Ay, P., Önsüz, M., & İkişık, H. (2007). Tüketicilerin gıda ürünleri ile ilgili bilgi düzeyleri ve sağlık risklerine karşı tutumlar. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 253-258.
- Tsuji, M., Arima, H., Ohkubo, T., Nakamura, K., Takezaki, T., Sakata, K., & Ueshima, H. (2018). Socioeconomic Status and Knowledge of Cardiovascular Risk Factors. *Journal of Epidemiology*, 28(3), 46-52. doi: 10.2188/jea.JE20170255
- Tutar, S. (2012). *Kadınların Besin Satın Alma Ve Besin Tüketimlerine Basın Ve Reklamların Etkileri Diyetisyen* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi:

- <http://acikerisim.demiroglu.bilim.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11446/87433681.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Erişim tarihi: 12/12/2022
- Türk Gıda Kodeksi, Gıda Etiketleme Ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği. (2017, 26 Ocak). Resmi Gazete (Sayı: 29960). Erişim adresi: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/01/20170126M1-6.htm> Erişim tarihi: 27/11/2022
- Tüyen, E.E., (2018). *Tüketicilerin gıda güvenilirliği yönünden etiket okuma alışkanlığı ve algısının değerlendirilmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=pDbixp0wYv5zKYThE_-Q&no=aYBQMnvQ5y3iv-Ub7i5KFG Erişim tarihi: 01/12/2022
- Uyar, F., Özmen, D., Tayhan, A., & Büyük, D.Ş. (2017). Erişkinlerin gıda alışverişi sırasında etiket okuma alışkanlıkları ve genetiği değiştirilmiş organizmalar konusundaki görüşleri. *International Journal of Human Sciences*. 14(3), 2555-2576.
- Ülker, H. (2021). *Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü] Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/11499/38464> Erişim tarihi: 13/12/2022.
- Ünüs, Ç., (1995). Etiketlemenin ve Beslenme Bilgi Panellerinin Gıda İşletmeleri ile Tüketiciler Açısından Önemi. *Standart*, 399, 81-85.
- Van der Merwe, D., Bosman, M., Ellis, S., de Beer, H., & Mielmann, A. (2012), Consumers' knowledge of food label information: an exploratory investigation in Potchefstroom, South Africa. *Public Health Nutrition*, 16(3), 403-408. <https://doi.org/10.1017/S136898001200287X>
- Vijaykumar, S., Lwin, M.O., Chao, J., & Au, C. (2013), Determinants of Food Label Use among Supermarket Shoppers: A Singaporean Perspective. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*, 45(3), 204-212. doi: 10.1016/j.jneb.2012.09.001
- Viola, G.C.V, Bianchi, F., Croce, E., & Ceretti, E. (2016). Are Food Labels Effective as a Means of Health Prevention?. *Journal of Public Health Research*, 5(3), 139-142. doi: 10.4081/jphr.2016.768
- Wills J.M., Schmidt D.B., Pillo-Blocka F., & Cairns G. (2009). Exploring global consumer attitudes toward nutrition information on food labels. *Nutrition Reviews*. 67(1), 102-106. doi: 10.1111/j.1753-4887.2009.00170.x.
- Woo, J., Leung, S.S.F., Ho, S.C., Sham, A., Lam, T.H., & Janus, E.D. (1999). Influence of educational level and marital status on dietary intake, obesity and other cardiovascular risk factors in a Hong Kong Chinese population. *European Journal of Clinical Nutrition*, 53(6), 461-7. doi: 10.1038/sj.ejcn.1600777
- World Health Organisation (2019). BMI Classification. Erişim adresi: http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html Erişim tarihi: 30/11/2022
- Yardımcı, H., & Özçelik, A.Ö. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Öğün Düzenleri ve Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgisine Etkisi. *Beslenme Diyet Dergisi*, 43(1), 19-26.
- Yeşil, E.A. (2008). *Avrupa Birliği'nde gıda güvenliği kapsamında gıda etiketleme mevzuatı ve Türkiye'nin uyumu*, AB Uzmanlık Tezi, T.C. Tarım ve Köyişleri

Bakanlığı Dış İlişkiler ve Avrupa Birliği Koordinasyon Dairesi Başkanlığı,
Ankara.

