

Makalenin Türü / Article Type : Araştırma Makalesi / Research Article  
Geliş Tarihi / Date Received : 25.03.2021  
Kabul Tarihi / Date Accepted : 13.04.2021  
Yayın Tarihi / Date Published : 15.06.2021



 <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.62826-903018>

## GIDA OKURYAZARLIĞI: ÖĞRETİM PROGRAMLARINDAKİ YERİ\*

Mehmet BAHAR<sup>1</sup>, Mustafa YILMAZ<sup>2</sup>

### ÖZ

Her bireyin sağlıklı şekilde yaşamını idame ettirebilmesi için yeterli ve dengeli beslenmesi oldukça önemlidir. Bireyin yeterli ve dengeli beslenebilmesi için kendi beslenme sürecini nitelikli şekilde yönetmesi gerekmektedir. Bu durum gıda okuryazarı olabilmekle mümkündür. Bireyin vücudunun ihtiyaç duyduğu besin öğeleri ve enerji miktarına uygun şekilde beslenebilmesi için sahip olması gereken, gıda okuryazarlığına ilişkin bilgi, beceri, tutum, davranış ve değerler nitelikli bir eğitimle sağlanabilir. Erken yaş dönemlerinden itibaren gıda okuryazarlığına ilişkin nitelikli eğitimle kazanılacak beceriler, davranışa dönüştürülerek yaşam boyu sürdürülebilir olmalıdır. Bu bağlamda öğretim sürecinde gıda okuryazarı birey yetiştirmeye yönelik verilecek eğitimler önem arz etmektedir. Bu araştırmanın amacı, gıda okuryazarlığı bileşenlerinin öğretim programlarında yer alma durumunun belirlenmesidir. Araştırmada açıklayıcı sıralı karma desen benimsenmiştir. Araştırmanın veri toplama aracı Okul Öncesi, Hayat Bilgisi, Fen Bilimleri, Beden Eğitimi ve Oyun, Beden Eğitimi ve Spor, Biyoloji dersleri öğretim programlarıyla Bahar ve Yılmaz (2020) tarafından belirlenen, gıda okuryazarlığının bileşenleri listesi oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu, incelenen her bir alandan iki uzman olmak üzere toplam 10 akademisyen oluşturmaktadır. İçerik analizi sonuçları, Hayat Bilgisi Öğretim Programı'nın gıda okuryazarlığının boyutları ve bileşenleri bağlamında diğerlerine kıyasla daha kapsamlı olduğunu göstermiştir. Ancak genel sonuçlar itibarıyla öğretim programlarının gıda okuryazarı birey yetiştirmeye yönelik bileşenleri yeterince içermediği ifade edilebilir. Elde edilen sonuçlar ve ilgili literatür tartışılarak öğretim programlarının gıda okuryazarlığının bileşenleri doğrultusunda yeniden revize edilebileceği önerisinde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Gıda okuryazarlığı, öğretim programı, beslenme, içerik analizi

## FOOD LITERACY: ITS PLACE IN CURRICULA


### ABSTRACT

Adequate and balanced nutrition is essential for a person to maintain a healthy life. To have a sufficient and balanced diet, people should properly manage their nutrition intake. Managing nutrition intake is possible by being food literate. The knowledge, skills, attitudes, behaviors, and values about food literacy that people should have in order to manage their nutrition intake in accordance with the amount of nutrients and energy their body needs can be ensured with a qualified education. The skills acquired with food literacy education from the early ages should be made sustainable throughout life by turning these skills into behavior. Therefore, the education to be provided to make people food literate are important. The purpose of this research is to identify the status of food literacy content in the curricula. The mixed-methods sequential explanatory design has been used in the study. The data collection tool of the study consists of the curricula of Preschool, Life Sciences, Sciences, Physical Education and Play, Physical Education and Sports, Biology courses, and the components of food literacy determined by Bahar and Yılmaz (2020). The sample of the research consists of 10 academicians, two experts for each field stated above. The content analysis results revealed that the Life Studies curriculum is more comprehensive than the others in terms of dimensions and components of food literacy. However, in terms of general results, it can be stated that the curriculum does not contain enough components for raising food literate individuals. The results obtained were discussed with the relevant literature, and it was suggested that the curricula could be revised in line with the components of food literacy.

**Keywords:** Food literacy, curriculum, nutrition, content analysis

\* Bu araştırma "Gıda okuryazarlığı: Bileşenlerin tespiti, tanımlanması ve öğretim programlarındaki yeri" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

<sup>1</sup> Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, mehmet.bahar@gmail.com,  <https://orcid.org/0000-0003-1234-0347>

<sup>2</sup> Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, mustafayilmaz.fen@gmail.com,  <https://orcid.org/0000-0003-2210-513X>

## 1. GİRİŞ

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında belirtildiği üzere bir bireyin hayatında kendini gerçekleştirebilmesi ulaşabileceği en üst basamaktır. Bu kurama göre en alt basamakta yer alan fizyolojik ihtiyaçlar giderilmeden bir sonraki basamağa bireyin ulaşması olanaksızdır. Her bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için öncelikle fizyolojik ihtiyaçların en önemlileri arasında yer alan ve metabolik faaliyetlerin sürdürülebilmesi için gerekli olan enerjiyi temin edebilmek amacıyla beslenme faaliyetinin en uygun şekilde gerçekleştirilmesi gerekmektedir (Lester, 2013; Walsh, 2011). Her bireyin günlük yaşantısı ve metabolizması farklı olduğundan enerji harcama düzeyleri de farklılaşmaktadır (Polsky & Ellis, 2015). Bireyin günlük yaşantısında harcadığı enerjiyi karşılayacak düzeyde enerjiyi vücuduna alması yeterli beslenme, enerjinin karbonhidrat, protein ve yağ olarak alınmasıyla birlikte bütün besin öğelerini de yeterli düzeyde içerecek şekilde besin alınması dengeli beslenme olarak ifade edilebilir (Çalıştır vd., 2005). Vücudun ihtiyacını karşılamayacak düzeyde veya ihtiyacından fazla besin alımı obezite, diyabet gibi sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir (Aihara & Minai, 2011). Tüm dünyada obezite, diyabet ve kanser gibi kronik hastalıklar günümüzde beslenme sorunlarının da etkisiyle en büyük sağlık sorunu hâline gelmektedir (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2019; Swinburn & Vandevijvere, 2016). Ülkemizde de insanların obezite ve diyabet ile karşı karşıya olduğu ve bu hastalıkların erken yaşlardan itibaren kadın ve erkek bireylerin büyük çoğunluğunda görüldüğü ifade edilebilir (Özkoçak vd., 2018; Savaşhan vd., 2015).

Genetik olarak kronik hastalıklara yatkınlık, metabolizmanın çeşitli gıda maddelerine alerjik reaksiyonları, inançlar, kültürel yapı, ekonomik ve jeopolitik durum gibi parametreler beslenme sürecini etkileyen medyatörler arasında görülebilir (Dölekoğlu, 2003; Mozaffarian, 2016). Yeterli ve dengeli beslenebilen bireylere sahip toplumların ekonomik ve sosyal refah düzeyine erişebilmesi mümkün olduğundan toplumsal olarak beslenme sistemi oldukça önemli bir role sahiptir (Chaudhary vd., 2018). Tüm dünyada ve ülkemizde beslenme sistemi değişmektedir. Artan nüfus, savaşlar, çevre kirliliği, ekonomik yetersizlik, yetersiz mevzuat, kalifiye olmayan altyapılar, düzensiz tesisleşmeler beslenme sorunlarını arttırmakta ve güvenli gıda teminini zorlaştırmaktadır. Toplumların gelişen teknolojiyle birlikte tüketim toplumu hâline geldikleri, bu durumun beslenmeye ilişkin alışkanlıkları ve öncelikleri de etkilediği ifade edilebilir (DSÖ, 2019; Vidgen & Gallegos, 2014). Özellikle günümüz standartlarında sosyal ortamlarda beslenme alışkanlığı arttığından yeterli ve dengeli beslenmeye verilen önemin de azaldığı görülmektedir. Bu durumun insan sağlığını tehdit eden kronik hastalıklara da zemin hazırladığı söylenebilir (Effertz vd., 2019; Lai-Yeung, 2011).

Zamanın insanlar için değerli olduğu günümüz teknoloji çağında insanlar, yemek yapmak yerine, sosyal ortamda hazır olarak bulunan, düşük besin değerine sahip olmakla birlikte yüksek yağ içeriğine sahip gıdaları tüketmeyi tercih etmektedirler (Jin & Han, 2019; Mansour & Natoor, 2018). Ayrıca sosyal ortamda gıdaların temin edildiği işletmelerde yaygın olarak kullanılan monosodyum glutamat, lezzet artırıcı ve bağımlılık yapıcı bir kimyasal madde olduğundan insanların "fast food" işletmelerini tercih etme oranı da giderek artmaktadır (Rounsefell vd., 2019). İşletmelerdeki kampanyalar ve sosyal medyadaki reklamlar da "fast food" ağırlıklı beslenmeyi destekleyici faaliyetler olarak görülmektedir (Austin vd., 2018; Janssen vd., 2018; Veuphuteh, 2018). Covid-19 salgını sonrası tüm dünyada pandemi sürecinde sosyal ortamlarda gıda tüketimi kısıtlanmış olsa da paket servis hizmeti ile hazır gıda tüketimi yaygın şekilde devam etmektedir (Butler & Barrientos, 2020; Çölgeçen, 2020).

Türkiye, 2017 yılı verilerine göre %32 ile Avrupa ülkeleri arasında en obez ülke olarak belirlenmiştir (DSÖ, 2018). Ailedeki beslenme alışkanlığı ve ebeveynlerin tutumları çocukları da doğrudan etkilemektedir. Obeziteye eğilimli ebeveynlerin çocukları da benzer şekilde obez olmaya adaydır. Ailelerin beslenme alışkanlıkları ne kadar yeterli ve dengeli beslenme odaklı olursa çocuklar o kadar sağlıklı bir yaşantıya sahip olabilir. Dolayısıyla ailelerin beslenme konusundaki bilinç düzeyi doğrudan çocukları etkilemekte ve bu alışkanlıklar yıllar boyunca devam etmektedir (Goodman vd., 2015; Savaşhan vd., 2015). Kişilik özelliklerinin ve sosyal becerilerin ilkökul yıllarında şekillendiği ve yaşam boyunca değişime dirençli olduğu göz önünde bulundurulursa erken yaş dönemlerinde bireylere yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılması büyük önem arz etmektedir (Susar-Kırmızı, 2014).

Bireye yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırabilmek, ancak eğitimle ve uygulamayla mümkündür. Bu beceri bireye erken yaşlarda kazandırılırsa yaşam standardı hâline gelerek yaşamını sağlıklı şekilde idame ettirebilmesi için imkân sağlayabilir. Çocuklar zamanının büyük bir bölümünü okulda geçirdiği, genelde erken saatte okula gittiği ve evde kahvaltı alışkanlığını yeterince kazanmadığı için, tüketmesi gereken, kahvaltı ve öğle yemeği olmak üzere iki öğünü ev dışındaki sosyal ortamlarda yemek durumunda kalmaktadır (Cebiray & Aktaş, 2017). Bu durumda okul ortamında yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak altyapı oluşturulmalıdır. Öğretim programlarında yeterli ve dengeli beslenme davranışı kazandıracak kazanımlar bulunmalıdır. Avusturalya'da okul öncesi dönemde dahi bu davranışı kazandıracak öğretim modülleri uygulanarak erken yaşta çocuklar yeterli ve dengeli beslenme anlayışı açısından bilinçlendirilmektedir (Whiteley & Matwiejczyk, 2015). Amerika'da 101.000 okulda 31 milyon öğrenciye ücretsiz öğle yemeği verildiği, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral dengesi gözetilerek diyetisyenler eşliğinde her öğrencinin dengeli beslenmesine destek olacak uygulamaların yapıldığı ifade edilmektedir (Appleton, 2010). Ülkemizde Millî Eğitim Bakanlığının (MEB) okul kantinlerine ve çocukların beslenmelerine ilişkin bir proje içerisinde olduğu görülmektedir. Her öğrenciye ücretsiz süt, kuru üzüm dağıtma

gibi uygulamalarla çeşitli sağlıklı gıdalarla beslenme teşvik edilmiştir (Akçay & Yıldırımlar, 2018). Ülkemizde çocukların beslenmelerine ilişkin devlet politikalarının hız kazandığı ifade edilebilir (Akçay & Yıldırımlar, 2018; Demir vd., 2012). 2016 yılında yayımlanan 2852893 sayılı genelge doğrultusunda okul kantinlerine getirilen düzenleme ile geçmiş yıllara kıyasla daha sağlıklı gıdalar okul kantinlerinde yerini almaya başlamıştır. Bu tarihten itibaren kantinlerde yapılan kısıtlamalara ilave olarak 2020 yılında yayımlanan 16476274 sayılı genelgeyle okul gıdası logosu olmayan ambalajlı ürünlerin okul kantinlerinde satışının yasaklanması ve sağlıklı olan ürünlere bu logonun verilmesi hususunda gerekli kararlar alınmıştır.

