

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ve Beslenme Okuryazarlığı

Hilal ERTÜRK YAŞAR¹

Öz

Üniversite yaşantısına geçişte öğrenciler zaman yetersizliği, bilgi eksikliği, düşük maliyetli gıda maddelerini tercih etme, işlenmiş gıdaya yönelim, artan alkol ve sigara kullanımı gibi nedenlerden yetersiz ve dengesiz beslenme sergileyebilmektedir. Öğrenciler, beslenme ve sağlık alanında eğitim aldıkça beslenme okuryazarlık düzeyleri ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının arttıracağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ve beslenme okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya spor bilimlerinde öğrenim gören 147 öğrenci dahil edilmiş olup bu öğrencilerin demografik bilgileri, Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlık Değerlendirme Aracı ile Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğine verdiği cevaplar toplanmıştır. Yapılan araştırma kapsamında, sınıflar arası beslenme okuryazarlık düzeylerinin 4. sınıfların lehine olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Beslenme okuryazarlık düzeyleri cinsiyetlere göre incelendiğinde ise kadınların "okuduğunu anlama" dışındaki tüm alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı fark oluşturduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği puanları sınıflara göre incelendiğinde gruplar arasında anlamlı fark görülürken ($p<.05$) cinsiyetler arası anlamlı fark görülmemiştir ($p>.05$). Yapılan araştırmanın sonucunda, beslenme okuryazarlığı seviyesinin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde eğitimlerle dahada arttırılması ve sağlıklı beslenme davranışlarının özellikle sporcularda desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir. Yapılan çalışmaya göre, yetişkinlere özellikle genç yaşta genel beslenme, porsiyonlama, gıda etiketlerini okuma ve sayısal okuryazarlık konularında eğitim verilmesinin insanların sağlıklı beslenmeye yönelik olumlu tutum geliştirmelerine yardımcı olacağı düşünülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı Beslenme, Beslenme Okuryazarlığı, Beslenme Tutumu, Spor Bilimleri Fakültesi

Sports Sciences Students' Attitudes towards Healthy Nutrition and Nutrition Literacy

Abstract

In the transition to university life, students may exhibit inadequate and unbalanced nutrition due to reasons such as timelessness, lack of knowledge, preferring cheap foodstuffs, turning to more processed food, and increasing alcohol and cigarette use. As students receive education in nutrition and health, their nutritional literacy levels and attitudes toward healthy nutrition can increase. Accordingly, this study aimed to examine the attitudes and nutritional literacy levels of the Faculty of Sports Sciences students toward healthy eating. One hundred forty-seven students studying at SBF were included in the study. Socio-demographic information, Adult Nutrition Literacy Assessment Tool with Attitude towards Healthy Eating Scale responses were collected from the study participants. Within the scope of the research, it was found that the nutritional literacy levels between classes were in favor of the 4th graders ($p<.05$). When the nutritional literacy levels were analyzed by gender, it was determined that women made a statistically significant difference in all sub-dimensions except "Reading Comprehension" ($p<.05$). When classes analyzed the attitude scale towards healthy eating total scores of the participants, a significant difference was seen between the groups ($p<.05$); there was no significant difference between the genders ($p>.05$). As a result of the research, it is thought that the level of nutrition literacy should be increased with training in the students of the Sports Science Faculty and healthy eating behaviors should be supported, especially in athletes. According to the study, it is thought that if adults are given training on general nutrition, portioning, reading food labels, and numerical literacy, especially at a young age, it will help people develop positive attitudes toward healthy eating.

Key Words: Healthy Eating, Nutrition Literacy, Nutritional Attitude, Faculty of Sport Sciences


Atıf İçin / Please Cite As:

Ertürk Yaşar, H. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve beslenme okuryazarlığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 1150-1158. doi:10.33206/mjss.1248108

Geliş Tarihi / Received Date: 05.02.2023

Kabul Tarihi / Accepted Date: 11.04.2023

¹ Arş. Gör. – Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, herturkyasar@aku.edu.tr,

 ORCID: 0000-0001-6058-0017

Giriş

Beslenme, bir bireyin hayatını sürdürebilmesi, sağlıklı bir Şekilde gelişimini tamamlayabilmesi ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde önemli rol oynamaktadır (Gral ve Yıldırım, 2022; Monteiro, Fontes ve Ferreira-Pęgo, 2021). Gıda sistemlerinde yaşanan küresel değişimle birlikte piyasada yüksek oranda işlenmiş, düşük maliyetli ve kullanışlı gıda maddeleri, minimum düzeyde işlenmiş ve besin açısından zengin gıdalara kıyasla daha yaygın olarak bulunmaya başlamıştır (Carroll, Perreault, Ma ve Haines, 2022). Üniversite hayatına geçiş bireyler için sadece mesleki kimliğe sahip olmak adına bir basamak olmamakla birlikte bireylerin; sosyal, kültürel, ekonomik, ruhsal gibi alanlarda da gelişim ve değişim yaşamaya başladıkları bir zaman dilimidir. Geçiş dönemiyle birlikte, bireyler ileride yapmayı dşndğu meslek hakkında eğitim almaya başlayarak akademik bir sorumluluk yüklenmekte, kendi kimliğini ve yeteneklerini keşfetmeye başlamakta, aileden ayrılarak özerkliğe sahip olmakta ve akran ilişkilerini geliştirmektedir (Kaya ve Arslan-Şeker, 2022). Aynı zamanda, aileden uzak bir yaşama başlayan niversite öğrencileri gıda konusunda yeni seçimler yapabilmekte ve kolayca sağlıksız beslenme alişkanlıkları ve tutumları edinebilmektedirler. Tüketicilerin doğru seçimler yapabilmeleri için sağlıklı beslenme konusunda bilgisinin olması, besin ambalajları üzerindeki beslenme ve sağlık beyanlarını kavrayabiliyor olması, besinle ilgili tanımlayıcı bilgilere (besin ögesi ve grupları gibi) sahip olması gerekmektedir (nal, 2020). Bu bilgileri öğrenip hayatında uygulayabilmesi için bireyin beslenme okuryazarlığının arttırılması, sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmeye karşı bilgi düzeyinin geliştirilmesi gerekmektedir. Beslenme okuryazarlığı ile birey; sağlıklı besin seçimi yapabileme, doğru beslenme bilgisine sahip olma, öğrendiği bilgilerin tümünü davranışa aktarabileme gibi yeteneklere sahip olur (zpek ve Arslan, 2021).

