

Original Article/Araştırma Makalesi

**HEMŞİRELİK VE ÇOCUK GELİŞİMİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNE VERİLEN
BESLENME EĞİTİMİNİN BESLENMEYE İLİŞKİN BİLGİ VE OKURYAZARLIK
DÜZEYLERİNE ETKİSİ: BİR MÜDAHALE ÇALIŞMASI**

**The Effect of Nutrition Education Given to Nursing and Child Development
Department Students on Their Knowledge and Literacy Levels About Nutrition: An
Intervention Study**

Adem SÜMEN¹ 

Derya EVGİN² 

¹Akdeniz Üniversitesi, Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi, Antalya

²Kayseri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Kayseri

Geliş Tarihi / Received: 23.08.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 31.12.2022

ÖZ

Bu çalışma hemşirelik ve çocuk gelişimi bölümü öğrencilerine verilen beslenme dersinin beslenmeye ilişkin bilgi ve okuryazarlık düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma; ön test-son test, yarı deneysel tasarımda uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini ikinci sınıfta öğrenim gören, yaş ortalaması 20.06±1.50 olan 109 öğrenci (K: 76, E: 33) oluşturmuştur. Veriler, Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD) ve Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA) kullanılarak toplanmıştır. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin ön testte beslenme bilgi puan ortalamaları 51.41±10.68, son testte 58.45±9.83; çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinde ise ön testte 50.61±6.73, son testte 57.48±9.19 olduğu saptanmıştır (p<0.001). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin ön testteki 34.71±6.78 beslenme tercihi bilgi puan ortalamasının son testte 37.81±6.13'e yükseldiği (p<0.001), çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinde ise ön testte 33.48±7.46, son testte 35.89±7.81 olduğu bulunmuştur (p>0.05). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin ön testte YBOYDA puan ortalamalarının 27.21±4.24 ve son testte 29.45±4.47; çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinde ise ön testte 26.51±4.34 ve son testte 28.20±3.99 olduğu belirlenmiştir (p<0.001). Toplumun yeterli ve dengeli beslenmesi için konunun uzmanları tarafından verilen beslenme ile ilişkili planlı ve sürdürülebilir eğitim programlarına gereksinim vardır.

Anahtar kelimeler: Beslenme, Beslenme eğitimi, Beslenme okuryazarlığı, Üniversite öğrencisi.

ABSTRACT

This study was aimed to determine the effect of the nutrition course given to the students of the nursing and child development department on their knowledge and literacy levels about nutrition. This study was applied pretest-posttest, quasi-experimental design. The sample of the study consisted of 109 second-year students (F: 76, M: 33) with a mean age of 20.06±1.50 years. Data were collected using the Nutrition Knowledge Level for Adults Scale (NKLAS), and the Instrument of Nutrition Literacy On Adults (EINLA). The nutritional knowledge mean scores in the pre-test of the nursing department students were 51.41±10.68 and in the post-test 58.45±9.83; for the child development department students, it was determined as 50.61±6.73 in the pre-test and 57.48±9.19 in the post-test (p<0.001). It was found that the nutritional preference knowledge average score of 34.71±6.78 in the pre-test in the nursing department increased to 37.81±6.13 in the post-test (p<0.001), while it was 33.48±7.46 in the pre-test and 35.89±7.81 in the post-test for the students of the child development department (p>0.05). The nursing department students' mean EINLA scores in the pre-test was 27.21±4.24 and in the post-test was 29.45±4.47; for the child development department students, it was determined as 26.51±4.34 in the pre-test and 28.20±3.99 in the post-test (p<0.001). There is a need for planned and sustainable nutrition-related education programs given by experts in the field for adequate and balanced nutrition of the society.

Keywords: Nutrition, Nutrition education, Nutrition literacy, University student.

GİRİŞ

Beslenme, bireyin yaşamının başlangıcından itibaren hayati fonksiyonlarını devam ettirebilmesi, sağlıklı büyüme ve gelişmesi için vücudun ihtiyacı olan temel besin maddelerinin yeterli ve dengeli olarak alınmasıdır (Özenoğlu, 2018). Sağlıklı beslenme; bireylerin fiziksel, mental ve sosyal iyilik haline katkıda bulunan, vücudun gereksinimlerini karşılayacak besinlerin uygun zamanda yeterli, dengeli ve farklı çeşitlerde tüketilmesini içermektedir (Baysal, 2012). Toplum sağlığı açısından, sağlıklı beslenmenin yanı sıra fiziksel aktivite, hijyen, stresle baş etme vb. diğer sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının da geliştirilmesi farklı hastalıkların gelişimini önlemek için gereklidir. Küresel ve değişen dünya sürecinde, istenilen ve beklenen yaşam kalitesini sağlamak için toplumu oluşturan bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin ve farkındalıklarının artırılması ve sağlıklı beslenmenin sürdürülebilir olması açısından önemlidir. Sağlıklı ve üretken bireylerden oluşan toplumun sosyal ve ekonomik yönden gelişmesi ve istenilen refah düzeyine ulaşması mümkündür. Sağlığın ön koşulu ise sağlıklı beslenmedir (Özenoğlu, 2018; TÜBER, 2015).

Dünyada önde gelen sağlık sorunlarının beslenme ile ilişkili olduğu görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) diyabet, obezite, kanser ve kardiyovasküler hastalıklar gibi bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların sağlığı tehdit eden en büyük sorunlar olduğunu bildirmiştir. Fiziksel inaktivite ve sağlıksız beslenme bu hastalıkların en önemli sebeplerindendir (World Health Organization, 2018). Benzer şekilde ülkemizde de beslenme ile ilişkili olan birçok hastalık görülmekte ve bu hastalıklara neden olan en önemli faktörler sağlıksız beslenme ve yetersiz fiziksel aktivitedir (Şahin vd., 2021).

Sağlıklı beslenme ve diğer sağlık alışkanlıklarının kazanılması yaşamın ilerleyen döneminde karşılaşılabilecek sağlık sorunlarını önlemek açısından gereklidir (Mansfield vd., 2020). Bu nedenle; sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanabilmek için toplumda beslenme okuryazarlığının artırılması gerekmektedir (Özdenk ve Özcebe, 2018). Kişinin güvenli ve sağlıklı beslenme için gerekli olan isteği, temel beslenme bilgi ve hizmetlerine erişme, okuma, anlama, yorumlama ve kullanma becerisi beslenme okuryazarlığı (BOY) olarak tanımlanmaktadır (Carbone ve Zollner, 2012; Yıldırım vd., 2021). Beslenme okuryazarlığının temelinde, sağlıklı beslenme için gerekli bilgiye ulaşma, bu bilgileri doğru anlama ve uygulama becerisi bulunmaktadır. Beslenme, besin öğeleri ve besin grupları ile ilgili temel bilgileri alma ve anlama, sağlıklı besinlerin seçimi, besin etiketini okuma alışkanlığı ve sağlıklı besin hazırlama becerilerine sahip olan bireyler yeterli BOY düzeyine ulaşmış kabul edilmektedir (Özenoğlu vd., 2021). Toplumun beslenme bilgi ve farkındalığının artırılarak ve günlük

yaşamda sağlıklı beslenme becerilerinin ve davranışlarının geliştirilmesi sağlanarak; sağlıklı beslenmenin neden olduğu sağlık sorunları önlenir ve azaltılabilir (Gibbs ve Chapman-Novakofski, 2012).