Her birey sağlıklı bir şekilde yaşamını idame ettirebilmelidir. Kendi beslenmesinden sorumlu bir birey ancak besinler hakkında yeterli bilgi ve beceriye sahip olursa, bu bilgi ve becerileri davranışa dönüştürürse sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenebilir (Zoellner vd., 2009). Bu durum her bireyin gıda okuryazarı olabilmesiyle mümkündür. Literatürde gıda okuryazarlığına ilişkin farklı tanımlamalar bulunmaktadır (Bahar & Yılmaz, 2021; Chambers, 2012; Ruge & Mikkelsen, 2013; Skeaff & O'Sullivan, 2015; Thomas & Irwin, 2011; Vidgen & Gallegos, 2012; Yılmaz, 2020). Gıda okuryazarlığı, bireyin yaşantısındaki, gıdaya ilişkin çevresel ve sosyal açıdan karmaşık bileşenleri daha iyi anlaması olarak ifade edilebilir (Stinson, 2010). Kimura (2011), gıda okuryazarlığını gıda seçimi, diyet davranışı ve mutfak uygulamaları hakkında kişiselleştirilmiş bir anlayış olarak ifade etmiştir. Pendergast vd. (2011), gıda okuryazarlığını temel gıda ve beslenme bilgi ve hizmetlerinin yanı sıra bu bilgileri ve sağlığı geliştiren mevcut hizmetleri kullanabilme yeterliliği olarak ifade etmişlerdir. Farklı toplumlarda farklı tanımlamalar yer almış olsa da kavramın temelde benzer beceriler etrafında şekillendirildiği ifade edilebilir. Bahar ve Yılmaz (2021) gıda okuryazarlığını bireyin enerji ve besin öğeleri ihtiyacını karşılayacak düzeyde besin alımına yönelik olarak planlama ve yönetim, seçim, hazırlama ve tüketim süreçlerini kapsayan birbiriyle ilişkili bilgi, beceri, tutum, değer ve davranışlar bütünü olarak tanımlamışlardır. İlgili çalışmada, gıda okuryazarlığının planlama ve yönetim, seçim, hazırlama ve tüketim boyutları altında yer alan 75 bileşenden oluştuğu ifade edilmiştir.

Belirlenen bileşenler ve tanımlama doğrultusunda gıda okuryazarı bir birey, tüm öğünlerde tüketeceği besinin içerdiği besin öğelerini ve miktarlarını belirleyebilmeli, enerji ihtiyacını karşılamada öz farkındalık gösterebilmeli, besinler için gerekli zaman, konum ve maliyeti göz önünde bulundurmalı, besinlere ilişkin her türlü kaynağı değerlendirebilmelidir. Besinlerin farklı kaynaklardan seçilebileceğini ve bu kaynakların avantaj ve dezavantajlarını bilmeli, besinlerin içeriğini ve kalitesini değerlendirebilmeli, besin maddelerine ait etiketleri okuyabilmeli, besin temin edilecek işletmenin sahip olması gereken sertifika, belge ve ilgili bakanlık onaylarını dikkate alabilmeli, inançlarına uygun ve yerli üretim besinleri tercih etmelidir. Gıda güvenliğine ilişkin temel hijyen, güvenlik ve paketlenme kurallarına uygun davranabilmeli, mevcut malzemelerle uygun pişirme yöntemini kullanarak sağlıklı öğün hazırlayabilmeli, her mutfakta bulunan temel araç gereci etkin şekilde kullanabilmelidir. Beden kütle indeksini uygun değerler arasında tutacak şekilde beslenebilmeli, farklı beslenme düzenlerine ve enerji tüketim durumlarına göre günlük enerji ihtiyacına uygun şekilde beslenebilmelidir. Ayrıca genetik ve kronik hastalıklara yol açabilecek besinleri tüketmekten kaçınmalı, beslenmenin sosyalleşmedeki önemini ve kişisel mutluluğu etkilediğini bilmeli, günlük ihtiyaca uygun su tüketmeli, mevsimine uygun sebze ve meyve tüketimine önem vermelidir (Bahar & Yılmaz, 2021; Colatruaglio, 2014; Ronto vd., 2016; Vidgen & Gallegos, 2012; Yılmaz, 2020).

Kendi beslenme sürecini yeterli ve dengeli şekilde sürdürebilecek yeterliklere sahip olması nedeniyle gıda okuryazarı birey yetiştirebilmek toplumsal gelişim açısından önemlidir. Gıda okuryazarı birey yetiştirebilmek de ancak nitelikli bir eğitimle sağlanabilir. Gıda okuryazarı birey yetiştirebilmek için öğretim programlarında gıda okuryazarlığına dair bilgi, beceri ve davranış kazandırmaya yönelik içeriklerin bulunması gerekmektedir. Bu bağlamda beslenmeyle ve gıda okuryazarlığı ile ilişkili içerikleri barındıran derslerde ele alınan kazanımların gıda okuryazarı birey yetiştirme noktasında ne düzeyde olduğunu belirlemek ve gıda okuryazarlığının bileşenleri doğrultusunda ilgili öğretim programlarını revize etmek büyük önem arz etmektedir.

### 1.1. Araştırmanın amacı

Bu çalışmada, Okul Öncesi, Hayat Bilgisi, Fen Bilimleri, Beden Eğitimi ve Oyun, Beden Eğitimi ve Spor, Biyoloji dersleri öğretim programlarının, hangi gıda okuryazarlığı bileşenlerini kapsadığının ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

### 1.2. Araştırmanın önemi

Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için her bireyin ihtiyacına göre yeterli ve dengeli besini karmaşık beslenme düzeninde tüketmesi gerekmektedir (Dhini & Rajiani, 2018). Günümüzde beslenme için gerekli olan gıdalarla ilgili birçok tercih söz konusudur. Özellikle sosyal ortamlarda bulunan gıda işletmeleri temelinde ev dışı ortamlarda beslenme, geçmiş yıllara nazaran daha fazla tercih edilmektedir. Çeşitli sanal uygulamaların da artmasıyla ev veya iş yerine paket servis imkânı, insanların yemek yapmayı zaman kaybı olarak görmesi, işletmeler tarafından yapılan kampanyalar, geleneksel yemekleri tercih etmemeye yönelik tutum gibi parametreler bireylerin

beslenme düzeninde farklılaşmalara ve alışlagelmış düzenin değişmesine zemin hazırlamaktadır (Campbell vd., 2019; Murcott, 2018; Sipahi, 2019). Sosyal bir varlık olan insanoğlunun sosyal ortamlardan izole olması ve bu ortamlarda beslenmemeye çalışması oldukça güçtür.

Özel günler (düğün, bayram vs.), farklı enerji tüketim durumları (hareketli, hareketsiz vs.), değişen beslenme düzenleri (ramazan, diyet vs.) gibi durumlardan kaynaklı olarak farklılaşan ve karmaşıklaşan beslenme düzeninde her bireyin kendi metabolizmasının farkında olması, enerji tüketimini, dolayısıyla enerji ihtiyacını bilmesi gerekmektedir. Enerji ihtiyacını karşılayacak, karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, su ve mineral dengesini kuracak şekilde beslenmesi çağımızda yaygınlaşan beslenme kaynaklı hastalıkların önüne geçerek bireylerin yaşamını sağlıklı şekilde sürdürmesine olanak sağlayacaktır (Wijayaratne vd., 2018). Her bireyin günlük enerji ihtiyacını karşılamak amacıyla besin tüketimine ilişkin, birbiriyle ilişkili gerekli bilgi, beceri ve davranışa sahip olması gıda okuryazarı olabilmesiyle mümkündür (Vidgen & Gallegos, 2012; Wijayaratne vd., 2018). Gıda okuryazarı birey yetiştirebilmek nitelikli bir eğitim ile sağlanabilir. Kişilik özellikleri ve temel becerilerin ilköğretim yıllarında şekillendiği düşünülürse her bireyin erken yaşlardan itibaren gıda okuryazarı olarak yetiştirilmesi gerekmektedir (Susar-Kırmızı, 2014). Bu becerileri kazandırabilmek öğretim programlarında gıda okuryazarı bireyler yetiştirebilecek kazanımlar oluşturmakla mümkündür. Öğretim programlarımızın bu bağlamda değerlendirilmesi sağlıklı ve beslenme konusunda bilinçli nesiller yetiştirebilmek bakımından önem arz etmektedir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın modeli

Öncelikli olarak gıda okuryazarlığının bileşenleri delfi tekniği ile alan uzmanları tarafından belirlendiğinden ve belirlenen bileşenler doğrultusunda öğretim programlarındaki kazanımlar incelendiğinden dolayı bu çalışmada, açıklayıcı sıralı karma desen benimsenmiştir. Araştırmada nicel veriler gıda okuryazarlığının bileşenlerini belirleme sürecinde delfi tekniği ile analiz edilmiş, nitel veriler öğretim programı ile belirlenen bileşenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla doküman analizi ile incelenmiştir. Gıda okuryazarlığına yönelik olarak kapsamlı ve anlamlı çıktılar elde edebilmek ve konuya ilişkin derinlemesine bir anlayış oluşturabilmek amacıyla bu çalışmanın modeli açıklayıcı sıralı karma desen olarak belirlenmiştir (Creswell & Plano-Clark, 2007; Terrell, 2011).

### 2.2. Araştırmanın çalışma grubu

Gıda okuryazarlığının bileşenleri doğrultusunda, Okul Öncesi, Hayat Bilgisi, Fen Bilimleri, Beden Eğitimi ve Oyun, Beden Eğitimi ve Spor, Biyoloji derslerinin öğretim programları, her bir alana ilişkin 2 alan uzmanının görüşü alınarak toplam 10 alan uzmanının görüşleri doğrultusunda incelenmiştir. Beden Eğitimi ve Oyun dersi ile Beden Eğitimi ve Spor dersi öğretim programlarında yer alan kazanımların gıda okuryazarlığının bileşenleri ile ilişkisi aynı alan uzmanları tarafından incelenmiştir. İlgili öğretim programlarına ilişkin görüş bildiren alan uzmanları Tablo 1’de belirtilmiştir.

**Tablo 1.**

*Öğretim Programlarını Değerlendiren Alan Uzmanlarının Akademik Unvanlara Göre Dağılımı*

Ders Adı	Dr. Öğr. Üyesi	Doç. Dr.	Prof. Dr.	Toplam
Okul Öncesi	2	-	-	2
Hayat Bilgisi	-	2	-	2
Fen Bilimleri	-	2	-	2
Beden Eğitimi ve Oyun / Beden Eğitimi ve Spor	1	1	-	2
Biyoloji	1	-	1	2
<b>Toplam</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>10</b>

Tablo 1 incelendiğinde, incelenen öğretim programlarına ilişkin her bir derse ait 2 alan uzmanı olmak üzere toplam 10 alan uzmanının araştırmanın çalışma grubunu oluşturduğu ifade edilebilir. Alan uzmanlarının 4 tanesi doktor öğretim üyesi, 5 tanesi doçent doktor ve 1 tanesi profesör doktor unvanına sahiptir.

### 2.3. Veri toplama araçları ve süreci

Araştırmanın veri toplama araçlarını, Bahar ve Yılmaz (2021) tarafından belirlenen gıda okuryazarlığının bileşenlerinin yer aldığı 75 maddelik liste ve Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı tarafından yayımlanan Okul Öncesi, Hayat Bilgisi, Fen Bilimleri, Beden Eğitimi ve Oyun, Beden Eğitimi ve Spor, Biyoloji öğretim programları oluşturmaktadır. Bahar ve Yılmaz (2021) tarafından delfi tekniği ile 35 farklı üniversitede 14 farklı alanda görev yapmakta olan alan uzmanlarının ortak görüşleri doğrultusunda tanımlanan gıda okuryazarlığının bileşenlerinin alt boyutlara göre yer aldığı liste ile birlikte ilgili öğretim programı alan uzmanlarına sunulmuş olup, öğretim

programlarında yer alan, beslenmeyle ilişkili kazanımların gıda okuryazarlığı bileşenleriyle ilişkilerinin belirlenmesi istenmiştir. Öncelikle alan uzmanlarına gıda okuryazarlığının tanımı, bileşenleri tanıtılmış, sonrasında öğretim programları ile ilişkilendirme kendilerine bırakılmıştır. Her bir öğretim programıyla ilgili olarak araştırmaya dâhil olan 2 alan uzmanı birbirinden bağımsız şekilde analizlerini gerçekleştirmiştir. Öğretim programlarında yer alan, beslenmeyle ilişkili kazanımların sayısındaki farklılıklardan kaynaklı olarak, alan uzmanlarının ilişkilendirmeyi gerçekleştirmeleri 10 ile 45 dakika arasında sürmüştür.

### 2.3.1. Gıda okuryazarlığının bileşenleri

Gıda okuryazarlığının bileşenlerinin alt boyutlara göre dağılımını gösteren ve alan uzmanlarına sunulan listeye ilişkin bilgiler Tablo 2’de belirtilmiştir.