Çoğu yazar tarafından sağlık okuryazarlığının bir alanı olarak görülen beslenme okuryazarlığı; beslenme konusunda doğru ve sağlıklı kararlar vermek için gereken beslenme bilgisini ve becerilerini elde etme, işleme ve anlama kabiliyetini ifade etmektedir (Lai, Chang, Lee ve Liao, 2021; Monteiro vd., 2021; Svendsen vd., 2021). Carbone ve Zoellner'e göre beslenme okuryazarlığı; kişilerin beslenmeye dair öğrenmiş olduğu bilgileri anlama, kavrama ve bu bilgiler doğrultusunda yiyecek seçimini doğru bir Şekilde gerçekleştirebilme olarak tanımlanmaktadır (Law, Yau ve Chung, 2019). Beslenme okuryazarlığı Amerika Sağlık Bakanlığı'na göre ise bireylerin beslenme kararlarını alırken doğru ve sağlıklı besinlere yönelmesi, beslenme bilgisini anlama ve işleme kabiliyetine sahip olabilme becerisidir (Gibbs, Ellerbeck, Gajewski, Zhang ve Sullivan, 2018).

Spor Bilimleri ğrencilerinin, beslenme okuryazarlık düzeyleri ile sportif performansları arasında doğrusal bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Gral ve Yıldırım, 2022; Özdenk, 2020). Sporcuların beden kitle indeksini yapmış olduğu branşın sınırlar içerisinde tutması, vücutta egzersiz sonrası oluşan elektrolit kayıplarının önüne geçilmesi, sindirim sisteminin optimum düzeyde çalışması ve toparlanma döneminde enerji kaynaklarının hızlı bir Şekilde yerine konularak yenilenmenin sağlanması son derece önemlidir (Ersoy, 2012; Ersoy, 2013). Spor bilimleri alanındaki öğrenciler düşünüldüğünde, akademik programları ve antrenmanlarına göre sağlıklı yiyecek hazırlama noktasında zaman eksikliği, maddi sınırlar, sınırlı yiyecek hazırlama becerileri, sık sık öğün atlama, tat tercihleri, besinlere erişilebilirlik, besin yetersizliği ve beslenme hakkında bilgi eksikleri gibi engellerle karşılaşılmaktadır (Deliens, Deforche, De Bourdeaudhuij ve Clarys, 2014; Gral ve Yıldırım, 2022; Sogari, Velez-Argumedo, Gmez ve Mora , 2018). Sporcular hem sağlığı hem de performansı etkileyebilecek yiyecek seçimlerini günlük olarak yapmaktadırlar. Uygun yiyecek ve sıvıların dikkatli bir Şekilde alımının zamanlanması ve seçimini içeren iyi planlanmış bir beslenme stratejisi, antrenman adaptasyonlarını en üst düzeye çıkarmaya yardımcı olacaktır. Bu nedenle beslenme, sporcunun antrenman programının ayrılmaz bir parçası olarak görülmektedir (Birkenhead ve Slater, 2015). Aynı zamanda, sporcuların sağlıklı beslenebilmesi için besin seçimi noktasında doğru kararlar verebilmesi, tüketecek olan besinlerin güvenilir bir Şekilde hazırlanması ve uygun pişirilme teknikleri kullanarak bu süreci tamamlaması gerekmektedir (Demir-zdenk ve Özcebe, 2018; Heaney, O'Connor, Michael, Gifford ve Naughton, 2011). Bu da sporcuların beslenme bilgi düzeyleriyle, yani beslenme okuryazarlık düzeyleri ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının geliştirilmesi ile gerçekleşebilir. Aileden uzak bir yaşama başlayan sporcu; yeni besinler ile tanışma, tatmış olduğu besinden almış olduğu haz, besine erişebilme kolaylığı, kişinin o an ki psikolojik ve ekonomik durumu gibi faktörler gıda seçimi noktasında bireyi sağlıksız besinlere yöneltebilir. Fakat ğrencilere akademik olarak sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenme hakkında alanında uzman kişiler tarafından eğitimler vererek öğrencilerin beslenme okuryazarlık düzeyleri ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının geliştirilebileceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda, bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi (SBF)'nde akademik eğitimine devam eden öğrencilerin beslenme okuryazarlık düzeyleri ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi

amaçlamaktadır. Bu hedef doğrultusunda çalışmaya; SBF’ni yeni kazanan öğrenciler ile beslenme hakkında eğitim alan öğrencilerin dahil edilmesinin doğru olacağı düşünülmüştür. Aynı zamanda, çalışma ile öğrencilerin sağlıklı beslenme hakkında bilgilerini ve düşüncelerini belirleyip öğrencilerin bu konu hakkında doğru bir şekilde yönlendirilmesi hedeflenmektedir.