- Yıldırım, S. (2012), *Besin etiketlerinin tüketici talebine etkisi: İstanbul- Ankara- İzmir illerinde bir çalışma*, [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü] Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=RYan9_SZ7Eir3xdWGXBICIMlHEIaydDELjXDOPrwPOLz0pwR59h8UY9-3cNPNoo Erişim tarihi: 19/12/2022
- Yılmaz, M., & Aykut, M. (2012). Sigaranın Beslenme Ve Besin Tüketimi Üzerine Etkileri. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(3), 644-651. doi: 10.5336/Medsci.2011-24391
- Zarkin, G.A., & Anderson, D.W. (1992). Consumer And Producer Responses To Nutrition Label Changes. *American Journal Of Agricultural Economics*, 74(5), 1202-1207. <https://doi.org/10.2307/1242786>
- Zarkin, G.A, Dean, N., Mauskopf, J.A., & Williams, R. (1993). Potential health benefits of nutrition label changes. *American Journal of Public Health*, 83(5), 717-724. doi: 10.2105/ajph.83.5.71

7. SİMGELER VE KISALTMALAR

BKİ: Beden Kitle İndeksi
DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü
FDA: Food and Drug Administration
SPSS: Statistical Package for Social Sciences
cm: Santimetre
kg: Kilogram
m: Metre
m²: Metrekare
p: İstatiksel Anlamlı Fark
S: Sayı
n: Kişi
SS: Standart Sapma
%: Yüzde
<: Altı
>: Üstü
≤: Eşittir altı
≥: Eşittir üstü

8. EKLER

Etik Kurul Kararı

EK.1

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU				
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		Bir Beslenme Danışma Merkezine Başvuran Kadın Tüketicilerin Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Beslenme Durumları İlişkisi		
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 2011-KAEK-26		
	AÇIK ADRESİ	Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Rektörlük Binası Kat.1 Görtükle Kampüsü Nilüfer/ Bursa		
	TELEFON	0.224. 295 00 20		
	FAKS	0.224. 295 00 29		
	E-POSTA	uukaek@uludag.edu.tr		
BAŞVURU BİLGİLERİ	SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Prof.Dr.Mustafa Tayar		
	SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Bursa Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi Gıda Hijyeni ve Teknolojisi Bölümü		
	YARDIMCI ARAŞTIRMACININ UNVANI/ADI/SOYADI	Yüksek lisans öğrencisi Diyetisyen Kübra Nur Kılınç		
	YARDIMCI ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Psikodiyet Klinik Nilüfer/ Bursa		
	DESTEKLEYİCİ	-		
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Anket çalışması/Antropometrik ölçümlere dayalı olarak yapılan araştırma/Yaşam alışkanlıklarının değerlendirilmesi ile ilgili araştırma		
	ARAŞTIRMANIN YAPILIŞ AMACI	Yüksek lisans tez çalışması		
	ARAŞTIRMANIN BAŞLAMA TARİHİ/ SÜRESİ	01.02.2022 / 6 ay		
	GÖNÜLLÜ/DOSYA SAYISI	250		
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ ☒	ÇOK MERKEZLİ ☐	ULUSAL ☒	ULUSLARARASI ☐
DEĞERLENDİRİLEN İLGİLİ BELGELER	Belge Adı		Tarihi	Dili
	GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR İÇİN BAŞVURU FORMU		14.01.2022	Türkçe
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU		14.01.2022	Türkçe
	ANKET FORMU (veri toplama formu)		-	Türkçe
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı		Açıklama	
	ARAŞTIRMA BÜTÇE FORMU		☒	Tarih:14.01.2022
	ARAŞTIRICILAR İÇİN TAAHHÜTNAME FORMU		☒	Tarih:14.01.2022
	PROSPEKTİF ÖZELLİKLİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMA TAAHHÜTNAMESİ		☒	Tarih:14.01.2022
	JKU klavuzunun okunduğuna dair taahhütname		☒	Tarih:14.01.2022
	SONUÇ ÖZET RAPORU		☐	
	DİĞER:		☒	Araştırma ilk başvuru ön yazısı (Tarih:17.01.2022), ilgili merkez izin yazısı, sorumlu araştırmacı özgeçmişi, tüm araştırmacılar tarafından imzalanmış Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi, literatür

