



Aliye Özenoğlu, Beyza Gün, Büşra Karadeniz, Fatma Koç, Vildan Bilgin, Zehra Bembeyaz, Büşra Selma Saha
Üsküdar University, İstanbul-Turkey
aozenoglu@yahoo.com; gunlbeyza@gmail.com;
busra.lina2@gmail.com; fatma61x@gmail.com;
vildan.bilgin@st.uskudar.edu.tr; zehrabembeyaz@gmail.com

DOI	http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2021.16.1.4B0037		
ORCID ID	0000-0003-3101-7342	0000-0002-3008-6859	0000-0002-9773-9797
	0000-0002-4438-7302	0000-0002-0328-7196	0000-0002-4965-1408
	0000-0001-5827-0722		
CORRESPONDING AUTHOR	Aliye Özenoğlu		

YETİŞKİNLERDE BESLENME OKURYAZARLIĞIN SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLAR VE BEDEN KÜTLE İNDEKSİ İLE İLİŞKİSİ

ÖZ

Bu çalışmada yetişkinlerde beslenme okuryazarlığı düzeyini tespit etmek ve bunun, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve Beden Kütle İndeksi (BKİ) ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Kesitsel ve tanımlayıcı nitelikte olan bu çalışmaya Türkiye’de yaşayan 20-65 yaş arası 750 gönüllü dahil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak; Sosyodemografik bilgi formu, Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA) ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılmıştır. Katılımcıların ortalama yaşı 27.10±8.70 yıl ve BKİ 23.45±4.59 kg/m² olup erkeklerin BKİ, kadınların değerinden daha yüksektir (sırasıyla; 26.11±3.80 kg/m² ve 22.67±4.52 kg/m²). Katılımcıların %67,3’ünün yüksek derecede sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip oldukları ve beslenme okuryazarlığı yönünden %83,7’sinin yeterli düzeyde, %16,3’sinin sınırda beslenme okuryazarlığının olduğu bulunmuştur. Zayıf ve ideal kilolu bireylerin okuryazarlık düzeyleri daha yüksektir. Beslenme okuryazarlığının sağlıklı beslenme tutumu ve BKİ’ni olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Okuryazarlığı, Beslenme Bilgisi, Beslenme Eğitimi, Sağlıklı Beslenme, Beden Kütle İndeksi

THE ATTITUDES OF NUTRITION LITERACY IN ADULTS TOWARDS HEALTHY NUTRITION AND ITS RELATION WITH BODY MASS INDEX

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the level of nutritional literacy in adults and to investigate its relationship with attitudes towards healthy eating and Body Mass Index (BMI). This cross-sectional and descriptive study included 750 volunteers between the ages of 20-65 living in Turkey. As a data collection tool; Sociodemographic information form, Adult Literacy Assessment Tool (ALAT) and Healthy Nutrition Attitude Scale (HNAS) were used. The average age of the participants is 27.10±8.70 years and the BMI is 23.45±4.59 kg/m² and the BMI of men is higher than the value of women (respectively; 26.11±3.80 kg/m² and 22.67±4.52 kg/m²). It was found that 67.3% of the participants had an attitude towards a highly healthy nutrition, and 83.7% had sufficient nutrition and 16.3% had borderline literacy in terms of nutritional literacy. Literacy levels of individuals with weak and ideal weight are higher. It has been concluded that nutritional literacy positively affects healthy eating attitude and BMI.

Keywords: Nutrition Literacy, Nutritional Information, Nutrition Education, Healthy Eating, Body Mass Index

How to Cite:

Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z. ve Saha, B.S., (2021). Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığının Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlar ve Beden Kütle İndeksi İle İlişkisi, Life Sciences (NWSALS), 16(1):1-18, DOI: 10.12739/NWSA.2021.16.1.4B0037.

1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Beslenme, bireyin doğduğu andan itibaren hayati fonksiyonlarını devam ettirebilmesi, büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşayabilmesi için elzem olan besin maddelerini vücuduna alıp kullanmasıdır [1]. Sağlıklı beslenme ise vücudun gereksinimi olan bütün besinlerden yeterli miktarlarda, dengeli ve farklı çeşitlerde, uygun zamanda tüketilmesidir [2]. Sağlıklı beslenme alışkanlığı ile birlikte diğer sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi ve böylelikle çeşitli hastalıkların önlenmesi toplum sağlığı bakımından oldukça önemlidir. Küreselleşme sürecinde beklenen yaşam kalitesine ulaşmak, tüm bireylerin ve toplumun beslenme bilincinin artırılmasını ve sağlıklı beslenmenin yaşam tarzı haline getirilmesini gerektirir. Toplumun refahı, sosyal ve ekonomik yönden gelişmesi onu oluşturan bireylerin sağlıklı olması ile ilişkilidir. Sağlığın temelini ise yeterli ve dengeli, kısaca sağlıklı beslenme oluşturur [1 ve 3].

Sağlıklı beslenme davranışları için doğru bilgiye ulaşma, değerlendirme, doğru karar verme aşamaları sağlanmalıdır. Güvenli ve sağlıklı beslenmenin sağlanması için gerekli olan istek, bilgi, beceri, davranış, tutum ve yeteneklerin bileşimi beslenme okuryazarlığı (BOY) olarak tanımlanmaktadır [4 ve 5]. BOY, beslenme bilgilerini elde etme ve anlama becerisi yanı sıra sağlıklı beslenebilmek için doğru kararları verebilme yetilerine sahip olma durumudur. Yeterli BOY düzeyine sahip kişiler temel beslenme bilgisine sahip olup besin öğeleri ve besin gruplarıyla ilgili bilgileri anlama, besin etiketini okuma ve porsiyon kontrolünü yapabilme becerilerine sahiptirler [6]. Ayrıca bu kişilerin sağlıklı besinlerin seçimi, hazırlanması gibi konularda da bilgi sahibi oldukları kabul edilir. Beslenmeyle ilişkili sağlık sorunlarının önlenmesi ve azaltılmasında toplumun beslenme konusunda bilgi düzeyinin artırılması, günlük hayatta sağlıklı beslenme becerilerinin ve davranışlarının geliştirilmesi önemlidir [7].

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Toplumun sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve farkındalığının gelişmesinde BOY düzeyinin bilinmesi, gelecekte yapılacak çalışmalara ve sağlık politikalarına da ışık tutabilir. BOY ile ilgili yurtdışında yapılan çalışmalar son yıllarda artış gösterse de Türkiye’de bu konuda yapılan çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Ayrıca, Beslenme Okuryazarlığının bireylerin beslenme tutumları ve Beden Kütle İndeksi (BKİ) üzerine etkilerini inceleyen çalışmalar yetersizdir. Türkiye’de sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde, toplumda beslenmeye bağlı hastalıkların önlenmesinde ve yaşam kalitesinin arttırılmasında BOY düzeyinin artırılması önemli bir basamaktır. Bu nedenle, çalışmada yetişkinlerde BOY düzeyini tespit etmek ve bunun, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve BKİ ile ilişkisini araştırmak amaçlanmıştır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM (MATERIAL AND METHOD)

3.1. Araştırmanın Tipi ve Örneklemi (Sample and Type of Research)

Çalışma, Türkiye genelinde 2020 Ocak ayı içerisinde internet ortamında online yapılmış kesitsel ve tanımlayıcı bir çalışmadır. Bu araştırmanın evrenini çalışmanın yapıldığı zaman aralığında Türkiye’de yaşamakta olan 20-65 yaş arası yetişkinler oluşturmuştur. Katılımcılara yaşadıkları yer bilgisinin sorulmamış olması bu çalışmanın zayıf yanlarından biridir. Bununla birlikte, katılımcıların çoğunluğunun İstanbul ve çevre illerde yaşamakta olduğu tahmin edilmektedir. Araştırma tesadüfi olmayan örneklem yöntemlerinden kolay örneklem modeliyle yapılmıştır. Araştırmanın planlandığı 15-30 Ocak 2020 tarihleri arasında çalışmaya online ulaşabilen ve gönüllü katılmak isteyen 20-65 yaş aralığında olan tüm yetişkinler çalışmaya

dahil edilmiştir. Minimum örneklem hacmi G Power analizine göre %95 güç, %5 hata ve %95 güvenilirlikle n=400 birim bulunmuş olup çalışmanın planlandığı süre içinde 750 gönüllüye ulaşılmış ve çalışmanın veri toplama süreci durdurulmuştur.

3.2. Veri Toplama Araçları (Data Collection Tools)

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından oluşturulan sosyodemografik bilgi formu, Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA) ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılmıştır. Anket toplam üç ana bölümden ve 68 sorudan oluşmaktadır.