Araştırma amaçlarına ulaşılabilmesi için çözümlenmesi hedeflenen araştırma sorusu: “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ve Beslenme Okuryazarlığı Ne Düzeydedir?” şeklindedir. Araştırma sorusuna ek olarak belirlenen alt araştırma soruları ise:

1. SBF öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutum alt boyutlarında cinsiyet ve sınıf değişkenleri açısından bir farklılık var mıdır?
2. SBF öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı toplam puanları ve öğrencilerin beslenme okuryazarlığı alt boyutlarında cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, SBF öğrencilerinin beslenme okuryazarlığı ve sağlıklı beslenmeyle ilgili tutumlarını değerlendirilmek amacıyla betimsel nitelikte bir çalışma olup nicel yapıda tarama (survey) modeli kullanılarak yapılan bir çalışmadır. Tarama modeli; belirlenen bir konu hakkında, evrenden seçilen bir örneklem üzerinde yapılan araştırma ile soruların ve cevapların betimlendiği, konu hakkında evren genelindeki eğilim, tutum ve görüşlerin nicel olarak ortaya konulabildiği bir araştırma modelidir (Pala ve Başbüyük, 2020). Örneklem yöntemi olarak ise “basit tesadüfi (rastsal) örneklem” yöntemi kullanılmıştır. Basit tesadüfi örneklem yöntemi ile evrendeki (N) her bir birim birbirinden bağımsız olarak, örneklem (n) seçilebilme olasılığı (n/N) eşittir.

Evren- Örneklem

Öğrencilerin 4. Sınıfa kadar müfredatlarında yer alan sağlık ve beslenme ile ilgili dersleri aldığı göz önünde bulundurularak, SBF 4. Sınıf öğrencileri ve üniversiteyi yeni kazanan 1. Sınıf öğrencileri çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın örnekleme tesadüfi örneklem yöntemiyle belirlenmiş olup çalışmaya 147 SBF öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma, öğrenciler ile birebir yüz yüze bir şekilde yapılmıştır.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Sporcuların Demografik Özellikleri

		Cinsiyet				Sınıf			
		Kadın		Erkek		1.Sınıf		4.Sınıf	
		n	%	n	%	n	%	n	%
BKİ*	Zayıf	6	9.8	3	3.5	6	7.6	3	4.4
	Normal	53	86.9	73	84.9	68	86.1	58	85.3
	Hafif Şişman	2	3.3	9	10.5	5	6.3	6	8.8
	Şişman	0	0	1	1.2	0	0	1	1.5
Kişinin Maddi Durumu	Ortalama altında	3	4.9	17	19.8	10	12.7	10	14.7
	Ortalama seviyede	53	86.9	65	75.6	62	78.5	56	82.4
	Ortalamanın üstünde	5	8.2	4	4.7	7	8.9	2	2.9
Sigara	Evet	13	21.3	28	32.6	16	20.3	25	36.8
	Hayır	48	78.7	58	67.4	63	79.7	43	63.2
Alkol	Evet	6	9.8	21	24.4	7	8.9	20	29.4
	Hayır	55	90.2	65	75.6	72	91.1	48	70.6
Beslenme Bilgisini Kimden Öğrendiği	Hiç kimseden	1	1.6	0	0	0	0	1	1.5
	Televizyon programları	2	3.3	3	3.5	1	1.3	4	5.9
	Sosyal medya sayfası	32	52.5	45	52.3	43	54.4	34	50
	Sağlık dergi ve kitaplarından	13	21.3	20	23.3	14	17.7	19	27.9
	Aile, yakın çevre veya arkadaşlardan	13	21.3	18	20.9	21	26.6	10	14.7

*BKİ; Zayıf= <18.5, Normal= 18.5-24.99, Hafif Şişman= 25-29.99, Şişman= 30-34.99

Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin %86,9’ unun, erkek öğrencilerin ise %84,9’unun normal BKİ’ ne sahip olduğu, kadın öğrencilerden %3,3 öğrencinin hafif şişman, erkeklerde ise %10,5’inin hafif şişman %1,2’sinin ise şişman sınıfında yer aldığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin sigara içme durumları incelendiğinde; 1.sınıf öğrencilerin %20,3’ ü 4.sınıfların ise %36,8’ inin sigara içtiği tespit edilmiştir. Alkol

tüketme düzeyleri ise sırasıyla %8,9 ve %29,4' tür. Beslenme bilgisini nereden öğrendiklerine sorusuna çoğu öğrenci sosyal medya sayfalarından öğrendiğini belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışma; demografik bilgi formu, Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA) ile Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) olmak üzere üç aşamadan oluşmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerden bunların doldurması istenmiştir.

Demografik Bilgi Formu: Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin; cinsiyeti, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, beden kitle indeksi (kg/cm²), sigara ve alkol kullanma durumları, maddi durumları ve beslemeye dair bilgileri öğrenmelerine dair sorular yer almaktadır.

Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA): Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme okuryazarlık düzeyini belirleyebilmek için Cesur ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen YBOYDA kullanılmıştır. YBOYDA; 5 alt bölümden oluşmaktadır ve toplam 35 soru içermektedir. Bireylerin 35 soru kapsamında almış oldukları puana göre beslenme okuryazarlık düzeyleri belirlenmektedir. Katılımcılardan YBOYDA toplamda aldıkları puanlara göre 0-11 "yetersiz", 12-23 "sınırdan" ve 24-35 "yeterli" beslenme okuryazarlık düzeyine sahip şekilde sınıflandırılarak değerlendirilmiştir (Çağıl, 2021).