Sayfa 1

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Bir Beslenme Danışma Merkezine Başvuran Kadın Tüketicilerin Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Beslenme Durumları İlişkisi
------------------------------	---

KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 2022-2/24 Tarih: 19 Ocak 20212 Yukarıda başvuru bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelendi. 1-Araştırmanın başvurusu dosyasında belirtilen merkezde gerçekleştirilmesinin uygun olduğuna, 2-Araştırmanın yürütülmesi sırasında Etik kurul kaşesi bulunan "Onam" formlarının kullanılması ve bu formun çalışmaya katılan gönüllülere çalışma hakkında sözlü bilgi verilmesi sonrasında eksiksiz bir şekilde doldurulmasına, 3-Araştırmanın başlama tarihinin bildirilmesi ve araştırma tamamlandığında özet bir sonuç raporunun hazırlanarak kuruluza iletilmesine, 4-Araştırma protokolünde ve başvuru formunda yapılacak tüm değişiklikler için Etik Kuruldan izin alınması gerektiğinin sorumlu araştırmacılara iletilmesine toplantıya katılan etik kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu ile karar verilmiştir.
------------------------	--

ÇALIŞMA ESASI	İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu
BAŞKANIN UNVANI/ADI SOYADI	Prof.Dr.Mustafa HACIMUSTAFAOĞLU

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet	Araştırma ile ilişkisi	Katılım *	İmza
Prof.Dr.Mustafa HACIMUSTAFAOĞLU Başkan	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Bursa UÜ.Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☐ H ☒	Raporlu
Prof.Dr.Elif BAŞAĞAN MOĞOL Başkan Yardımcısı/Başkan Vek.	Anesteziyoloji	Bursa UÜ.Tıp Fakültesi Anesteziyoloji ve Reanimasyon AD	E ☐ K ☒	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Prof.Dr.M.Sertaç YILMAZ Üye	Farmakoloji	Bursa UÜ.Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji AD	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Prof.Dr.Hilal ÖZKAN Üye	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Bursa UÜ.Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD Yenidoğan BD	E ☐ K ☒	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Prof.Dr.Hasan ARI Üye	Kardiyoloji	Bursa Yüksek İhtisas EAH Kardiyoloji Kliniği	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Doç.Dr.Alpaslan TÜRKKAN Üye	Halk Sağlığı	Bursa UÜ. Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD	E ☒ K ☐	E ☒ H ☒	E ☒ H ☐	
Doç.Dr.Kağan HUYSAL Üye	Biyokimya	Bursa Yüksek İhtisas EAH Biyokimya	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Doç.Dr.Özen ÖZ GÜL Üye	İç Hastalıkları Endokr.ve Metab.	BUÜ.Tıp Fakültesi İç Hastalıkları AD Endokrinoloji ve Metabolizma BD	E ☐ K ☒	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Doktor Öğretim Üyesi Engin SAĞDİLEK Üye	Biyofizik	Bursa UÜ.Tıp Fakültesi Biyofizik AD	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Doktor Öğretim Üyesi Sezer ERER KAFA Üye	Tıp Tarihi ve Etik	Bursa UÜ.Tıp Fakültesi. Tıp Tarihi ve Etik AD.	E ☐ K ☒	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Av. Ahmet BAYRAM	Hukuk	Bursa UÜ.Rektörlüğü Hukuk Bürosu	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Tolga MUHTAR Üye	Sağlık mesleği mensubu olmayan üye	Serbest Meslek	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	

