



SAĞLIK BİLİMLERİNDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

CURRENT PERSPECTIVES ON  
HEALTH SCIENCES

Review Article

# Nutrition literacy in adolescence

## Adölesan dönemde beslenme okuryazarlığı

Tuğçe CAN<sup>1</sup>, Aysel ŞAHİN KAYA<sup>2</sup><sup>1</sup>Istanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye<sup>2</sup>Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Antalya, Türkiye

Received 08.08.2022

Accepted 22.09.2022

Published Online 30.09.2022

Article Code CPHS2022-3(2)-4

### Keywords

nutrition  
adolescence  
nutrition literacy

### Anahtar kelimeler

beslenme  
adölesan dönem  
beslenme okuryazarlığı

### Corresponding Author

Tuğçe CAN  
tugcee\_cann\_@hotmail.com

### ORCID

T Can  
0000-0001-5668-1456A Şahin Kaya  
0000-0001-7234-4900

### Abstract

Adolescence is a period in which growth and development occur rapidly, and nutritional habits and awareness are formed. Especially in this period, the acquisition of adequate, balanced and conscious eating habits will be ensured by increasing the nutritional literacy of individuals. Nutritional literacy is important for conscious food consumption not only in adolescence but also in every period of life. Giving nutritional literacy systematically and efficiently will also be effective in preventing health problems that individuals will encounter in the future. At the same time, nutrition literacy education can be given not only in schools but also in relevant community centers or health institutions. When the relevant literature is examined, it is seen that studies related to nutritional literacy have increased and progressed in recent years. However, it is striking that the studies conducted abroad are aimed at defining, measuring and determining the components of nutritional literacy. When we look at the studies conducted in the country, it is known that such studies are quite limited, and the existing studies are related to food preferences, nutritional behaviors and label interpretation. On the other hand, it is noteworthy that studies to measure nutritional literacy are not sufficient. In this review, the literature on nutrition and nutrition literacy in adolescence was reviewed and their possible health effects were evaluated.

### Öz

Adölesan dönem, büyümenin ve gelişmenin hızlı bir şekilde gerçekleştiği, beslenme alışkanlıklarının ve farkındalıklarının olduğu bir dönemdir. Özellikle bu dönemde yeterli, dengeli ve bilinçli beslenme alışkanlığının kazandırılması bireylerin beslenme okuryazarlığının artırılması ile sağlanacaktır. Beslenme okuryazarlığı sadece adölesan dönemde değil hayatın her döneminde bilinçli besin tüketimi için önem arz etmektedir. Beslenme okuryazarlığının sistematik ve verimli şekilde verilmesi bireylerin ileri dönemde karşılaştıkları sağlık sorunlarını önlemede de etkili olacaktır. Aynı zamanda beslenme okuryazarlığı eğitimi yalnızca okullarda değil ilgili toplum merkezlerinde ya da sağlık kurumlarında da verilebilmektedir. Literatür incelendiğinde, son yıllarda beslenme okuryazarlığıyla alakalı çalışmaların artış göstererek ilerlediği görülmektedir. Bununla beraber, yurt dışında ortaya konan çalışmaların beslenme okuryazarlığını tanımlama, ölçümleme, hangi bileşenlerden oluştuğunu belirlemeye yönelik olduğu göze çarpmaktadır. Ülkemizde ortaya konan çalışmalara göz atıldığında ise bu tarz çalışmaların oldukça sınırlı olduğu, mevcut çalışmaların ise besin tercihlerine, beslenme davranışlarına ve etiket yorumlamaya ilişkin olduğu bilinmektedir. Öte yandan beslenme okuryazarlığını ölçmeye dönük çalışmaların yeterli olmadığı dikkat çeken başka bir husustur. Bu derlemede adölesan dönemde beslenme ve beslenme okuryazarlığı ile ilgili literatür incelenmiş ve bunların olası sağlık etkileri değerlendirilmiştir.

To cite this article:

Can T, Şahin Kaya A. Nutrition literacy in adolescence. Curr Perspect Health Sci, 2022;3(2): 74-81.

## GİRİŞ

Ergen kelimesiyle eş anlamlı olan adölesan kelimesi psikolojide sıklıkla kullanılan bir terimdir. Ortalama olarak 1,5 ila 4,5 yıl arasında değişen adölesan dönemi, çocukluktan erişkinliğe geçiş sürecini belirtmektedir. Bu dönemde çocuklarda fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal açıdan büyüme, gelişme ve olgunlaşma söz konusu olduğu için beslenme ve beslenme eğitimi son derece önemlidir (1). Beslenme eğitimi, sağlıklı bir yaşamın ve iyilik durumunun sürdürülmesine destek olacak beslenme tutumlarının benimsenebilmesi için kişilerin beslenmeye ilişkin bilgilerinin artırılması, bu bilgilerin gündelik hayata aktarılmasına yardımcı olunması ve bu sayede kalıcı biçimde tutum değişikliği oluşturulması için kullanılan bir yöntemdir. Adölesanlara verilen beslenme eğitimi, kişilerde beslenmeye ilişkin bilgi düzeyinin artmasına katkıda bulunmakta, aynı zamanda sağlıklı beslenmeye yönelik alışkanlıkların edinilmesine yönelik destek vermektedir (1).