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlar Ölçeği (SBİTÖ): Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilmiş olan ölçek için geçerlilik güvenilirlik çalışması araştırmacıların kendileri tarafından bizzat yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutları; Beslenme Hakkında Bilgi, Beslenmeye Yönelik Duygu, Olumlu Beslenme, Kötü Beslenme olmakla birlikte toplamda 21 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılar ölçekteki sorulara verdikleri cevaplara göre çok düşük, düşük, orta, yüksek ve ideal olarak belirlenen düzeyde yüksek sağlıklı beslenme tutumuna sahip olarak sınıflandırılmıştır (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2019).

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS istatistik programı ile analiz edilmiştir. Öncelikle verilerin normal dağılıma uygunluğunu test edilmek için Kolmogorow-Smirnov normallik testi uygulanmış ve verilerin normal dağıldığı tespit edilerek parametrik testler uygulanmıştır. Sonrasında verilerin betimleyici istatistik analizleri yapılmıştır. Gruplar arasındaki farkın karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi kullanılırken, üç ve daha fazla grup için tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Bununla birlikte, anlamlılık skalası p<0,05 kabul edilmiştir.

Bulgular

Çalışmaya 86'sı erkek, 61'i ise kadın olmak üzere toplamda 147 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin %53.7'si 1. Sınıf iken %46.3'ü 4.sınıfta eğitim görmektedir.

Tablo 2. Demografik Özellikler ile Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Değişkenler	n	SBİTÖ					
		BHB Ort±Ss	BYD Ort±Ss	OB Ort±Ss	KB Ort±Ss	TOPLAM PUAN Ort±Ss	
Cinsiyet	Kadın	61	4.21±.57	3.34±.69	3.68±.72	2.40±.81	70.64±7.99
	Erkek	86	4.14±.57	3.34±.72	3.57±.78	2.67±.93	70.85±8.34
	t testi		t= 0.768	t=0.053	t=0.88	t=1.85	t=0.154
	p*		0.444	0.958	0.379	0.066	0.878
Sınıf	1.Sınıf	79	4.18±.60	3.3945±.70	3.7620±.62	2.6810±.91736	69.025±7.6174
	4.Sınıf	68	4.16±.54	3.2721±.71	3.4353±.86	2.4176±.83128	72.779±8.3770
	t testi		t=0.164	t=1.051	t=2.604	t=1.825	t=2,825
	p		0.870	0.295	0.010*	0.070	0.005*

*p<.05. BHB: Beslenme Hakkında Bilgi, BYD: Beslenmeye Yönelik Duygu, OB: Olumlu Beslenme, KB: Kötü Beslenme

Tablo 2'ye göre, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin SBİTÖ puan ortalamaları kapsamında, OB alt boyutuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ancak diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>.05). Çalışmaya katılan öğrencilerin SBİTÖ toplam puanları sınıflara göre incelendiğinde ise gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (p<.05).

Tablo 3. Öğrencilerin Sınıflarına ve Cinsiyete Göre Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler		Cinsiyet				Sınıf			
		Kadın		Erkek		1.Sınıf		4.Sınıf	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Genel Beslenme Bilgisi	Yeterli	39	63.9	40	46.5	40	50.6	39	57.4
	Sınırdadır	22	36.1	46	53.5	39	49.4	29	42.6
Okuduğunu Anlama	Yeterli	53	86.9	75	87.2	67	84.8	61	89.7
	Sınırdadır	8	13.1	10	11.6	11	13.9	7	10.3
	Yetersiz	0	0	1	1.2	1	1.3	0	0
Besin Grupları	Yeterli	61	100	81	94.2	75	94.9	67	98.5
	Sınırdadır	0	0	5	5.8	4	5.1	1	1.5
	Yetersiz	0	0	0	0	0	0	0	0
Porsiyon Miktarı	Yeterli	3	4.9	6	7	4	5.1	5	7.4
	Sınırdadır	24	39.3	30	34.9	32	40.5	22	32.4
	Yetersiz	34	55.7	50	58.1	43	54.4	41	60.3
Gıda Etiketini Okuma ve Sayısal Okuryazarlık	Yeterli	28	45.9	35	40.7	20	25.3	43	63.2
	Sınırdadır	26	42.6	29	33.7	33	42.1	22	32.4
	Yetersiz	7	11.5	22	25.6	26	32.9	3	4.4
YBOYDA Puanı	Yeterli	58	95.1	72	83.7	63	79.7	67	98.5
	Sınırdadır	3	4.9	14	16.3	16	20.3	1	1.5
	Yetersiz	0	0	0	0	0	0	0	0

Tablo 3'e göre, 1.sınıf öğrencilerin %20.3'ü 4.sınıf öğrencilerin ise %1.5'inin YBOYDA puanı sınırdadır, bu öğrencilerin 3'ünü kadın öğrenci 14'ünü ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 4. Demografik Özellikler ile Beslenme Okuryazarlığı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Değişkenler		n	Genel Beslenme Bilgisi Ort±Ss	Okuduğunu Anlama Ort±Ss	Besin Grupları Ort±Ss	Porsiyon Miktarı Ort±Ss	Gıda Etiketini Okuma ve Sayısal Okuryazarlık Ort±Ss	YBOYDA TOPLAM PUAN Ort±Ss
Cinsiyet	Kadın	61	8.00±1.48	5.49±.766	9.51±.698	1.43±.694	4.31±1.500	28.74±3.361
	Erkek	86	7.13±1.67	5.31±.83	9.24±.88	1.38±.77	3.78±1.53	26.85±3.40
t testi			t=3,330	t=1,339	t=2,025	t=,350	t=2,103	t=3,339
p*			0.001*	0.183	0,045*	0.727	0.037*	0.001*
Sınıf	1.Sınıf	79	7.28±1.66	5.30±.868	9.28±.905	1.41±.743	3.37±1.579	26.63±3.697
	4.Sınıf	68	7.74±1.62	5.49±.72	9.44±.70	1.40±.74	4.74±1.10	28.79±2.87
t testi			t=1.689	t=1.384	t=1.228	t=.065	t=6.158	t=3.983
p			0.093	0.169	0.222	0.948	0.0001*	0.0002*

