

Genç Sporcuların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin İncelenmesi (Sinop İli Örneği)

Serhat ÖZDENK¹

Özet

Bu araştırmanın amacı sporcuların bazı sosyo-demografik değişkenlere göre beslenme okuryazarlığı düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmada, Sinop Gençlik Spor İl Müdürlüğü bünyesinde yer alan, gönüllü, bireysel ve takım sporları ile uğraşan 225 lisanslı sporcu yer almıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında öğrencilerin tanıtıcı özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulan bilgi formu ve Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği Türkmen ve ark. (2017) tarafından yapılan Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada yer alan katılımcıların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca diğer sosyo-demografik özellikleri ile beslenme okuryazarlığı karşılaştırıldığında da istatistiksel bir fark bulunamamıştır. Ailesinin ekonomik durumunu kötü olarak belirten katılımcıların ise beslenme okuryazarlığı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Sporcuların beslenme okuryazarlığı genel toplam puan ortalamasının düşük olduğu ve ekonomik durumunu kötü olarak belirten sporcuların beslenme okuryazarlıklarının yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak araştırmamızın sonuçlarına göre, beslenme okuryazarlığının spor yapan bireylerde yükseltilmesi ve sağlıklı beslenmenin özellikle genç alt yapı sporcularında desteklenmesi gerekmektedir. Gıda ve beslenme okuryazarlığının geliştirmesi ve sürdürülmesinde uygun müdahale yöntemleri kullanılması önemlidir.

Anahtar Kelimeler:

Beslenme Okuryazarlığı, Adölesan, Sporcu Sağlığı ve Alışkanlıkları

Examining the Nutritional Literacy Levels of Young Athletes (Sinop City Example)

Abstract

The aim of this study is to examine the nutritional literacy levels of athletes according to some socio-demographic variables. In the research, 225 licensed athletes, who agree to participate in the research and are engaged in individual and team sports within the body of Sinop Youth and Sports Provincial Directorate. The information form, created to determine the introductory characteristics of the students and the adolescent nutrition literacy scale, adapted to the Turkish by Türkmen et al., was used in the study. It was observed that the nutritional literacy levels of the participants in the study were low. When the other socio-demographic characteristics of the participants in the study were compared with the nutritional literacy, no statistical difference was found. The nutritional literacy levels of the participants who stated their family's economic status as bad were high. Then the overall nutritional literacy average of athletes was low and the nutritional literacy of the athletes who stated their economic status as bad. In conclusion, according to the results of our study, it is necessary to increase nutritional literacy in individuals who do sports and to support healthy nutrition, especially in young groundwork athletes. Appropriate intervention methods are important to develop and maintain food and nutritional literacy.

Key Words:

Nutrition Literacy, Adolescent, Athlete Health and Habits,

Alıntı: Özdenk, S. (2020). Sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin incelenmesi. International Sport Science Student Studies, 2(2), 121-129.

¹ Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop, Türkiye, sozdenk@hotmail.com

1. Giriş

Gıda ve beslenme okuryazarlığını etkileyen en önemli değişkenlerden biri de bu konuyla ilgili toplumun olumlu anlam da kazanmış olduğu becerilerdir. Bireylerde gıda ve beslenme okuryazarlık becerilerinin yanı sıra, bireylerin gıdalar ve beslenme hakkında ki karmaşık olan bilgiyi anlaması, eleştirel gözle değerlendirebilmesi ve bu durumu sağlıklı beslenme uygulamalarına dönüştürebilmesi için çeşitli becerilere gereksinim duyulmaktadır.