3.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

(Socio-demographic Information Form)

Toplam 12 sorudan oluşan bu bölümde katılımcıların yaşı, cinsiyeti, vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm), medeni durumu, eğitim durumu, mesleği, sosyal medya kullanım durumu ve beslemeye ilişkin bilgileri nereden edindiğine yönelik sorular yer almaktadır.

3.2.2. Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA) (Nutritional Literacy Assessment Tool in Adults)

Cesur ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geliştirilen YBOYDA'nın madde güçlük derecesi 0.55, madde ayırt edicilik gücü 0.73, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.75 ve test-tekrar test yöntemine göre korelasyon katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur [8]. YBOYDA'nın alt bölümleri olan Genel Beslenme Bilgisi, Okuduğunu Anlama, Besin Grupları, Porsiyon Miktarları ve Gıda Etiketleri Okuma ve Sayısal Okuryazarlık olmak üzere toplam 35 sorudan oluşmaktadır. Doğru yanıtlanan her soru 1 puan, yanlış cevaplanan ve boş bırakılan sorular ise 0 puandır. Toplam puan üzerinden 0-11 puan arası yetersiz, 12-23 puan arası sınırdır, 24-35 puan arası ise yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi olarak sınıflandırılmaktadır.

3.2.3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlar Ölçeği (SBİTÖ) (Attitudes Towards Healthy Nutrition Scale)

Ölçek Tekkurşun Demir ve Cicioğlu [9] tarafından geliştirilmiş olup, geçerlilik ve güvenilirlik analizleri de aynı araştırmacılar tarafından yapılmıştır. SBİTÖ'nün alt bölümleri olan Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB), Kötü Beslenme (KB)'den oluşmak üzere toplam 21 soru içermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan 105'tir. SBİTÖ'den katılımcıların alacağı 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-105 puan ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde açıklanmaktadır. Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum", "Kesinlikle Katılıyorum" şeklindedir.

3.3. Etik Kurul Kararı (Ethics Committee Decision)

Araştırmanın yapılabilmesi için Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'nun 27/12/2019 tarih ve 61351342/2019-657 sayılı izni alınmıştır.

3.4. Verilerin Analizi (Analysis of Data)

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Simironov testi ile değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, ortanca,

minimum ve maksimum değerleri kullanılmıştır. Normal dağılıma uyan iki grup arasındaki farkı karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi kullanılırken, üç ve üzeri grup için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Normal dağılıma uymayan iki grup arasındaki fark Mann Whitney U Testi ile karşılaştırılırken, üç ve üzeri grup arasındaki fark Kruskal Wallis Testi ile karşılaştırılmıştır. İki değişken arasındaki ilişkinin yönü ve gücü Spearman's Korelasyon Testi ile analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA (FINDINGS AND DISCUSSIONS)

Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir. Çalışmada katılımcıların yaş ortalaması 27.10 ± 8.70 yıl ve BKİ ortalaması 23.45 ± 4.59 kg/m² olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı (n=750)
(Table 1. Distribution of participants demographic characteristics (n=750))

Kişisel Özellikler	Açıklama	Kadın (579)		Erkek (171)	
Yaş (Yıl)	Ort±SS	25.73±7.35		31.74±11.01	
	Medyan	22		28	
	Min-Max	20-57		20-62	
BKİ (kg/m ²)	Ort±SS	22.67±4.51		26.10±3.80	
	Medyan	21.88		25.45	
	Min-Max	14.87-65.79		18.61-38.06	
		n	%	N	%
Medeni Durum	Evli	161	27.8	80	46.8
	Bekar	413	71.3	90	52.6
	Dul/Ayrı	5	0.9	1	0.6
Eğitim Durumu	İlkokul	12	2.1	0	0
	Ortaokul	12	2.1	7	4.1
	Lise	66	11.4	37	21.6
	Lisans	458	79.1	108	63.2
	Lisansüstü	31	5.3	19	11.1
Meslek	Çalışmıyor	281	48.5	34	19.9
	İşçi	11	1.9	15	8.8
	Memur	50	8.6	37	21.6
	Esnaf	2	0.3	13	7.6
	Serbest Meslek	11	1.9	10	5.8
	Emekli	5	0.9	7	4.1
	Diğer	219	37.9	55	32.2
	Evet	563	97.2	163	95.3
	Hayır	16	2.8	8	4.7
Sosyal Medya Kullanıyorsanız Kaç Yıldır Kullanıyorsunuz?	0-5 yıl	193	33.9	33	19.8
	5-10 yıl	282	49.5	74	44.3
	10 Yıl ve Üzeri	95	16.7	60	35.9
Sosyal Medya Kullanım Süreniz Günde Ortalama Kaç Saat?	0-1 Saat	120	21.1	55	32.9
	2-3 Saat	309	54.2	81	48.5
	4 Saat ve Üzeri	141	24.7	31	18.6
Hangi Sosyal Medyaları Kullanıyorsunuz?*	Instagram	499	86.2	132	77.2
	Twitter	142	24.5	101	59.1
	Facebook	251	43.4	96	56.1
	Youtube	449	77.5	122	71.3
Beslenme ile İlgili Bilgileri Nereden Ediyorsunuz?	Aile	98	16.9	60	35.1
	Okul	69	11.9	9	5.3
	Sosyal Medya	200	34.5	36	21.1
	Makale-Dergi-Gazete-Kitap	151	26.1	45	26.3
	Sağlık Personeli	61	10.5	21	12.3

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Katılımcıların 579'u (%77.2) kadın, 503'ü (%67.1) bekar, 566'sı (%75.5) lisans mezunu ve %42'si herhangi bir işte çalışmamaktadır. Çalışanların %36,5'i (n=274) diğer meslek grubundadır. Çalışmaya katılanların 726'sının (%96.8) sosyal medya kullandığı; 356'sının (%47.5) 5-10 yıldır sosyal medya kullandığı; 390'ının (%52) sosyal medyayı günde ortalama 2-3 saat kullandığı; 631'inin (%84.1) instagram kullandığı ve 236'sının (%31.5) beslenme ile ilgili bilgilere sosyal medyadan takip ettikleri bulunmuştur (Tablo 1). Demografik özelliklerin cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde (Tablo 1); kadın katılımcıların yaş ortalaması 25.73±7.35 yıl ve beden kütle indeksi ortalaması 22.67±4.51 kg/m² olarak bulunmuştur. Kadın katılımcıların 413'ünün (%71.3) bekar, 458'inin (%79.1) lisans mezunu ve 281'i (%48,5) çalışmamaktadır. Çalışmaya katılan kadınların 563'ünün (%97.2) sosyal medya kullandığı; 282'sinin (%49.5) 5-10 yıldır sosyal medya kullandığı; 309'unun (%54,2) sosyal medyayı günde ortalama 2-3 saat kullandığı; 499'unun (%86.2) instagram kullandığı ve 200'ünün (%34.5) beslenme ile ilgili bilgilere sosyal medyadan takip ettikleri görülmüştür (Tablo 1). Çalışmada erkek katılımcıların yaş ortalaması 31.74±11.01 yıl ve beden kütle indeksi ortalaması 26.10±3.80 kg/m² olarak bulunmuştur. Erkek katılımcıların 90'ının (%52.6) bekar, 108'inin (%63.2) lisans mezunu ve 55'inin (%32.2) diğer meslekler grubundadır. Çalışmaya katılan erkeklerin 163'ünün (%95.3) sosyal medya kullandığı; 74'ünün (%44.3) 5-10 yıldır sosyal medya kullandığı; 81'inin (%48.5) sosyal medyayı günde ortalama 2-3 saat kullandığı; 132'sinin (%77.2) instagram kullandığı ve 60'ının (%35.1) beslenme ile ilgili bilgileri sosyal medyadan takip ettikleri görülmüştür (Tablo 1). BKİ ve yaş değişkenleri arasındaki ilişki Tablo 2'de verilmiştir. BKİ ve yaş değişkenleri arasındaki ilişki Spearman's Korelasyon Katsayısı ile araştırılmış ve istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.01). Katılımcıların yaşları arttıkça BKİ değerlerinin de arttığı görülmüştür. Yaş artışı ile birlikte sıklıkla fiziksel aktivitenin azalmasının BKİ değerinde artışa katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Tablo 2). Aile hekimliğine başvuran bireylerde tip 2 diyabet risk düzeyinin belirlenmesi üzerine yapılan bir çalışmada yaş ile BKİ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur [10]. Katılımcıların BKİ ve meslek değişkenlerinin karşılaştırılması da Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 2. BKİ ve Yaş değişkenleri arasındaki ilişki
(Table 2. Relationship between BMI and age variables)