*p<.05

Beslenme Okuryazarlığı ölçeğinin SEP alt boyutunda sınıflar arasında(p=0.00001) ve cinsiyetlere (p=.037) göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Aynı şekilde YBOYDA Puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmasına rağmen OA ve PM alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilememiştir (p<.05).

Cinsiyetlere göre GBB ve OA karşılaştırıldığında anlamlı bir fark saptanmıştır. Tablo.3'e göre kadın öğrencilerin %63,9' u yeterli GBB sahipken erkeklerin ise %46,5' i yeterli GBB' ne sahiptir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bağımsız bir yaşam düzenine geçiş olarak bilinen üniversite yaşamı, yeni bir düzene ayak uydurmaya çalışan öğrencilerin sağlıksız beslenme alışkanlıkları, artan alkol ve sigara kullanımı, riskli cinsel davranış tutumları, azalan ve düzensiz uyku gibi davranışların tümü yaşam kalitesini ve sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Deliens, Deforche, De Bourdeaudhuij, Clary, 2015; Lanuza vd., 2022; Lee, Lee ve Kim, 2020; Stok, Renner, Clarys, Lien, Lakerveld ve Deliens, 2018). Üniversite öğrencilerinin sağlığının geliştirebilmesi ve sağlıklı beslenme tutumunun kazanılabilmesi için beslenme eğitimi vererek beslenme okuryazarlığının artırılması gerekmektedir (Hassani, Amani, Haghizadeh ve Araban, 2020; Ünal, 2020). Bu bağlamda çalışmaya, Spor Bilimlerinde eğitim gören 79'u 1.sınıf ve 68'i ise 4.sınıf toplam 147 öğrenci gönüllü olmuştur. Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin %86,9' unun, erkek öğrencilerin ise %84,9'unun normal BKİ' ne sahip olduğu, kadın öğrencilerden %3,3 öğrencinin hafif şişman, erkeklerde ise %10,5'inin hafif şişman, %1,2'sinin ise şişman sınıfında yer aldığı tespit edilmiştir (Tablo 1).

Bu çalışmada, beslenme okuryazarlık düzeyinin belirlenebilmesi için öğrencilerin beslenme okuryazarlığı alt boyutlarında bilgi düzeyleri incelenmiştir. Öğrencilerin bu alt boyutlardan toplamış oldukları puanlar hesaplanarak ğrencilerin YBOYDA toplam puanları belirlenmiştir. Öğrencilerin YBOYDA aldıkları toplam puan ortalaması 1.sınıf ğrencilerinin $26,63 \pm 3,697$ iken 4. sınıf ğrencilerinin ise $28,79 \pm 2,87$ olduğu tespit edilmiştir (Tablo.4). İki sınıfın beslenme okuryazarlığı istatistiksel olarak incelendiğinde, sınıflar arası anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$). 4.sınıfa giden öğrencilerin %98,5' i yeterli beslenme okuryazarlık düzeyine sahipken 1.sınıfların sadece %79,7'u yeterli beslenme okuryazarlık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo.3). Bunun sebebinin, niversite eğitimine yeni başlayan öğrencilerin henüz beslenme bilgi birikiminin düşük olması, st sınıfların ise müfredatlarında yer alan sağlık ve beslenme ile ilgili dersleri alarak beslenme okuryazarlık düzeylerini arttırdığı düşünülmektedir. Aynı Şekilde, zpek ve Arslan'ın (2021) Beslenme ve Diyetetik Bölümü ğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada; beslenme okuryazarlık düzeyi en düşük sınıfın 1. sınıf öğrencileri olduğu tespit edilmiştir (zpek ve Arslan, 2021). Özenoğlu vd.'nin (2021) yapmış olduğu çalışmada, çalışmaya katılanların %83,7'si YBOYDA toplam puanına sahipken %16,3'ünün sınırdaki olduğu belirlenmiştir (zenoğlu vd., 2021). Bunun yanı sıra çalışmamızı destekleyici farklı çalışmalar da mevcuttur (Monteiro vd., 2021; Svendsen vd., 2021; Uzun, 2019; Zoellner vd., 2009). Bu çalışmaların aksine, zdenk ve Özcebe (2018) tarafından niversite çalışanlarına yapılan bir çalışmada; %32,1'inin BOY düzeyi yeterli, %44,0'ünün sınırdaki beslenme okuryazarlığı ve %23,9'unun ise yetersiz beslenme okuryazarlık düzeyi olduğu belirlenmiştir (Demir-zdenk ve Özcebe, 2018).