**Tablo 2.**

#### *Gıda Okuryazarlığının Boyutlara Göre Bileşenleri*

<b>Boyut</b>	<b>Madde</b>
<b>Planlama ve Yönetim</b>	<p>1-Beslenme için gerekli olan zamanı ön planda tutar.</p> <p>2-Farklı enerji tüketim durumlarına (hareketsiz, çok hareketli, ağır işlerde çalışma, spor vs.) uygun beslenme planlar.</p> <p>3-Beden kütle indeksini belirler.</p> <p>4-Besinler hakkında uzmanlar tarafından yapılan açıklamaları değerlendirir.</p> <p>5-Beslenmeye ilişkin devlet politikalarını değerlendirir.</p> <p>6-Beslenme sürecine ilişkin ihtiyaç duyabileceği doğru bilgiye nereden ulaşabileceğini bilir.</p> <p>7-Bulunduğu konuma (ev, okul, işyeri, jeopolitik konum vs.) uygun temin edilebilecek besinleri belirler.</p> <p>8-Besinler hakkında verilen yazılı kaynakları (gazete, broşür, kitap, makale, dergi, vs.) değerlendirir.</p> <p>9-Misafir ağırlarken gerekli besin ihtiyacına uygun planlama yapar.</p> <p>10-Besinler hakkında medya (TV, radyo, internet vs.) tarafından yapılan açıklamaları değerlendirir.</p> <p>11-Genetik hastalıklara göre beslenme sürecini planlar.</p> <p>12-Besinlerin temini için gerekli olan maliyeti ön planda tutar.</p> <p>13-ALO 174 Gıda hattını bilir.</p> <p>14-Sosyal ortamda besin temin edilecek işletmenin sahip olması gereken sertifika (Helal Gıda, Kosher, Okul Gıdası, BRC vs.) ve belgeleri (HACCP, TSE, ISO 22000 vs.) bilir.</p> <p>15-Geleneksel beslenme alışkanlıklarını değerlendirir.</p> <p>16-Tüm öğünlere ilişkin uygun besin türü ve miktarını belirler.</p> <p>17-Besin maddesinin kalitesi ve fiyatı arasında dengeyi kurar.</p> <p>18-Tüketeceği besinin içerdiği besin öğelerini ve miktarlarını belirler.</p> <p>19-Enerji ihtiyacını karşılamada (besin içerikleri, sınırlılıkları, uygun öğün ve porsiyon belirleme) öz farkındalık gösterir.</p> <p>20-Hazırladığı öğünün günlük enerji ihtiyacının ne kadarını karşıladığını hesaplar.</p> <p>21-Gıda güvenliği bilgi sistemini (GGBS) kullanır.</p> <p>22-Besin ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak yeterli miktarda besin almaya karar verir.</p>
<b>Seçim</b>	<p>1-Besinlerin farklı kaynaklardan seçilebileceğini ve bu kaynakların avantaj ve dezavantajlarını bilir.</p> <p>2-Besinlerin içerik bilgisini anlar.</p> <p>3-İlgili bakanlıkların (Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı vs.) onaylarını kontrol eder.</p> <p>4-Alışveriş için uygun ortamı (Semt pazarı, organik pazar, bakkal, market, kasap manav vs.) tercih eder.</p> <p>5-Besinlerin içeriklerinin ne olduğunu, nereden geldiklerini, nasıl saklanacağını ve tüketileceğini bilir.</p> <p>6-Besinlerin kalitesini değerlendirir.</p> <p>7-Besinlerin üretim şekline göre (organik, sera, dondurulmuş, konserve, vs.) beslenme için uygun besine karar verir.</p> <p>8-Besin maddelerine ait etiketleri okur.</p>

**Tablo 2 (devamı).***Gıda Okuryazarlığının Boyutlara Göre Bileşenleri*

<b>Boyut</b>	<b>Madde</b>
<b>Seçim</b>	<p>9-Çevre veya koşullardaki değişime karşı düzenli olarak tüketilen besin miktarına uygun şekilde temin edilecek besinleri belirler.</p> <p>10-Enerji ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak uygun kaynaklardan besin almaya karar verir.</p> <p>11-Tüketeceği bir besin maddesinin teminine ilişkin birden fazla seçeneği karşılaştırır.</p> <p>12-Besinlerin üretim ve son kullanma tarihine dikkat eder.</p> <p>13-Seyyar satıcılardan besin tüketiminden kaçınır.</p> <p>14-Yerli üretim besin ürünlerine öncelik verir.</p> <p>15-Sosyal ortamda besin temin edilecek işletmenin sahip olması gereken sertifika (Helal Gıda, Kosher, Okul Gıdası, BRC vs. ) ve belgeleri (HACCP, TSE, ISO 22000 vs.) dikkate alır.</p> <p>16-Sosyal ortamda besin temin edilecek işletmenin inançlara uygunluğunu değerlendirir.</p> <p>17-İnançlarına uygun besinleri tercih eder.</p> <p>18-Besinlerdeki koruyucu, renklendirici ve katkı maddelerini bilir.</p> <p>19-Ara öğünlerde uygun besinlere karar verir.</p> <p>20-Besin maddelerinin bozulup bozulmadığına karar verir.</p>
<b>Hazırlama</b>	<p>1-Tüketecek besine ilişkin en sağlıklı pişirme yöntemini uygular.</p> <p>2-Zamana göre mevcut besinleri kullanarak farklı yemekler hazırlar.</p> <p>3-Mevcut malzemelerle sağlıklı öğün hazırlar.</p> <p>4-Taze veya dondurulmuş besinleri uygun yöntemleri kullanarak hazırlar.</p> <p>5-Besinleri hazırlarken uygun mutfak gereçlerini doğru şekilde kullanır.</p> <p>6-Her mutfakta bulunan temel araç gereci etkin şekilde kullanır.</p> <p>7-Besinlerin hijyeninde gerekli temizleme yöntemlerini uygular.</p> <p>8-Farklı besin maddelerini birleştirerek bir yemek hazırlar.</p> <p>9-Besinleri temizleme yöntemlerini bilir.</p> <p>10-Besinleri hazırlarken gerekli güvenlik önlemlerini alır.</p> <p>11-Tüketecek besine ilişkin en sağlıklı pişirme yöntemini bilir.</p> <p>12-Gıda güvenliğine ilişkin temel hijyen ve paketleme kurallarını bilir.</p> <p>13-Besinleri uygun koşullarda saklar.</p> <p>14-Gıdaların paketleme ve hijyen kurallarına uygun davranır.</p>
<b>Tüketim</b>	<p>1-Günlük ihtiyaca uygun su tüketir.</p> <p>2-Mevsimine uygun sebze ve meyve tüketimine önem verir.</p> <p>3-Alerjik reaksiyon oluşturabilecek gıdaları tüketmekten kaçınır.</p> <p>4-Beden kütle indeksini uygun değerler arasında tutacak şekilde beslenir.</p> <p>5-Obeziteye yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.</p> <p>6-Günlük alması gereken maksimum enerji miktarlarına uygun olarak beslenir.</p> <p>7-Farklı beslenme düzenlerinde (diyet, oruç, vs.) günlük enerji ihtiyacına uygun davranır.</p> <p>8-Farklı sosyal ortamlarda (tatil, gezi, okul, açık büfe, piknik, vs.) enerji ihtiyacına uygun beslenir.</p> <p>9-Kansere yol açabilecek besinlerden kaçınır.</p> <p>10-Diyabete yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.</p> <p>11-Özel günlerde (bayram, misafirlik, düğün vs.) ihtiyaç duyulan besin değerlerine uygun beslenir.</p> <p>12-Farklı duygusal durumlarda (stres, üzüntü, mutluluk vs.) enerji ihtiyacına uygun beslenir.</p> <p>13-İnançlarına uygun besinleri tüketir.</p> <p>14-Daha önce hiç tatmadığı besinler hakkında bilgi edinmeden tüketmekten kaçınır.</p> <p>15-Sosyal çevrenin yönlendirmelerine karşın kendi beslenmesine karar verir.</p> <p>16-Kendisi için uygun porsiyon miktarını belirler.</p> <p>17-Beslenmenin sosyalleşmedeki önemini bilir.</p> <p>18-Açlık düzeyine göre, tüketeceği besinlere ve miktarına karar verir.</p> <p>19-Beslenmenin kişisel mutluluğu etkilediğini bilir.</p>

**2.4. Verilerin analizi**

Okul Öncesi, Hayat Bilgisi, Fen Bilimleri, Beden Eğitimi ve Oyun, Beden Eğitimi ve Spor, Biyoloji öğretim programlarının gıda okuryazarlığı açısından değerlendirilmesi amacıyla iki alan uzmanı tarafından kazanımlar ve gıda okuryazarlığının bileşeni olan maddeler karşılaştırılarak incelenmiştir. Yapılan doküman analizi sonucunda alan uzmanlarından elde edilen veriler karşılaştırılarak uyum yüzdesi hesaplanmıştır. Alan uzmanları arasındaki uyum yüzdesinin belirtilen öğretim programlarında sırasıyla % 100, %92,4, %86,5 %96,5, %95 ve %93,5 olarak hesaplandığı ve belirlenen uyum yüzdelerinin kabul edilebilir değerler olduğu ifade edilebilir (Miles & Huberman,

1994). Gerçekleştirilen analizler sonucunda belirtilen kazanımlar ve gıda okuryazarlığının ilişkili olan maddeleri tablolaştırılmıştır.

### 2.5. Araştırmanın etik izni

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması gerektiği belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

#### Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 21/01/2020

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 2020/24

### 3. BULGULAR

Eğitimin ilk kademesi olan Okul Öncesi Öğretim Programı’nda yer alan kazanımların gıda okuryazarlığı açısından değerlendirilmesine ilişkin bulgular Tablo 3’te gösterilmiştir (MEB, 2018a).

#### Tablo 3.

*Okul Öncesi Öğretim Programındaki Kazanımların Gıda Okuryazarlığının Boyutlarına Göre Değerlendirilmesi*

#### **Kazanımlar ve Boyutlarla İlişkisi**

**Kazanım 4. Yeterli ve dengeli beslenir.** (Göstergeleri: Yiyecek ve içecekleri yeterli miktarda yer/içer. Öğün zamanlarında yemek yemeye çaba gösterir. Sağlığı olumsuz etkileyen yiyecekleri ve içecekleri yemekten / içmekten kaçınır. Yiyecekleri yerken sağlık ve görgü kurallarına özen gösterir.)

**Açıklamaları:** Çocuğun kendi kendine yemek yemesi ve beslenme araç gereçlerini uygun bir şekilde kullanması desteklenmelidir. Bu süreçte çocuğa sunulan besinlerin yeterli ve dengeli olmasına dikkat edilmelidir.

#### **Tüketim Boyutu:**

2-Mevsimine uygun sebze ve meyve tüketimine önem verir.

5-Obeziteye yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.

9-Kansere yol açabilecek besinlerden kaçınır.

10-Diyabete yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.

16-Kendisi için uygun porsiyon miktarını belirler.

18-Açlık düzeyine göre tüketeceği besinlere ve miktarına karar verir.

Tablo 3 incelendiğinde okul öncesi dönemde beslenmeye ilişkin bir kazanımın yer aldığı görülmektedir. Alan uzmanları, yeterli beslenme, sağlıksız yiyeceklerden kaçınma, öğünlere uygun beslenme gibi açıklamaları barındıran “Yeterli ve dengeli beslenir.” kazanımının gıda okuryazarlığının tüketim boyutu altında ele alınabileceğine ilişkin görüş bildirmişlerdir. Tüketim boyutu altında yer alan obezite, kanser, diyabete yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınma, uygun porsiyon miktarını belirleme, açlık düzeyine göre tüketeceği besinlere ve miktarına karar verme ve mevsimine uygun sebze meyve tüketimine ilişkin maddelerin programda yer alan kazanımla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Okul öncesi dönemden sonraki ilköğretim döneminde beslenmeye ilişkin eğitimlerin verilmesinin planlandığı Hayat Bilgisi Öğretim Programı’nda yer alan kazanımların gıda okuryazarlığı açısından değerlendirilmesine ilişkin bulgular Tablo 4’te gösterilmiştir (MEB, 2018b).

#### Tablo 4.

*Hayat Bilgisi Öğretim Programındaki Kazanımların Gıda Okuryazarlığının Boyutlarına Göre Değerlendirilmesi*

#### **Kazanımlar ve Boyutlarla İlişkisi**

**HB.1.3.2. Sağlığını korumak için alması gereken önlemleri fark eder.**

Kişisel temizliğini yapma, mevsime uygun giyinme, meyve ve sebzeleri tüketmeden önce yıkama, spor yapma, bulaşıcı hastalıklardan korunma yolları, akılcı ilaç kullanımı, diş hekimine ve doktora gitmenin gerekliliği üzerinde durulur.

#### **Hazırlama Boyutu:**

7-Besinlerin hijyeninde gerekli temizleme yöntemlerini uygular.

9-Besinleri temizleme yöntemlerini bilir.

**HB.1.3.3. Sağlığı için yararlı yiyecek ve içecekleri seçer.**

Dengeli beslenme için tüketmemiz gereken temel bitkisel ve hayvansal besinler vurgulanır. Dengeli beslenirken yiyecek ayırt etmeme, kaynağı belli olmayan gıdalar ile açıkta ve/veya sokakta satılan gıdalar, gazlı içecekler gibi ürünlerin tüketiminin sağlığa zararları üzerinde durulur.

**Tablo 4 (devamı).**

***Hayat Bilgisi Öğretim Programındaki Kazanımların Gıda Okuryazarlığının Boyutlarına Göre Değerlendirilmesi***  
**Kazanımlar ve Boyutlarla İlişkisi**

**Seçim Boyutu:**

- 1-Besinlerin farklı kaynaklardan seçilebileceğini ve bu kaynakların avantaj ve dezavantajlarını bilir.
- 2-Besinlerin içerik bilgisini anlar.
- 5-Besinlerin içeriklerinin ne olduğunu, nereden geldiklerini, nasıl saklanacağını ve tüketileceğini bilir.
- 11-Tüketeceği bir besin maddesinin teminine ilişkin birden fazla seçeneği karşılaştırır.
- 13-Seyyar satıcılardan besin tüketiminden kaçınır.
- 18-Besinlerdeki koruyucu, renklendirici ve katkı maddelerini bilir.

**Tüketim Boyutu:**

- 2-Mevsimine uygun sebze ve meyve tüketimine önem verir.
- 3-Alerjik reaksiyon oluşturabilecek gıdaları tüketmekten kaçınır.
- 4-Beden kütle indeksini uygun değerler arasında tutacak şekilde beslenir.
- 5-Obeziteye yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.
- 9-Kansere yol açabilecek besinlerden kaçınır.
- 10-Diyabete yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.
- 16-Kendisi için uygun porsiyon miktarını belirler.

***HB.1.3.4. Gün içerisinde öğünlere uygun ve dengeli beslenir.***

**Planlama ve Yönetim Boyutu:**

- 3-Beden kütle indeksini belirler.
- 16-Tüm öğünlere ilişkin uygun besin türü ve miktarını belirler.
- 18-Tüketeceği besinin içerdiği besin öğelerini ve miktarlarını belirler.
- 19-Enerji ihtiyacını karşılamada (besin içerikleri, sınırlılıkları, uygun öğün ve porsiyon belirleme) öz-farkındalık gösterir.
- 20-Hazırladığı öğünün günlük enerji ihtiyacının ne kadarını karşıladığını hesaplar.
- 22-Besin ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak yeterli miktarda besin almaya karar verir.

**Tüketim Boyutu:**

- 1-Günlük ihtiyaca uygun su tüketir.
- 4-Beden kütle indeksini uygun değerler arasında tutacak şekilde beslenir.
- 5-Obeziteye yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.
- 6-Günlük alması gereken maksimum enerji miktarlarına uygun olarak beslenir.
- 15-Sosyal çevrenin yönlendirmelerine karşın kendi beslenmesine karar verir.
- 16-Kendisi için uygun porsiyon miktarını belirler.