Açıklama	Yaş	
BKİ	r	0.432
	p	0.000**

r:Spearman's Korelasyon Katsayısı *p<0.05 **p<0.01

Tablo 3. BKİ ve Meslek değişkenlerinin karşılaştırılması
(Table 3. Comparison between BMI and profession variables)

Meslek	Ort±SS
Çalışmıyor	23.27±5.01
İşçi	25.66±5.21
Memur	24.21±4.04
Esnaf	26.94±4.54
Serbest Meslek	26.15±5.42
Emekli	26.69±2.75
Diğer	22.67±3.85
Test Değeri	F=6.726
^a p	0.000**

^aOneWay Anova **p<0.01

Katılımcıların BKİ ortalamaları ile meslekleri arasındaki ilişki One Way Anova testi ile araştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.01$). En yüksek BKİ ortalaması esnaf meslek grubunda yer alan bireylerde ($26.94 \pm 4.54 \text{ kg/m}^2$) saptanmış olup bunu emekliler ($26.69 \pm 2.75 \text{ kg/m}^2$), serbest meslek sahipleri ($26.15 \pm 5.42 \text{ kg/m}^2$), işçiler ($25.66 \pm 5.21 \text{ kg/m}^2$), memurlar ($24.21 \pm 4.04 \text{ kg/m}^2$) ve çalışmayanlar ($23.27 \pm 5.01 \text{ kg/m}^2$) izlemiştir. En düşük BKİ ortalaması ise diğer meslek grubunda olan bireylerde ($22.67 \pm 3.85 \text{ kg/m}^2$) saptanmıştır (Tablo 3).

Bir çalışmada, ABD çalışanlarının %27.7'sinin BKİ'ye göre obezite kriterini karşıladığı bulunmuştur [11]. Tüm çalışanlar arasında, haftada 40 saatten fazla istihdam ve zorlayıcı bir çalışma ortamına maruz kalma, artan obezite prevalansı ile önemli ölçüde ilişkilendirilmiştir. Kore'deki işçiler arasında son obezite eğilimlerini saptamak ve meslek grupları arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için tasarlanmış bir çalışmada [12]; erkek işçilerde obezite prevalansı tüm mesleklerde artarken kadın işçilerdeki yaygınlık oranında önemli bir düşüş bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları obezite prevalansındaki eğilimlerin meslek ve cinsiyete göre farklılık gösterdiğini; erkek el işçileri arasında keskin artışlar ve kadın hizmet/satış işçileri arasında istikrarlı düşüşler olduğunu ortaya koymuştur.

Meslekler ve obezite arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada [13]; bazı mesleklerin doğasıyla ilişkili olarak bu mesleklerdeki çalışanların obezite olasılığının daha düşük olduğu bildirilmiştir. Mühendisler, mimarlar ve bilim adamları ile yazarlar, sanatçılar, göstericiler ve sporcular olmak üzere iki meslek grubunun üyelerinin yüksek eğitilmiş olmalarının sağlık bilgilerini yorumlamada kolaylık sağladığı, sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerinde etkili olduğu ve böylece daha düşük obezite oranlarına sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Ayrıca bu meslekler, fiziksel aktivite için yeterli boş zamana sahip çalışanların oranının daha yüksek olduğu meslek grupları arasında yer almaktadır.

Mesleklerden mühendisler, mimarlar ve bilim adamları, İnşaat zanaatkarları ile yazarlar, sanatçılar, göstericiler ve sporcular, üyelerinin büyük bir kısmının yüksek kardiyovasküler zindelik ile karakterize edilebildiği meslek grupları arasındadır [14]. Bu durum, bu meslek grupları üyelerinin istenmeyen ağırlık artışını önlemede anahtar rol oynayan fiziksel aktivite gibi iyi sağlık davranışlarını sürdürdüklerini ifade etmektedir.

Vardiya sistemine bağlı değişen yaşam düzeninin yeme davranışı, BKİ ve bel-kalça oranı üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada [15]; yedi saatten az uyumanın beden kütle indeksini arttırdığı, altı yıldan uzun süre vardiyalı sistemde çalışmanın obeziteye neden olduğu ve gece vardiyasında çalışanların akşam yemeğini erken saatte yedikten sonra gece geç saatlerde tekrar yemek yedikleri için ağırlık artışı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Çalışmamızda esnaf meslek grubundan olan bireylerin ve onları takiben emeklilerin BKİ değerlerinin daha yüksek bulunmuş olmasında meslekleri gereği fiziksel aktivitelerinin daha düşük olmasının rolü olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca, esnafın küçük işletmeler olması ve beslenmelerini çoğunlukla bireysel olarak planlamaları nedeniyle büyük işletmelerdeki toplu yemek sistemine kıyasla gün içindeki beslenmelerinin de yeterince dengeli olamayacağı tahmin edilmektedir. Bundan başka, yaş, uyku düzeni, gelir ve eğitim düzeyi, boş zamanlarda can sıkıntısının yemekli aktivitelerle doldurulması gibi faktörlerin de etkili olması muhtemeldir.

Tablo 4. BKİ ve Cinsiyet değişkenlerinin karşılaştırılması
(Table 4. Comparison between BMI and gender variables)

Cinsiyet	BKİ (kg/m ²) Ort±SS
Kadın	22.67±4.52
Erkek	26.11±3.80
Test Değeri	F=81.995
^a p	0.000**

^aOneWay Anova **p<0.01

Katılımcıların cinsiyetleri ile BKİ ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0.01). Erkeklerin BKİ ortalaması 26.11±3.80 kg/m² iken kadınların 22.67±4.52 kg/m²'dir (Tablo 4). Bir çalışmada 20-30 yaş aralığında olan 200 erkek, 200 kadın toplam 400 öğrencinin BKİ değerleri karşılaştırılmış; erkeklerin BKİ ortalaması 23.78 kg/m², kadınların ise BKİ ortalaması 21.44 kg/m² olarak bulunmuştur [16]. Belediye çalışanlarında beslenme durumu ve antropometrik ölçümlerinin incelendiği bir araştırmada [17], katılımcıların yaş ortalaması 29.5±12.0 yıldır. BKİ ortalamalarına göre erkekler hafif şişman (27.0±4.0 kg/m²); kadınlar ise normal (23.9±4.1 kg/m²) sınırlarda bulunmuştur. Norveç'teki farklı göçmen grupları arasında fazla kilo/obezite ile çeşitli sosyo-demografik göstergeler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada [18], katılımcıların yaklaşık %53'ünün fazla kilolu/obez olduğu bulunmuştur. Cinsiyet, yaş, yaşadıkları ülke ve medeni duruma göre fazla kilo/obezite açısından önemli bir farklılık saptanmış olup genel olarak göçmen erkeklerin fazla kilolu/obez olma olasılığı kadınlardan neredeyse %52 daha fazla olduğu görülmüştür. Türkiye'den erkekler en yüksek fazla kilolu/obez olma oranlarına (5.2; CI:3.2-8.3)) sahipken, onu Polonya (4.2; CI:2.7-6.1), Bosna (4.1; CI:2.6-6.5) ve Kosova (3.9; CI:2.5-6.1) izlemiştir. Obezite olasılıkları yaşla birlikte artmış ve olasılıklar, 16-24 yaş arasındaki referans grubuna kıyasla 45-66 yaş arasındaki en yaşlı grupta (4.3; CI:3.2-5.8) en yüksek bulunmuştur. Fazla kilolu/obez olma olasılığı evli (1.6; CI:1.3-1.9) ve boşanmış/ayrılmış/dul (1.5; CI:1.1-2.0) bireyler arasında bekarlara göre daha yüksek saptanırken eğitim, çalışma durumu, fiziksel aktivite ve ikamet süresi, fazla kilolu/obez olma olasılığıyla ilişkili bulunmamıştır.