Yapmış olduğumuz çalışmada beslenme okuryazarlığı alt boyutları cinsiyetlere göre incelendiğinde, kadınların "okuduğunu anlama" alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı fark grlmştir ($p < .05$). Bu durumun; kadınların beslenme ile ilgili konular hakkında daha detaylı incelemeler yapıp daha fazla yatırım yapması, erkeklere oranla daha çok vücut ağrılıklarına dikkat edip diyeti sürdürebilme noktasında daha başarılı olmalarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir (Manippa, Padulo, Van Der Laan ve Brancucci, 2017). Benzer Şekilde, beslenme okuryazarlığı üzerine yapılan başka çalışmalarda, kadın bireylerin erkeklere göre YBOYDA puan ortalamasının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Erem ve Bektaş, 2023; Michou, Panagiotakos, Lionis, Petelos ve Costarelli, 2019). Bu durum, günümüzde özellikle genç yaştaki insanların internete erişiminin daha kolay olması ve bunun sonucunda beslenme ve sağlıklı ile ilgili bilgiye daha kolay ulaşabilmeleriyle açıklanabilir (Liao, Lai ve Chang, 2019). Ayrıca ortaya çıkan farkın kadın öğrencilerin, derslerine giren kadın ğretim görevlisini kendilerine rol model alması ve kadınların daha detaycı, kilo kontrolü ve dış görünüş gibi faktörler konusunda daha dikkatli olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmaya göre ğrencilerin "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum" lğine verilen puan ortalamaları kapsamında, ğrencilerin SBİTÖ toplam puanları sınıflara göre incelendiğinde gruplar arasında anlamlı fark olduğu ($p < .05$) fakat cinsiyetler arası anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p > .05$). Genç yetişkinlikte yetersiz ve düzensiz beslenme salgınına ve düzensiz beslenmeden kaynaklı sağlık sorununa (rneğin, aşır kilo alma ve diğer beslenme bozuklukları) neden olabilecek çok sayıda faktör olduğu bilinmektedir (Sogari vd., 2018). Ashton vd.'nin (2017) de belirttiği gibi sağlıklı bir beslenme alışkanlığının önünde; zaman kısıtlılığı, gıda maddelerinin yüksek fiyatları ile bulunabilirlik oranlarındaki azlık, motivasyon eksikliği gibi engeller mevcuttur (Ashton, Hutchesson, Rollo, Morgan ve Collins, 2017). Öğrencilerin sağlıklı beslenmelerinin önündeki bu kadar engel ve aileden ayrıldıktan sonra arkadaş ortamlarına ayak uydurma isteği, öğrencileri sağlıklı beslenme tutumlarından iyice uzaklaşmalarına neden olduğunu düşündürmektedir. Yapılan alışma incelendiğinde ise öğrencilerin beslenme ve sağlık ile ilgili üniversitede aldığı eğitimler sonucunda kötü beslenme salgınından kendilerini bir nebze olsun kurtardıkları düşünülmektedir. Gral ve Duygu'nun (2022) yapmış olduğu çalışma incelendiğinde, erkek ğrencilerin SBİTÖ puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Gral ve Yıldırım, 2022). Aynı Şekilde Sargın ve Gleşe'nin (2022) yapmış olduğu çalışmaya göre erkeklerin kadın katılımcılara göre tüm alt boyutlarda ve sağlıklı beslenmeye konusunda daha iyi olduğu grlmştir (Sargın ve Gleşe, 2022). Fakat bu çalışmaların tersi sonuçlara sahip olan çalışmalarda mevcuttur (Gönen ve Ceyhan, 2022; Malkoç vd., 2020). Yapılan çalışmada sınıflara göre SBİTÖ'nin alt boyutları incelendiğinde ise "Olumlu Beslenme" alt boyutuna göre anlamlı farklılık ($p < .05$) varken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunamamıştır (Tablo 2). Güleş'in (2021) yapmış olduğu çalışmaya göre ise SBİTÖ puanları incelendiğinde BYD ve OB alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmıştır (Güleş, 2021).

Yapılan araştırmanın sonucunda, beslenme okuryazarlığı seviyesinin Spor Bilimleri Fakültesi ğrencilerinde arttırılması ve sağlıklı beslenme davranışlarının özellikle sporcularda desteklenmesi

gerekmektedir. Yapılan çalışmaya göre yetişkinlerin genel beslenme, besin grupları, porsiyonlama, gıda etiketi okuma ve sayısal okuryazarlığa yönelik eğitimler düzenlenmesinin, bu eğitimlerin özellikle genç yaşlarda başlanarak kişilerin sağlıklı beslenme tutumlarının gelişmesini sağlamak ve doğru bilgileri beslenme konusunda lisans eğitimi almış olan kişilerden almalarının yararlı olacağı düşünülmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme ile yaşam tarzı davranışlarının erken şekillendirilmesi genç nüfusun sağlıklı büyümesini ve gelişimini teşvik etmek, yetişkinlikte beslenme kaynaklı hastalık riskini azaltmak için koruyucu sağlık hizmetlerine kanıt dayalı destek sağlamaktadır. Çalışma daha çok detaylandırılarak önemli bir halk sağlığı eylemi olarak uygulanabilir.

Etik Beyan

“Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ve Beslenme Okuryazarlığı” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Araştırma için Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 04.01.2023 tarihinde, 2023/03 karar numarası ile etik kurul onayı alınmıştır (Evrak Tarih ve Sayısı: 06.01.2023-152880).

Çatışma Beyanı

Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.