Adölesan dönemde sağlığın geliştirilmesine yönelik tutumların ve yeteneklerin kazandırılması, bunların hayat boyunca devam ettirilmesi imkanı verilecek eğitimlerle mümkündür. Bu dönemde verilecek beslenme eğitimi, gerek bu dönemde gerekse de yetişkinlik döneminde ortaya çıkabilecek sağlık problemlerine engel olunmasında da kritik öneme sahiptir (2).

Beslenme okuryazarlığı, temelde besinlerle ve beslenmeyle ilgili bilgilerin anlaşılması, değerlendirilmesi ve bununla beraber tüketimi yapılacak yiyeceklerin seçilmesinde doğru karar vermeye ilişkin bilgi ve yetilerdir (3). Adölesan dönemde beslenme okuryazarlığı, besinlerin seçiminde bilinçli davranılmasında ve beslenme tutumlarının iyileştirilmesinde etkilidir (3).

Sürekli ve etkili bir şekilde sürdürülen beslenme eğitimi, sağlığın geliştirilmesi ve korunmasında büyük role sahiptir (4). Hangi yaş grubunda bulunursa bulunsun beslenme eğitimi kişilerin sağlıkları için tehdit olan problemlerin engellenmesine yardımcı olmakta ve hatalı davranışların değişimine katkı sağlamaktadır. İnsan davranışlarının çoğunda olduğu gibi beslenme davranışı da pek çok faktörden etkilenen bir yapıdadır. Besin ve beslenmeye ilişkin davranış, yetenek ve bilgiler besinlerin seçilmesi, tüketilmesi ve beslenme örüntüsü üzerinde etkili olabilmektedir (2).

Adölesan dönem fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan hızlı ve önemli gelişimin gerçekleştiği ve beslenme alışkanlıklarının önem kazandığı bir dönem olarak görülmektedir. Yeterli, bilinçli ve dengeli beslenmenin hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğu düşünüldüğünde adölesan dönemde beslenme okuryazarlığı daha da önemli hale gelmektedir.

Bu sayede alışkanlıkların oturmaya başladığı adölesan dönemde beslenme okuryazarlığının artırılması, o dönemdeki beslenme eğitiminin olası olumlu etkilerini arttıracaktır (3).

Beslenme okuryazarlığına yönelik yapılan araştırmalarda son yıllarda gözle görülür artış dikkat çekerken, ülkemizde konuya ilişkin yapılan araştırmaların uluslararası literatürle karşılaştırıldığında daha sınırlı kaldığı görülmektedir (5). Bu derleme makalenin amacı adölesan dönemde beslenme okuryazarlığının konuya ilişkin yapılan araştırmalar ışığında incelenmesidir.

## Adölesan Dönemde Beslenme

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak bilinen adölesanların gelişimi, ergenliğin hemen bitişine denk gelen 25 ila 35 yaş arası kimlik kazanımı sürecini ifade eden genç yetişkinlik dönemiyle benzerlik gösterse de özellikle psikososyal gelişim açısından farklılık göstermektedir (6). Bu sebeple adölesanların psikososyal ve fiziki gelişimlerinin iyi analiz edilmesi ve eğitim sürecinde kullanılan dile çok dikkat edilmesi gerekmektedir. Eğitim aşamasında iletilen mesajların bir çocuğa iletiliyor gibi olmamasına özen gösterilmesi ve onlara kendilerine has kaygıları ve ihtiyaçları bulunan kişiler olarak davranılması önem taşımaktadır. Bu yaklaşım onların gelişim açısından özerk olma gereksinimi hissettikleri bu dönemde kendilerine güven duygularının gelişmesine katkı sağlamaktadır (7).

Adölesanlara verilecek beslenme eğitiminde ilk adım, bireysel sağlık ve beslenmeye ilişkin endişeleri de dahil olacak biçimde adölesanı iyi analiz etmektir. Bu analiz sonrasında, eğitimci tarafından üzerinde tartışılması gereken beslenme konularını da içinde barındıracak şekilde eğitime ilişkin genel bilgi verecek bakış açısı geliştirilmelidir. Bu adımda adölesan, yine beslenme konusunda duyduğu endişeleri eğitimin konularına eklemeye teşvik edilmelidir. Beslenme eğitiminde üzerinde durulacak konular tespit edildikten sonra adölesanların beslenme durumları incelenmelidir.