Üniversite öğrencileri doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılacağı ve ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenileceği önemli bir gruptur (Colatruglio, 2014; Erçim ve Pekcan, 2014). Ancak, öğrencilerin beslenme düzeylerinin istenilen seviyede olmadığı görülmektedir. Öğrencilerin büyük bir bölümünün ana öğünlerden birini veya daha fazlasını atladığı, fastfood beslenme alışkanlığına sahip olduğu bildirilmektedir (Kartal vd., 2017; Özdoğan vd., 2012; Uzun, 2019). Üniversiteye devam edilen dönem gençlerin yeterli ve uygun besin seçimi yapabilmeleri, sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanabilmeleri ve sağlıklı bir yaşama sahip olabilmeleri için gerekli beslenme eğitimlerinin verilebileceği etkili bir dönemdir (Akyüz vd., 2021; Ermiş vd., 2015; Kartal vd., 2017). Üniversite öğrencileri ile yapılan bazı çalışmalarda ders programı kapsamında düzenli olarak beslenme eğitimini alan öğrencilerin obezite görülme oranlarının diğer ders almayanlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir (Akyüz vd., 2021; Ermiş vd., 2015; Onurlubaş vd., 2015).

Öğrencilerin doğru besine ulaşma ve doğru besini tüketme becerilerini arttırmaya yönelik yapılan eğitimler beslenme okuryazarlığının bir parçası olarak düşünülmektedir. Beslenme okuryazarlığı, beslenme eğitimi ile doğrudan ilişkilidir (Carrara ve Schulz, 2018; Dilsiz, 2020; Yıldırım ve vd., 2021). Doğru besin seçimi ve doğru beslenme örüntüsünün sağlanmasında gıda ve beslenme okuryazarlığının gelişiminin önemli olduğu belirtilmektedir (Ahmadpour vd., 2020). Yapılan bir çalışmada, düşük düzeyde beslenme okuryazarlığına sahip bireylerin, kızarmış besin, şekerli içecekler, kırmızı et ve işlenmiş gıdaları daha fazla tükettikleri, iyi düzeyde beslenme okuryazarlığına sahip bireylerin ise sebzeler, zeytinyağı ve sert kabuklu yemişler gibi Akdeniz diyetine özgü besinleri daha fazla tercih ettikleri bulunmuştur (Taylor vd., 2017).

Temel beslenme eğitimleri hem bozulmuş yaşam biçiminin düzeltilmesi hem de hastalıkların görülme riskinin azaltılmasında önemli katkı sağlamaktadır. Bu nedenle toplumun her kesiminden bireylere verilecek beslenme eğitimleri her yaştaki insanın sağlığını tehdit eden sorunların ve uygulamaların önlenmesinde, hatalı alışkanlıkların, davranışların değiştirilmesinde ve bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde son derece önemlidir (TBSA, 2019).

Amaç

Bu çalışma, hemşirelik ve çocuk gelişimi bölümü öğrencilerine verilen beslenme dersinin beslenmeye ilişkin bilgi ve okuryazarlık düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Beslenme eğitimi sonrası öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri artar.

- Öğrencilerin temel beslenme bilgi düzeyleri artar.
- Öğrencilerin besin tercihi bilgi düzeyleri artar.

H₂: Beslenme eğitimi sonrası öğrencilerin beslenme okuryazarlığı düzeyleri artar.

- Öğrencilerin genel beslenme bilgisi okuryazarlık düzeyleri artar.
- Öğrencilerin okuduğunu anlama ve yorumlama okuryazarlık düzeyleri artar.
- Öğrencilerin besin grupları okuryazarlık düzeyleri artar.
- Öğrencilerin porsiyon miktarları okuryazarlık düzeyleri artar.
- Öğrencilerin gıda etiketi ve temel matematik okuryazarlık düzeyleri artar.

GEREÇVEYÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Bu çalışma; ön test-son test, yarı deneysel tasarımda planlanmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2021-2022 yılının güz döneminde, bir Sağlık Bilimleri Fakültesi'nin Hemşirelik Bölümü ve Çocuk Gelişimi Bölümü'nde, "Beslenmeye Giriş" veya "Anne Çocuk Beslenmesi" dersini alan, 2. sınıfta öğrenim gören 130 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada örneklem hesabına gidilmemiş bu dersleri alan öğrencilerden araştırmaya katılmaya gönüllü olan tüm öğrenciler örneklemi oluşturmuştur. Beslenmeye Giriş dersine kayıtlı olan 60 hemşirelik bölümü öğrencisi ve Anne Çocuk Beslenmesi dersine kayıtlı 49 çocuk gelişimi bölümü öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın güç analizi G*Power paket programı ile yapılmıştır. Bu çalışmanın posthoc gücü kullanılan ölçeklere göre %95 güven aralığında 0.97 ve 0.99 bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplama formu üç bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler; Sosyo-demografik Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği ve Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı'dır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Öğrencilerin yaş, cinsiyet, gelir durumu, hastalık varlığı, ilaç kullanımı, diyet yapma durumu, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ölçümlerini sorgulayan 10 sorudan oluşmaktadır. Boy ve ağırlık ölçümleri laboratuvarında araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin vücut ağırlığı (kg) ölçümleri için düzenli kalibre edilen taşınabilir vücut analiz cihazı ve boy uzunluğu (cm) ölçümleri için esnemeyen mezura kullanılmıştır. Öğrencilerin boy uzunluğu ölçülürken bireyin başı frankfurt düzlemde, ayakkabısız, ayakları bitişik, topuklar, sırt, omuzlar ve başın arka kısmı duvara değecek şekilde durmasına dikkat edilmiştir. Beden Kütle İndeksi (BKİ); [vücut ağırlığı (kg)/boy uzunluğu (m)²] formülü ile hesaplanmış ve BKİ sonuçları DSÖ'nün sınıflamasına göre yorumlanmıştır (WHO, 2022).

Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi (YETBİD) Ölçeği

Batmaz (2018) tarafından geliştirilmiş ve geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmış olan ölçeğin "Temel beslenme (TB)" ve "Beslenme tercihi (BT)" olmak üzere iki bölümü bulunmaktadır. Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeğinin değerlendirme ölçütlerinden alınan puanlar kötü, orta, iyi ve çok iyi olarak sınıflandırılmaktadır. Ölçeğin TB bölümünden en yüksek 80 puan; BT bölümünden en yüksek 48 puan alınabilmektedir. TB bölümünde 45 puandan düşük olanların bilgi düzeyi "kötü", 45-55 puan arası olanların "orta", 56-65 puan arası olanların "iyi", 65 puan üzeri olanların ise "çok iyi" olarak değerlendirilmektedir. BT bölümünde 30 puandan düşük olanların bilgi düzeyi "kötü", 30-36 puan "orta", 37-42 puan "iyi" ve 42 puan üzeri "çok iyi" olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin TB bölümü için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.72 ve BT bölümü için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.70 olarak hesaplanmıştır (Batmaz, 2018). Bu çalışmada ise sırası ile 0.70 ve 0.69 olarak tespit edilmiştir.

Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA)

Beş alt bölümde 35 sorudan oluşan ölçek Cesur ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin birinci bölümünde genel beslenme bilgisi (GBB) ile ilgili 10 soru, ikinci bölümünde okuduğunu anlama ve yorumlama (OAY) ile ilgili 6 soru, üçüncü bölümünde besin grupları (BG) ile ilgili 10 soru, dördüncü bölümünde porsiyon miktarları (PM) ile ilgili 3 soru

ve beşinci bölümünde gıda etiketi okuma ve temel matematik (GEOTM) ile ilgili 6 soru bulunmaktadır. Doğru yanıtlar “1 puan”, yanlış cevaplanan ve boş bırakılan sorular “0 puan” olarak hesaplanmaktadır. Toplam puan üzerinden 0-11 puan arası yetersiz, 12-23 puan arası sınırdadır ve 24-35 puan arası yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin GBB ve BG bölümünden alınan 0-3 puan yetersiz, 4-7 puan sınırdadır, 8-10 puan yeterli; OAY bölümü ile GEOTM bölümünden alınan 0-2 puan yetersiz, 3-4 puan sınırdadır, 5-6 puan yeterli; PM bölümünden alınan 0-1 puan yetersiz, 2 puan sınırdadır ve 3 puan yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.75 ve test-tekrar test yöntemine göre korelasyon katsayısı 0.85 olarak belirlenmiştir (Cesur ve vd., 2015). Bu çalışmada Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.71 olarak bulunmuştur.

Beslenmeye Giriş Dersi ve Anne Çocuk Beslenmesi Dersi

Dersler zorunlu olarak yürütülmekte olup haftada iki saattir ve 15 hafta sürmektedir. Dersler araştırmacılar tarafından yürütülmektedir. Dersin temel amacı, hemşirelik ve çocuk gelişimi bölümü öğrencilerine temel beslenme ilkeleri ve beslenmenin sağlık üzerine etkilerini öğretmek, sağlıklı beslenme, hastalık ve özel durumlarda beslenme konularında bilgi kazandırmak; mesleki ve özel yaşantılarında kullanmalarını sağlamaktır. Ders programında iki dersin 15 haftalık ders konularının 10 haftası aynı olup, diğer beş haftada da Beslenmeye Giriş dersinde yaş dönemlerinde, hastalıklarda ve özel gruplarda beslenme ayrıntılı olarak yer alırken, Anne Çocuk Beslenmesi dersinde anne ve çocukların beslenmesi daha ayrıntılı olarak işlenmektedir. Güncel literatür dikkate alınarak araştırmacılar tarafından hazırlanan ve yürütülen derste, bilgisayar sunumları, tartışma, soru-cevap, beyin fırtınası, takım/grup çalışması, örnek olay gibi teknikler kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesi, Statistical Program for Social Sciences (SPSS) 25.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Çalışmanın verileri, tanımlayıcı istatistikler için sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma ile değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım özelliklerine Kolmogorov Smirnov testi ile bakılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediğinden gruplar arası karşılaştırmada Mann Whitney U testi; grup içi karşılaştırmada Wilcoxon İşaretsiz Sıralar testi ve değişkenler arası karşılaştırmada Kruskal-Wallis varyans analizi kullanılmıştır. Sonuçlar %95’lik güven aralığında ve anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma için Akdeniz Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 27.10.2021 tarih ve KA EK-762 sayı ile etik kurul onayı alınmıştır. Öğrencilere, çalışmanın amacı açıklandıktan sonra, çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına bağlı olduğu, katılmadıkları takdirde dersten aldıkları notun etkilenmeyeceği, kişisel bilgilerinin gizli kalacağı ve istedikleri takdirde çalışmadan çekilebilecekleriyle ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır. Çalışma hakkında sözlü ve yazılı bilgilendirmeler yapılarak öğrencilerin onamları alınmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmaya katılan öğrencilerin %64.2'si kadın olup yaş ortalaması 20.06 ± 1.50 yıldır. Öğrencilerin %9.2'si ilaç kullanmayı gerektirecek herhangi bir hastalığı olduğunu ve çoğunluğu (%72.5) aylık gelir düzeyinin yetersiz olduğunu belirtmişlerdir. Öğrencilerin %34.9'u daha önce diyet yaptığını ve %14.7'si bir diyetisyene gittiğini bildirmiştir. Öğrencilerin sadece %6.4'ü düzenli spor yapmakta ve %54.0'ü sağlığını iyi olarak değerlendirmektedir. Öğrencilerin %55.0'inin günde üç öğün beslendiği ve yarıdan fazlasının BKİ normal olduğu belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo1. Hemşirelik ve Çocuk Gelişimi Bölümündeki Öğrencilerin Genel Özellikleri

Özellikler	Hemşirelik Bölümü (n: 60)		Çocuk Gelişimi Bölümü (n: 49)		Toplam (n: 109)	
	n	%	n	%	n	%
Yaş (yıl)						
20 altı	25	41.7	14	28.6	39	35.8
20 ve üzeri	35	58.3	35	71.4	70	64.2
Cinsiyet						
Kadın	32	53.3	44	89.8	76	69.7
Erkek	28	46.7	5	10.2	33	30.3
Hastalık varlığı						
Evet	1	1.7	9	18.4	10	9.2
Hayır	59	98.3	40	81.6	99	90.8
Aylık gelir düzeyi						
Yeterli	14	23.3	16	32.7	30	27.5
Yetersiz	46	76.7	33	67.3	79	72.5
Diyet yapma						
Evet	18	30.0	20	40.8	38	34.9
Hayır	42	70.0	29	59.2	71	65.1
Diyetisyene gitme						
Evet	6	10.0	10	20.4	16	14.7
Hayır	54	90.0	39	79.6	93	85.3
Günlük öğün sayısı						
1	1	1.7	1	2.0	2	1.8
2	19	31.6	19	38.8	38	34.9
3	34	56.7	26	53.1	60	55.0
4	6	10.0	3	6.1	9	8.3
Spor yapma						
Evet	4	6.7	3	6.1	7	6.4
Hayır	56	93.3	46	93.9	102	93.6

Sağlığı değerlendirme						
İyi	31	51.7	18	36.7	49	54.0
Orta	25	41.7	28	57.2	53	48.6
Kötü	4	6.6	3	6.1	7	6.4
BKİ (kg/m²)						
Zayıf	9	15.0	12	24.5	21	19.3
Normal	43	71.6	29	59.2	72	66.1
Kilolu	7	11.7	7	14.3	14	12.8
Şişman	1	1.7	1	2.0	2	1.8

Hemşirelik bölümü öğrencilerinin ön testte TB bilgi puan ortalamalarının 51.41 ± 10.68 , son testte 58.45 ± 9.83 ; çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinde ise ön testte 50.61 ± 6.73 , son testte 57.48 ± 9.19 puan olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < 0.001$). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin ön testteki 34.71 ± 6.78 BT bilgi puan ortalamasının son testte 37.81 ± 6.13 'e yükseldiği ve aradaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < 0.001$). Çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinde ise ön testte 33.48 ± 7.46 , son testte 35.89 ± 7.81 olduğu ve aradaki farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkinin derecesini değerlendirme ile günlük yaşamda besin tercihlerini doğru bulma sorularına ilişkin skor puan farkı hemşirelik bölümü ($p < 0.001$) ve çocuk gelişimi bölümünde ($p < 0.01$) anlamlı bulunmuştur (Tablo 2). Bu doğrultuda H1 hipotezi hemşirelik bölümü öğrencileri için kabul edilmiş ve çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinde ise BT düzeyi nedeniyle kısmen kabul edilmiştir.