Kaynakça

- Ashton, L. M., Hutchesson, M. J., Rollo, M. E., Morgan, P. J. ve Collins, C. E. (2017). Motivators and barriers to engaging in healthy eating and physical activity: A cross-sectional survey in young adult men. *American Journal of Men's Health*, 11(2), 330–343. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/1557988316680936>
- Birkenhead, K. L. ve Slater, G. (2015). A Review of factors influencing athletes' food choices. *Sports Medicine*, 45(11), 1511–1522. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0372-1>
- Çağrı, E. (2021). *Özel bir diyet kliniğine başvuran kadınlarda beslenme okuryazarlığının etiket bilgisi okuma ve besin seçimine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/artigo552.pdf>
- Carroll, N., Perreault, M., Ma, D. W. L. ve Haines, J. (2022). Assessing food and nutrition literacy in children and adolescents: A systematic review of existing tools. *Public Health Nutrition*, 25(4), 850–865. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1017/S1368980021004389>
- 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), 127–130. Erişim adresi: <https://doi.org/10.15761/ifnm.1000114>
- Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I. ve Clarys, P. (2015). Changes in weight, body composition and physical fitness after 1.5 years at university. *European Journal of Clinical Nutrition*, 69(12), 1318–1322. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1038/ejcn.2015.79>
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I. ve Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions *BMC Public Health*, 14(53), 1–22. Erişim adresi: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/53%0ARESEARCH>
- Demir-Özdenk, G. ve Özcebe, L. H. (2018). Bir üniversite çalışanlarının beslenme okuryazarlığı, beslenme davranışları ve ilişkili faktörler. *Turkish Journal of Public Health*, 16(3), 178–189. <https://doi.org/10.20518/tjph.499902>
- Erem, S. ve Bektaş, Z. (2023). Genç erişkinlerde beslenme okuryazarlığı düzeyi yaşam kalitesi ile ilişkili midir? *Food and Health*, 9(2), 129-138. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3153/FH23012>.
- Ersoy, G. (2012). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Ersoy, G. (2013). *Fiziksel uygunluk (fitnes) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler*. Ankara Nobel Tıp Kitabevi.
- 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.e1. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.10.008>
- Gönen, M. ve Ceyhan, M. A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 13(48), 625–637. doi: 10.35826/ijoes.3154.
- Göral, K. ve Yıldırım, D. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının branş farklılıklarına göre araştırılması. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 58–69. Erişim adresi: <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1114833>
- Güleş, B. (2021). *İnönü Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili tutumları, etiket okuma alışkanlıkları ve beslenme okuryazarlığının değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Hassani, B., Amani, R., Haghighizadeh, M. H. ve Araban, M. (2020). A priority oriented nutrition education program

- to improve nutritional and cardiometabolic status in the workplace: A randomized field trial. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 15(1), 1–9. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/s12995-020-0252-y>
- Heaney, S., O'Connor, H., Michael, S., Gifford, J. ve Naughton, G. (2011). Nutrition knowledge in athletes: A systematic review. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 21(3), 248–261. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1123/ijnsnem.21.3.248>
- Kaya, Y. ve Arslan-Şeker, S. (2022). Hemşirelik öğrencilerinde akran zorbalığı ile ilişkili faktörler ve kendini kabul arasındaki ilişki. *Manas Sosyal Araştırma Dergisi*, 11(4), 1641–1661.
- Lai, I. J., Chang, L. C., Lee, C. K. ve Liao, L. L. (2021). Nutrition literacy mediates the relationships between multi-level factors and college students' healthy eating behavior: Evidence from a cross-sectional study. *Nutrients*, 13(10). Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/nu13103451>
- Lanuza, F., Morales, G., Hidalgo-Rasmussen, C., Balboa-Castillo, T., Ortiz, M. S., Belmar, C. ve Muñoz, S. (2022). Association between eating habits and quality of life among Chilean university students. *Journal of American College Health*, 70(1), 280–286. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1741593>
- Law, Q. P. S., Yau, A. H. Y. ve Chung, J. W. Y. (2019). Chinese adults' nutrition label literacy in Hong Kong: Implications for nurses. *Nursing and Health Sciences*, 21(2), 171–177. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/nhs.12575>
- Lee, E. J., Lee, K. R. ve Kim, J. Y. (2020). Analysis of differences in eating alone attitude of Koreans by dietary habits and age. *Appetite*, 152, 104695. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104695>
- Liao, L. L., Lai, I. J. ve Chang, L. C. (2019). Nutrition literacy is associated with healthy-eating behaviour among college students in Taiwan. *Health Education Journal*, 78(7), 756–769. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0017896919836132>
- Malkoç, N., Yaşar, O. M., Turgut, M., Kerem, M., Köse, B., Atli, A. ve Sunay, H. (2020). Healthy nutrition attitudes of sports science students. *Progress in Nutrition*, 22(3), 1–7. Erişim adresi: <https://doi.org/10.23751/pn.v22i3.9480>
- Manippa, V., Padulo, C., van der Laan, L. N. ve Brancucci, A. (2017). Gender differences in food choice: Effects of superior temporal sulcus stimulation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11(597), 1–9. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00597>
- Michou, M., Panagiotakos, D. B., Lionis, C., Petelos, E. ve Costarelli, V. (2019). Health and nutrition literacy levels in Greek adults with chronic disease. *Public Health Panorama*, 5(2–3), 271–279.
- Monteiro, M., Fontes, T. ve Ferreira-Pêgo, C. (2021). Nutrition literacy of portuguese adults—a pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–9. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18063177>
- Özdenk, S. (2020). Genç sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin incelenmesi (Sinop ili örneği). *International Sport Science Student Studies*, 2(1), 16–24.
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z. ve Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenme ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ilişkisi. *NWSA Academic Journals*, 16(1), 1–18. Erişim adresi: <https://doi.org/10.12739/nwsa.2021.16.1.4b0037>
- Özüpek, G. ve Arslan, M. (2021). Popüler diyet uygulama, beslenme okuryazarlığı ve beden kütle indeksi ilişkisinin değerlendirilmesi: beslenme ve diyetetik öğrencileri üzerine bir çalışma. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 5(3), 340-350. Doi: 10.25048/tudod.966511.
- Pala, ř. M. ve Başıbüyük, A. (2020). Ortaokul beşinci sınıf öğrencilerinin dijital okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 9(3), 897–921. Erişim adresi: <https://doi.org/10.30703/cije.672882>
- Sargın, K. ve Güleşçe, M. (2022). Öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi (Van ili örneği). *Gazianteğ Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1–11. Erişim adresi: <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1000390>
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I. ve Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12), 1–16. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- Stok, F. M., Renner, B., Clarys, P., Lien, N., Lakerveld, J. ve Deliens, T. (2018). Understanding eating behavior during the transition from adolescence to young adulthood: A literature review and perspective on future research directions. *Nutrients*, 10(6), 1–16. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/nu10060667>
- Svendsen, K., Torheim, L. E., Fjelberg, V., Sorprud, A., Narverud, I., Retterstøl, K., Bogsrud, M. P., Holven, K. B., Myhrstad, M. C. W. ve Telle-Hansen, V. H. (2021). Gender differences in nutrition literacy levels among university students and employees: a descriptive study. *Journal of nutritional science*, 10(e56), 1–7. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1017/jns.2021.47>
- Tekkurşun-Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazianteğ Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256–274. Erişim adresi: <https://doi.org/10.31680/gaunjss.559462>
- Ünal, G. (2020). *Beslenme eğitiminin lise öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı, diyet kalitesi ve beslenme durumu üzerine etkisi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uzun, R. (2019). *Üniversite öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı durumu ve obezite ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Zoellner, J., Connell, C., Bounds, W., Crook, L. S. ve Yadrick, K. (2009). Nutrition literacy status and preferred