Bu inceleme sonrasında beslenme konusundaki risklerin azaltılmasına ilişkin amaçların oluşturulması için adölesanlarla beraber çalışma yürütülmelidir (7-8). Adölesanlarda fiziksel aktivite, beslenme ya da yaşam tarzı değişikliği odaklı eğitim, sağlığın geliştirilmesi, psikolojik ve davranışa dönük danışmanlık gibi birtakım uygulamalar kişisel seviyede ya da ebeveyn destekli şekilde yürütülmelidir. Yapılacak bu uygulamalar okul temelli olabileceği gibi, toplumsal düzeyde ya da sağlık merkezi temelli olabilmektedir (9). Adölesanlara yapılacak müdahalede ebeveyn desteği önem taşımakta fakat tek başına etkili olmamaktadır (10).

Adölesanlara yönelik gerçekleştirilen pek çok araştırmada beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu görülmektedir (11). Yetişkinlerde olduğu gibi adölesanlarda da beslenmeye ilişkin bilginin artması ile beraber sağlıklı beslenme davranışlarının da arttığı bilinmektedir (12). Adölesanların beslenmeleriyle ilgili olarak ortaya konan çalışmalara göz atıldığında onların besinlerinin genel olarak şeker içerdiği ve bu durumu birçoğunun bilmediği; ekonomik düzeyle beslenmeleri arasında sıkı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (13). Sosyoekonomik bakımdan dezavantajlı olan adölesanlarda okul temelli beslenme programları ile sağlıklı beslenme davranışlarının geliştirilebileceği vurgulanmaktadır (14).

Ülkelerin pek çoğunda okul beslenme programları bulunmaktadır. Bu programlara alternatif olacak daha nitelikli beslenme programlarının oluşturulması ve etkinliğinin analiz edilmesi önem taşımaktadır (15). Türkiye’de yenidoğan bebeklerin ve çocukların beslenmeleri hususunda annelerin bilgilendirilmesi için bazı programlar mevcuttur. Bunlara; Demir Gibi Türkiye Programı, D Vitamini Eksikliğini Önleme ve Kontrol Programı, Anne Sütünün Teşviki ve Bebek Dostu Sağlık Kuruluşları Programları örnek gösterilebilmektedir (16). Bununla birlikte 2010-2014 yılları arasında Türkiye Obezite ile Mücadele ve Kontrol Programı da Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanmıştır. Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı arasında 2010 yılında “Beslenme Dostu Okul Programı” protokolü de imzalanarak program hayata geçirilmiştir. 2014-2017 yılları arasında yine Sağlık Bakanlığı tarafından Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı yayınlanmıştır (17).

Türkiye’de var olan beslenme programlarının yeterliliği hususu değerlendirildiğinde beslenme eğitimi konusunda önemli bir açık bulunmaktadır. Okul öncesi dönem itibari ile aşamalı biçimde her kişinin beslenme okuryazarlığına sahip birey olarak yetişeceği, beslenme

okuryazarlığının bütün bileşenlerini içinde barındıran bir öğretim programının geliştirilmesi ve ülke genelinde uygulanması önem taşımaktadır.

Okullar, bireylere sağlık ile ilgili eğitimlerin verileceği en uygun yerlerdir. Amerika Birleşik Devletleri’nde Beslenme ve Diyetetik Akademisi, Beslenme Eğitimi ve Davranışları Topluluğu ve Okul Beslenme Derneği’nin tavsiyeleri ile, adölesan döneminde bulunan kişilere beslenmeye ilişkin müdahalelerin okul temelindeki programlarla yapılması önerilmektedir (17-18-19). Çocuklarda ve adölesanlarda sağlıklı beslenme davranışlarının ve sağlık durumlarının gelişiminde okul temelli beslenme programları önemli bir yer tutmaktadır. Sağlık durumunun gelişimi için çocuklar yeterli yetenek, bilgi ve değerlere ihtiyaç duymaktadır. Bu çerçevede okullarda verilen beslenme eğitimlerinin beslenme bilgisini arttırmada, beslenme konusunun sağlığın korunmasındaki önemini anlaşılmasında, atıştırma alışkanlıklarının azalmasında, besin çeşidinin artmasında, sağlık için uygun besinlerin seçilmesinde, besin etiketlerinin okunması konusunda becerilerin artmasında, sağlıklı besin tüketimini arttırmada etkili olduğu görülmüştür (20).

Çalışmalardan pek çoğu beslenme bilgisinin arttığı durumlarda sağlıklı beslenme tutumunun da arttığını göstermiş ve adölesanlarda beslenme bilgisinin artırılması için yapılacak müdahalelerin önemli olduğunu göstermiştir (21).

Genç yetişkinlikte kazanılan ve yaşam boyu kalıcı hale gelen beslenme alışkanlıklarının belirlendiği ve yeme bozukluklarının biçimlendiği önemli dönemlerden biri adölesan dönemdir. Bu dönemde ise beslenme alışkanlıklarının ve davranışlarının etkilendiği pek çok faktörün olduğunu söylemek mümkündür. Temelde bu faktörler; kişisel, çevresel ve makro sistemik olarak gruplandırılmaktadır. Kişisel faktörler besin tercihleri, inançlar, tutumlar, biyolojik değişimler ve öz yeterliliği ifade ederken, çevresel faktörler arkadaş ilişkileri, aile, akranlar, sosyal ve kültürel normları ifade etmektedir. Besinlerin bulunabilir olması, üretim, dağıtım sistemi, reklam ve kitle iletişim araçlarıyla ilgili olan ise makro sistemik faktörlerdir (9).