Gençlik, fiziksel büyümede, psikososyal gelişimde ve davranışsal değişikliklerde hızlı değişiklikler gösteren çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşamasıdır. Bu yaşta benimsenen yeme davranışları da dahil olmak üzere birçok alışkanlık yaşam boyu çoğu bireyde devam edebilir (Türkmen, 2017; Nelson, 2008). Genç erişkinlerde enerji ve besin gereksinimi, hızlı fiziksel büyüme, pubertal ve bilişsel gelişim nedeniyle yüksektir. Yetersiz makro ve mikro besin alımı, sağlıksız yeme alışkanlıkları, akran etkisi ve diğer olumsuz faktörler genç yetişkinlerin beslenme açısından hassas gruplardan biri olmasına neden olmaktadır (Dapi, 2011; Braun, 2011). Ayrıca çocuklarda ve genç yetişkinlerde, sağlıklı gıda seçenekleri konusunda bilgi eksikliği sağlıksız beslenme alışkanlıklarının benimsenmesine ve sağlık ile beslenme durumlarının olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır (Nelson, 2008; Aksoydan, 2011; Aktaş 2016). Bu bağlamda “gıda veya beslenme okuryazarlığı” terimlerine sıkça rastlanmaktadır (Aktaş 2016; Brooks, 2014; Gullen, 2015). Gıda okuryazarlığı, “gıdanın doğasını ve önemini temel olarak anlama, gıda hakkında bilgi edinme, işleme, analiz etme ve üzerinde hareket etme yeteneği” olarak tanımlanmıştır (Brooks, 2014). Diğer yandan, “beslenme okuryazarlığı ise, bireylerin temel beslenme kavramlarını ve bilgilerini edinme, anlama ve benimseme yeteneğine sahip olmaları” olarak tanımlanabilir (Velardo, 2015).

Beslenme okuryazarlığı işlevsel, etkileşimli ve kritik beslenme okuryazarlığı olarak sınıflandırılabilir (Ndahura, 2012). Fonksiyonel beslenme okuryazarlığı, bireyin beslenme kavramlarını ve mesajlarını okuma ve anlama kapasitesi olarak tanımlanabilir. Etkileşimli beslenme okuryazarlığı, ortaklar, profesyoneller ve bağlı hissedarlarla etkileşim kurarken beslenme sorunları ile başa çıkmak için gereken bilişsel beceriler olarak tanımlanabilir. Kritik beslenme okuryazarlığı, bir bireyin beslenme bilgilerini eleştirel olarak değerlendirme, akranlar ve sosyal çevre arasında farkındalığı artırma ve beslenme sorunlarını ve engelleri ele almada aktif olma kapasitesi olarak tanımlanabilir (Velardo, 2015; Ndahura, 2012).

Sporcuların performansını etkileyen en temel faktörlerin başında uygun antrenman, beslenme ve genetik yapı gelmektedir (Ersoy, 2000). İnsan, vücudundaki hayati faaliyetlerin enerji ihtiyacını karşılamak, sağlığını koruyabilmek, fiziksel gelişimi mümkün kılmak, antrenmana adapte olmak ve antrenmanların etkilerini maksimuma çıkarmak için, temel besin öğeleri olan karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun dengeli bir şekilde tüketilmesi beslenme olarak tanımlanabilir (Zorba, 1999). Her çeşit spor dalında sporcular, sporcu beslenmesinin önemini ve besin takviyesine duydukları ihtiyacı bilinmeleri önemli bir durumdur (İpekoğlu ve ark., 2018; Colakoglu ve ark. 2016). Bu konu o kadar önemli ve popüler bir hal almaktadır ki, başarı kazanabilmek için bazı besinlerin sihirli etkileri olduğuna inananlar bulunmaktadır. Bazılarının da sporcu beslenmesinde yanlış uygulamalara dahi yol açtığına inanılmaktadır (Ersoy, 1995). Spora olan ilginin artması ile birlikte sporcuların beslenmesi de giderek daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu olarak gündeme gelmektedir. Sporcu için yeterli ve dengeli beslenme birçok yönden önemlidir. Performansın artırılması, vücut ağırlığının uygun sınırlar içerisinde sürdürülmesi, vücuttaki elektrolit kayıplarının verdiği rahatsızlıkların önlenmesi, sindirim sisteminin düzenli çalışması, toparlanma döneminde enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi sporcu, direkt veya dolaylı yoldan etkileyen birçok durum sağlıklı beslenme ile sağlanabilmektedir (Ersoy,1987).

Türkiye’de beslenme okuryazarlık düzeyini belirleyen ölçüm araçlarının yeni geliştirildiği düşünüldüğünde ve beslenme okuryazarlığı düzeyinin ülkemizde bütün yaş grubunda belirlenmesi önem kazanmaktadır. Bu nedenle bu çalışma yaşları 10 ile 19 yaş arasında değişen

Sinop ili Gençlik Spor İl Müdürlüğü bünyesinde spor yapan lisanslı 225 sporcunun beslenme okuryazarlığı düzeylerini ölçmek amacıyla yapılmıştır.