*:Toplantıda Bulunma

Kadın Tüketicilerin Etiket Okuma Alışkanlıkları Ve Beslenme Durumları İlişkisi

VERİ TOPLAMA FORMU

LÜTFEN BU DOKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi, Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi Besin Hijyeni ve Teknolojisi Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Kübra Nur KILINÇ ve Danışmanı Prof. Dr. Mustafa TAYAR tarafından yürütülen “Bir Beslenme Danışma Merkezine Başvuran Kadın Tüketicilerin Etiket Okuma Alışkanlıkları Ve Beslenme Durumları İlişkisi” başlıklı araştırmaya katılmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır

Anket no: (araştırmacı tarafından doldurulacaktır.)

TARİH

GENEL BİLGİLER

Eğitim Durumu		MEDENİ DURUM	☐ Evli	☐ Bekar
☐ Okur-Yazar	☐ Ön lisans	KRİTERLER	OLÇUM	
☐ İlköğretim	☐ Lisans	Vücut ağırlığı (kg)		
☐ Lise	☐ Yüksek Lisans/Doktora	Boy uzunluğu (cm)		
Çalışma durumunuz		BKI (kg/m ²)		
☐ Çalışmıyor		Bel çevresi (cm)		
☐ Kendi hesabına çalışan		Yağ oranı (%)		
☐ Ücretli çalışan		Sıvı oranı (%)		
Doktor tarafından tanısı konulmuş herhangi kronik sağlık sorunuz var mı?		Yaşadığınız ortam		
Hayır ☐	☐ Evet Açıklayınız	☐ Tek başına		
		☐ Anne ve /veya baba ile		
		☐ Eşi ile	☐ Eş ve çocuklar ile	
		☐ Eş ve/veya çocuklar, aile büyükleri ile		
		Diğer		
Düzenli spor / egzersiz yapıyor musunuz?		Sigara kullanıyor musunuz/kullandınız mı?		
Hayır ☐	☐ Evet Egzersiz /spor türü Egzersiz /spor süresisaat/hafta	Hayır ☐	☐ Evet, halen içiyorum Adet/gün	
		yıl içtim, bıraktım		

TEMEL BESLENME BİLGİSİ

		Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1	Doğal, taze sıkılmış meyve suları şeker içermez.					
2	Havuç iyi bir A vitamini kaynağıdır.					
3	Vitamin ve mineraller enerji verir.					
4	Karbonhidratlar temel enerji kaynağıdır.					
5	Dondurulmuş ürünlerin besin değeri taze besinlerden daha düşüktür.					
6	Meyvelerin protein içeriği yüksektir.					
7	Yumurta ile kırmızı et, içerdikleri protein miktarı açısından benzerdir.					
8	Zeytinyağı tüketmek kolesterolü yükseltir.					
9	Kuru fasulye piyazının lif içeriği yüksektir.					
10	Salam ve sosis gibi işlenmiş et ürünlerinin içerisinde bulunan yağlar sağlık için zararlıdır.					
11	Süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum minerali kemik ve diş sağlığı için önemlidir.					
12	Kemik erimesinden korunmada gerekli olan D vitaminin en iyi kaynağı güneştir.					
13	E vitamini görme duyusu için oldukça etkili bir vitamindir.					

14	Portakalda bulunan C vitamini bağıışıklığı güçlendirerek soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı korur.					
15	İçerdiği vitaminlerden dolayı tam tahıllı(esmer) ekmek tüketmek sinir sistemi için faydalıdır.					
16	Tuzun fazla tüketilmesi tansiyonu etkilemez.					
17	Kırmızı et B12 vitamini içerdığı için unutkanlığı önlemede etkilidir.					
18	Kırmızı ve mor renkli sebze ve meyveler kanserden koruyucudur.					
19	Balığın doymuş yağ içeriğı kırmızı etten daha yüksektir.					
20	Yağlar, protein ve karbonhidratlara göre daha az enerji içerirler.					