Çalışmamızda da benzer şekilde erkeklerin BKİ, kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Kadınların BKİ ortalamalarının erkeklerle oranla daha düşük çıkmasında kadınların beden imajına ve beslenmelerine daha fazla önem vermelerinin katkısı olabileceği gibi erkek katılımcıların yaşlarının daha büyük olması ve yaş arttıkça BKİ değerinde anlamlı artışın saptanmış olmasının etkili olabileceği düşünülmüştür. Çalışmaya katılan kadınların 563'ünün (%97.2), erkeklerin 163'ünün (%95.3) sosyal medya kullandığı bulunmuştur. Türkiye'de İnternet kullanım istatistiklerine bakıldığında genel kullanıcı sayısı toplamda 62 milyon, Türkiye nüfusunun %74'ü kadardır. İnternet kullanıcıları günde ortalama olarak 7.5 saat İnternet'te vakit geçirmektedir. We Are Social 2020 raporuna göre sosyal medya kullanıcı sayısı 54 milyona ulaşmış olup Türkiye nüfusunun %64'ü sosyal medya kullanmaktadır [19]. Çalışmamızda ise katılımcıların toplam 726'sının (%96.8) sosyal medya kullandığı ve 390'ının (%52) sosyal medyayı günde ortalama 2-3 saat kullandığı belirlenmiştir. Çalışmamızda günlük sosyal medya kullanım oranlarının daha yüksek saptanmasında katılımcıların ülke geneline dağılımlarının homojen olmamasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Türkiye'de sosyal medya kullanımının yaş dağılım grafiği incelendiğinde, en yüksek kullanım oranının 25-34 yaş arasında olduğunu görülmektedir. Bu yaş grubunda kadınların %13.8'i ve

erkeklerin %20.7'si sosyal medya kullanmaktadır. Yaş arttıkça sosyal medya kullanımı azalmakla birlikte her yaş grubunda erkek sosyal medya kullanıcılarının oranları daha yüksektir. Türkiye'de sosyal medya kullanım alışkanlıklarına bakıldığında, kullanıcıların %96'sı ayda bir kez sosyal medya platformları üzerinden mesajlaşmakta, %88'i sosyal medya paylaşımları ile etkileşime geçmektedir. Ortalama 3 saate yakın sosyal medyada vakit harcanmakta ve ortalama bir kullanıcı başına 9 sosyal medya hesabı bulunmaktadır [19]. Türkiye'de sosyal medya okuryazarlığının temel göstergeleri çerçevesinde sosyal medya kullanım durumlarının ortaya konulmasının amaçlandığı bir çalışmanın sonuçlarına göre yaş arttıkça İnternete erişim oranı düşmektedir. İnternet'e erişim olanağı bulan bu grup içinde gençler en yüksek orana sahip iken Türkiye nüfusunun yaklaşık yarısının aktif sosyal medya hesabı bulunduğu belirlenmiştir [20]. YBOYDA ve alt boyutlarının puan ortalamaları Tablo 5'de verilmiştir.

YBOYDA toplam puanına göre BOY yeterli düzeyde olanların oranı %83.7 iken %16.3'ü sınırdan bulunmuştur (Tablo 5). Cesur ve arkadaşlarının Sivas'ta yaptığı bir çalışmada, katılımcıların %79.8'inin yeterli, %19.9'unun sınırdan, %0.3'ünün ise yetersiz BOY düzeyine sahip olduğu bulunmuştur [8]. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada; araştırmaya dahil olan 967 öğrencinin %52.3'ü kadın, %47.7'si erkek olup; öğrencilerin %73.5'inin yeterli düzeyde, %22.5'inin sınırdan BOY düzeyine sahip olduğu, BOY durumu yetersiz olanların oranı ise %4.0 olarak bulunmuştur [21]. İran'ın Yasuj şehrinde ilköğretmenleri üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise araştırmaya katılanların %77.3'ünün yeterli BOY'a sahip olduğu bulunmuştur [22]. Çalışmamızda BOY düzeylerinin diğer çalışmalara oranla daha yüksek çıkmasında katılımcıların yaş aralığının daha geniş olması ve eğitim düzeylerinin daha yüksek olmasının etkili olabileceği düşünülmüştür. Katılımcıların Genel Beslenme Bilgisi alt boyutu için 620'sinin (%82.7), Okuduğunu Anlama ve Yorumlama alt boyutu için 601'inin (%80.1), Besin Grupları alt boyutu için 626'sının (%83.5) yeterli olduğu; Porsiyon Miktarı alt boyutu için 401'inin (%53.5) yetersiz; Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik alt boyutu için 354'ünün (%47.2) sınırdan olarak bulunmuştur (Tablo 5).

Tablo 5. YBOYDA ve alt boyutları puan ortalamaları
(Table 5. YBOYDA and its sub-dimensions mean scores)

Açıklama	Genel Beslenme Bilgisi	Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Besin Grupları	Porsiyon Miktarı	Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik	YBOYDA Toplam Puanı		
Ort±SS	8.60±1.29	5.13±1.02	8.79±1.64	1.56±0.75	2.74±1.36	26.78±3.52		
Min-Max	1-10	0-9	3-10	0-3	0-6	13-34		
BOY	Yeterli	n	620	601	626	95	628	
		%	82.7	80.1	83.5	12.7	8.3	83.7
	Sınırdan	n	128	131	120	254	354	122
		%	17.1	17.4	16.0	33.9	47.2	16.3
	Yetersiz	n	2	18	4	401	334	0
		%	0.3	2.4	0.5	53.5	44.5	0

Çalışmada katılımcıların SBİTÖ ve alt boyutlarının puan ortalamaları incelendiğinde; Beslenme Hakkında Bilgi alt boyutu için 20.32±3.17, Beslenmeye Yönelik Duygu alt boyutu için 17.97±4.48, Olumlu Beslenme alt boyutu için 17.87±3.91, Kötü Beslenme alt boyutu için 19.41±3.92 ve toplam SBİTÖ puanı için 75.57±10.31 olarak bulunmuştur. Katılımcıların %67.3'ünün yüksek derecede sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip oldukları görülmektedir (Tablo 6).

Tablo 6. SBİTÖ ve alt boyutları puan ortalamaları
(Table 6. SBITO and its sub-dimensions mean scores)

Alt Boyutlar	Ort±SS	Min-Max
Beslenme Hakkında Bilgi	20.32±3.17	5-25
Beslenmeye Yönelik Duygu	17.97±4.48	1-30
Olumlu Beslenme	17.87±3.91	2-25
Kötü Beslenme	19.41±3.92	5-25
SBİTÖ Toplam Puanı	75.57±10.31	49-105
SBİTÖ Toplam Puanı Değerlendirmesi	n	%
Orta	97	12.9
Yüksek	505	67.3
İdeal	148	19.7

Tablo 7. Yaş değişkeni ile SBİTÖ toplam puanı ve YBOYDA toplam puanı arasındaki ilişki

(Table 7. The relationship between age variable and total scores of SBITO and YBOYDA)

Açıklama		Yaş
SBİTÖ Toplam Puanı	r	0.185
	p	0.000**
YBOYDA Toplam Puanı	r	-0.038
	p	0.297

r:Spearman's Korelasyon Katsayısı *p<0.05 **p<0.01

Yaş değişkeni ile SBİTÖ toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken ($p<0.01$), YBOYDA toplam puanı ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 7). 18-35 yaş ile 35 yaş üstü bireylerin kıyaslandığı bir çalışmada, 35 yaş üstü bireylerin bulunduğu grupta beslenme bilgisi diğer gruba göre çok daha yüksek bulunmuştur [23]. Sekiz yüz üç Belçikalı kadının katılmış olduğu başka bir araştırmada ise yaş aralığı dar tutulmasına rağmen (18-39 yaş aralığı) kadınların beslenme konusundaki bilgileri ile yaş arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p=0.001$). Yaş arttıkça beslenme bilgisinin de arttığı bulunmuştur [24]. Bu durum, yaş ile birlikte sağlık sorunları sıklıkla artma eğilimi gösterirken, bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin bilgi ve tutumlarının da arttığı şeklinde yorumlanmıştır.

19-35 yaş arasındaki bireylerin beslenme durumlarının sağlıklı yeme indeksi (Healthy Eating Index-HEI-2005) ile araştırıldığı bir çalışmada [25], ortalama beden kütle indeksi (BKİ) erkeklerde 23.1 ± 2.7 , kadınlarda 22.4 ± 3.5 kg/m^2 olarak bulunmuştur. Toplam HEI-2005 puanı karşılaştırıldığında kadınların HEI-2005 skorunun (57.1 ± 6.7 puan) erkeklerden (54.0 ± 6.3 puan) fazla olduğu görülmüştür ($p<0.05$). HEI skoruna göre katılımcıların çoğunluğunun (erkek=%72.6, kadın=%85.8) beslenme durumunun geliştirilmesi gereken düzeyde olduğu ancak, ortalamalarına bakıldığında diyet kalitesinin yetersiz olduğu bulunmuştur [25].

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile SBİTÖ toplam puanı karşılaştırıldığında cinsiyet, eğitim durumu ve sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Evlilerde, emeklilerde, sosyal medyayı günde ortalama 2-3 saat kullananlarda ve beslenme ile ilgili bilgileri okulda edinen bireylerde ölçeğin toplam puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 8).