Hemşirelik bölümü öğrencilerinin ön testte YBOYDA puan ortalamalarının 27.21 ± 4.24 ve son testte 29.45 ± 4.47 ; çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinde ise ön testte 26.51 ± 4.34 ve son testte 28.20 ± 3.99 ; aradaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < 0.001$). Beslenme okuryazarlığı düzeylerine ilişkin ön test ve son test puan ortalamaları arasındaki fark hemşirelik bölümü öğrencilerinde GBB ($p < 0.01$), OAY ($p < 0.01$), BG ($p < 0.001$), PM ($p < 0.05$), GEOTM ($p < 0.01$) olmak üzere tüm alt boyutlarda ve çocuk gelişimi öğrencilerinde ise GBB ($p < 0.01$), BG ($p < 0.01$), GEOTM ($p < 0.05$) alt boyutlarda anlamlı bulunmuş fakat OAY ($p < 0.01$), PM ($p < 0.05$) alt boyutlarında anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$) (Tablo 2). Bu doğrultuda H2 hipotezi hemşirelik bölümü öğrencileri için kabul edilmiş ve çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinde ise OAY ve PM alt boyutları nedeniyle kısmen kabul edilmiştir.

Hemşirelik ve çocuk gelişimi bölümü öğrencileri arasındaki karşılaştırmada; YETBİD ve YBOYDA toplam ve alt boyut puan ortalamaları arasındaki fark ön testte anlamlı bulunmazken, son testte GEOTM alt boyutu dışında tümünde yine anlamlılık saptanmamıştır ($p > 0.05$). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin son testte GEOTM puan ortalamaları 5.11 ± 1.10 iken çocuk

gelişimi bölümü öğrencilerinde 4.59 ± 1.13 olduğu ve istatistiksel olarak da anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.01$) (Tablo 2).

Öğrencilerin YETBİD ölçeğine göre bilgi düzeyi çok iyi olanların oranı TB ön testte %5.5 iken son testte %21.1'e; BT ise ön testte %11.0 iken son testte %18.3'e yükselmiştir. Öğrencilerin YBOYDA'ya göre beslenme okuryazarlığı düzeyleri yeterli olanların oranı ön testte %85.3 iken son testte %92.7'ye yükselmiştir. YBOYDA alt boyutlarında ise ön test-son test yeterli düzeyindeki artış farkı sırası ile en fazla %19.2 ile GBB, %10.1 ile GEOTM, %10.0 ile BG, %9.2 ile PM ve %6.4 ile OAY olmuştur (Tablo 3).

Tablo 4'te tüm öğrencilerin son test beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme okuryazarlığı düzeylerine ilişkin puanların BKİ'ne göre karşılaştırılması yapılmış olup zayıf öğrencilerin beslenme ve sağlık arasındaki ilişkinin skorları ve PM alt boyut puan ortalamalarının daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 2. Hemşirelik ve Çocuk Gelişimi Bölümündeki Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerine İlişkin Puanların Değerlendirilmesi^c

Özellikler	Hemşirelik Bölümü (n: 60)			Çocuk Gelişimi Bölümü (n: 49)			Gruplar Arası Fark (p ^b)	
	Ön-test	Son-test	p ^a	Ön-test	Son-test	p ^a	Ön-test	Son-test
Temel Beslenme (0-80 puan)	51.41±10.68	58.45±9.83	0.000***	50.61±6.73	57.48±9.19	0.000***	0.770	0.696
<i>Beslenme-sağlık ilişkisi VAS ölçeği (0-10 puan)</i>	8.50±1.93	9.50±0.92	0.000***	8.55±1.87	9.10±1.51	0.006**	0.751	0.254
Besin Tercih (0-48 puan)	34.71±6.78	37.81±6.13	0.000***	33.48±7.46	35.89±7.81	0.163	0.628	0.248
<i>Besin tercihini doğru uygulama VAS ölçeği (0-10 puan)</i>	5.91±1.72	7.68±2.12	0.000***	5.32±1.73	6.85±2.57	0.001**	0.115	0.072
Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (0-35 puan)	27.21±4.24	29.45±4.47	0.000***	26.51±4.34	28.20±3.99	0.000***	0.382	0.029
<i>Genel Beslenme Bilgisi (0-10 puan)</i>	7.80±1.96	8.46±1.72	0.003**	7.61±1.72	8.36±1.45	0.001**	0.431	0.407
<i>Okuduğunu Anlama ve Yorumlama (0-6 puan)</i>	5.33±1.01	5.60±0.90	0.001**	5.123±1.26	5.38±0.97	0.071	0.527	0.084
<i>Besin Grupları (0-10 puan)</i>	7.75±2.04	8.33±1.87	0.000***	7.73±2.10	8.18±1.86	0.008**	0.970	0.554
<i>Porsiyon Miktarları (0-3 puan)</i>	1.68±0.87	1.93±0.91	0.046*	1.65±0.96	1.67±0.71	0.803	0.868	0.121
<i>Gıda Etiketini Okuma ve Temel Matematik (0-6 puan)</i>	4.65±1.27	5.11±1.10	0.002**	4.38±1.25	4.59±1.13	0.018*	0.245	0.008**

^aWilcoxon Signed Ranks testi, ^bMann-Whitney U testi.

^cDeğişkenlere ait median değerleri aynı ve grup içi – gruplar arası puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu için ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır.
*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Tablo 3. Hemşirelik ve Çocuk Gelişimi Bölümündeki Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyi ve Beslenme Okuryazarlığı Düzeyi Oranlarının Değerlendirilmesi

Özellikler	Hemşirelik Bölümü (n: 60)				Çocuk Gelişimi Bölümü (n: 49)				Toplam (n: 109)			
	Ön test		Son test		Ön test		Son test		Ön test		Son test	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Temel Beslenme												
Kötü (<45)	12	20.0	3	5.0	10	20.4	3	6.1	22	20.2	6	5.5
Orta (45-55)	35	58.3	24	40.0	29	59.2	17	34.7	64	58.7	41	37.6
İyi (56-65)	7	11.7	19	31.7	10	20.4	20	40.8	17	15.6	39	35.8
Çok iyi (>65)	6	10.0	14	23.3	-	-	9	18.4	6	5.5	23	21.1
Besin Tercih												
Kötü (<30)	9	15.0	4	6.7	13	26.5	11	22.4	22	20.2	15	13.8
Orta (30-36)	27	45.0	17	28.3	15	30.6	11	22.4	42	38.5	28	25.7
İyi (37-42)	15	25.0	27	45.0	18	36.7	19	38.8	33	30.3	46	42.2
Çok iyi (>42)	9	15.0	12	20.0	3	6.1	8	16.3	12	11.0	20	18.3

Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı												
Yetersiz (<12)	1	1.7	1	1.7	1	2.0	1	2.0	2	1.8	2	1.8
Sınırdaki (12-23)	6	10.0	3	5.0	8	16.3	3	6.1	14	12.8	6	5.5
Yeterli (>24)	53	88.3	56	93.3	40	81.6	45	91.8	93	85.3	101	92.7
Genel Beslenme Bilgisi												
Yetersiz (0-3 puan)	1	1.7	1	1.7	1	2.0	1	2.0	2	1.8	2	1.8
Sınırdaki (4-7 puan)	22	36.7	12	20.0	19	38.8	8	16.3	41	37.6	20	18.3
Yeterli (8-10 puan)	37	61.7	47	78.3	29	59.2	40	81.6	66	60.6	87	79.8
Okuduğunu Anlama ve Yorumlama												
Yetersiz (0-2 puan)	1	1.7	1	1.7	3	6.1	1	2.0	4	3.7	2	1.8
Sınırdaki (3-4 puan)	7	11.7	3	5.0	6	12.2	5	10.2	13	11.9	8	7.3
Yeterli (5-6 puan)	52	86.7	56	93.3	40	81.6	43	87.8	92	84.4	99	90.8
Besin Grupları												
Yetersiz (0-3 puan)	2	3.3	2	3.3	3	6.1	1	2.0	5	4.6	3	2.8
Sınırdaki (4-7 puan)	18	30.0	12	20.0	13	26.5	10	20.4	31	28.4	22	20.2
Yeterli (8-10 puan)	40	66.7	46	76.7	33	67.3	38	77.6	73	67.0	84	77.1
Porsiyon Miktarları												
Yetersiz (0-1 puan)	27	45.0	23	38.3	21	42.9	21	42.9	48	44.0	44	40.4
Sınırdaki (2 puan)	21	35.0	16	26.7	23	46.9	22	44.9	44	40.4	38	34.9
Yeterli (3 puan)	12	20.0	21	35.0	5	10.2	6	12.2	17	15.6	27	24.8
Gıda Etiket Okuma ve Temel Matematik												
Yetersiz (0-2 puan)	4	6.7	2	3.3	4	8.2	3	6.1	8	7.3	5	4.6
Sınırdaki (3-4 puan)	20	33.3	15	25.0	18	36.7	15	30.6	38	34.9	30	27.5
Yeterli (5-6 puan)	36	60.0	43	71.7	27	55.1	31	63.3	63	57.8	74	67.9

Tablo 4. Hemşirelik ve Çocuk Gelişimi Bölümündeki Öğrencilerin Son Test Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerine İlişkin Puanların BKİ'ne Göre Dağılımı

Scales	Beden Kütle İndeksi			x ²	p	Fark
	Zayıf M (IQR)	Normal M (IQR)	Kilolu/Şişman M (IQR)			
Temel Beslenme (0-80 puan)	55.00 (15.50)	58.50 (12.75)	58.50 (10.25)	1.347	0.510	-
<i>Beslenme-sağlık ilişkisi VAS ölçeği (0-10 puan)</i>	9.00 (2.00)	10.00 (1.00)	10.00 (0.00)	6.038	0.048*	b,c>a
Besin Tercih (0-48 puan)	35.00 (12.00)	39.00 (9.75)	40.00 (10.75)	1.224	0.542	-
<i>Besin tercihini doğru uygulama VAS ölçeği (0-10 puan)</i>	7.00 (3.00)	8.00 (5.00)	7.50 (5.75)	0.223	0.890	-
Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (0-35 puan)	30.00 (4.00)	29.00 (5.00)	29.50 (5.25)	0.014	0.993	-
<i>Genel Beslenme Bilgisi (0-10 puan)</i>	9.00 (1.50)	8.50 (2.75)	9.00 (2.00)	1.348	0.510	-
<i>Okuduğunu Anlama ve Yorumlama (0-6 puan)</i>	6.00 (1.00)	6.00 (1.00)	6.00 (1.00)	0.709	0.702	-
<i>Besin Grupları (0-10 puan)</i>	9.00 (1.50)	9.00 (2.00)	8.00 (1.75)	0.526	0.796	-
<i>Porsiyon Miktarları (0-3 puan)</i>	1.00 (1.00)	2.00 (2.00)	2.00 (2.00)	6.991	0.030*	b,c>a
<i>Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik (0-6 puan)</i>	5.00 (1.50)	5.00 (2.00)	5.00 (1.00)	1.468	0.480	-

x²: Kruskal-Wallis H t testi, M: Median, IQR: Interquartile Range, *p<0.05

TARTIŞMA

Beslenme sağlıklı, kaliteli ve uzun bir yaşam için gerekli olan en temel ihtiyaçlardan biri olup nesillerin sağlıklı büyüme ve gelişmesinde önemli bir parametredir (Lanuza vd., 2020; Süt ve Kutluca, 2021). Sağlıklı beslenme farkındalığı, bireyin doğru beslenme tercihleri yapabilmesi ve nasıl beslenileceğini bilmesidir (Black ve Heidkamp, 2018). Fakat ülkemizdeki yetersiz beslenme eğitiminden dolayı toplumun doğru beslenmesi konusunda sorunlar yaşanmaktadır (Süt ve Kutluca, 2021). Özellikle gençlerin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ve bu konuya yönelik davranışlarında ciddi sorunların yaşandığı bildirilmiştir (Akyüz vd., 2021; Ermiş vd., 2015; Kartal vd., 2017; Uzun, 2019). Bu çalışma; hemşirelik ve çocuk gelişimi bölümü öğrencilerine verilen beslenme dersinin beslenmeye ilişkin bilgi ve okuryazarlık düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Çalışma kapsamına alınan öğrencilerin üçte birinin beslenme ve beden kütle indeksi ile ilgili sorun yaşadıkları, çoğunluğunda ise fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğu görülmüştür. Uzun (2019)'un yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde düzenli fiziksel aktivite yapanların sıklığının düşük (%23.6) olduğu saptanmıştır. Sağlıklı yaşamın sürdürülmesinde yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra düzenli fiziksel aktivitenin yapılması da önemlidir. Dünyada bulaşıcı olmayan hastalıklara bağlı ölümlerin temel risk faktörleri arasında sağlıksız beslenme ve yetersiz fiziksel aktivite yer almaktadır (Demirel vd., 2014). Yetersiz fiziksel aktivite pandemiden önce de küresel bir halk sağlığı sorunu olarak vurgulanmıştır. Yetişkinlerin çoğunluğu sağlığı korumak ve geliştirmek için gerekli fiziksel aktiviteleri yapmadığını bildirmiştir (Guthold vd., 2018). Pandemide, birçok insanın evde zaman geçirme ve sosyal yaşamda kısıtlanma sürecinde beslenme alışkanlıklarının aynı kaldığı ya da daha fazla besin tüketim yönünde değiştiği, fiziksel aktivite ve egzersiz davranışlarının ise önemli ölçüde azaldığı görülmüştür. Fiziksel aktivite azaldıkça ve hareketsiz kalınan süre arttıkça, diyetle alınan yüksek enerjinin kullanılamamasının yanı sıra artan besin tüketiminin yüksek enerji alımını da arttırdığı bildirilmiştir (Çopur vd., 2021).