Sağlıklı beslenme adölesanlarda büyüme ve gelişme konusunda önem taşımasının yanı sıra, kişinin büyüme potansiyeline ulaşmasında da önemlidir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, adölesanlarda bodurluk gibi büyümeye ilişkin sorunların yaşanmasına neden olmaktadır (9).

Sağlıklı ve doğru beslenmenin ise, kardiyovasküler rahatsızlıkların, obezitenin, kanser türlerinin, tip 2 diyabetin ve osteoporozun önlenmesinde etkili olduğu bilinmektedir (22).

Adölesanlarda sağlıklı beslenmeye ilişkin davranışların yerleştirilmesi için yapılacak uygulamaların hem içinde bulunulan dönemde sağlıklı olunmasında hem de ilerleyen dönemlerde ortaya çıkabilecek sağlık problemlerinin önlenmesinde önem taşıdığı bilinmektedir. Bu sebeple adölesan dönemde beslenme üzerinde titizlikle durulması gereken bir konudur (23).

Çocukluk çağında, kişilerin beslenme biçimi ve beslenmeye yönelik edindiği alışkanlıklar temelde ailenin alışkanlıklarına göre biçimlenmektedir. Fakat okul yaşamının başlaması ile beraber ev ve aileden uzaklaşmak bu alışkanlıkların zaman içinde değişmesine neden olmaktadır. Bu dönemde kişiler evleri dışında daha çok besin tüketmeye başlamakta ve besin tercihlerinin ve alışkanlıklarının değiştiği görülmektedir (24).

Adölesan dönemde beslenmeye yönelik alışkanlıkları etkileyen faktörler arasında medya, reklamlar, ebeveynler ve kitle iletişim araçları gelmektedir. Fakat bu dönemde beslenme alışkanlıklarının değişmesindeki en önemli faktörün akran ilişkileri olduğu görülmektedir (25).

Adölesan dönemindeki bireylerde atıştırmaların fazlalığı, ev dışında besin tüketme, fast-food tarzı beslenme ve diyet yapma davranışlarının sıklıkla görüldüğü belirtilmektedir. Ev dışında beslenmede adölesanların genel olarak posa, mineral ve vitamin bakımından zayıf, yağ ve sodyum açısından ise yüksek tost, hamburger, kola gibi besinlere yöneldiği bilinmektedir. Okul kantinlerinde bulunan besinler, fast-food restoranlar bu dönemde bulunan bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkilidir. Adölesanlar ebeveynlerinden bağımsız biçimde kendi beslenme tercihini yapmak durumunda olduklarında genelde tüketimi kolay, ulaşılabilirliği yüksek olan ve lezzetli besinlere yönelmekte ve çoğunlukla atıştırmalık besinler seçmektedir (2).

### Adölesan Dönemde Beslenme Okuryazarlığı

Beslenme ile sağlık arasında doğrudan ve güçlü bir ilişkinin olduğu bilinmektedir. Sağlıklı bir yaşamın geliştirilerek devam ettirilmesi yeterli ve dengeli bir beslenme ile mümkündür (26). Beslenme okuryazarlığı temelde beslenmeye yönelik bilgilere ulaşabilme, bu bilgileri anlama, yorumlama, değerlendirme ve sağlıklı besin seçimi gibi doğru kararların verilmesi ve uygulanması konusunda

sahip olunan yeteneği ifade etmektedir (27).

Beslenme okuryazarlığında kültürel, sosyal ve çevresel faktörlerin dikkate alınması gerekmektedir. Beslenme okuryazarlık düzeyinin yükselmesi besinler ile alakalı bilgilere ulaşma, anlama, yorumlama, sağlıklı beslenme, doğru besinleri seçebilme, kişinin sağlığının korunması ve devam ettirilmesi konularında katkı sağlayacaktır (3). Aynı zamanda besinlerin yetiştirilmesi ve sonraki sürecine dair bilgilerin edinilmesi de beslenme okuryazarlığı açısından önem kazanmaktadır. Thomas ve Irwin (28) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, genç bireylerin beslenme okuryazarlığı ve pişirme yeteneklerini geliştirici ve besinlerin çiftlikten kendilerine kadar gelme sürecini anlamalarına katkı sağlayacak öğretim programı oluşturulmuş ve etkisi incelenmiştir. Geliştirilen program yaş ortalaması 15 olan 8 katılımcıya 18 ay boyunca uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler analiz edildiğinde besinlerin yetiştirilmesi, pişirme yeteneği ve beslenme okuryazarlığına yönelik farkındalığın geliştiği, sebze-meyve tüketme oranının arttığı, beslenme davranışlarının gelişim gösterdiği gözlemlenmiştir.