***HB.1.3.5. Temizlik kurallarına dikkat ederek kendisi için yiyecek hazırlar.***

*Kesici alet, ocak ve fırın kullanmadan hazırlayabileceği yiyecekler üzerinde durulur. Yemeğe başlamadan önce ellerini yıkaması gerektiği hatırlatılır.*

**Hazırlama Boyutu:**

- 5-Besinleri hazırlarken uygun mutfak gereçlerini doğru şekilde kullanır.
- 6-Her mutfakta bulunan temel araç-gereçleri etkin şekilde kullanır.
- 7-Besinlerin hijyeninde gerekli temizleme yöntemlerini uygular.
- 8-Farklı besin maddelerini birleştirerek bir yemek hazırlar.
- 9-Besinleri temizleme yöntemlerini bilir.
- 12-Gıda güvenliğine ilişkin temel hijyen ve paketleme kurallarını bilir.

***HB.2.3.1. Sağlıklı büyüme ve gelişme ile kişisel bakım, spor, uyku ve beslenme arasındaki ilişkiyi fark eder.***

**Planlama ve Yönetim Boyutu:**

- 2-Farklı enerji tüketim durumlarına (hareketsiz, çok hareketli, ağır işlerde çalışma, spor vs.) uygun beslenme planlar.
- 11-Genetik hastalıklara göre beslenme sürecini planlar.
- 16-Tüm öğünlere ilişkin uygun besin türü ve miktarını belirler.
- 18-Tüketeceği besinin içerdiği besin öğelerini ve miktarlarını belirler.
- 20-Hazırladığı öğünün günlük enerji ihtiyacının ne kadarını karşıladığını hesaplar.
- 22-Besin ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak yeterli miktarda besin almaya karar verir.

**Tüketim Boyutu:**

- 1-Günlük ihtiyaca uygun su tüketir.
- 3-Alerjik reaksiyon oluşturabilecek gıdaları tüketmekten kaçınır.
- 4-Beden kütle indeksini uygun değerler arasında tutacak şekilde beslenir.
- 5-Obeziteye yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.
- 6-Günlük alması gereken maksimum enerji miktarlarına uygun olarak beslenir.
- 9-Kansere yol açabilecek besinlerden kaçınır.



**Tablo 4 (devamı).****Hayat Bilgisi Öğretim Programındaki Kazanımların Gıda Okuryazarlığının Boyutlarına Göre Değerlendirilmesi**  
**Kazanımlar ve Boyutlarla İlişkisi****Tüketim Boyutu:**

10-Diyabete yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.

16-Kendisi için uygun porsiyon miktarını belirler.

**HB.2.3.2. Dengeli beslenmeye uygun öğün listesi hazırlar.****Planlama ve Yönetim Boyutu:**

2-Farklı enerji tüketim durumlarına (hareketsiz, çok hareketli, ağır işlerde çalışma, spor vs.) uygun beslenme planlar.

16-Tüm öğünlere ilişkin uygun besin türü ve miktarını belirler.

18-Tüketeceği besinin içerdiği besin öğelerini ve miktarlarını belirler.

19-Enerji ihtiyacını karşılamada (besin içerikleri, sınırlılıkları, uygun öğün ve porsiyon belirleme) öz-farkındalık gösterir.

22-Besin ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak yeterli miktarda besin almaya karar verir.

**HB.3.3.3. Sağlığını korumak için mevsimlere özgü yiyeceklerle beslenir.****Tüketim Boyutu:**

2-Mevsimine uygun sebze ve meyve tüketimine önem verir.

**HB.3.3.4. Sağlığını korumak için yeterli ve dengeli beslenir.**

*Sağlıklı büyümek için dengeli beslenmenin gerekliliği vurgulanır. Ayrıca obezite, diyabet, çölyak ve besin alerjisi gibi sağlık sorunlarına da dikkat çekilir. Yiyecek israfından kaçınmanın önemi üzerinde durulur.*

**Planlama ve Yönetim Boyutu:**

2-Farklı enerji tüketim durumlarına (hareketsiz, çok hareketli, ağır işlerde çalışma, spor vs.) uygun beslenme planlar.

11-Genetik hastalıklara göre beslenme sürecini planlar.

16-Tüm öğünlere ilişkin uygun besin türü ve miktarını belirler.

18-Tüketeceği besinin içerdiği besin öğelerini ve miktarlarını belirler.

19-Enerji ihtiyacını karşılamada (besin içerikleri, sınırlılıkları, uygun öğün ve porsiyon belirleme) öz-farkındalık gösterir.

20-Hazırladığı öğünün günlük enerji ihtiyacının ne kadarını karşıladığını hesaplar.

22-Besin ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak yeterli miktarda besin almaya karar verir.

**Tüketim Boyutu:**

1-Günlük ihtiyaca uygun su tüketir.

3-Alerjik reaksiyon oluşturabilecek gıdaları tüketmekten kaçınır.

4-Beden kütle indeksini uygun değerler arasında tutacak şekilde beslenir.

5-Obeziteye yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.

6-Günlük alması gereken maksimum enerji miktarlarına uygun olarak beslenir.

9-Kansere yol açabilecek besinlerden kaçınır.

10-Diyabete yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.

16-Kendisi için uygun porsiyon miktarını belirler.

Tablo 4 incelendiğinde, Hayat Bilgisi Dersi Öğretim Programı'nda gıda okuryazarlığına işaret eden 9 kazanımın belirlendiği görülmektedir. "Sağlığını korumak için alması gereken önlemleri fark eder." kazanımının açıklamasında yer alan meyve ve sebzeleri tüketmeden önce yıkama ifadesi, alan uzmanları tarafından besinlerin hijyeni ve temizleme yöntemlerini kapsayan hazırlama boyutu altında değerlendirilmiştir. "Sağlığı için yararlı yiyecek ve içecekleri seçer." kazanımı altında yer alan, besinlerin kaynağı ve açıkta satılan besinlerle ilgili açıklamalar, besinlerin doğru kaynaklardan seçimi ve seyyar satıcılara ilişkin ifadeleri kapsayan seçim boyutu ile birlikte sağlığa zararlı besinlerin tüketilmemesine ilişkin açıklamaların obezite, kanser, diyabet gibi hastalıklara yol açabilecek beslenme düzenlerinden kaçınmaya ilişkin ifadeleri kapsayan tüketim boyutu altında ele alınabileceğine yönelik görüş belirtilmiştir. Uzmanlar, "Gün içerisinde öğünlere uygun ve dengeli beslenir." kazanımının tüm öğünlere ilişkin enerji ihtiyacını karşılamada uygun besin türü, besin öğeleri ve miktarını belirlemeyi kapsayan planlama ve yönetim ile birlikte uygun porsiyon belirleme, beden kütle indeksini uygun değerlerde tutacak şekilde beslenme, farklı sosyal ortam, duygusal durum ve beslenme düzenlerinde uygun şekilde beslenmeye ilişkin ifadeleri kapsayan tüketim boyutunun altında yer alabileceğine ilişkin görüş belirtmişlerdir. "Temizlik kurallarına dikkat ederek kendisi için yiyecek hazırlar." kazanımının hijyen ve temel mutfak araç gereçlerini kullanmayı kapsayan hazırlama boyutu altında yer alabileceği uzmanlar tarafından ifade edilmiştir.

"Sağlıklı büyüme ve gelişme ile kişisel bakım, spor, uyku ve beslenme arasındaki ilişkiyi fark eder." kazanımının genetik hastalıklara göre beslenme süreçlerini planlama ve enerji tüketim durumlarına göre beslenmeyi planlama süreçlerini kapsayan planlama ve yönetim boyutu ile birlikte obezite, kanser, diyabet gibi hastalıklara yol açabilecek beslenme düzenlerinden kaçınmaya ilişkin ifadeleri kapsayan tüketim boyutu altında ele

alınabileceğine yönelik görüş belirtilmiştir. “Dengeli beslenmeye uygun öğün listesi hazırlar.” kazanımının farklı enerji tüketim durumlarına göre beslenmeyi planlama, besin ögesi, miktarı ve türünü belirleme sürecini kapsayan planlama ve yönetim boyutu altında ele alınabileceğine yönelik görüş belirtilmiştir. “Yiyecek ve içecekler satın alınırken bilinçli tüketici davranışları gösterir.” kazanımının besinlerin içerik bilgisini anlama, besin kaynaklarını ve kaynakların avantajlarını bilme, besin kalitesini değerlendirme, besin etiketi okuma, katkı maddelerini bilme, üretim ve son kullanma tarihini dikkate alma ifadelerini kapsayan seçim boyutu altında ele alınabileceğine yönelik görüş belirtilmiştir. “Sağlığını korumak için mevsimlere özgü yiyeceklerle beslenir.” kazanımının mevsimine uygun meyve ve sebze tüketimini kapsayan tüketim boyutu altında ele alınabileceğine yönelik görüş belirtilmiştir. “Sağlığını korumak için yeterli ve dengeli beslenir.” kazanımının farklı enerji tüketim durumlarına ve genetik hastalıklara göre beslenmeyi planlamayı kapsayan planlama ve yönetim boyutu ile birlikte beden kütle indeksini uygun değerlerde tutacak şekilde beslenme ve obezite, kanser, diyabet gibi hastalıklara yol açabilecek beslenme düzenlerinden kaçınma ve ihtiyaca uygun su tüketimine yönelik ifadeleri kapsayan tüketim boyutu altında ele alınabileceğine yönelik görüş belirtilmiştir. Hayat Bilgisi Öğretim Programı ile birlikte 3. sınıf düzeyinden itibaren öğretime başlanan ve ortaöğretim düzeyine kadar devam eden Fen Bilimleri Öğretim Programı’nda yer alan kazanımların gıda okuryazarlığı açısından değerlendirilmesine ilişkin bulgular Tablo 5’te gösterilmiştir (MEB, 2018c).

#### **Tablo 5.**

#### ***Fen Bilimleri Öğretim Programındaki Kazanımların Gıda Okuryazarlığının Boyutlarına Göre Değerlendirilmesi***

#### **Kazanımlar ve Boyutlarla İlişkisi**

#### ***F.4.2.1.1. Canlı yaşamı ve besin içerikleri arasındaki ilişkiyi açıklar.***

a. Protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, su ve minerallerin ayrıntılı yapısına girilmeden yalnızca önemleri vurgulanır.

b. Vitamin çeşitlerine girilmez.

#### **Planlama ve Yönetim Boyutu:**

18-Tüketeceği besinin içerdiği besin öğelerini ve miktarlarını belirler.

20-Hazırladığı öğünün günlük enerji ihtiyacının ne kadarını karşıladığını hesaplar.

#### **Seçim Boyutu:**

2-Besinlerin içerik bilgisini anlar.

#### ***F.4.2.1.2. Su ve minerallerin bütün besinlerde bulunduğu çıkarımını yapar.***

#### **Planlama ve Yönetim Boyutu:**

18-Tüketeceği besinin içerdiği besin öğelerini ve miktarlarını belirler.

20-Hazırladığı öğünün günlük enerji ihtiyacının ne kadarını karşıladığını hesaplar.

#### **Seçim Boyutu:**

2-Besinlerin içerik bilgisini anlar.

#### ***F.4.2.1.3. Sağlıklı bir yaşam için besinlerin tazeliğinin ve doğallığının önemini, araştırma verilerine dayalı olarak tartışır.***

Dondurulmuş besinler, paketlenmiş besinler, son kullanma tarihi gibi kavramlar üzerinde durulur. Ayrıca besinlerin temizliği konusuna öğrencilerin dikkati çekilir.

#### **Planlama ve Yönetim Boyutu:**

4-Besinler hakkında uzmanlar tarafından yapılan açıklamaları değerlendirir.

8-Besinler hakkında verilen yazılı kaynakları (gazete, broşür, kitap, makale, dergi, vs.) değerlendirir.

10-Besinler hakkında medya (TV, radyo, internet vs.) tarafından yapılan açıklamaları değerlendirir.

#### **Seçim Boyutu:**

5-Besinlerin içeriklerinin ne olduğunu, nereden geldiklerini, nasıl saklanacağını ve tüketileceğini bilir.

12-Besinlerin üretim ve son kullanma tarihine dikkat eder.

13-Seyyar satıcılardan besin tüketiminden kaçınır.

20-Besin maddelerinin bozulup bozulmadığına karar verir.

#### **Hazırlama Boyutu:**

4-Taze veya dondurulmuş besinleri uygun yöntemleri kullanarak hazırlar.

7-Besinlerin hijyeninde gerekli temizleme yöntemlerini uygular.

9-Besinleri temizleme yöntemlerini bilir.

12-Gıda güvenliğine ilişkin temel hijyen ve paketlenme kurallarını bilir.

13-Besinleri uygun koşullarda saklar.

14-Gıdaların paketlenme ve hijyen kurallarına uygun davranır.

#### ***F.4.2.1.4. İnsan sağlığı ile dengeli beslenmeyi ilişkilendirir.***

Obezitenin beslenme alışkanlığı ile ilişkisi vurgulanır. Besin israfının önlenmesine dikkat çekilir.

**Tablo 5 (devamı).****Fen Bilimleri Öğretim Programındaki Kazanımların Gıda Okuryazarlığının Boyutlarına Göre Değerlendirilmesi**  
**Kazanımlar ve Boyutlarla İlişkisi****Planlama ve Yönetim Boyutu:**

- 1-Beslenme için gerekli olan zamanı ön planda tutar.
- 2-Farklı enerji tüketim durumlarına (hareketsiz, çok hareketli, ağır işlerde çalışma, spor vs.) uygun beslenme planlar.
- 3-Beden kütle indeksini belirler.
- 6-Beslenme sürecine ilişkin ihtiyaç duyabileceği doğru bilgiye nereden ulaşabileceğini bilir.
- 7-Bulunduğu konuma (ev, okul, işyeri, jeopolitik konum vs.) uygun temin edilebilecek besinleri belirler.
- 9-Misafir ağırlarken gerekli besin ihtiyacına uygun planlama yapar.
- 11-Genetik hastalıklara göre beslenme sürecini planlar.
- 15-Geleneksel beslenme alışkanlıklarını değerlendirir.
- 16-Tüm öğünlere ilişkin uygun besin türü ve miktarını belirler
- 19-Enerji ihtiyacını karşılamada (besin içerikleri, sınırlılıkları, uygun öğün ve porsiyon belirleme) öz-farkındalık gösterir.
- 22-Besin ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak yeterli miktarda besin almaya karar verir.