Çalışmada öğrencilerin yarısından fazlasının (%66.1) BKİ' sinin normal olduğu, 19.3'ünün zayıf, %14.6'sının kilolu ve şişman olduğu belirlenmiştir. Zileli ve diğerlerinin (2016) yaptıkları bir çalışmada, erkek öğrencilerin %62.4'ünün normal, %27.6'sının fazla kilolu, %7.0'ının kilolu olduğu ve kadın öğrencilerin ise %70.5'inin normal, %16.0'sının fazla kilolu ve %5.5'inin kilolu olduğu belirlenmiştir. Başka bir çalışmada da BKİ değerlerine göre; erkek öğrencilerin %78.1'inin normal, %17.7'sinin hafif şişman, %3.3'ünün şişman ve kadın öğrencilerin sırasıyla %79.4'ünün normal, %13.4'ünün fazla kilolu ve %1.4'ünün şişman olduğu bulunmuştur (Özütürker vd., 2016). Çalışma bulguları literatürle benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin %9.2'si ilaç kullanmayı gerektirecek herhangi bir hastalığı olduğunu ifade etmesine rağmen; sadece %54.0'ü sağlığını iyi olarak değerlendirmektedir. Bu durum, öğrencilerin yanlış beslenme ve yetersiz aktivite gibi sağlıksız yaşam davranışlarının sağlıklarını etkilediğini düşündürmektedir. Sonuçta; eğitim öncesi öğrencilerin temel beslenme bilgi düzeylerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin gelişim süreci devam etmektedir. Ailelerinden ayrılan, yeni bir ortama giren, maddi güçlük yaşayan öğrenciler birçok çevresel dış etkenin de etkisiyle besin seçimi konusunda hatalar yapabilmektedir. Yetişkinliğe geçişteki bu süreçte, sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanılarak gelecekte oluşabilecek birçok hastalığın önlenileceği belirtilmektedir (Gürel ve Ok, 2021; Küçükkömürler ve Saime, 2020). Bireylerin, toplumların beslenme durumlarını ve alışkanlıklarını etkileyen, yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açan temel nedenlerden birisi doğru beslenme bilgisinin olmamasıdır (Baysal, 2012). Çalışmada öğrencilere verilen beslenme eğitimi sonrası, öğrencilerin TB puan düzeyleri orta düzeyden iyi düzeye yükseldiği görülmüştür. Beslenme üzerine yapılan bir çalışmada eğitim sonrası öğrencilerin bilgi puan ortalamalarının (13.337 ± 0.882) eğitim öncesine göre (11.532 ± 1.560) arttığı tespit edilmiştir (Kaplan ve Çetinkaya, 2016).

Beslenme bilgisi; beslenme önerilerine uyumu, beslenme davranışlarını, sağlıklı besinlerin tercih edilmesini, satın alınmasını ve tüketilmesini doğrudan etkilemektedir (TBSA, 2019). Kişilerin beslenme bilgi ve davranışları üzerinde planlı ve doğru bir şekilde uygulanan beslenme eğitim programları oldukça etkilidir. Beslenme eğitimi ile sağlıklı bir yaşam için hangi besinlerin, nasıl tüketilmesi gerektiği bilgisinin verilmesi amaçlanmalıdır (Yardımcı ve Özçelik, 2015). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada; özellikle beslenme bölümü öğrencilerinin 4. sınıfta ilk yıla oranla beslenme için daha sık alışveriş yaptıkları, işlenmiş besinleri daha az tercih ettikleri ve sebze miktarlarını daha fazla artırdıkları belirlenmiştir (Franklin, 2016). Yapılan başka bir çalışma sonucunda da beslenme bilgisi ile et, sebze, meyve, tahıl ve yağ grubunun günlük alım miktarı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Krešić vd., 2009). Çalışmada eğitim sonrası öğrencilerin beslenme tercihi düzeylerinin yükseldiği belirlenmiştir. Buna göre, öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrenciler üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Farklı şekillerde beslenme eğitimi verilen çocuklarla yapılan çalışmada; doğrudan beslenme eğitimi verilen öğrencilerin ortalama beslenme bilgi puanı düşük düzeyden orta bilgi düzeyine, dolaylı beslenme eğitimi verilen öğrencilerin ise orta düzeyden yüksek bilgi düzeyine yükselmiştir (Özcan vd., 2019).

Bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesinde önemli olan sağlıklı yemek yeme alışkanlığı, yeterli seviyede beslenme bilgisine sahip olma ve doğru besin tercihleri yapma ile sağlanabilir (Yardımcı ve Özçelik, 2015). Çalışmada, beslenme ve sağlık arasındaki ilişkinin derecesini değerlendirme ile günlük hayatında uyguladığı besin tercihlerini doğru bulma sorularına ilişkin skor

puan farkı hemşirelik bölümü ve çocuk gelişimi bölümünde anlamlı bulunmuştur. Farklı yaş ve cinsiyete göre çeşitli besin veya besin gruplarının önerilen düzeyde tüketilmesi ile sağlıklı beslenme gelişir. Beslenme eğitiminin beslenme durumunu olumlu etkilediği, bireyin vücut bileşiminde ve sağlığında olumlu değişiklikler sağladığı belirlenmiştir (Köseoğlu vd., 2021; Öktem Güngör, 2019). Sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde en etkili yol, bireyde öncelikle sağlığını koruma bilincinin gelişmesidir. Bu nedenle beslenme sorunlarının önlenmesinde, beslenme eğitimi ve sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması çok önemlidir. Bunun için beslenme okuryazarlığının geliştirilmesi ve yaygınlaşması gerekmektedir (Yıldırım vd., 2021). Bireylerin beslenme okuryazarlığı yükseldikçe, daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirdikleri belirtilmektedir (Elena ve Jamie, 2012). Sağlıklı besin seçimleri yapmak için diyet rehberleri ve beslenme önerilerini uygulayabilme bilgi ve becerisi gereklidir. Bu bilgi ve beceriye sahip olmak içinse iyi bir beslenme okuryazarı olmak gerekir. Beslenme okuryazarlığı yüksek olan bireyler beslenme eğitiminin önemini kavrayabilir, edindikleri beslenme bilgilerini analiz edebilir ve sağlıklı yaşamı destekleyen besin seçimlerinde bulunabilirler (Franklin vd., 2020). Beslenme okuryazarlığı düşük olan bireyler ise besin etiketlerinde yer alan bilgileri okumakta ve anlamakta güçlük yaşayabilir ve bu nedenle beslenme kaynaklı sağlık sorunları yaşayabilirler (Gibbs vd., 2018).

Çalışmada beslenme eğitimi sonrası öğrencilerin beslenme okuryazarlığı düzeylerinin arttığı saptanmıştır. Bu sonuç alınan eğitimin beslenme okuryazarlığını olumlu etkilediğini göstermektedir. Dilsiz' in (2020) çalışmasında; yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili eğitim alan öğrencilerin beslenme okuryazarlığı düzeylerinin eğitim almayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bazı çalışmalarda beslenme eğitiminin beslenme bilgi düzeyini arttırırken doğru ve sağlıklı besin seçimi ile beslenme alışkanlıklarının kazanılmasına da katkıda bulunduğu saptanmıştır (Köseoğlu vd., 2021; Öktem Güngör, 2019). Çalışmada, öğrencilerin genel beslenme bilgisi okuryazarlık düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Hemşirelik öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme ve sağlık davranışları üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada da, öğrencilere verilen beslenme eğitimi sonrasında beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde değiştiği belirlenmiştir (Köseoğlu ve vd., 2021).