Yapılan araştırmalardan etkili bir beslenme programının oluşturulmasının genç bireylerin beslenme okuryazarlığına ilişkin teknik bilgi düzeylerini arttırdığı görülmektedir.

Kavramsal açıdan değerlendirildiğinde beslenme okuryazarlığının üç temel bileşen üstünde temellendirildiğini söylemek mümkündür. Bunlar; beslenme dili, beslenme eylemi ve beslenme ekolojisidir (29).

Beslenme dili kişilerin beslenme ile ilgili bilgilerini aktarması bakımından önem taşımaktadır. Beslenme sembolleri beslenme ile ilişkili kelimeleri ve fikirleri ifade etmektedir. Bu nedenle beslenme terminolojisine ilişkin fikir sahibi olmak bireylerin iletişim kurmalarını, anlaşmalarını ve fikirlerini paylaşmalarını sağlamaktadır (29).

Beslenme eylemi sağlıklı bir hayatı devam ettirebilmek için beslenmeye ilgili özgür şekilde karar alıp, dili kullanarak bu kararların yaşama geçirilmesi eylemini ifade etmektedir. Eylem bilginin somutlaştırılması veya uygulanmasıdır. Özel diyetler için hazırlanmış olan menülerin bu duruma örnek olabileceğini söylemek mümkündür (29).



Beslenme okuryazarlığının son bileşeni beslenme ekolojisidir. Dil sayesinde beslenmeye ilişkin tecrübe ve bilgilerin karşılıklı aktarımı sağlanarak kişi, çevre ve toplumları birbirine bağlamaktadır. Kişiler birbirleri ile iletişim halinde oldukça beslenme dilinin sosyal oluşumu gerçekleşmekte ve toplumda meydana gelen bu ortak anlayış beslenme eylemlerinin oluşmasını sağlamaktadır (29).

Ayer (30) tarafından yapılan çalışmada, ergen bireylerin beslenme okuryazarlığına etki eden faktörlerin saptanması amaçlanmıştır. Araştırmada "Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği" kullanılmış ve çalışma 523 9. sınıf öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda ulaşılan veriler analiz edildiğinde katılımcıların beslenme okuryazarlığının orta seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Öte yandan beslenme okuryazarlığının anne-baba eğitim düzeyi, beden ve sağlık algısı, besin tercihi, kaynak ve rehberlere güven, bilgi engelleri gibi etmenlerden etkilendiği görülmüştür.

Glanz, Bayer ve Iyer (31) tarafından yapılan çalışmada, öğün planlaması, mineral ve vitamin bakımından zengin besinlerin seçimi ve tüketimi, alışverişe yönelik geliştirilen 8 haftalık öğretim programı oluşturulmuş ve bunun katılımcılar üstündeki etkisi değerlendirilmiştir. Bu bağlamda 3-17 yaş aralığında bulunan 128 katılımcıya geliştirilen program uygulanmış 61 katılımcıya ise standart beslenme programı verilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler değerlendirildiğinde geliştirilen programın sağlıklı besin tüketimini olumlu şekilde etkilediği gözlemlenmiştir.

Adölesan dönemde bulunan bireylerin sağlıklı besinlere yönelmesi için gerekli olan birikim ve bilgiye sahip olması, sağlıklı beslenme davranışlarının gelişimine katkı sağlamakta, bu durum ise obezite ilk sırada gelmek üzere pek çok kronik rahatsızlığın engellenmesinde önem taşımaktadır (32).

Beslenme bilgisinin yanında beslenmeye ilişkin yetenek, bilgi ve kapasitenin önem taşıdığına dikkat çeken beslenme okuryazarlığının adölesan dönemde bulunan bireylerde bilinçli biçimde besin seçme ve diyet tutumlarını iyileştirme konusunda önem taşıdığı belirtilmiştir (33). Adölesanlarda beslenme okuryazarlığı sebze-meyve tüketme miktarının çoğaltılması, sağlıklı besinlerin seçilmesini sağlama, besinlere yönelik davranış ve tutumların olumlu biçimde değişimi gibi sağlık durumunu geliştiren değişimlere aracılık etmektedir. Kalıcı tutumların biçimlenmesinde ve karar almada önem taşıyan bir gelişimsel geçişin tecrübe edildiği bilişsel gelişim açısından kritik olan bu dönemde

beslenme okuryazarlığının benimsenmesi önem arz etmektedir.

Adölesan döneminde bulunan bireylerin beslenme okuryazarlık düzeyleri arttıkça beslenme alışkanlıkları da gelişim göstermektedir (34). Yapılan çalışmalar beslenme okuryazarlığının genç bireylerde obezite göstergelerinden olan kan lipit profili ve antropometrik ölçümlerde olumlu etkilere sahip olduğu görülmüştür. Öte yandan beslenme okuryazarlığının üniversite öğrencilerinde sağlıklı beslenme tutumlarında önemli ölçüde etkili olduğu ve sağlıklı beslenme davranışını %12 oranında açıkladığı ifade edilmiştir (35).