Tablo 8. Sosyodemografik özellikler ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği ve alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılması
(Table 8. Comparison of sociodemographic characteristics and SBITO and its sub-dimensions mean scores)

Açıklama	Beslenme Hakkında Bilgi	Beslenmeye Yönelik Duygu	Olumlu Beslenme	Kötü Beslenme	SBITÖ Toplam Puanı
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Cinsiyet					
Kadın	20.46±3.07	17.73±4.38	17.87±3.80	19.45±3.87	75.51±10.32
Erkek	19.87±3.44	18.77±4.70	17.86±4.27	19.30±4.10	75.80±10.30
Test Değeri	t= 2.003	t= -2.564	t= 0.032	t=0.414	t= -0.329
^a p	0.046*	0.011*	0.975	0.679	0.742
Medeni Durum					
Evli	20.16±3.25	19.65±4.38	18.17±3.98	20.33±3.75	78.30±9.60
Bekar	20.40±3.14	17.18±4.32	17.70±3.87	18.97±3.94	74.24±10.43
Dul/Ayrı	20.50±2.26	16.83±3.37	20.33±2.94	19.83±3.06	77.50±6.57
Test Değeri	F=0.492	F=26.714	F=2.391	F=10.130	F=13.153
^b p	0.612	0.000**	0.091	0.000**	0.000**
Eğitim Durumu					
İlkokul	19.50±3.68	20.92±2.84	18.50±3.50	19.58±4.80	78.50±11.27
Ortaokul	18.89±4.15	17.58±4.14	18.68±3.51	18.58±4.35	73.74±10.85
Lise	20.17±3.31	18.69±4.55	18.32±4.27	19.50±3.91	76.69±9.61
Lisans	20.36±3.08	17.68±4.49	17.72±3.88	19.39±3.93	75.15±10.46
Lisans Üstü	20.94±3.25	19.18±4.18	18.20±3.62	19.76±3.51	78.08±9.24
Test Değeri	F= 1.727	F= 3.554	F= 0.936	F= 0.336	F= 1.679
^b p	0.142	0.007*	0.442	0.854	0.153
Meslek					
Çalışmıyor	20.21±3.27	17.92±4.37	18.06±3.80	19.44±3.97	75.63±10.10
İşçi	20.85±2.63	19.04±5.44	18.62±4.44	20.08±4.17	78.58±11.97
Memur	20.90±2.89	19.14±3.98	18.39±3.95	20.22±3.97	78.64±10.48
Esnaf	18.47±3.00	19.33±5.08	16.80±3.84	19.00±3.53	73.60±11.18
Serbest Meslek	19.10±3.58	18.14±4.73	18.71±4.52	19.57±3.36	75.52±7.67
Emekli	20.92±1.78	21.83±4.76	18.83±3.19	21.42±2.47	83.00±8.12
Diğer	20.40±3.16	17.30±4.44	17.36±3.91	18.98±3.89	74.04±10.22
Test Değeri	F= 2.165	F= 4.103	F= 1.781	F= 1.860	F= 3.882
^b p	0.044*	0.000**	0.100	0.085	0.001*
Sosyal Medya Kullanıyor Musunuz?					
Evet	20.34±3.18	17.98±4.47	17.90±3.90	19.48±3.84	75.70±10.26
Hayır	19.79±2.70	17.71±4.64	16.92±4.26	17.29±5.61	71.71±11.33
Test Değeri	t=0.837	t= 0.289	t= 1.212	t= 1.898	t= 1.870
^a p	0.403	0.773	0.226	0.070	0.062
Sosyal Medya Kullanım Süreniz Günde Ortalama Kaç Saat?					
0-1 Saat	20.03±3.65	18.78±4.64	17.77±4.23	19.72±3.75	76.29±10.59
2-3 Saat	20.64±2.86	18.23±4.32	18.32±3.46	19.87±3.63	77.06±9.71
4 saat ve üzeri	19.97±3.30	16.55±4.36	16.99±4.30	18.18±4.20	71.69±10.28
Test Değeri	F= 2.694	F= 8.323	F= 4.898	F= 8.760	F= 11.984
^b p	0.045*	0.000**	0.002*	0.000**	0.000**
Beslenme ile İlgili Bilgileri Nereden Ediyorsunuz?					
Aile	19.39±3.32	18.39±4,28	17.05±4.24	18.69±3.85	73.51±9.19
Okul	22.54±3.13	17.28±3,97	18.27±3.85	19.81±4.14	77.90±10.06
Sosyal Medya	19.85±2.95	17.22±4,77	17.63±3.83	19.43±3.82	74.13±10.99
Makale-Dergi-Gazete-Kitap	20.74±3.02	18.80±4,48	18.39±3.60	19.91±3.70	77.84±10.16
Sağlık Personeli	20.39±2.72	17.99±4,09	18.50±3.98	19.21±4.47	76.09±9.59
Test Değeri	F= 16.403	F= 4.194	F= 3.628	F= 2.397	F= 6.316
^b p	0.000**	0.002*	0.006*	0.049*	0.000**

^aBağımsız Örneklem T testi

^bOneWay Anova

*p<0.05

**p<0.01

SBİTÖ alt boyutları incelendiğinde; Beslenme Hakkında Bilgi alt boyutunda kadınların, emeklilerin, sosyal medyayı günde ortalama 2-3 saat kullananların ve beslenme ile ilgili bilgileri okulda edinen bireylerin puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 8).

Beslenmeye Yönelik Duygu alt boyutunda erkeklerin, evlilerin, ilkokul mezunlarının, emeklilerin, sosyal medyayı günde ortalama 0-1 saat kullananların ve beslenme ile ilgili bilgileri makale-dergi-gazete-kitaplardan edinen bireylerin puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 8).

Olumlu Beslenme alt boyutunda sosyal medyayı günde ortalama 2-3 saat kullananların ve beslenme ile ilgili bilgileri sağlık personelinin edinen bireylerin puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Kötü Beslenme alt boyutunda evlilerin, sosyal medyayı günde ortalama 2-3 saat kullananların ve beslenme ile ilgili bilgileri makale-dergi-gazete-kitaplardan edinen bireylerin puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 8).

Katılımcıların cinsiyete göre SBİTÖ toplam puanı karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). SBİTÖ alt boyutları incelendiğinde; Beslenme Hakkında Bilgi alt boyutunda kadınların puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 8).

Katılımcıların eğitim durumu ile SBİTÖ toplam puanı karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 8).

Eğitim durumu ile YBOYDA toplam puanı karşılaştırıldığında lisans mezunu olanlarda ölçeğin toplam puan ortalaması anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 9). Bu sonuç, eğitim düzeyi arttıkça beslenme okuryazarlığı düzeyinin de arttığına işaret etmektedir.

Çalışan, öğrenci ve diğer adıyla üç grup oluşturularak grupların beslenme bilgisinin kıyaslandığı bir çalışmada, çalışan grubun puan ortalaması diğer gruplara göre bir miktar daha yüksek olduğu gözlenmiştir [23]. Başka bir çalışmada ise çalışan ve çalışmayan grupların beslenme bilgi skorları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p=0.537$) [26]. Yunanistan'da sosyo ekonomik eşitsizliğin sağlık okuryazarlığı ve beslenme okuryazarlığına etkisini inceleyen bir çalışmaya 1281 kişi katılmıştır. Eğitim ile beslenme okuryazarlığı pozitif ilişkili bulunurken düşük gelire sahip bireylerin okuryazarlığı daha düşük bulunmuştur [27]. Sosyo ekonomik düzeyi düşük olan bireylere eğitim eşitliğinin sağlanması, beslenme okuryazarlığının ve dolayısıyla sağlığın gelişmesine de önemli katkı sağlayacaktır. Katılımcıların beslenme ile ilgili bilgileri nasıl edindikleri sorgulandığında beslenme ile ilgili bilgileri okulda edinen bireylerde SBİTÖ ve YBOYDA ölçüklerinin toplam puan ortalaması anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 8 ve 9).