**Seçim Boyutu:**

- 5-Besinlerin içeriklerinin ne olduğunu, nereden geldiklerini, nasıl saklanacağını ve tüketileceğini bilir.
- 9-Çevre veya koşullardaki değişime karşı düzenli olarak tüketilen besin miktarına uygun şekilde temin edilecek besinleri belirler.
- 10-Enerji ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak uygun kaynaklardan besin almaya karar verir.
- 11-Tüketeceği bir besin maddesinin teminine ilişkin birden fazla seçeneği karşılaştırır.
- 19-Ara öğünlerde uygun besinlere karar verir.

**Hazırlama Boyutu:**

- 1-Tüketilecek besine ilişkin en sağlıklı pişirme yöntemini uygular.
- 3-Mevcut malzemelerle sağlıklı öğün hazırlar.
- 11-Tüketilecek besine ilişkin en sağlıklı pişirme yöntemini bilir.

**Tüketim Boyutu:**

- 1-Günlük ihtiyaca uygun su tüketir.
- 3-Alerjik reaksiyon oluşturabilecek gıdaları tüketmekten kaçınır.
- 4-Beden kütle indeksini uygun değerler arasında tutacak şekilde beslenir.
- 5-Obeziteye yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.
- 6-Günlük alması gereken maksimum enerji miktarlarına uygun olarak beslenir.
- 7-Farklı beslenme düzenlerinde (diyet, oruç, vs.) günlük enerji ihtiyacına uygun davranır.
- 8-Farklı sosyal ortamlarda (tatil, gezi, okul, açık büfe, piknik, vs.) enerji ihtiyacına uygun beslenir.
- 9-Kansere yol açabilecek besinlerden kaçınır.
- 10-Diyabete yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.
- 11-Özel günlerde (bayram, misafirlilik, düğün vs.) ihtiyaç duyulan besin değerlerine uygun beslenir.
- 12-Farklı duygusal durumlarda (stres, üzüntü, mutluluk vs.) enerji ihtiyacına uygun beslenir.
- 13-İnançlarına uygun besinleri tüketir.
- 16-Kendisi için uygun porsiyon miktarını belirler.
- 18-Açlık düzeyine göre tüketilecek besinlere ve miktarına karar verir.

Tablo 5 incelendiğinde Fen Bilimleri Öğretim Programı'nda yer alan "Canlı yaşamı ve besin içerikleri arasındaki ilişkiyi açıklar." kazanımının tüketilecek besinlerin türü, öğeleri ve miktarını belirlemeyi ve günlük enerji ihtiyacını karşılama düzeyi ifadelerini kapsayan planlama ve yönetim boyutu ile birlikte besinlerin içerik bilgisini anlamayı kapsayan seçim boyutu altında ele alınabileceği alan uzmanları tarafından ifade edilmiştir. Alan uzmanları, "Su ve minerallerin bütün besinlerde bulunduğu çıkarımını yapar." kazanımının tüketilecek besinlerin türü, öğeleri ve miktarını belirlemeyi ve günlük enerji ihtiyacını karşılama düzeyi ifadelerini kapsayan planlama ve yönetim boyutu altında ele alınabileceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca bir alan uzmanı belirtilen kazanımın besinlerin içerik bilgisini anlamayı kapsayan seçim boyutu altında ele alınabileceğine ilişkin görüş belirtmiştir. "Sağlıklı bir yaşam için besinlerin tazeliğinin ve doğruluğunun önemini, araştırma verilerine dayalı olarak tartışır." kazanımında yer açıklama kısmında yer alan dondurulmuş ve paketlenmiş gıda seçimi, son kullanma tarihi, besinlerin temizliğine ilişkin ifadeler incelendiğinde besinlerin üretim şekline göre uygun besine karar verme, besin içerikleri ve kaynakları, katkı maddeleri, üretim ve son kullanma tarihini dikkate alma ifadelerini kapsayan seçim boyutu ile birlikte hijyen ve paketleme kurallarını bilme ve uygulama, temizleme yöntemlerini bilme ve uygulama, besinleri saklama ifadelerini kapsayan hazırlama boyutu altında yer alabileceğini uzmanlar ifade etmişlerdir. Ayrıca bir uzman bunların besinler hakkında medyada yer alan, uzmanlar tarafından yapılan ve yazılı kaynaklarda sunulan açıklamaları değerlendirmeyi kapsayan planlama ve yönetim boyutu altında ele alınabileceğine ilişkin görüş belirtmiştir.

“İnsan sağlığı ile dengeli beslenmeyi ilişkilendirir.” kazanımının farklı enerji tüketim durumlarına ve genetik hastalıklara göre beslenmeyi planlama, beden kütle indeksini belirleme, beslenmeye ilişkin bilgi edinme, besin türü, ögesi ve miktarını belirleme ifadelerini kapsayan planlama ve yönetim boyutu ile birlikte ihtiyaca uygun su tüketme, obezite, kanser, alerjik reaksiyon, diyabet gibi hastalıklara yol açabilecek beslenme düzenlerinden kaçınma, beden kütle indeksini uygun değerler arasında tutacak şekilde beslenme, günlük enerji ihtiyacına uygun beslenme, uygun porsiyon belirleme, farklı sosyal ortam, duygusal durum ve beslenme düzenlerinde uygun şekilde beslenmeye ilişkin ifadeleri kapsayan tüketim boyutunun altında yer alabileceğine ilişkin görüş belirtmişlerdir. Ayrıca bir uzman bunların sağlıklı öğün hazırlama, sağlıklı pişirme yöntemini bilme ve uygulama ifadelerini kapsayan hazırlama boyutu ile birlikte, besinlerin içerikleri ve kökeni hakkında bilgi sahibi olma, değişen koşullara karşın ihtiyaç duyulan besinleri belirleme, uygun kaynak seçimi ifadelerini kapsayan seçim boyutu altında ele alınabileceğine ilişkin görüş belirtmiştir. Bir uzman boyutların birbiriyle ilişkili olduğu, dolayısıyla bir ifadenin birden fazla boyut altında ele alınabileceğine ilişkin görüş belirtmiştir. Beslenmenin sağlıkla ilişkisi temelinde “Beden Eğitimi ve Oyun” ve “Beden Eğitimi ve Spor” dersi öğretim programlarında yer alan kazanımların gıda okuryazarlığı açısından değerlendirilmesine ilişkin bulgular Tablo 6 ve 7’de gösterilmiştir (MEB, 2018ç; 2018d).

**Tablo 6.**

*Beden Eğitimi ve Oyun Öğretim Programındaki Kazanımların Gıda Okuryazarlığının Boyutlarına Göre Değerlendirilmesi*

**Kazanımlar ve Boyutlarla İlişkisi**

**BO.1.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı sergiler.**

**Tüketim Boyutu:**

“Beslenme Piramidi” FEK’inden yararlanılabilir.

Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**Tüketim Boyutu:**

4-Beden kütle indeksini uygun değerler arasında tutacak şekilde beslenir.

6-Günlük alması gereken maksimum enerji miktarlarına uygun olarak beslenir.

16-Kendisi için uygun porsiyon miktarını belirler.

**BO.3.2.2.2. Oyun ve fiziki etkinlikler öncesinde, sırasında ve sonrasında beslenmenin nasıl olması gerektiğini açıklar.**

Sağlıklı beslenme ve obeziteye farkındalık oluşturmak için “Beslenme Piramidi” FEK’inden yararlanılabilir.

**Planlama ve Yönetim Boyutu:**

2-Farklı enerji tüketim durumlarına (hareketsiz, çok hareketli, ağır işlerde çalışma, spor vs.) uygun beslenme planlar.

**BO.4.2.2.2. Sağlığını korumak için günlük ve haftalık beslenme listesi hazırlar.**

“Beslenme Piramidi” sarı FEK’inden yararlanılabilir.

Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

**Planlama ve Yönetim Boyutu:**

2-Farklı enerji tüketim durumlarına (hareketsiz, çok hareketli, ağır işlerde çalışma, spor vs.) uygun beslenme planlar.

16-Tüm öğünlere ilişkin uygun besin türü ve miktarını belirler.

18-Tüketeceği besinin içerdiği besin öğelerini ve miktarlarını belirler.

Tablo 6 incelendiğinde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretim Programı’nda yer alan “Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı sergiler.” kazanımının beden kütle indeksini uygun değerler arasında tutacak şekilde beslenme, günlük ihtiyaç duyulan maksimum enerji miktarına uygun beslenme ve uygun porsiyon miktarını belirleme ifadelerini kapsayan tüketim boyutu altında ele alınabileceğine ilişkin, alan uzmanları görüş bildirmişlerdir. “Oyun ve fiziki etkinlikler öncesinde, sırasında ve sonrasında beslenmenin nasıl olması gerektiğini açıklar.” kazanımının farklı enerji tüketim durumlarına göre beslenme sürecini planlamayı kapsayan planlama ve yönetim boyutu altında ele alınabileceğine ilişkin görüş belirtilmiştir. “Sağlığını korumak için günlük ve haftalık beslenme listesi hazırlar.” kazanımının farklı enerji tüketim durumlarına göre beslenme sürecini planlamayı, tüketilecek besinlerin türü, öğeleri ve miktarını belirlemeyi kapsayan planlama ve yönetim boyutu altında ele alınabileceğine ilişkin görüş belirtilmiştir.

**Tablo 7.**

*Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programındaki Kazanımların Gıda Okuryazarlığının Boyutlarına Göre Değerlendirilmesi*

---

**Kazanımlar ve Boyutlarla İlişkisi**

---

**BE.5.2.2.4. Fiziksel etkinliklerde ne zaman ve nasıl beslenmesi gerektiğini açıklar.**

*Fiziksel etkinliklerde dengeli beslenme ile obezite konusu ele alınır.*

**Planlama ve Yönetim Boyutu:**

2-Farklı enerji tüketim durumlarına (hareketsiz, çok hareketli, ağır işlerde çalışma, spor vs.) uygun beslenme planlar.

22-Besin ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak yeterli miktarda besin almaya karar verir.

**BE.6.2.2.4. Fiziksel etkinlikler sırasında enerji veren temel besin öğelerini açıklar.**

*Fiziksel etkinlik ve enerji kaynağı olan besin öğeleri ilişkisi ele alınır.*

**Planlama ve Yönetim Boyutu:**

16-Tüm öğünlere ilişkin uygun besin türü ve miktarını belirler.

18-Tüketeceği besinin içerdiği besin öğelerini ve miktarlarını belirler.

20-Hazırladığı öğünün günlük enerji ihtiyacının ne kadarını karşıladığını hesaplar.

22-Besin ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak yeterli miktarda besin almaya karar verir.

**BE.7.2.2.2. Fiziksel etkinliklerde uygulayabileceği kişisel beslenme programını hazırlar.**

*Katıldığı fiziksel etkinlik ve spora uygun beslenme programı, öğretmen rehberliğinde hazırlanır.*

*“Beslenme piramidi” (sarı kart grubu) FEK’i kullanılabilir.*

**Planlama ve Yönetim Boyutu:**

2-Farklı enerji tüketim durumlarına (hareketsiz, çok hareketli, ağır işlerde çalışma, spor vs.) uygun beslenme planlar.

22-Besin ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak yeterli miktarda besin almaya karar verir.

**BE.8.2.2.3. Fiziksel etkinliklerde yiyecek ve içecek seçiminde bilinçli tüketici davranışları sergiler.**

*Hangi besin desteklerinin yararlı (vitamin B grubu, vitamin C ve vitamin D; mineraller- kalsiyum, magnezyum, sporcu içeceği vb.) hangi besin desteklerinin zararlı (aşırı protein destekleri, enerji içecekleri vb.) olduğu açıklanır.*

**Seçim Boyutu:**

1-Besinlerin farklı kaynaklardan seçilebileceğini ve bu kaynakların avantaj ve dezavantajlarını bilir.

2-Besinlerin içerik bilgisini anlar.

3-İlgili bakanlıkların (Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı vs.) onaylarını kontrol eder.

5-Besinlerin içeriklerinin ne olduğunu, nereden geldiklerini, nasıl saklanacağını ve tüketileceğini bilir.

8-Besin maddelerine ait etiketleri okur.

11-Tüketeceği bir besin maddesinin teminine ilişkin birden fazla seçeneği karşılaştırır.

12-Besinlerin üretim ve son kullanma tarihine dikkat eder.

**BE.9.2.2.3.1. Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi açıklar.**

*Bilgi ve iletişim teknolojilerinden yararlanılarak obezite, sağlıklı beslenme ve fiziksel etkinlikler ile ilgili araştırma yapılması sağlanır.*

**Planlama ve Yönetim Boyutu:**

2-Farklı enerji tüketim durumlarına (hareketsiz, çok hareketli, ağır işlerde çalışma, spor vs.) uygun beslenme planlar.

22-Besin ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak yeterli miktarda besin almaya karar verir.

**BE.10.2.2.3.1. Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerin doğru bilgi kaynaklarından alınmasının önemini açıklar.**

**Planlama ve Yönetim Boyutu:**

4-Besinler hakkında uzmanlar tarafından yapılan açıklamaları değerlendirir.

5-Beslenmeye ilişkin devlet politikalarını değerlendirir.

6-Beslenme sürecine ilişkin ihtiyaç duyabileceği doğru bilgiye nereden ulaşabileceğini bilir.

8-Besinler hakkında verilen yazılı kaynakları (gazete, broşür, kitap, makale, dergi, vs.) değerlendirir.

10-Besinler hakkında medya (TV, radyo, internet vs.) tarafından yapılan açıklamaları değerlendirir.