Gerçekleştirilen diğer çalışmalarda pek çok araştırmacının beslenme okuryazarlığı ile sağlık okuryazarlığı kavramlarını birbirine paralel tanımlamalarla açıkladığı dikkat çekmektedir (36). Kimi araştırmacıların ise beslenme okuryazarlığını sağlık okuryazarlığının alt alanı olarak kabul ettiği görülmektedir.

Beslenme okuryazarlığı, kişinin beslenmeye yönelik temel bilgilere ulaşması, okuyup anlaması ayrıca doğru beslenme kararlarını vermesi için bilgiyi kullanma yeteneği için gereken kapasite olarak ifade edilmektedir (36).

Kayaalp (37) tarafından gerçekleştirilen çalışmada adölesan dönemde bulunan bireylerin öğün atlama davranışlarının fazla olduğu, asit içeren içecekleri fazla tükettikleri aynı zamanda fast-food tarzı beslendikleri, su tüketim miktarlarının ve beslenmeye ilişkin bilgilerinin yetersiz olduğu gözlemlenmiştir.

Ortaya konan başka bir çalışmada, beslenme okuryazarlığının bütün tanımlamalarında bireylerin bilişsel yeteneklerinin vurgulandığı ve beslenmeye yönelik bilgilerin elde edilmesinde temel okuryazarlık ve aritmetik yeteneklerin ön planda olduğu görülmüştür. Araştırmacılara göre, bireylerin okuma, anlama gibi temel aritmetik yeteneklere sahip olmadığı durumlarda beslenmeye ilişkin bilgilere ulaşmakta zorluk yaşayacaklar, bilgileri anlamayacaklar ve bu şartlar altında sağlıklı beslenmeye yönelik bilgileri eksik kalacaktır (15).

Beslenme okuryazarlığının değerlendirmesinde kullanılan araçlar genelde, temel beslenme bilgisi, besinlerin önemi, besin etiketi yorumlamayla ilgili sayısal yetenekleri ön planda tutmaktadır (38).

Literatür incelendiğinde beslenme okuryazarlığının sağlık okuryazarlığı ile benzer şekilde tanımlandığı gözlemlenmektedir. Gerek ulusal gerekse de uluslararası literatür değerlendirildiğinde beslenme okuryazarlığının değerlendirilmesi amacı ile farklı ölçme araçlarının geliştirildiği görülmektedir.

Meşe-Yavuz ve Koca-Özer (39) tarafından yapılan çalışmada, ergen bireylerin beslenme durumlarının ve beslenme davranışlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada 10-16 yaş aralığında bulunan 933 katılımcı ile gerçekleştirilen "Beslenme Alışkanlıkları İndeksi"nin yanında öğün sayısı, öğünleri atlama durumu, öğünleri atlama sebebi ve ara öğünde tercih edilen besinlere yönelik anket formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların üçte birinin olması gereken vücut ağırlığı değerinden fazla olduğu, öğünleri atladıkları ve risk taşıyan beslenme davranışlarına sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Bununla birlikte adölesanlar üzerinde anket tekniği dışında kontrol gruplarının oluşturulduğu belirli bir zaman dilimindeki gelişimin izlendiği çalışmalar da bulunmaktadır (40).

Şanlıer ve Güler (41) tarafından yapılan çalışmada, ilköğretim 2. sınıfta bulunan 120 katılımcı ile bir çalışma yürütülmüş ve katılımcıların beslenme eğitimlerinin beslenmeye ilişkin bilgi ve davranışları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların bir bölümüne beslenme el kitabı verilmiş, bir bölümüne sözel beslenme eğitimi verilmiş ve kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim verilmemiştir. Araştırmadan elde edilen veriler incelendiğinde beslenme eğitiminin beslenme alışkanlıklarını ve beslenme bilgisini önemli ölçüde etkilediği gözlemlenmiştir. Bu çerçeveden hareket ederek ulusal beslenme programlarının oluşturulma gerekliliğine vurgu yapılmıştır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Literatürde konuya ilişkin gerçekleştirilen araştırmalar değerlendirildiğinde, beslenme okuryazarlığına yönelik çalışmaların son yıllarda artış göstererek sürdüğü gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra ortaya konan uluslararası çalışmaların beslenme okuryazarlığını tanımlama, bileşenlerini saptama, kişilerin beslenme okuryazarlığının ölçülmesine ilişkin olduğu görülmektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalarda beslenme okuryazarlığına ilişkin araştırmaların az olduğu, beslenme davranışları, besin tercihleri, etiket yorumlama gibi bileşenler üzerine yoğunlaştığı görülmüştür. Bunu yanı sıra beslenme

okuryazarlığını bütünsel yaklaşımla inceleyen, beslenme okuryazarlığını ölçmeye ilişkin çalışmaların yeterli olmadığı dikkat çekmektedir.