Bireylerin beslenme ile ilgili bilgileri nasıl edindikleri sorgulandığı bir çalışmada; okul dersleri, aile/arkadaş, sağlık personeli, internet/televizyon/radyo/gazete/dergi, beslenme kitapları, spor eğitmeni seçeneklerinden en çok okul derslerinden bilgi edinildiği sonucuna varılmıştır [21]. Yapılan iki farklı çalışmada yetişkinlerin beslenme ile ilgili bilgileri daha çok sağlık personelinin almakta olduğu belirlenmiştir [5 ve 8]. Başka iki çalışmada da öğrencilerin genelde televizyon ve internet aracılığıyla beslenme haberlerini takip etmekte olduğu bulunmuştur [28 ve 29]. İran okullarında öğrencilerin beslenme okuryazarlığının ve okulların sağlık hizmetlerinin değerlendirildiği bir çalışmada ise çoğu öğrencinin puanının düşük olduğu görülmüştür. Aynı zamanda, bu okulların %75'inde

sağlık hizmetleri bulunmadığı saptanmıştır [30]. Öğrencilerin beslenme bilgisinin arttırılması ve bu doğrultuda beslenme davranışlarının iyileştirilmesi için okullarda beslenme ve sağlık konularında eğitimlerin artırılması yararlı olacaktır.

Tablo 9. Sosyodemografik özellikler ile yetişkinlerde beslenme okuryazarlığı değerlendirme aracı ve alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılması
(Table 9. Comparison of sociodemographic characteristics with yboyda and its sub-dimensions mean scores)

Açıklama	Genel Beslenme Bilgisi	Okuduğunu Anlama ve Yorumlama	Besin Grupları	Porsiyon Miktarı	Gıda Etiketi Okuma ve Temel Matematik	YBODA Toplam Puanı
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Cinsiyet						
Kadın	8.76±1.20	5.13±0.98	8.82±1.60	1.59±0.75	2.85±1.39	27.11±3.38
Erkek	8.08±1.47	5.11±1.16	8.70±1.79	1.46±0.75	2.36±1.21	25.67±3.74
Test Değeri ^a _p	Z=-5.779 0.000**	Z=-0.533 0.594	Z=-0.134 0.893	Z=-2.135 0.033*	Z=-4.074 0.000**	Z=-4.212 0.000**
Medeni Durum						
Evli	8.57±1.24	5.23±0.92	8.68±1.74	1.46±0.69	2.47±1.23	26.40±3.30
Bekar	8.61±1.33	5.07±1.07	8.84±1.59	1.61±0.77	2.86±1.40	26.95±3.60
Dul/Ayrı	9.00±0.89	5.50±0.84	9.00±1.55	1.33±0.52	3.00±1.67	27.83±3.81
Test Değeri ^b _p	Z= 0.785 0.676	Z= 4.529 0.104	Z= 0.858 0.651	Z= 6.377 0.041*	Z= 12.777 0.002*	Z= 5.464 0.065
Eğitim Durumu						
İlkokul	8.33±1.07	5.00±1.13	8.50±1.88	1.92±0.67	1.67±1.56	25.42±4.29
Ortaokul	8.74±0.93	4.95±1.08	7.79±2.35	1.42±0.69	2.05±0.97	24.95±4.16
Lise	8.45±1.54	4.95±1.18	8.66±1.76	1.42±0.68	2.31±1.29	25.77±4.01
Lisans	8.60±1.27	5.13±1.00	8.83±1.60	1.59±0.76	2.81±1.36	26.93±3.37
Lisans Üstü	8.92±1.14	5.48±0.74	9.12±1.30	1.50±0.74	3.26±1.26	28.24±2.71
Test Değeri ^b _p	Z= 4.934 0.294	Z= 9.367 0.053	Z= 6.794 0.147	Z= 9.438 0.051	Z= 33.280 0.000**	Z= 21.057 0.000**
Meslek						
Çalışmıyor	8.59±1.25	5.02±1.11	8.83±1.60	1.57±0.75	2.81±1.35	26.79±3.48
İşçi	8.04±1.04	4.85±1.05	8.88±1.68	1.46±0.58	1.88±0.91	25.12±3.37
Memur	8.64±1.26	5.41±0.74	8.77±1.58	1.60±0.77	2.74±1.35	27.16±3.20
Esnaf	7.80±2.27	4.87±1.25	8.33±1.54	1.60±0.74	1.80±1.47	24.40±3.96
Serbest Meslek	7.81±1.36	5.14±1.24	8.38±2.22	1.29±0.72	2.19±1.12	24.81±3.97
Emekli	8.75±1.14	5.58±0.67	8.83±1.90	1.50±0.67	2.83±1.19	27.50±3.47
Diğer	8.75±1.27	5.18±0.95	8.80±1.66	1.57±0.76	2.82±1.40	27.07±3.50
Test Değeri ^b _p	Z= 23.774 0.001*	Z= 15.394 0.017*	Z= 3.600 0.731	Z= 3.244 0.778	Z= 23.611 0.001*	Z= 21.172 0.002*
Sosyal Medya Kullanıyor Musunuz?						
Evet	8.61±1.27	5.14±0.99	8.82±1.62	1.57±0.75	2.75±1.37	26.86±3.46
Hayır	8.29±1.92	4.71±1.73	8.13±2.13	1.29±0.69	2.21±1.10	24.63±4.39
Test Değeri ^a _p	Z=-0.577 0.564	Z=-1.696 0.090	Z=-1.584 0.113	Z=-1.701 0.089	Z=-2.010 0.044*	Z=-2.653 0.008*
Sosyal Medya Kullanım Süreniz Günde Ortalama Kaç Saat?						
0-1 Saat	8.62±1.21	5.22±0.99	8.82±1.68	1.57±0.76	2.59±1.40	26.80±3.55
2-3 Saat	8.59±1.35	5.09±1.00	8.84±1.62	1.56±0.70	2.85±1.35	26.89±3.50
4 saat ve Üzeri	8.59±1.28	5.11±1.03	8.75±1.56	1.60±0.83	2.63±1.35	26.65±3.43
Test Değeri ^b _p	Z= 0.024 0.988	Z= 3.199 0.202	Z= 1.584 0.453	Z= 0.284 0.868	Z= 6.177 0.046*	Z= 1.383 0.501
Beslenme ile İlgili Bilgileri Nereden Ediyorsunuz?						
Aile	8.15±1.38	4.89±1.12	8.90±1.54	1.42±0.70	2.37±1.33	25.73±3.62
Okul	9.33±0.92	5.40±0.72	9.06±1.29	1.79±0.76	3.56±1.23	29.12±2.44
Sosyal Medya	8.50±1.27	5.06±0.98	8.9±1.59	1.53±0.72	2.62±1.29	26.47±3.16
Makale-Dergi-Gazete-Kitap	8.77±1.21	5.27±0.91	8.88±1.58	1.61±0.78	2.89±1.34	27.36±3.24
Sağlık Personeli	8.67±1.29	5.17±1.18	8.13±2.17	1.59±0.73	2.63±1.43	26.13±4.45
Test Değeri ^b _p	Z= 54.976 0.000**	Z= 20.229 0.000**	Z=8.098 0.088	Z=14.415 0.006*	Z=46.581 0.000**	Z=61.309 0.000**

^aMann Whitney-U Testi ^bKruskal-Wallis Testi *p<0.05 **p<0.01

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile YBOYDA toplam puanı karşılaştırıldığında medeni durum ve sosyal medyayı günde ortalama kullanım süresi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Kadınlarda, lisansüstü mezunu olanlarda, emeklilerde, sosyal medyayı kullananlarda ve beslenme ile ilgili bilgileri okulda edinen bireylerde ölçeğin toplam puan ortalaması anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 9).

YBOYDA alt boyutları incelendiğinde; Genel Beslenme Bilgisi alt boyutunda kadınların, diğer meslek grubunda olanların ve beslenme ile ilgili bilgileri okulda edinen bireylerin puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 9).

Okuduğunu Anlama ve Yorumlama alt boyutunda emeklilerin ve beslenme ile ilgili bilgileri okulda edinen bireylerin puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Tablo 9).

Besin Grupları alt boyutunda sosyo-demografik özellikler ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Porsiyon Miktarı alt boyutunda kadınların, bekarların ve beslenme ile ilgili bilgileri okuldan edinen bireylerin puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 9).

Gıda Etiketleri Okuma ve Temel Matematik alt boyutunda kadınların, dul/ayrı olanların, lisansüstü mezunu olanların, emeklilerin, sosyal medya kullananların, sosyal medyayı günde ortalama 2-3 saat kullananların ve beslenme ile ilgili bilgileri okuldan edinen bireylerin puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 9).