21-Gıda güvenliği bilgi sistemini (GGBS) kullanır.

**BE.11.2.2.3.1. Sağlıklı beslenmenin temel ilkelerini açıklar.**

**Planlama ve Yönetim Boyutu:**

16-Tüm öğünlere ilişkin uygun besin türü ve miktarını belirler.

18-Tüketeceği besinin içerdiği besin öğelerini ve miktarlarını belirler.

20-Hazırladığı öğünün günlük enerji ihtiyacının ne kadarını karşıladığını hesaplar.

22-Besin ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak yeterli miktarda besin almaya karar verir.

---

Tablo 7 incelendiğinde, Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programı’nda yer alan “Fiziksel etkinliklerde ne zaman ve nasıl beslenmesi gerektiğini açıklar.”, “Fiziksel etkinliklerde uygulayabileceği kişisel beslenme programını hazırlar.” ve “Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi açıklar.” kazanımının farklı enerji tüketim

durumlarına uygun beslenme planlama ve besin ihtiyacını karşılamaya yönelik yeterli miktarda besin almaya karar verme ifadelerini kapsayan planlama ve yönetim boyutu altında ele alınabileceğine ilişkin, alan uzmanları görüş bildirmişlerdir. “Fiziksel etkinlikler sırasında enerji veren temel besin öğelerini açıklar.” ve “Sağlıklı beslenmenin temel ilkelerini açıklar.” kazanımlarının tüm öğünler için tüketilecek besinlerin türü, öğeleri ve miktarlarını belirlemeyi kapsayan planlama ve yönetim boyutu altında ele alınabileceğine ilişkin, alan uzmanları görüş bildirmişlerdir. “Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerin doğru bilgi kaynaklarından alınmasının önemini açıklar.” kazanımının beslenme sürecinde ihtiyaç duyulan bilgi kaynağına ulaşabilme, yazılı kaynaklar, medya ve uzmanlar tarafından sağlanan bilgileri değerlendirebilme ifadelerini kapsayan planlama ve yönetim boyutu altında ele alınabileceğine ilişkin, alan uzmanları görüş bildirmişlerdir. “Fiziksel etkinliklerde yiyecek ve içecek seçiminde bilinçli tüketici davranışları sergiler.” kazanımının besinlerin kaynakları ve kaynaklar arasındaki farkları bilme, besin içeriklerini anlama, besin kalitesini değerlendirebilme, besin etiketleri okuma, katkı maddelerini bilme, ilgili belge ve onayları değerlendirebilme ifadelerini kapsayan seçim boyutu altında ele alınabileceğine ilişkin, alan uzmanları görüş bildirmişlerdir. İlköğretim kademesinden sonraki ortaöğretim kademesinde ise konu alanı bakımından Biyoloji dersinin içeriği ve kapsamı gıda okuryazarlığına uygun olduğundan ortaöğretim Biyoloji Dersi Öğretim Programı’nda yer alan kazanımların gıda okuryazarlığı açısından değerlendirilmesine ilişkin bulgular Tablo 8’de gösterilmiştir (MEB, 2018e).

**Tablo 8.**

*Biyoloji Öğretim Programındaki Kazanımların Gıda Okuryazarlığının Boyutlarına Göre Değerlendirilmesi*

**Kazanımlar ve Boyutlarla İlişkisi**

**B.9.1.2.2. Lipit, karbonhidrat, protein, vitamin, su ve minerallerin sağlıklı beslenme ile ilişkisini kurar.**

a. İnsülin direnci, diyabet ve obeziteye sağlıklı beslenme bağlamında değinilir.

b. Öğrencilerin kendi yaş grubu için bir haftalık sağlıklı beslenme programı hazırlamaları sağlanır.

**Planlama ve Yönetim Boyutu:**

2-Farklı enerji tüketim durumlarına (hareketsiz, çok hareketli, spor vs.) uygun beslenme planlar.

3-Beden kütle indeksini belirler.

11-Genetik hastalıklara göre beslenme sürecini planlar.

16-Tüm öğünlere ilişkin uygun besin türü ve miktarını belirler.

18-Tüketeceği besinin içerdiği besin öğelerini ve miktarlarını belirler.

19-Enerji ihtiyacını karşılamada (besin içerikleri, sınırlılıkları, uygun öğün ve porsiyon belirleme) öz-farkındalık gösterir.

22-Besin ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak yeterli miktarda besin almaya karar verir.

**Tüketim Boyutu:**

1-Günlük ihtiyaca uygun su tüketir.

2-Mevsimine uygun sebze ve meyve tüketimine önem verir.

5-Obeziteye yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.

10-Diyabete yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.

16-Kendisi için uygun porsiyon miktarını belirler.

**B.11.1.2.3. Destek ve hareket sisteminin sağlıklı yapısının korunması için yapılması gerekenlere ilişkin çıkarımlarda bulunur.**

*Destek ve hareket sisteminin sağlığı açısından sporun, beslenmenin ve uygun duruşun önemi tartışılır.*

**Planlama ve Yönetim Boyutu:**

2-Farklı enerji tüketim durumlarına (hareketsiz, çok hareketli, ağır işlerde çalışma, spor vs.) uygun beslenme planlar.

11-Genetik hastalıklara göre beslenme sürecini planlar.

16-Tüm öğünlere ilişkin uygun besin türü ve miktarını belirler.

18-Tüketeceği besinin içerdiği besin öğelerini ve miktarlarını belirler.

22-Besin ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak yeterli miktarda besin almaya karar verir.

**B.11.1.3.3. Sindirim sisteminin sağlıklı yapısının korunması için yapılması gerekenlere ilişkin çıkarımlarda bulunur.**

a.Fiziksel etkinliklerin sindirim sisteminin sağlığına olumlu etkisi belirtilir.

b.Tüketilen besinlerin temizliği, lif açısından zengin gıdalarla doğal beslenmenin önemi vurgulanır.

c.Asitli içecekler tüketilmesinin ve fast-food beslenmenin sindirim sistemi üzerindeki etkilerinin tartışılması sağlanır.

ç. Antibiyotik kullanımının bağırsak florasına etkileri ve bilinçsiz antibiyotik kullanımının zararları belirtilir.

**Hazırlama Boyutu:**

7-Besinlerin hijyeninde gerekli temizleme yöntemlerini uygular.

9-Besinleri temizleme yöntemlerini bilir.

12-Gıda güvenliğine ilişkin temel hijyen ve paketleme kurallarını bilir.

14-Gıdaların paketleme ve hijyen kurallarına uygun davranır.

**Tablo 8 (devamı).***Biyoloji Öğretim Programındaki Kazanımların Gıda Okuryazarlığının Boyutlarına Göre Değerlendirilmesi***Kazanımlar ve Boyutlarla İlişkisi****Tüketim Boyutu:**

3-Alerjik reaksiyon oluşturabilecek gıdaları tüketmekten kaçınır.

5-Obeziteye yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.

9-Kansere yol açabilecek besinlerden kaçınır.

10-Diyabete yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınır.

Tablo 8 incelendiğinde, Biyoloji Öğretim Programı'nda yer alan "Lipit, karbonhidrat, protein, vitamin, su ve minerallerin sağlıklı beslenme ile ilişkisini kurar." kazanımı ve insülin direnci, diyabet ve obezitenin sağlıklı beslenmeyle ilişkisi ile birlikte sağlıklı beslenme programı hazırlamaya ilişkin açıklamalar incelendiğinde belirtilen kazanımın tüketilecek besinlerin türü, öğeleri ve miktarını belirleme, günlük ihtiyaca uygun beslenme planlama, enerji ihtiyacını karşılamada öz farkındalık gösterme, beden kütle indeksini belirleme ifadelerini kapsayan planlama ve yönetim boyutu ile birlikte, ihtiyaca uygun su tüketimi, mevsimine uygun sebze ve meyve tüketimi ve uygun porsiyon belirleme, diyabet ve obeziteye yol açabilecek beslenme şekillerinden kaçınma ifadelerini kapsayan tüketim boyutu altında ele alınabileceğine ilişkin, alan uzmanları görüş bildirmişlerdir. "Destek ve hareket sisteminin sağlıklı yapısının korunması için yapılması gerekenlere ilişkin çıkarımlarda bulunur." kazanımının genetik hastalıklara ve farklı enerji tüketim durumlarına göre beslenme sürecini planlama, tüketilecek besinlerin türü, öğeleri ve miktarını belirleme ifadelerini kapsayan planlama ve yönetim boyutu altında ele alınabileceğine ilişkin, alan uzmanları görüş bildirmişlerdir. "Sindirim sisteminin sağlıklı yapısının korunması için yapılması gerekenlere ilişkin çıkarımlarda bulunur." kazanımının besin hijyeninde gerekli temizleme yöntemlerini uygulamayı kapsayan hazırlama boyutuyla birlikte obezite, kanser, diyabet gibi hastalıklara yol açabilecek beslenme düzenlerinden kaçınmaya ilişkin ifadeleri kapsayan tüketim boyutu altında ele alınabileceğine yönelik görüş belirtilmiştir.

**4.TARTIŞMA ve SONUÇ**

Elde edilen verilerin analiz sonucuna göre Okul Öncesi Öğretim Programı'nda "Yeterli ve dengeli beslenir." olmak üzere 1 kazanım mevcuttur. Belirtilen ifadenin tüketim boyutunda olduğu ve diğer boyutları kapsayıcı nitelikte olmadığı, gıda okuryazarı birey yetiştirme noktasında yetersiz olabileceği ifade edilebilir. Erken yaş dönemlerinde beslenmeye ilişkin eğitimler ile çocuklara yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılabilir. Ünver ve Ünüsan (2005) yapmış oldukları araştırmada okul öncesi dönemde bulunan deney grubundaki 25 öğrenciye beslenmeye ilişkin dört haftalık eğitim vermiştir. Kontrol grubundaki 25 öğrenciye ise mevcut eğitim programı uygulanmıştır. Uygulama sonrasında yapılan testlerin analizi sonucunda beslenmeye ilişkin eğitim alan deney grubundaki öğrencilerin besin içeriklerine ilişkin bilgi, sağlıklı besin seçimi ve tüketimi konusunda anlamlı düzeyde gelişim gösterdikleri ifade edilmiştir. Okul öncesi alan uzmanlarıyla yapılan görüşmelerde kazanımın genel olarak programda ifade edildiği ve örtük bir şekilde gıda okuryazarlığının tüm boyutlarına ilişkin eğitimlerin kısmen uygulanmaya çalışıldığı ifade edilmiştir. Kazanım sayısı ve içeriğinin sınırlı olması, program uygulayıcılarına bu konuda esneklik sağlanması, farklı yaklaşımların oluşmasına ve gıda okuryazarlığı açısından fırsat eşitsizliği oluşmasına neden olabilir.

Okul öncesi eğitimin devamında gelen ilkököl eğitiminde yer alan Hayat Bilgisi Öğretim Programı incelendiğinde her sınıf düzeyinde gıda okuryazarlığına işaret edebilecek kazanımların varlığının söz konusu olduğu ifade edilebilir. Sağlık için yararlı besinlerin seçimi, bilinçli tüketici davranışı gösterme, yeterli ve dengeli beslenme, mevsime uygun besin tüketimi, öğün listesi oluşturma ve büyüme ve gelişmeyle beslenmenin ilişkisini bilmeye ilişkin kazanımların Hayat Bilgisi Öğretim Programı'nda yer aldığı görülmektedir. "Sağlığını korumak için yeterli ve dengeli beslenir." kazanımı okul öncesi öğretim programında yer alan kazanımın devamı niteliğinde olduğundan bir önceki eğitim kademesinde yer alan öğretim programı ile disiplinler arası uyuma önem verildiği düşünülebilir. Hayat Bilgisi Öğretim Programı, tüm öğretim programları arasında gıda okuryazarlığına ilişkin en kapsamlı öğretim programı olmasına karşın gıda okuryazarlığının araştırmada belirlenen birçok bileşenine işaret etmemektedir. Belirlenen kriterler doğrultusunda gıda okuryazarı bir birey yetiştirme noktasında hayat bilgisi öğretim programının yetersiz kaldığı söylenebilir.

Hayat Bilgisi öğretim programıyla birlikte eğitim sürecinde uygulanan Beden Eğitimi ve Oyun Öğretim Programı'nda ise planlama ve yönetim ile tüketim boyutlarına ilişkin 3 kazanımın bulunduğu, seçim ve hazırlama boyutlarına ilişkin kazanımların yer almadığı, bu bağlamda Beden Eğitimi ve Oyun Öğretim Programı'nın gıda okuryazarı birey yetiştirme noktasında yetersiz bir program olduğu söylenebilir.

Hayat Bilgisi Öğretim Programı ve Beden Eğitimi ve Oyun Öğretim Programı ile birlikte eğitim sürecinde uygulanan ve bu derslerden sonra devam eden Fen Bilimleri Öğretim Programı gıda okuryazarlığı bağlamında incelendiğinde, Hayat Bilgisi Öğretim Programı ile aynı sınıf düzeyinde gıda okuryazarlığına ilişkin kazanım içermediği ve 3-8 Fen Bilimleri öğretim programında sadece 4. sınıf düzeyinde gıda okuryazarlığına işaret

edebilecek kazanımların olduğu ifade edilebilir. Fen Bilimleri Öğretim Programı'nda 4. sınıf düzeyinde seçim, planlama ve yönetim, hazırlama ve tüketim boyutlarına ilişkin toplam 4 kazanımın yer aldığı, diğer sınıf düzeylerinde gıda okuryazarlığına ilişkin hiçbir kazanımın yer almadığı saptanmıştır. Her boyuta ilişkin kazanım olmasına karşın boyutlar altında yer alan diğer maddeleri kapsayıcı ifadeler bulunmadığından dolayı Fen Bilimleri Öğretim Programı'nın gıda okuryazarlığının bileşenleri bağlamında yetersiz olduğu görülmektedir. Fen bilimleri gibi bireyin sağlığı, beslenmesi ve metabolik faaliyetleriyle, besin içerikleriyle ilişkili bir dersin içeriğinde gıda okuryazarlığına ilişkin sadece dördüncü sınıf düzeyinde kazanım bulunması, çocukların kendi beslenmesinde daha fazla sorumluluk üstlendiği ortaokul düzeyinde kazanımın yer almaması, yetersiz ve dengesiz beslenmeyi tetikleyerek sağlıklı bir nesil yetiştirmeye zemin hazırlamaktadır.