Konuya ilişkin kısıtlı kalan araştırmalara bakıldığında genel olarak beslenme okuryazarlığı bağlamında çalışılan örneklemelerin farkındalık düzeyinin yüksek olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda oluşturulan bilgilendirme formları ya da eğitimlerin, katılımcıların beslenme davranışları üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve bu eğitimlerin ülke genelinde de geliştirilerek uygulanmasının beslenme alışkanlığının belirgin şekilde oturmaya başladığı adölesan dönem için önemli olduğu ifade edilebilmektedir.

Adölesan dönemde besinlerin çoğunun ebeveynler tarafından hazırlanmasından ötürü besin okuryazarlığı açısından ebeveynlerin eğitimi oldukça önemlidir. Hizmet içi eğitim programlarına öğretmenlerin de dahil edilmesi yararlı olacaktır. Adölesan dönemde olan bireylere konuya ilişkin daha detaylı bilgilerin verilmesi ya da sempozyumların sunulması bu hususta bilinç düzeylerinin artırılmasına katkı sağlayacaktır. Beslenme okuryazarlığının eğitim sistemi içerisinde seçmeli ders olarak müfredata dahil edilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir. Besin ya da beslenme okuryazarlığını ölçmek için kullanılacak ölçeklerin sayısının artırılmasının ilgili literatüre daha da katkı sunacağı düşünülmektedir. Böylece farklı ölçme araçları ile çok daha çeşitli bulgulara ulaşılabilecektir. Halk eğitim merkezi gibi kurumlarda besin ya da beslenme okuryazarlığına ilişkin kursların verilmesinin bilinç düzeyinin artırılması hususunda faydalı olabilecektir. Besin ya da okuryazarlığına yönelik farklı örneklemeler ve çoklu bakış açısı ile yeni araştırmaların yapılması literatüre daha çok katkı sunacaktır.

*Conflict of interest/Çıkar çatışması: Yazarlar ya da yazı ile ilgili bildirilen herhangi bir çıkar çatışması yoktur.*

## KAYNAKLAR

1. Contento I. Nutrition education: Linking research, theory and practice. Burlington: Jones & Bartlett Learning; 2015.
2. Banna J, Richards R, Jones B, Anderson A, Reicks M, Cluskey M, ve ark. Describing independent eating occasions among low-income adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020;17(3):981.

3. Aktaş N, Özdoğan Y. Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*. 2016;20(2):146-153.
4. Şanlıer N, Akdevelioğlu Y. Beslenme eğitimi. Bölüm 2: Beslenme eğitimi neden gereklidir? Ankara: Hedef CS Basın Yayın; 2009; 30-88.
5. Özdenk S. Genç sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin incelenmesi (Sinop ili örneği). *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*. 2020;2(2):121-129.
6. Aydın M. Genç yetişkinlerde mutluluğa genel bir bakış. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2019;7:47-64.
7. Brown J. Nutrition through the life cycle. Adolescent nutrition. Belmont: Cengage Learning; 2016; 2-22.
8. Yürekli İ.B. Adölesanlara yönelik sağlıklı beslenme eğitimi. (Lisans Bitirme Projesi). İstanbul Arel Üniversitesi, 2015.
9. Salam R, Bhutta Z. Pediatric nutrition in practice. Adolescent nutrition. Koletzko B, eds. Karger Publishers, 2015; 122-126.
10. Özgü E, Yakut H.İ. Adölesan kontrasepsiyon. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*. 2015;12(5):191-193.
11. Ergül Ş, Kalkım A. Önemli bir kronik hastalık: Çocukluk ve ergenlik döneminde obezite. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2011;10(2):223-230.
12. Tsartsalı P, Thompson J, Jago R. Increased knowledge predicts greater adherence to the Mediterranean diet in Greek adolescents. *Public Health Nutrition*. 2009;12(2):208-213.
13. Erkan T. Ergenlerde beslenme. *Türk Pediatri Arşivi*. 2011;46(11):49-53.
14. Kastorini C, Lykou A, Yannakoulia M, Petralias A, Rıza E, Linos A. The influence of a school-based intervention programme regarding adherence to a healthy diet in children and adolescents from disadvantaged areas in Greece: the DIATROFI study. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 2016;70(7):671-677.
15. Eser E. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin kavramsal temelleri ve ölçümü. *Türk Nöroloji Dergisi*. 2014;20(1):1-4.
16. T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Çocuk ve Ergen Sağlığı Dairesi Başkanlığı. Web sitesi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/cocukergen-bp-liste.html?view=category&id=879>. Erişim Tarihi: 09.09.2022
17. Hayes D, Contento I, Weekly C. Position of the academy of nutrition and dietetics, society for nutrition education and behavior, and school nutrition association: Comprehensive nutrition programs and services in schools. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2018;118(5):913-919.  
[https://vies.wiki/wiki/tr/Academy\\_of\\_Nutrition\\_and\\_DieteticsBeslenme\\_ve\\_Diyet](https://vies.wiki/wiki/tr/Academy_of_Nutrition_and_DieteticsBeslenme_ve_Diyet). Erişim Tarihi: 09.09.2022
19. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Beslenme Dostu Okul Programı Uygulama Kılavuzu. Web sitesi: [https://van.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2016\\_05/05100652\\_uygulama\\_kilavuzu.pdf](https://van.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2016_05/05100652_uygulama_kilavuzu.pdf). Erişim Tarihi: 09.09.2022
20. Yardımcı H, Özçelik A. Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri ve beslenme eğitiminin beslenme bilgisine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2015;43(1):19-26.
21. Yahia N, Brown C, Rapley M, Chung M. Level of nutrition knowledge and its association with fat consumption among college students. *BMC Public Health*. 2016;16(1):1047.
22. Tanamas S, Reddy S, Chambers M, Clark E, Dunnigan D, Hanson R, ve ark. Effect of severe obesity in childhood and adolescence on risk of type 2 diabetes in youth and early adulthood in an American Indian population. *Pediatric Diabetes*. 2018;19(4):622-629.
23. Esteban-Gonzalo L, Turner A, Torres S, Esteban-Cornejo I, Castro-Piñero J, Delgado-Alfonso Á, ve ark. Diet quality and well-being in children and adolescents: the UP&DOWN longitudinal study. *British Journal of Nutrition*. 2019;121(2):221-231.
24. Vanhelst J, Béghin L, Drumez E, Duhamel A, De Henauw S, Ruz J, ve ark. Adolescents' diet quality in relation to their relatives' and peers' diet engagement and encouragement: The healthy lifestyle in europe by nutrition in adolescence (HELENA) study. *Public Health Nutrition*. 2018;21(17):3192-3201.