Literatürde kadınların erkeklere oranla çok daha yüksek beslenme okuryazarlığı düzeyine sahip olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır [31 ve 32]. Benzer şekilde beslenme okuryazarlığı, beslenme davranışı, beslenme kalitesi puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur [8, 32, 33 ve 34]. Bir çalışmada kadınların daha fazla beslenme bilgisine sahip olmasına rağmen erkeklere kıyasla daha kötü beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu bulunmuştur [35]. Kadınların beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek ve sağlıklı beslenme tutumlarının daha iyi olmasında genellikle toplumda bütün ailenin, özellikle çocukların beslenmesinden kadınların sorumlu olması, mutfakta daha çok zaman geçirmeleri, ayrıca kadınların beden imajına daha fazla dikkat etmelerinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Çalışmamızda erkeklerin çoğunluğunun (%35.1) beslenme ile ilgili bilgileri ailelerinden almış olmaları (Tablo 1) ve bu bilgilerin daha sonra yeterince geliştirilmemiş olmasının da erkeklerin hem BKİ değerlerinin daha yüksek hem de beslenme bilgilerinin daha düşük olmasında etkili olabileceği sonucuna varılmıştır.

Başka bir çalışmada 18-29 yaş grubu, 30-39 yaş grubu, 40-49 yaş grubu ve 50 yaş ve üzeri şeklinde dört grup oluşturulmuştur. Gruplar arasında beslenme bilgisi ile ilgili skorları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p=0.014$). Özellikle 18-29 ve 40-49 yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Gruplar içerisinde anlamlı olarak en yüksek puanların 40-49 yaş aralığındaki kişilere ait olduğu belirlenmiştir [26].

Sporcu antrenörünün sporcu beslenmesi hakkında bilgisinin incelendiği bir çalışmada 51 yaş ve üzeri olan bireylerin skorları diğerlerinden daha yüksek bulunmuştur [36]. Aynı ölçek ile yapılan toplam 104 katılımcının bulunduğu bir başka çalışmada ise 35-50 yaş grubundaki bireylerin beslenme bilgi skorları, 18-35 yaş ve 51-65 yaş gruplarına göre anlamlı derece yüksek bulunmuştur. Bunun sonuç, sosyoekonomik düzey ve eğitim durumu ile ilişkilendirilmiştir [37].

Katılımcıların medeni durumu ile YBOYDA toplam puanı karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo

9). SBİTÖ toplam puanı karşılaştırıldığında ise evli bireylerde ölçeğin toplam puan ortalaması anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 8). Yetişkinlerin beslenme bilgi ve davranışlarının sosyo-demografik faktörlerle ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada, evlilerin ortalama puanları 38.7 iken bekarların 39.2 saptanmış olup farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p=0.591$) [26]. YBOYDA ölçeğinin kullanıldığı başka bir çalışmada evli ve evli olmayanlardan oluşan iki gruptan evli olmayan grubun puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) [21]. Çalışma sonuçlarındaki farklılıkların örneklemin özelliklerinden kaynaklanıyor olabileceği, evli bireylerin sağlıklı beslenme tutumlarının daha yüksek olmasında ise yaşlarının bekarlara göre daha yüksek olması ve kendileri ile birlikte ailelerinin de sağlıklı beslenme sorumluluğunu üstlenmelerinin rolü olabileceği düşünülmektedir.

BKİ gruplarının SBİTÖ ve YBOYDA toplam puanları ile ilişkileri Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. BKİ grupları ile SBİTÖ ve YBOYDA toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırılması

(Table 10. Comparison between BMI variable and total score averages of SBİTÖ and YBOYDA according to sex)

Açıklama		SBİTÖ	YBOYDA
Kadın	BKİ	Ort±SS	Ort±SS
	18.49 kg/m ² ve Altı	75.16±9.06	27.03±3.19
	18.50-24.99 kg/m ²	75.64±10.40	27.15±3.36
	25.00-29.99 kg/m ²	74.96±10.39	26.90±3.64
	30.00kg/m ² ve Üstü	74.19±11.97	27.42±3.39
	Test Değeri	F=0.220	Z=0.686
	p	0.882	0.876
Erkek	BKİ		
	18.49 kg/m ² ve Altı	0	0
	18.50-24.99 kg/m ²	76.11±10.39	25.37±3.88
	25.00-29.99 kg/m ²	76.58±10.45	26.07±3.60
	30.00 kg/m ² ve Üstü	73.56±9.79	25.66±3.65
	Test Değeri	F=0.340	Z=2.208
	p	0.796	0.332

BKİ değişkeni ile SBİTÖ ve YBOYDA toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Cinsiyete göre incelendiğinde kadın bireylerin SBİTÖ toplam puan ortalamasında en yüksek değeri BKİ'si 18.50-24.99 kg/m² olan grup almıştır (75.64±10.40). Erkek bireylerde de SBİTÖ toplam puan ortalamasında en yüksek değeri BKİ'si 18.50-24.99 kg/m² olan grup almıştır (76.58±10.45). Bu sonuç, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da sağlıklı beslenme tutumunun iyi olmasının sağlıklı bir BKİ değerine sahip olmaya da katkı sağladığı şeklinde yorumlanmıştır.

Kadın bireylerde YBOYDA toplam puan ortalamasında en yüksek değeri BKİ'si 30.00 kg/m² ve üstü olan grup almıştır (27.42±3.39). Erkek bireylerde ise YBOYDA toplam puan ortalamasında en yüksek değeri 25.00-29.99 kg/m² olan grup almıştır (26.07±3.60) (Tablo 10).

Bir çalışmada katılımcıların BKİ sınıflarına göre beslenme bilgi skorları zayıf BKİ grubunda ortalama 53.29±6.881 puan, normal grubunda ortalama 53.50±8,258 puan, kilolu grubunda ortalama 52.76±8,671 puan ve obez grubunda ortalama 53.09±8.177 puan bulunmuştur. Bireylerin skorları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p=0.922$). Zayıf ve normal BKİ sınıfındaki bireylerin ortalama skorları kilolu ve obez olan gruplara göre bir miktar daha yüksek bulunmuştur. Besin tercihi skorunda da BKİ grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p=0.88$) [38].

Başka bir çalışmada ise kilolu ve obez grubunun beslenme bilgi skorlarının zayıf ve normal grubuna göre daha yüksek olduğu gösterilmiştir [37]. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin BKİ gruplarına göre beslenme bilgisi skorları karşılaştırılmıştır. Çalışmada gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p=0.79$). Kadınlar üzerinde yapılan farklı bir çalışmada katılımcıların beslenme bilgisi ile BKİ'leri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır [24]. Yeni Zelanda'da 103 hemşirelik öğrencisinin incelendiği bir çalışmada okuryazarlık puanları ile antropometrik ölçümler (BKİ, vücut yağ yüzdesi) arasında ters ilişki bulunmuştur [39]. Bu çalışmaya göre okuryazarlık puanları yüksek olan kişilerin kilolarının daha normal olduğu, bir başka ifadeyle sağlıklı vücut ağırlığını ve yapısını koruyabildikleri saptanmıştır.

SBİTÖ toplam puanının YBOYDA toplam puanı ile ilişkisi Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. SBİTÖ ve YBOYDA toplam puan ortalamaları arasındaki ilişki
(Table 11. Relationship between total scores of SBİTÖ and YBOYDA)

Açıklama		YBOYDA Toplam Puan
SBİTÖ Toplam Puan	r	0.199
	p	0.000**

r:Spearman's Korelasyon Katsayısı * $p<0.05$ ** $p<0.01$

SBİTÖ toplam puan ortalaması ile YBOYDA toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$) (Tablo 11).

SBİTÖ toplam puanı ve YBOYDA toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunması; beslenme okuryazarlık düzeyi arttıkça sağlık beslenmeye ilişkin olumlu tutumların da arttığına işaret etmektedir.

Tüm sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde; kadınların BOY puanlarının daha yüksek olduğu, eğitim düzeyi artarken BOY puanının arttığı, beslenme bilgisini okulda edinenlerin YBOYDA toplam ve alt ölçek puanlarının daha yüksek olduğu, sosyal medya kullananların BOY puanlarının daha yüksek olduğu, BOY puanının BKİ üzerinde de etkili olduğu, BOY düzeyinin sağlıklı beslenme tutumu ve dolayısıyla sağlık üzerine etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER (CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS)

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda; yetişkinlerin beslenme ile ilgili porsiyon ve etiket okuma/yorumlama bilgilerini geliştirmeye yönelik eğitimler düzenlenmesinin, bu eğitimlere özellikle erkekler ve gençlerin dahil edilmesinin ayrıca, sosyal medyanın eğitim ve kişisel gelişim amacıyla bilinçli kullanıma teşvik edilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Bundan başka, sağlık hizmetlerine ve bu konuda eğitime erişimde fırsat eşitliğinin sağlanmasının, eğitimlerin kalıcı davranış değişikliği oluşturabilmesi için sürekli ve sürdürülebilir olmasının etkili olacağı sonucuna varılmıştır.