Fen Bilimleri dersi ile paralel şekilde yürütülen ve orta öğretim düzeyinde devam eden Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programı'nda yer alan kazanımlar gıda okuryazarlığı bağlamında incelendiğinde, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ve 11. sınıf düzeylerinde birer kazanımın bulunduğu, 8. sınıf düzeyinde seçim, diğer sınıf düzeylerinde planlama ve yönetim boyuna ilişkin kazanımların yer aldığı görülmektedir. Kazanımlar incelendiğinde beslenme sürecinin planlanmasına odaklanıldığı, seçim, hazırlama ve tüketim boyutlarına işaret edebilecek kazanımların yetersiz olduğu ifade edilebilir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programı'nın gıda okuryazarı bir birey yetiştirme noktasında oldukça yetersiz bir öğretim programı olduğu ifade edilebilir. Ortaöğretim kademesinde Biyoloji Öğretim Programı'nda yer alan kazanımlar gıda okuryazarlığı bağlamında incelendiğinde, 9. sınıf düzeyinde 1 ve 11. düzeyinde 2 olmak üzere toplam 3 kazanımın olduğu ve bu kazanımların planlama ve yönetim, hazırlama ve tüketim boyutlarına ilişkin kazanımlar olduğu ifade edilebilir. Kazanımlar incelendiğinde, gıda okuryazarlığının seçim boyutuna ilişkin herhangi bir ifade bulunmadığı görülmektedir. Ayrıca planlama ve yönetim, hazırlama ve tüketim boyutları altında yer alan tüm bileşenleri kapsayıcı nitelikte olmadığı ifade edilebilir. Bu bağlamda Biyoloji Öğretim Programı da gıda okuryazarlığı açısından yetersiz bir öğretim programı olarak ifade edilebilir.

Öğretim programları incelendiğinde gıda okuryazarlığı bağlamında yetersiz oldukları, tüm boyutları ve bileşenleri kapsamadıkları, gıda okuryazarı birey yetiştirebilecek nitelikte olmadıkları tespit edilmiştir. Toplumumuzda okul çağında yetersiz ve dengesiz beslenme kaynaklı obezite gibi beslenme sorunlarının yaygın olması (Agadayı vd., 2019; Özkoçak vd., 2018; Ulutaş vd., 2014; Yılmaz & Özel, 2016), gıda okuryazarlığı seviyesi ve beslenme alışkanlıkları arasındaki olumlu ilişki (Aktaş & Özdoğan, 2016; Vidgen & Gallegos, 2012), okullardaki beslenme alışkanlıklarının diğer sosyal ortamlarda da korunduğu (Konca vd., 2019; Lee & Jung, 2005) dikkate alındığında, gıda okuryazarlığının öğretim programlarında neden daha iyi vurgulanması ve kazanım düzeyinde daha fazla ifade edilmesi gerektiği anlaşılacaktır. Örneğin Ulutaş vd. (2014), yapmış oldukları araştırmada 6-18 yaş aralığındaki obez tanısı konmuş bireylerden elde edilen veriler doğrultusunda obez olma nedenlerini spor yapmamakla birlikte, yetersiz sebze tüketimi, öğün atlama, "fast food" beslenme, ebeveyn eğitim düzeyi olarak tespit etmişlerdir. Bu yaş grubundaki çocukların kendi beslenmesini yönetebilecek yaşta oldukları, fakat gerekli bilgi ve beceriye sahip olmadıkları görülmektedir. Bu yaş dönemlerinde gıda okuryazarı olabilmelerini sağlayacak eğitimlerin verilmesi kaçınılmazdır. Mevcut öğretim programlarıyla gıda okuryazarlığına ilişkin nitelikli eğitimin verilmesi oldukça güçtür. Nitekim sadece öğrencilerin değil, okuldaki eğitimci, yönetici ve personelin de gıda okuryazarlığına ilişkin eğitim almaları gerekmektedir. MEB okullarda beslenmeyi kontrol altına alarak beslenme sorunlarını engellemek için uygulamalar başlatmış olsa da bilinçli bir nesil yetiştirmedikçe amaçlanan noktaya erişim olanaksız olacaktır. Yalım-Kaya vd. (2018) Mersin ve Adana illerinde bulunan 35 ilköğretim okulunda görev yapan kantin personeli ile gerçekleştirdikleri araştırmada, en fazla çikolata, kek, soğuk çay, meyve suyu, simit, tost, hamburger satışı yapıldığı, öğrencilerin gıda tercih kriteri olarak sadece fiyat ve servis hızını dikkate aldığı, yasaklanan çikolata, hamburger, çips gibi ürünlerin satışının devam ettiği, okul yönetimlerinin ve MEB'in gerekli denetimi yapmadıkları ve öğrencilerin bilinçsiz tüketici davranışları sergiledikleri ifade edilmiştir. Yabancı (2011) yapmış olduğu araştırmada ülkemizde okul beslenme programlarımızın bulunmadığını ve hükümetler, doktor, diyetisyen, öğretmen ve velilerin desteği ile okul beslenme programları oluşturularak devamlılığının sağlanması gerektiğini ifade etmiştir. Ayrıca ulusal okul kahvaltısı, okulda beslenme haftası, ulusal öğle yemeği haftası gibi uygulamalar ile sağlıklı beslenmeyi destekleyici faaliyetlerin önemli olduğunu belirtmiştir.

Şanlıer ve Güler (2005) yapmış oldukları araştırmada, ilköğretim ikinci kademe eğitim görmekte olan 120 öğrenciyle beslenme eğitiminin beslenme bilgisi ve alışkanlıklarına etkisini incelemişlerdir. Bir gruba beslenme el kitabı dağıtılarak eğitim verilmiş, bir gruba sözel eğitim verilmiş, kontrol grubuna ise eğitim verilmemiştir. Uygulama öncesi ve sonrasında anket aracılığıyla toplanan verilerden yararlanılarak beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgisi ve alışkanlıklarını anlamlı düzeyde farklılaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda ulusal beslenme programlarının oluşturulması gerektiği vurgulanmıştır. Glanz vd. (2012) yapmış oldukları araştırmada, öğün planlaması, alışveriş, vitamin ve mineral açısından zengin besinlerin seçilmesi ve tüketilmesine ilişkin oluşturdukları 8 haftalık öğretim programının etkililiğini incelemişlerdir. Yaşları 3 ile 17 arasında değişen 128 çocuğa geliştirilen öğretim programı uygulanmış, 61 çocuğa ise mevcut standart beslenme eğitim programı uygulanmıştır. Yarı yapılandırılmış telefon görüşmeleri ile toplanan verilerin analizi sonucunda geliştirilen programın menü planlanması ve sağlıklı besin tüketiminde olumlu değişim oluşturduğu ifade edilmiştir. Thomas ve Irwin (2011) yapmış oldukları araştırmada, gençlerin gıda okuryazarlığı ve pişirme



becerilerini geliştirmeyi ve besinlerin çiftlikten tabağa geliş sürecini anlamalarını sağlayacak bir öğretim programı geliştirilerek etkililiğini incelemişlerdir. Geliştirilen öğretim programı 18 ay boyunca ortalama yaşı 15 olan 8 katılımcıya uygulanmış ve uygulama sonucunda gıdaların yetiştirilmesi, menşei, yemek yapma becerisi ve gıda okuryazarlığına ilişkin farkındalık oluştuğu, sebze meyve tüketiminde artış, gıda güvenliği davranışlarında gelişim, gıda bilgisi, yemek yapma sıklığında artış ve ekonomi yönetimindeki öz yeterliklerde artış gözlemlendiği belirtilmiştir. Birçok ülkede okul beslenme programı mevcuttur. Bu programların alternatifi olabilecek daha nitelikli beslenme programları oluşturulmakta ve etkililiği test edilmektedir (Sormaz, 2014). Buna karşılık ülkemizde ulusal ölçekte bir okul beslenme eğitimi programının bulunmaması, ülkemiz açısından oldukça geri kalmış bir durum olarak görülebilir. Okullarda sergilenen beslenme alışkanlıklarının günlük yaşamı da etkilediği düşünülürse (Bailey vd., 2019), okullarda doğru beslenme alışkanlığı geliştirebilecek öğretim programlarının oluşturulması büyük önem taşımaktadır. Okul öncesi dönemden itibaren kademeli olarak her bireyin gıda okuryazarı olarak yetiştirileceği, gıda okuryazarlığının tüm bileşenlerini kapsayacak sarmal bir öğretim programının oluşturulması ve ülke çapında uygulanması önemlidir. Bu yaklaşım çağın gerektirdiği bilgi ve becerilerle donanmış, millî ve manevî değerler hususunda hassas, yenilikçi, girişimci, sağlıklı ve üretken bireyler yetiştirilerek toplumun gelişimine kayda değer faydalar sağlanmasına da katkıda bulunacaktır.

Gıda okuryazarı bireyler yetiştirebilmek toplumsal açıdan büyük öneme sahiptir. Bu bağlamda öğretim programları gıda okuryazarlığı bağlamında revize edilebilir. Gıda okuryazarlığına ilişkin kapsamlı yeni kazanımlar programlara entegre edilebilir. Hafta sonu kurslarında veya halk eğitim merkezlerinde gıda okuryazarlığının özellikle davranış düzeyinde geliştirilebileceği eğitim modülleri oluşturulabilir. Özellikle Millî Eğitim Bakanlığı'nın okullarda süt, üzüm gibi gıdalar dağıtmasına ve kantinlere yönelik düzenlemeler yapmasına bakılarak, beslenmeye önem verdiği düşünüldüğünde geleceğimiz olan çocuklarımız için toplu beslenmeyi sağlayıcı, devlet tarafından desteklenen yemekhanelerin oluşturulması önerilebilir. Böylelikle sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi ortadan kaldırılarak uzmanlar tarafından yeterli ve dengeli beslenmeye yönelik oluşturulan öğünler ile çocukların beslenmesi kontrol altında tutulabilir.

## KAYNAKÇA

- Agadayı, E., Çelik, N., Çetinkaya, S. & Karaca, S. N. (2019). Sivas ili kırsal bir ilçede okul çağı çocuklar ve adolesanlarda obezite sıklığının ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Ankara Medical Journal*, 19(2), 325-336. <https://doi.org/10.17098/amj.571393>
- Aihara, Y., & Minai, J. (2011). Barriers and catalysts of nutrition literacy among elderly Japanese people. *Health Promotion International*, 26(4), 421-431. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar005>
- Akçay, D. & Yıldırımlar, A. (2018). Ebeveynlerin okul kantininde satılan gıdalar ile ilgili görüşleri. *Balikesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 14-22. <https://doi.org/10.5505/bsbd.2018.3935>
- Aktaş, N. & Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2), 146-153. <https://doi.org/10.29050/harranziraat.259105>
- Appleton, A. A. (2010). *Promoting health literacy through the school nutrition environment* [Unpublished master's thesis]. Iowa University.
- Austin, E. W., Austin, B. W., French, B. F., & Cohen, M. A. (2018). The effects of a nutrition media literacy intervention on parents' and youths' communication about food. *Journal of Health Communication*, 23(2), 190-199. <https://doi.org/10.1080/10810730.2018.1423649>
- Bahar, M. & Yılmaz, M. (2021). Gıda okuryazarlığı: Bileşenlerin tespiti ve tanımlanması. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 7(1), 38-62. <https://doi.org/10.24289/ijsser.836121>
- Bailey, C. J., Drummond, M. J., & Ward, P. R. (2019). Food literacy programmes in secondary schools: A systematic literature review and narrative synthesis of quantitative and qualitative evidence. *Public Health Nutrition*, 22(15), 2891-2913. <https://doi.org/10.1017/S1368980019001666>
- Butler, M. J., & Barrientos, R. M. (2020). The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 53-54. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.040>
- Campbell, E. T., Franks, A. T., & Joseph, P. V. (2019). Adolescent obesity in the past decade: A systematic review of genetics and determinants of food choice. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 31(6), 344-351. <https://doi.org/10.1097/JXX.0000000000000154>
- Chambers, C. (2012). *A pilot study: The use of a survey to assess the food knowledge of nutrition students at various levels of nutrition education* [Unpublished master's thesis]. Nebraska University.
- Chaudhary, A., Gustafson, D., & Mathys, A. (2018). Multi-indicator sustainability assessment of global food systems. *Nature Communications*, 9(1), 1-13. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03308>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2007). Choosing a mixed methods design. In Creswell J. W. (Ed.) *Designing and conducting mixed methods research* (pp. 801-822). Clark VLP Sage.
- Colatruglio, S. (2014). *Understanding food literacy from perceptions of young canadian adults: A qualitative study* [Unpublished doctoral dissertation]. Manitoba University.
- Çalıştır, B., Dereli, F. & Eksen, M. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 2(2), 1-8.
- Çölgeçen, E. F. T. (2020). Sağlık okuryazarlığı ışığında COVID-19 pandemisi ile beslenme arasındaki ilişki. *Turkey Health Literacy Journal*, 1(2), 79-89.
- Demir, Ö., Kaya, H. İ. & Metin, M. (2012). Lise öğrencilerinde okul kültürünün bir ögesi olarak okul yaşam kalitesi algısının incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(4), 9-28.
- Dhini, M., & Rajiani, I. (2018). Balanced nutrition menu intervention for toddlers in children daycare center. *Executive Editor*, 9(11), 560-564. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.01516.4>
- Dölekoğlu, C. (2003). *Gıdalarda kalite güvenlik sistemleri*. Bakış Yayınları.
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2018). *European health report*. Public Health.
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2019). *WHO European database on nutrition, obesity and physical activity (NOPA)*. Public Health.
- Effertz, T., Teichert, T., & Tsoy, M. (2019). Fast food, ads, and taste in a Russian child's mind. *Psychology & Marketing*, 36(3), 175-187. <https://doi.org/10.1002/mar.21171>
- Glanz, K., Bader, M. D., & Iyer, S. (2012). Retail grocery store marketing strategies and obesity: An integrative review. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(5), 503-512. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.01.013>
- Goodman, A., Joshi, H., Nasim, B., & Tyler, C. (2015). *Social and emotional skills in childhood and their long-term effects on adult life*. London Institute of Education.
- Janssen, H. G., Davies, I. G., Richardson, L. D., & Stevenson, L. (2018). Determinants of takeaway and fast food consumption: A Narrative review. *Nutrition Research Reviews*, 31(1), 16-34. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000178>
- Jin, H. J., & Han, D. H. (2019). College students' experience of a food safety class and their responses to the MSG issue. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162977>
- Kimura, A. H. (2011). Food education as food literacy: Privatized and gendered food knowledge in contemporary Japan. *Agriculture and Human Values*, 28(4), 465-482. <https://doi.org/10.1007/s10460-010-9286-6>