25. Dalky H, Al Momani M, Al-Drabaah T, Jarrah S. Eating habits and associated factors among adolescent students in Jordan. *Clinical Nursing Research*. 2017;26(4):538-552.
26. Carrara A, Schulz P. The role of health literacy in predicting adherence to nutritional recommendations: A systematic review. *Patient Education and Counseling*. 2018;101:16–24.
27. Kadioğlu B.U. Gıda ve beslenme okuryazarlığı ölçeklerin incelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*. 2019;2(1):13-20.
28. Thomas HM, Irwin JD. Cook It Up! A community-based cooking program for at-risk youth: overview of a food literacy intervention. *BMC Research Notes*. 2011;4(1):495-501.
29. Cimbaro MA. Nutrition literacy: Towards a new conception for home economics education, master of arts. Vancouver: The University of British Columbia; 2008.
30. Ayer Ç. Çivril yöresindeki adölesanlarda beslenme okuryazarlığının mevcut durumu ve etkileyen faktörler (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2018.
31. Glanz K, Bader MD. ve Iyer S. Retail grocery store marketing strategies and obesity: an integrative review. *American Journal of Preventive Medicine*. 2012;42(5):503-512.
32. Leis R, De Lamas C, De Castro M-J, Picáns R, Gil-Campos M, Couce M. Effects of nutritional education interventions on metabolic risk in children and adolescents: A systematic review of controlled trials. *Nutrients*. 2020;12(1):31.
33. Hawkes C, Smith T, Jewell J, Wardle J, Hammond R, Friel S, ve ark. Smart food policies for obesity prevention. *The Lancet*. 2015;385(9985):2410-2421.
34. Harley A, Lemke M, Brazauskas R, Carnegie N, Bokowy L, Kingery L. Youth chef academy: Pilot results from a plant based culinary and Nutrition literacy program for sixth and seventh graders. *Journal of School Health*. 2018;88(12):893-902.
35. Mearns G, Chepulis L, Britnell S, Skinner K. Health and nutritional literacy of New Zealand nursing students. *Journal of Nursing Education*. 2017;56(1):43-48.
36. Gibbs HD, Ellerbeck EF, Gajewski B, Zhang C, Sullivan DK. The Nutrition literacy assessment instrument is a valid and reliable measure of Nutrition literacy in adults with chronic disease. *JNEB*, 2018; 50(3): 247-257.
37. Kayaalp H. Kahramanmaraş ilinin Elbistan ilçesindeki lise öğrencilerinde beslenme okuryazarlığının ölçülmesi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, 2020.
38. Aydemir Ö. Sağlıkta yaşam kalitesinin klinikte kullanımı. *Türk Nöroloji Dergisi*. 2014;20(1):5-9.
39. Meşe C, Koca B. Adölesan dönem okul çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumunun değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 2019;7(1):225-243.
40. Kırşan M, Özcan B.A. Adölesanlarda sağlık okuryazarlığı ve beslenme okuryazarlığının diyet kalitesine etkisi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*. 2021;(27):532-538.
41. Şanlıer N, Güler A. İlköğretim ikincikademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarına etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2005;33(2):31-38.