nutrition communication channels among adults in the lower Mississippi Delta. *Preventing Chronic Disease*, 6(4).
Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19755004/>.

EXTENDED ABSTRACT

Nutrition is necessary for an individual to survive, grow, and develop healthily. As food systems are undergoing a global shift, highly processed, low-cost, and convenient foodstuffs are more widely available than minimally processed and nutrient-rich foods. College students can make new food choices and easily acquire unhealthy eating habits and attitudes as they begin a life away from family. In the transition to university life, students may exhibit an inadequate and unbalanced diet due to reasons such as lack of time, lack of knowledge, preference for low-cost foodstuffs, the tendency to more processed food, and increased alcohol and cigarette use. In order to prevent this situation, people need to be educated about nutrition. It is thought that as students receive education in the field of nutrition and health, their nutritional literacy levels and attitudes towards healthy nutrition can increase. According to Carbone and Zoellner, nutritional literacy is defined as “individuals who have the basic knowledge of nutrition, can understand and process it, and generally have the necessary information to choose foods suitable for a healthy diet and act on this information.” On the other hand, the American Ministry of Health defines nutritional literacy as “the capacity of individuals to understand and process the basic nutritional information they acquire while making the right nutrition decisions.” It is thought that there is a linear relationship between the nutritional literacy levels of the athletes and their sportive performance. The benefits that may result from the athletes being nutritionally literate and displaying healthy eating attitudes are listed below:

1. Athletes can stay at the weight required by the branch.
2. Due to training, electrolyte losses in the body are prevented.
3. The athlete can meet his fluid needs.
4. The digestive system works at an optimum level.
5. In recovery, the athlete can quickly replace the energy sources and provide regeneration.

In this context, it aimed to examine the attitudes and nutritional literacy levels of the Faculty of Sport Sciences students toward healthy nutrition. One hundred forty-seven students studying sports sciences were included in the study. The demographic information of these students, their responses to the Adult Nutrition Literacy Assessment Tool, and the Attitudes towards Healthy Eating Scale were collected. In this study, the knowledge levels of the participants about the sub-dimensions of nutritional literacy were examined to determine the students' nutritional literacy level. The student's total points in YBOYDA (Adult Nutrition Literacy Assessment Tool) were calculated by counting the points they collected from these departments. Within the scope of the research, it was determined that the nutritional literacy levels between classes were in favor of the 4th grades ($p < .05$). It was determined that the total mean score of the students in the YBOYDA was 26.63 ± 3.697 for the 1st-grade students, while it was 28.79 ± 2.87 for the 4th-grade students. When the YBOIDA levels were analyzed by gender, it was determined that women had a statistically significant difference in all sub-dimensions except Reading Comprehension ($p < .05$). This can be explained by the fact that today, especially young people have easier access to the internet. When the participants' SBIT scores were analyzed according to classes, there was a significant difference between the groups ($p < .05$), but no significant difference was found between the genders ($p > .05$). It is known that there are many factors that can cause an epidemic of malnutrition and malnutrition in young adulthood and health problems (for example, excessive weight gain and other nutritional disorders). Ashton et al. As (2017) stated, in front of a healthy eating habit, there are barriers such as time constraints, high prices of foodstuffs, low availability, and lack of motivation. So many obstacles in front of students' healthy eating and their desire to keep up with their friends after leaving their families make them think that they are moving away from their healthy eating attitudes. As a result of the research, it is necessary to increase the nutritional literacy level in the Faculty of Sport Sciences students and support healthy eating behavior, especially in athletes. It is thought that it would be beneficial to organize training on general nutrition, food groups, portioning, and reading food labels. It is thought that training from people who have received undergraduate education, especially in nutrition at a young age, will ensure the development of healthy eating attitudes of people. Early shaping of lifestyle behavior with adequate and balanced nutrition provides evidence-based support to preventive health services to encourage healthy growth and development of the young population and reduce the risk of nutrition-related diseases in adulthood. The study can be applied in more detail as an important public health action.