Bireyin beslenme bilgi, tutum ve davranışları, besin seçimi başta olmak üzere bütün beslenme alışkanlığını etkilemektedir (Aktaş ve Özdoğan, 2016). Beslenme okuryazarlığı ile diyet kalitesinin karşılaştırıldığı bir çalışmada artan beslenme okuryazarlığı ile bireylerin daha fazla süt ürünü, daha az şeker tükettikleri ve daha iyi bir enerji dengesi sağladıkları belirlenmiştir (Joulaci vd., 2018). Cebeci ve Güneş (2017) tarafından yapılan çalışmaya göre; beslenmeye ilgisi olan ve besin etiketi okuma alışkanlığı olan bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmada öğrencilere verilen eğitim sonrası besin grupları, porsiyon miktarları, okuduğunu anlama ve yorumlama, besin etiketi ve temel matematik okuryazarlık düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Bu

sonuçlara göre, araştırmacılar tarafından hazırlanan ve 15 hafta boyunca interaktif yöntemler (bilgisayar sunumları, tartışma, soru-cevap, beyin fırtınası, takım/grup çalışması, örnek olay) uygulanarak yürütülen eğitimin etkili olduğu söylenebilir. Beslenme okuryazarlığı üzerine bir eğitim müdahalesinin etkisini araştırmayı amaçlayan bir çalışmada da müdahale grubuna verilen eğitim sonrası beslenme okuryazarlığı, okuduğunu anlama, beslenme bilgisi, beslenme etiketi okuma açısından anlamlı fark bulunmuştur (Hemati vd., 2018). Grup tabanlı interaktif bir eğitim programı sonrasında da öğrencilerin beslenme okuryazarlığı puan ortalamaları 22.20 ± 3.85 'ten 31.95 ± 2.19 'a, beslenme bilgisi puan ortalamaları 54.23 ± 1.80 'dan 77.06 ± 7.20 'ye ve beslenme davranışı puan ortalamaları 52.32 ± 16.54 'ten 67.52 ± 19.69 'a yükselmiştir (Makiabadi vd., 2019). Devran ve Saka (2019) çalışmalarında, öğrencilere verilen beslenme eğitiminin, beslenme bilgi puanları üzerinde anlamlı bir artış sağlarken; beslenme alışkanlıkları üzerinde istenilen etkiyi sağlayamadığını belirlemişlerdir. Bu nedenle beslenme eğitiminin etkinliğini artırmak için belirli aralıklarla tekrarlanan, zamana yayılmış programlar uygulanmalıdır.

Hemşirelik ve çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinin beslenmeye ilişkin bilgi ve okuryazarlık düzeyleri karşılaştırıldığında; hemşirelik bölümü öğrencilerinin beslenmeye ilişkin bilgi ve okuryazarlık düzeylerinin çocuk gelişimi bölümünden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumun hemşirelik bölüm derslerinde sağlık, hastalık ve beslenme ilişkisi üzerine detaylı bilgilere yer verilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu nedenle sağlık eğitimini düzenli alan sağlık okullarında beslenme ile ilişkili kronik hastalık bilgisi, bireylerin temel sağlık okuryazarlığı ve beslenme okuryazarlığı düzeylerinin diğer bölüm ve okullara göre daha yüksek olması beklenmektedir. Uzun (2019) üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlığını incelediği çalışmada sağlık alanında öğrenim gören öğrencilerin BOY puanının, diğer alanlarda öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sağlıklı beslenme ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi için beslenme bilgisinin ve beslenme okuryazarlığının öneminin anlaşılması ve toplumda yaygın hale gelmesi önem arz etmektedir (Yıldırım vd., 2021).

SONUÇ

Çalışmada beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenmeye ilişkin bilgi ve okuryazarlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Olumlu beslenme alışkanlıklarının kazanılması, kronik hastalıklara yakalanma riskinin azaltılmasında temel unsurlardan biri olarak bilinmektedir. Sağlıklı beslenme, sağlıklı bir yaşam ve sağlık hizmetlerinin daha etkili şekilde kullanılabilmesi için bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeylerinin artırılması gereklidir. Sağlıklı besin seçimi ve doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında beslenme bilgisi önemlidir. Bunun için alanında uzman kişiler tarafından, uygun bir zamanda, etkili yöntemlerle, tekrarlanabilir beslenme eğitimlerine ihtiyaç

vardır. Burada hemşirelere önemli roller düşmektedir. Hemşireler, her yaştaki insanın sağlığını tehdit eden beslenme sorunlarının ve uygulamalarının önlenmesi; hatalı alışkanlıkların ve davranışların değiştirilmesi; edinilen bilginin tutuma dönüşebilmesi için etkin, belirli aralıklarla tekrarlanan ve kontrolü sağlanan yeterli-dengeli beslenme eğitimlerinin verilmesinde etkin olabilirler. Bu nedenle; çocukların, adölesanların ve genç erişkinlerin beslenme bilgisi ve beslenme okuryazarlığı düzeylerinin belirlenmesi hakkında yapılacak müdahale içeren metodolojik açıdan güçlü bilimsel çalışmaların sayısı arttırılmalıdır.

KAYNAKLAR

- Ahmadpour, M., Omidvar, N., Doustmohammadian, A., Rahimiforoushani, A. ve Shakibazadeh, E. (2020). Children food and nutrition literacy - a new challenge in daily health and life, the new solution: Using intervention mapping model through a mixed-methods protocol. *Journal of Medicine and Life*, 13(2), 175-182.
- Aktaş, N. ve Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi.*, 20(2), 146-53.
- Akyüz, E. Y., Konan, M. N. ve Alatlı, R. (2021). Beslenme ve Diyetetik bölümü 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin besin tercihlerinin karşılaştırılması. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8(1), 43-48.
- Batmaz, H. (2018). Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Baysal, A. (2012). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Black, R. E. ve Heidkamp, R. (2018). Causes of Stunting and Preventive Dietary Interventions in Pregnancy and Early Childhood. Colombo J., Koletzko B., Lampl M. (Der.), *Recent Research in Nutrition and Growth*. Dubai: Karger
- Colatruglio, S. (2014). Understanding food literacy from perceptions of young canadian adults: A qualitative study.(Yüksek lisans tezi). Manitoba Üniversitesi, Winnipeg. 21 Mayıs 2022 tarihinde, https://mspace.lib.umanitoba.ca/bitstream/handle/1993/30169/Colatruglio_Sarah.pdf;jsessionid=119E7DE33144633FF378A83710D05A35?sequence=1 adresinden erişildi.
- Carbone, E. T. ve Zoellner, J. M. (2012). Nutrition and health literacy: A systematic review to inform nutrition research and practice. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112, 254-265.
- Carrara, A. ve Schulz, P. (2018). The role of health literacy in predicting adherence to nutritional recommendations: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, 101, 16-24.
- Cebeci, A. ve Güneş, E. F. (2017). Türkiye ve Avrupa'daki tüketicilerin gıda etiketi okuma tutumlarını etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 261-267.
- Cesur, B., Koçoğlu, G. ve Sümer, H. (2015). Evaluation instrument of nutrition literacy on adults (EINLA) A validity and reliability study. *Integrative Food, Nutrition and Metabolism*, 2(1), 174-7.
- Çopur, E. Ö., Karasu, F. ve Çelik, M.Y. (2021). Pandemi sürecinde evde kalan adölesanların beslenme-egzersiz ve koronavirüs kaygı durumlarının belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Der.*, 8(3), 310-320.
- Demirel, H., Özmert, E. N., Kayıhan, H. ve Doğan, A. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi 2014 (2. Baskı). Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- Devran, B. S. ve Saka, M. (2019). Lise öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyi ve fiziksel aktivite üzerine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 47(3), 5-14.