Besin Etiketleri Okuma

Lütfen A ve B bölümlerini doldurun.

A BÖLÜMÜ- Günlük Gıda Ürünlerindeki Gıda Etiketleri

1-Son 6 ayı düşündüğünüzde, gıda etiketleri ile ilgili aşağıdaki bilgileri ne sıklıkla okursunuz?

	Her zaman	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Asla
Besin adı					
Menşei ülke					
Son kullanma tarihi					
Piştirme talimatları					
Saklama talimatları					
Porsiyon boyutu bilgisi					
Üretici/marka adı					
Sağlık bilgisi ("düşük yağ" veya "kalp dostu")					
Besin bilgileri					
Alerjen bilgisi (fındıksız)					
İçindekiler bilgisi					
Genetiği değiştirilmiş olup olmadığı					
Bileşenlerin organik olup olmadığı					
Etik bilgi					
Diğer (lütfen belirtin)					

B BÖLÜMÜ- Gıda Ürünlerinde Beslenme Etiketleri Bilgilerinin Anlaşılması

Ürün 1			1- İki porsiyon üründe kaç gram (g) şeker var?	2- Ürün 1'de paketin yarısında (%50) kaç gram yağ var?
	100g içerisinde	250g		
Enerji	2190kJ 525 kcal	5475kJ 1312 kcal		
Protein	7,5g	18,8g		
Karbonhidrat	57,0g 56,7g	142,5g 141,8g		
Yağ	29,8g 18,5g	74,5g 46,3g		
Lif	0,7g	1,8g		
Sodyum	0,09g	0,225g		
Bu ürün 250g Her porsiyon 25g				

1- İki porsiyon
üründe kaç gram (g)
şeker var?

- a) 28,35
b) 56,7
c) 70,9
d) 113,4
e) Bilmiyorum

2- Ürün 1'de
paketin yarısında
(%50) kaç gram yağ
var?

- a) 9,25
b) 14,9
c) 23,15
d) 37,25
e) Bilmiyorum

3- 1. üründe kaç porsiyon var? a) 1 b) 5 c) 10 d) 25 e) Bilmiyorum	4- 1.ürün: a) Az yağlı b) Orta yağlı c) Yağ oranının yüksek d) Bilmiyorum
--	--

Öğün atlar mısınız?	☐ Evet	☐ Hayır	☐ Bazen
Cevabınız “evet” veya “bazen” ise genelde hangi öğünü atlarsınız?			
☐ Kahvaltı	☐ Öğle Yemeği	☐ Akşam Yemeği	
Öğün atlama nedeniniz nedir?			
☐ Zaman Yetersizliği	☐ Canı İstemiyor, İştahsız	☐ Zayıflama İsteği	
☐ Alışkanlığı Yok	☐ Hazır Yemek Olmadığı İçin	☐ Diğer	
Gıda takviyesi kullanıyor musunuz?	☐ Evet	☐ Hayır	☐ Bazen
Gıda takviyesi kullanım amacınız nedir?			
☐ Bağışıklığı güçlendirmek için	☐ Kanımda eksiklik var	☐ Hekim önerisi olduğu için	☐ Sağlıklı olduğunu düşünüyorum
☐ Diğer			
Gıda takviyesi olarak kullandığınız ürünler nelerdir?			
☐ Multivitamin	☐ C vitamini	☐ probiyotik	☐ Bitkisel takviye
☐ Demir/Çinko	☐ D vitamini	☐ Omega 3	☐ Diğer
Gıda alışverişi için genellikle hangi market türünü tercih ediyorsunuz?			
☐ Zincir süpermarket	☐ Alışveriş merkezi	☐ Sempt pazarı	☐ Ucuzluk marketi
☐ Online siteler			