ÇIKAR ÇATIŞMASI (CONFLICT OF INTEREST)

Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

- [1] Özenoğlu, A., (2016). Sağlıklı Beslenme İlkeleri. Beslenmenin Esasları ve Sağlığın Korunmasında Beslenme (İçinde). Özenoğlu, A. (Ed). Ankara: Hatiboğlu Yayınları, Baskı:1, ss:45-51.
- [2] Baysal, A., (2012). Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi, Baskı:9, ss:9-18.

- [3] T.C. Sağlık Bakanlığı, (2016). Türkiye Beslenme Rehberi-TÜBER 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı, Yayın No: 1031, Ankara.
- [4] Carbone, E.T. ve Zollner, 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(2):254-265.
- [5] Bounds, W., Connell, C., Crook, L., Yadrick, K., and Zollner, J., (2009). Nutrition Literacy Status and Preferred Nutrition Communication Channels Among Adults in the Lower Mississippi Delta. *Prev Chronic Dis*, 6(4):128.
- [6] Duman, E., (2017). İlköğretim 7.-8. Sınıfların Beslenme Durumları, Antropometrik Ölçümleri ile Akademik Başarılarının İlişkilendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tez>. Erişim: Mart 18, 2020.
- [7] Gibbs, H. and Chapman-Novakofski, K., (2012). Exploring Nutrition Literacy: Attention to Assessment and the Skills Clients Need. *Health*, 4(3):120-124.
- [8] Cesur, B., Koçoğlu, G., and Sümer H., (2015). Evaluation Instrument of Nutrition Literacy on Adults (EINLA): The Study of Validity And Reliability. *Integr Food Nutr Metab*, 2(3):174-177.
- [9] Cicioğlu, H.İ. ve Tekkurşun-Demir, G., (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2):256-274. doi:10.31680/gaunjss.559462.
- [10] Kulak, E., Berber, B., Temel, H., Kutluay, S.N., Yıldırım, M., Dedeoğlu, F.N., Çifçili S. ve Save, D., (2019). Aile Hekimliğine Başvuran Bireylerde Tip 2 Diyabet Risk Düzeyinin Belirlenmesi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 23(1):20-30. DOI:10.15511/tahd.19.00120.
- [11] Luckhaupt, S.E., Cohen, M.A., Li, J., and Calvert, G.M., (2014). Prevalence of Obesity Among U.S. Workers and Associations with Occupational Factors. *Am J Prev Med*, 46(3):237-248.
- [12] Lee, J.Y., Lee, Y., Kim, H., Myonn, J., and Kang, M., (2020). Trends in Obesity Prevalence by Occupation Based on Korean National Health and Nutrition Examination Survey from 1998 to 2015. *Safety and Health Work*, 11:97-102.
- [13] Barlin, H. and Mercan, M.A., (2016). Occupation and Obesity: Effect of Working Hours on Obesity by Occupation Groups. *Applied Economics and Finance*, 3(2):179-185.
- [14] Gans, K.M., Salkeld, J., Risica, P.M., Lenz, E., Burton, D., Mello, J., and Bell, J.P., (2015). Occupation is related to Weight and Lifestyle Factors among Employees at Worksites Involved in a Weight Gain Prevention Study. *J Occup Environ Med*. 57(10):e114-e120. doi:10.1097/JOM.0000000000000543.
- [15] Sehit, K., Anul, N., Batar, N., Cin, P., and Ekici, G., (2019). Evaluation of Eating Behavior, Body Mass Index and Waist-hip Ratio of Kitchen Employees That Work in Shifts. *Journal of Health and Life Science*, 1(2):12-18.
- [16] Bektaş, Y., Gültekin, T., Akın, G. ve Önal, S., (2014). Obezitenin Değerlendirilmesinde Beden Kütle İndeksi ve Biyoelektrik Empedans Metotlarının Etkinliğinin Karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Antropoloji, 28:67-86.
- [17] Sopalı, T., (2019). Yetişkinlerde Beslenme Durum ve Alışkanlıkları, Antropometrik Ölçümleri ile Uyku Kalite İlişkinin Belirlenmesi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Beslenme ve Diyetetik YL Tezi, 2019 Gaziantep, ss:1-123.

- [18] Qureshi, S.A., Straiton, M., and Gele, A.A., (2020). Associations of Socio-demographic Factors with Adiposity Among Immigrants in Norway: a secondary data analysis. BMC Public Health. Cilt:20, ss:772. doi:10.1186/s12889-020-08918-9.
- [19] 2020 Türkiye İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri <https://dijilopedi.com/2020-turkiye-internet-kullanimi-ve-sosyal-medya-istatistikleri/> Erişim tarihi: 14.09.2020.
- [20] Durak, H. ve Seferoğlu, S.S., (2016). Türkiye'de Sosyal Medya Okuryazarlığı ve Sosyal Ağ Kullanım Örüntülerinin İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(46):526-535.
- [21] Uzun, R., (2019). Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Okuryazarlığı Durumu ve Obezite ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- [22] Hemati, M., Akbartabar Toori, M., Shams, M., Behroozpour, A., and Rezaei, A., (2018). Measuring Nutritional Literacy in Elementary School Teachers in Yasuj: A Cross-Sectional Study. Armaghane Danesh Journal. 23(1):124-133.
- [23] Coveney, J., Cox, D., and Hendrie, G., (2008). Exploring Nutrition Knowledge and the Demographic Variation in Knowledge Levels in an Australian Community Sample. Public Health Nutr, 11(12):1365-71.
- [24] Henauw, S., Matthys, C., Pynaert, I., Verbeke, W., and Vriendt, T., (2009). Determinants of Nutritional Knowledge in Young and Middle-aged Belgian Women and the Association with Their Dietary Behaviour. Appetite, 52(3):788-92.
- [25] Erçim, R.E. ve Pekcan, G., (2014). Genç Yetişkinlerin Beslenme Durumunun Sağlıklı Yeme İndeksi-2005 ile Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 42(2):91-8.
- [26] Akan, L.S., Asıl E., Çakıroğlu F.P., Haklı, G., Özçelik, A., Özdoğan, Y., Sürücüoğlu, M., Uçar, A., and Yılmaz, M., (2016). Nutritional Knowledge and Behaviour of Adults: Their Relations with Sociodemographic Factors. Pak J Nutr, 15(6):532-9.
- [27] Michou, M., Panagiotakos, D.B., Lionis, C., and Costarelli, V., (2019). Socioeconomic Inequalities in relation to Health and Nutrition Literacy in Greece. Int. J. Food Sci. Nutr. 70(8):1007-1013. doi:10.1080/09637486.2019.1593951.
- [28] Demirkıran, S., Doğan, H.G. ve Onurlubaş, E., (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 32(3):61-69.
- [29] Gül, T., (2011). Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışları: Çukurova Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- [30] Mehri, A., Jafari, N., Akbarzadeh, I., Hadavand Siri, F., and Abbassgholizadeh, N., (2020). Students' Nutrition Literacy and the Existence of Health Care Providers in Iranian Schools. Journal of Research in Health Sciences, 20(2). <https://doi.org/10.34172/jrhs.2020.11>.
- [31] Beyhun, E., Güraksın, A., Önal, S.G. ve Vançelik, S., (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(4):242-248.
- [32] Güçer, E., Konaklıoğlu, E. ve Şanlıer N., (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi Alışkanlık ve Davranışları ile Beden Kitle İndeksleri Arasındaki İlişki. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(2):333-52.
- [33] Çelik, S., (2017). Bir Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, 96.



-
- [34] Murathan, F., (2013). Üniversite Öğrencilerinde Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. Doktora Tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 121.
- [35] Mirmiran, P., Azadbakht, L. ve Azizi, F., (2007). Dietary Behaviour of Tehranian Adolescents Does Not Accord with Their Nutritional Knowledge. *Public Health Nutrition*, 10:897-901.
- [36] Briggs, M., Cockburn, E., Fortune, A. ve Rumbold, P., (2014). Nutritional Knowledge of UK Coaches. *Nutrients*, 6(4):1442-53.
- [37] Batmaz, H. ve Güneş, E., (2019). Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi ve Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. 1.Uluslararası Aktif Yaşlanma ve Kuşaklar Arası Dayanışma Kongresi, İstanbul.
- [38] Duralı, Ö., (2019). Yetişkin Kadın Bireylerde Beslenme Bilgi Düzeyinin ve Beslenme Durumunun Saptanması. Yüksek Lisans Tezi. Edirne: Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- [39] Mearns, G.J., Chepulis, L., Britnell, S., and Skinner, K., (2017). Health and Nutritional Literacy of New Zealand Nursing Students. *Journal of Nursing Education*, 56(1):43-48.
DOI:10.3928/01484834-20161219-09.