- Dilsiz, B. (2020). Lise öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı ve obezite yaygınlığının değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sanko Üniversitesi, Gaziantep.
- Elena, T. ve Jamie, M. (2012). Nutrition and health literacy: A systematic review to inform nutrition research and practice, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112, 254-65.
- Erçim, R. E. ve Pekcan, G. (2014). Genç yetişkinlerin beslenme durumunun sağlıklı yeme indeksi-2005 ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 91- 98.
- Ermış, E., Doğan, E., Erilli, N. A. ve Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30- 40.
- Franklin, A. (2016). Improvements in conscious eating behaviors in undergraduate nutritional science students. The University of Arizona. 30 Mayıs 2022 tarihinde, <http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fhdl.handle.net%2F10150%2F612930&date=2017-07-30> adresinden erişildi.
- Franklin, J., Holman, C., Tam, R., Gifford, J., Prvan, T., Stuart-Smith, W., ... O'Connor, H. (2020). Validation of the e-NutLit, an electronic tool to assess nutrition literacy. *Journal of nutrition education and behavior*, 52(6), 607-614.
- Gibbs, H. ve Chapman-Novakofski, K., (2012). Exploring nutrition literacy: Attention to assessment and the skills clients need. *Health*, 4(3), 120-124.
- Gibbs, H. D., Ellerbeck, E. F., Gajewski, B., Zhang, C. ve Sullivan, D. K. (2018). The nutrition literacy assessment instrument is a valid and reliable measure of nutrition literacy in adults with chronic disease. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(3), 247-257.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. ve Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1· 9 million participants. *Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086.
- Gürel, S. ve Ok, M. A. (2021). COVID-19 salgın sürecinin, sağlık eğitimi alan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite ve vücut ağırlıkları üzerine etkisinin saptanması. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6(Özel Sayı), 01-15
- Hemati, M., Toori, M. A., Shams, M. ve Behroozpour, A. (2018). Increasing nutritional literacy in teachers: The effect of an educational intervention. *Payesh (Health Monitor)*, 17(5), 577-585.
- Joulaei, H., Keshani, P. ve Kaveh, M.H. (2018). Nutrition literacy as a determinant for diet quality amongst young adolescents: a cross sectional study. *Progress in Nutrition*, 20(3), 455-464.
- Kartal, M., Bucak, F. K. ve Balcı, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin beslenme kültürleri. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 4(4), 332-338.
- Kaplan, B. ve Cetinkaya, S. (2016). The activity of nutrition education given to the “Cumhuriyet” elementary school students at Ozkonak Town in Nevsehir province of Turkey. *International Journal of Caring Sciences*, 9(3), 731.
- Köseoğlu, S. Z. A., Baştürk, B. E. ve Yılmaz, K. (2021). Hemşirelik bölümündeki öğrencilerin aldıkları beslenme eğitiminin sağlık davranışları, antropometrik ölçümler ve beslenme alışkanlıkları üzerine etkisinin değerlendirilmesi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 21, 216-222.
- Küçükkömürler, G. ve Saime, M. (2020). Üniversite öğrencileri karbonhidrat tüketimi ve BKİ değerlerinin incelenmesi. *Elektronik Türkçe Çalışmaları*, 15(3), 1889-1904.
- Krešić, G., Kenđel Jovanović, G., Pavičić Žeželj, S., Cvijanović, O. ve Ivezić, G. (2009). The effect of nutrition knowledge on dietary intake among Croatian university students. *Collegium Antropologicum*, 33(4), 1047-1056.
- Lanuza, F., Morales, G., Hidalgo-Rasmussen, C., Balboa-Castillo, T., Ortiz, M. S., Belmar, C. ve Muñoz, S. (2020). Association between eating habits and quality of life among Chilean university students. *Journal of American College Health*, 70(1), 280-286.

- Makiabadi, E., Kaveh, M. H., Mahmoodi, M. R., Asadollahi, A. ve Salehi, M. (2019). Enhancing nutrition-related literacy, knowledge and behavior among university students: a randomized controlled trial. *International Journal of Nutrition Sciences*, 4(3), 122-129.
- Mansfield, E., Wahba, R. ve De Grandpré, E. (2020). Integrating a health literacy lens into nutrition labelling policy in Canada. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4130
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G. ve Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61- 69.
- Öktem Güngör, E. (2019). Sağlıklı beslenmede bireysel ve grup eğitiminin bireylerin beslenme alışkanlıkları ve besin seçimi üzerine etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Özcan, B. A., Uslu, B. ve Ercan, A. (2019). Doğrudan veya dolaylı beslenme eğitimi verilen çocukların beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 47(2), 11-19.
- Özdenk, G. D. ve Özcebe, L. H. (2018). Bir üniversite çalışanlarının beslenme okuryazarlığı, beslenme davranışları ve ilişkili faktörler. *Turkish Journal of Public Health*, 16(3), 178-189.
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H. ve Özçelik, A. Ö. (2012). Yurttan kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Karadeniz Uluslararası Bilimler Dergisi*, 4(15), 139-149.
- Özenoğlu, A., Yalnız, T. ve Uzdil Z. (2018). Sağlık eğitiminin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 234-242.
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z. ve Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.
- Özütürker, S. ve Özer, B. K. (2016). Erzincan üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 63-74.
- Süt, Ö. Y. ve Kutluca, A. Y. (2021). Beslenme eğitiminin çocukların beslenme kararları ve akıl yürütme örüntüleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(2), 594-620.
- Şahin, Ç. E., Sezerol, M. A. ve Atak, M. (2021). Türkiye'deki birinci basamak sağlık merkezlerinde sağlıklı beslenme ve obezite hizmetlerinin değerlendirilmesi. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 26(1), 60-69.
- Sağlık Bakanlığı. (2019). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA). Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Sağlık Bakanlığı. (2016). Türkiye Beslenme Rehberi-TÜBER 2015. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Uzun, R. (2019). Üniversite öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı durumu ve obezite ile ilişkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- World Health Organization. (2018). Thirteenth general programme of work 2019-2023.30 Mayıs 2022 tarihinde, <https://www.who.int/about/what-we-do/thirteenth-general-programme-of-work-2019-2023> adresinden erişildi.
- World Health Organization. (2022). A healthy lifestyle. 30 Mayıs 2022 tarihinde, <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations> adresinden erişildi.
- Yardımcı, H. ve Özçelik, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri ve beslenme eğitiminin beslenme bilgisine etkisi. *Beslenme ve Diyetetik Dergisi*, 43(1), 19-26.
- Yıldırım, M., Kızıltan, G. ve Ok, M. A. (2021). Beslenme okuryazarlığı nedir?. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6(Özel Sayı), 1-13.
- Zileli, R. ve Cumhuri, Ö., Özkamçı, H. ve Diker, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ile obezite görülme sıklığı. *Bilinçli Sağlıklı Yaşam Dergisi*, 12, 549-556.