Ürün satın alırken etiket bilgilerini okuyor musunuz?			
☐ EVET Her zaman okurum	☐ Çoğunlukla okurum	☐ BAZEN okurum	☐ HAYIR Hiç okumam
CEVABINIZ EVET İSE;			
Hangi durumlarda etiketlere dikkat edersiniz?			
☐ Ürünü ilk defa satın alacağım zaman	☐ Aynı ürünün iki farklı markasını karşılaştıracam zaman	☐ Besin içeriklerini kontrol edeceğim zaman	
Etikette okuduğunuz bilgileri çoğunlukla nerede okuyorsunuz?			
Diğer.....			

☐ Ürünü satın alırken	☐ Evde okurum	☐ Hiç okumam
Hangi gıdaların etiketlerine daha çok dikkat edersiniz?		
☐ Et ve et ürünleri	☐ Süt ve süt ürünleri	☐ Hazır gıdalar
☐ Katı ve sıvı yağlar	☐ Konserve ve salça	☐ Dondurulmuş gıdalar
☐ Tahıl ve baklagiller	☐ Abur cubur çeşitleri	☐ Organik ürünler
Size göre gıda ambalajı üzerinde besin etiketi bulundurulmasının yararları nelerdir?		
Diğer (belirtiniz).....		
☐ Sağlıklı ve dengeli beslenmeye yardımcı olur.	☐ Ürün içeriği hakkında bilgi sahibi olunmasını sağlar.	☐ Gıda seçimini kolaylaştırır.
☐ Güvenli gıda seçimine yardımcı olur.		
Gıda güvenliği ile ilgili bilgileri hangi kaynaklardan edirsiniz? (Uygun olan tüm seçenekleri seçin)		
☐ Radyo/televizyon	☐ Yazılı basın	☐ Sağlık personeli
☐ Arkadaş/çevre	☐ Kitaplar /broşürler	☐ Sosyal medya
☐ İnternet		
☐ Sağlık Bakanlığı		
Gıda etiketlerine dikkat etmeme nedeniniz nedir?		
6. Diğer (belirtiniz).....		
☐ Yeterli vaktim yok.	☐ Etiket üzerindeki yazılar veya işaretlerin ne anlama geldiğini bilmiyorum.	☐ Etiket üzerindeki bilgileri doğru ve güvenilir bulmuyorum.
☐ Okusam da ürün hakkındaki görüşlerim değiştirmiyor.		☐ İnceleme gereği bulmuyorum.

9. TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimime değerli katkılarından dolayı Bursa Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi Besin Hijyeni ve Teknolojisi Ana Bilim Dalı öğretim üyelerine,

Çalışmanın yapılmasındaki katkılarından dolayı, tezimin oluşumunda beni özgür bırakarak eğitim sürecimin her noktasında beni motive eden, birlikte çalışmaktan mutluluk duyduğum tez danışmanım ve değerli hocam Sayın Prof. Dr. Mustafa Tayar'a,

En büyük destekçim, bugünlere ulaşmamda çok emeği olan anneme, babama aileme ve tüm arkadaşlarıma,

Çalışmanın uygulanmasında gerekli desteği sağlayan Dilara Süngü Beslenme ve Danışmanlık Merkezi'ne sürecimdeki desteklerinden dolayı çok teşekkür ederim.



10. ÖZGEÇMİŞ

2018 yılında Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik bölümünden mezun olmuştur. 2019-2020 yılları arasında B-fit Kadın Yaşam Merkezi'nde çalışmıştır. 2019 yılında Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Veteriner Fakültesi Besin Hijyeni ve Teknolojisi Yüksek Lisans Programına kabul almıştır. 2021 yılında yarım dönem kaydını dondurmıştır. 2023 yılında yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır.