- Konca, E., Ermiş, E., Ermiş, A. & Erilli, N. A. (2019). 7-14 yaş öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Social Sciences*, 14(1), 105-117. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.14821>
- Lai-Yeung, W. L. T. (2011). Nutrition education for adolescents: Principals' views. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 20(1), 87-94.
- Lee, J. E., & Jung, I. K. (2005). A study on eating habits of elementary school students and the perception on the nutrition education in curriculum. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 17(2), 79-93.
- Lester, D. (2013). Measuring Maslow's hierarchy of needs. *Psychological Reports*, 113(1), 15-17. <https://doi.org/10.2466/02.20.PR0.113x16z1>
- Mansour, M., & Nator, A. (2018). *Monosodium glutamate and its relationship to food safety* [Unpublished master's thesis]. An-Najah University.
- MEB. (2018a). *Okul öncesi öğretim programı*. Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı.
- MEB. (2018b). *Hayat bilgisi öğretim programı*. Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı.
- MEB. (2018c). *Fen bilimleri öğretim programı*. Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı.
- MEB. (2018ç). *Beden eğitimi ve oyun öğretim programı*. Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı.
- MEB. (2018d). *Beden eğitimi ve spor öğretim programı*. Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı.
- MEB. (2018e). *Biyoloji öğretim programı*. Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *An expanded sourcebook: Qualitative data analysis*. Sage.
- Mozaffarian, D. (2016). Dietary and policy priorities for cardiovascular disease, diabetes, and obesity: A comprehensive review. *Circulation*, 133(2), 187-225. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018585>
- Murcott, A. (2018). *Food choice, the social sciences and The Nation's Diet' research programme*. Routledge.
- Özkoçak, V., Hınçal, S. H., Bektaş, Y. & Gültekin, T. (2018). Okul çağı çocuklarda vücut kompozisyonu değerleri ve obezite sıklığı. *Anthropology & Archaeology*, 71, 69-78.
- Pendergast, D., Garvis, S., & Kanasa, H. (2011). Insight from the public on home economics and formal food literacy. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 39(4), 415-430. <https://doi.org/10.1111/j.1552-3934.2011.02079.x>
- Polsky, S., & Ellis, S. L. (2015). Obesity, insulin resistance, and type 1 diabetes mellitus. *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity*, 22(4), 277-282. <https://doi.org/10.1097/MED.000000000000170>
- Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours. *Appetite*, 107, 549-557. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.006>
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, ... & McCaffrey, T. A. (2019). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 1, 1-22. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>
- Ruge, D., & Mikkelsen, B. E. (2013). Local public food strategies as a social innovation: Early insights from the LOMA-nymarkskolen case study. *Acta Agriculturae Scandinavica, Section B: Soil & Plant Science*, 63(1), 56-65. <https://doi.org/10.1080/09064710.2013.793736>
- Savaşhan, Ç., Erdal, M., Sarı, O. & Aydoğan, Ü. (2015). İlkokul çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(1), 14-21.
- Sipahi, S. (2019). *Sosyal medyadaki beslenme ile ilgili haber ve paylaşımların yetişkin bireylerin yeme tutum ve davranışlarına etkisi* [Doktora tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Skeaff, S., & O'Sullivan, T. (2015). Reliability and validity of an online questionnaire to measure food literacy in primary school children. *The FASEB Journal*, 29(1), 395-403. [https://doi.org/10.1096/fasebj.29.1\\_supplement.395.3](https://doi.org/10.1096/fasebj.29.1_supplement.395.3)
- Sormaz, Ü. (2014). Okul beslenme eğitimi programları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 36-48.
- Stinson, E. (2010). *Eating the world: Food literacy and its place in secondary school classrooms* [Unpublished doctoral dissertation]. Victoria University.
- Susar-Kırmızı, F. (2014). 4. sınıf Türkçe ders kitabı metinlerinde yer alan değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12(27), 217-259.
- Swinburn, B., & Vandevijvere, S. (2016). WHO report on ending childhood obesity echoes earlier recommendations. *Public health nutrition*, 19(1), 1-2. <https://doi.org/10.1017/S1368980015003663>
- Şanlıer, N. & Güler, A. (2005). İlköğretimin ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarına etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 33(2), 31-38.
- Terrell, S. (2011). Mixed-methods research methodologies. *The Qualitative Report*, 17(1), 254-280.

- Thomas, H. M., & Irwin, J. D. (2011). Cook it up! A community-based cooking program for at-risk youth: Overview of a food literacy intervention. *BMC research notes*, 4(1), 495-501.
- Ulutaş, A., P., Atla, P., Say, Z. & Sarı, E. (2014). Okul çağındaki 6-18 yaş arası obez çocuklarda obezite oluşumunu etkileyen faktörlerin araştırılması. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 45(4), 192-196. <https://doi.org/10.16948/zktb.47785>
- Ünver, Y. & Ünüsan, N. (2005). Okulöncesinde beslenme eğitimi üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 529-551.
- Veuphuteh, F. M. (2018). *Gıda kalitesi, sağlık bilinci ve fiyat duyarlılığının, fast-food satın alma niyetine etkisi: Türkiye ve Kanada'daki tüketicilerin karşılaştırması*, [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi], <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2012). *Defining food literacy, its components, development and relationship to food intake: A case study of young people and disadvantage*. Brisbane.
- Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>
- Walsh, P. R. (2011). Creating a “values” chain for sustainable development in developing nations: Where Maslow meets Porter. *Environment, Development and Sustainability*, 13(4), 789-805. <https://doi.org/10.1007/s10668-011-9291-y>
- Whiteley, C., & Matwiejczyk, L. (2015). Preschool program improves young children’s food literacy and attitudes to vegetables. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 47(4), 397-398. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.002>
- Wijayarathne, S. P., Reid, M., Westberg, K., Worsley, A., & Mavondo, F. (2018). Food literacy, healthy eating barriers and household diet. *European Journal of Marketing*, 52(12), 2449-2477. <https://doi.org/10.1108/EJM-10-2017-0760>
- Yabancı, N. (2011). Okul sağlığı ve beslenme programları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(3), 361-368.
- Yalım-Kaya, S., Şahin, E., Duymaz, A. & Şimşek, N. (2018, Eylül 27-29). *Kantin çalışanlarına göre ilköğretim öğrencilerinin okul kantininden tüketim tercihleri: Adana ve Mersin’de bir inceleme* [Sözlü bildiri]. Futourism Congress, Türkiye.
- Yılmaz, M. (2020). *Gıda okuryazarlığı: Bileşenlerin tespiti, tanımlanması ve öğretim programlarındaki yeri*. [Doktora Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Yılmaz, S. K. & Özel, H. G. (2016). Okul çağı çocuklarda şekerli içecek tüketimi ile obezite riski arasındaki ilişki. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 44(1), 3-9.
- Zoellner, J., Connell, C., Bounds, W., Crook, L., & Yadrick, K. (2009). Peer reviewed: Nutrition literacy status and preferred nutrition communication channels among adults in the lower Mississippi delta. *Preventing Chronic Disease*, 6(4), 1-11.

## EXTENDED ABSTRACT

### 1. INTRODUCTION

To maintain a healthy life, each individual should consume sufficient and balanced nutrients in a complex diet according to their individual needs (Dhini & Rajjani, 2018). Today, there are many preferences for foods that are necessary for nutrition. Nutrition in out-of-home settings is preferred more than in previous years, especially in food businesses in social settings. It is very difficult for human beings, who are social creatures, to be isolated from social environments and try not to eat in these environments.

Each individual should be aware of their metabolism, and know their energy needs in diets that differ and become more complex due to situations such as special days (weddings, holidays, etc.), different energy consumption situations (active, sedentary, etc.), and changing nutritional conditions (Ramadan, diet, etc.). Getting a nutrition intake with a proper balance of carbohydrates, fats, proteins, vitamins, water, and minerals to meet the energy needs will enable people to maintain a healthy life by preventing nutritional diseases that are widespread these days (Wijayaratne et al., 2018). It is possible for each individual to have the necessary interrelated knowledge, skills, and behaviors regarding food consumption to meet their daily energy needs by becoming food literate (Vidgen & Gallegos, 2012; Wijayaratne et al., 2018). Raising food literate individuals can be achieved with a qualified education. Considering that personality traits and basic skills are shaped during primary school years, each individual should be raised as a food literate starting from an early age (Susar-Kirmizi, 2014). Including relevant learning outcomes in curricula will make it possible to raise food literate individuals. Evaluating our curricula in this sense is vital for raising healthy and nutrition-conscious generations. The purpose of this research is to identify the status of food literacy content in the curriculum.

### 2. METHOD

In the study, the goal is to determine the status of the food literacy content in the curricula of the courses related to nutrition according to the definitions of the Ministry of Education. Since the components of food literacy were determined by field experts with the Delphi technique and the learning outcomes in the curricula were examined in line with these components, a mixed-methods sequential explanatory design has been used in the study (Creswell & Plano-Clark, 2007). The data collection tools of the research include a list of 75 items, including the components of food literacy determined by Bahar and Yilmaz (2021) and the curricula of Preschool, Life Sciences, Science, Physical Education, and Play, Physical Education and Sports, Biology courses published by the Board of Education. The sample of the research consists of 10 academics, two experts for each field stated above. As a result of the content analysis, the compliance percentage was calculated by comparing the data obtained from the experts. The compliance percentage among field experts varies between 86.5% and 100% for the relevant curricula, and it can be stated that these are acceptable values (Miles & Huberman, 1994).

### 3. FINDINGS, DISCUSSION AND RESULTS

As a result of the analysis of the data obtained, there is one learning outcome in the pre-school curriculum, which is "Adequate and Balanced Nutrition." It can be stated that this expression is within the scope of consumption dimension, and it does not include other dimensions, which is considered insufficient for raising a food literate individual. When the Life Studies curriculum is examined, it can be stated that there are learning outcomes related to food literacy at every grade level. It is seen that the learning outcomes on choosing food that is beneficial for health, having conscious consumer behavior, adequate and balanced nutrition, seasonal food consumption, creating a meal list, and knowing the relationship between growth and development and nutrition are included in the Life Studies curriculum. Although the Life Studies curriculum is the most comprehensive curriculum on food literacy among the curricula examined, it does not address the many components of food literacy identified in the research. It can be said that the life studies curriculum is insufficient for raising a food literate individual according to the determined criteria. In the curriculum of the Physical Education and Play course, it can be said that there are three learning outcomes related to the dimensions of planning and management and consumption and that there are no learning outcomes related to the dimensions of choosing and preparation. In this context, the Physical Education and Play course curriculum is an inadequate curriculum for raising food literate individuals. It has been found that there are a total of four learning outcomes related to choosing, planning, and management, preparation, and consumption dimensions in the science curriculum at the fourth-grade level, and there are no learning outcomes related to food literacy at the other grade levels. Although there are learning outcomes for all dimensions, it is seen that the Science curriculum is insufficient in components of food literacy because there are no expressions that include other items under the dimensions. When the learning outcomes in the Physical Education and Sports course are examined in the context of food literacy, it is seen that there are learning outcomes related to choosing food at the eighth grade level, planning, and management at the other grade levels. When the learning outcomes are

examined, it can be stated that the focus is on planning the diet and that the learning outcomes related to the dimensions of choosing, preparation, and consumption are insufficient. When the learning outcomes in the biology curriculum are examined in the context of food literacy, it can be stated that there are a total of 3 learning outcomes: 1 at the ninth grade and 2 at the eleventh grade. These learning outcomes are related to the dimensions of planning and management, preparation, and consumption. When the learning outcomes are examined, it is seen that there are no statements regarding the choosing dimension of food literacy. In addition, it can be stated that it does not include all components under the dimensions of planning and management, preparation, and consumption. When the curricula are examined, it is seen that they were insufficient in terms of food literacy, do not cover all dimensions and components, and are not good enough to raise food literate individuals. Raising food literate individuals is of great social importance. In this context, curricula can be revised to include more components of food literacy. Comprehensive new learning outcomes related to food literacy can be integrated into curricula. Training modules can be created for weekend courses or public education centers where food literacy can be improved, especially at the behavioral level.

#### **ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI**

Yazar 1'in araştırmaya katkı oranı %50, yazar 2'nin araştırmaya katkı oranı %50'dir.

Yazar 1: araştırmanın tasarlanması, danışmanlık, sonuç ve tartışma.

Yazar 2: literatür taraması, veri toplama ve analizi, raporlaştırma.

#### **DESTEK ve TEŞEKKÜR BEYANI**

Uzman görüşü ile araştırmaya katkı sağlayan alan uzmanı akademisyenlere teşekkür ederiz.

#### **ÇATIŞMA BEYANI**

Bu araştırmada yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması belirtilmemiştir.

#### **ARAŞTIRMANIN ETİK İZİNİ**

Yapılan bu çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması gerektiği belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

#### **Etik kurul izin bilgileri**

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 21/01/2020

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 2020/24