2. Yöntem

Bu tanımlayıcı araştırma da Sinop ili Gençlik Spor İl Müdürlüğü bünyesinde spor yapan lisanslı sporcular yer almaktadır. Araştırmaya katılmayı kabul eden farklı spor branşlarından yaşları 10-19 arasında olan toplam 225 sporcu çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar, gönüllü onaylarını aldıktan sonra rastgele seçilmiştir.

2.1. Veri Toplama Süreci: Bu araştırma verilerinin toplanmasında sporcuların sosyo demografik özelliklerini belirlemek için oluşturulan kişisel soru formu, sporcuların beslenme okuryazarlık durumlarının belirlenmesi için Türkmen ve ark. (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan, 22 maddeden oluşan Adolesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği (ABOÖ) kullanıldı. Bağımsız değişkenler olarak; yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, boy, spor branşı, uyku süresi, yaşanan yer, ebeveynlerin birliktelik durumu, kardeş sayıları, algılanan gelir düzeyleri olarak belirlenmiştir. Veriler, gözlem altında anket uygulama tekniğiyle, 2019 Kasım ve Aralık ayları arasında toplanmıştır.

2.2. Analiz

Verilerin analizinde, SPSS 21,0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin özetlenmesi tanımlayıcı istatistikler (yüzde, ortalama, ortanca, minimum-maksimum değerler) ve gruplar arası karşılaştırmalarda Kruskal Wallis ve Mann Whitney U analizleri kullanılmıştır.

3. Bulgular

Tablo 1.

Çalışmaya Katılan Sporcuların Sosyo-demografik Özellikleri

Sosyo-demografik Özellikler (n=225)	N	%	
Cinsiyet	Kadın	84	37,3
	Erkek	141	62,7
Yaş	10-13 yaş	32	14,2
	14-17 yaş	132	58,7
	18 ve üzeri	61	27,1
Spor Kategorileri	Bireysel	79	35,1
	Takım	146	64,9
Günlük ortalama uyku saati	1-5 saat	19	8,4
	6-9 saat	151	67,2
	10 saat ve üzeri	55	24,4
En uzun süre yaşadıkları yer	Köy ve Köy altı	30	13,3
	Kasaba veya İlçe	59	26,3
	Şehir	136	60,4
Ailenin Ekonomik Durumu	İyi	89	39,6
	Orta	131	58,2
	Kötü	5	2,2
Ebeveynlerin Birliktelik Durumu	Birlikte	178	79,1
	Evli ama ayrı	15	6,7
	Boşanmış	32	14,2
Ailedeki çocuk sayısı	1-2 çocuk	120	53,3
	3 çocuk	51	22,7
	4 çocuk ve üzeri	54	24,0

Tablo 1’de çalışmaya katılan sporcuların sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde, %62,7’sinin “erkek”, %58,7’si “14-17 yaş arası”, %64,9’u Spor kategorisi sorusuna “ Takım”, %67,1’i günlük uyku süresini “6-9 saat arası”, %60,4’ü en uzun süre yaşadığı yer olarak “şehir” , %58,2’si ailenin ekonomik durumunu ‘orta’ %79,1’inin ebeveynlerin birliktelik durumuna “birlikte yaşamakta”, %53,3’ü ailesindeki çocuk sayısını “1-2 çocuk” olarak belirtmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Sporcuların Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği Alt Boyut ve Genel Puan Ortalamaları

Ölçek Alt Boyutları	Minimum	Maksimum	Ort±SS
İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı	9,0	35,00	21,71±5,63
Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı	6,0	28,0	18,50±4,19
Kritik Beslenme Okuryazarlığı	15,0	37,0	27,99±3,79
Ölçek Genel Toplam Puanı	46,0	89,0	68,20±7,65

Tablo 2’de Araştırmaya katılan sporcuların beslenme okuryazarlığı (ABOÖ) genel toplam puan ortalaması 68,20±7,65 olarak bulunmuştur. Bu ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 59-117 olduğundan sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Etkileşimli boy için 6-30 puan ve kritik boy için 9-45 puan olarak belirtilmiştir. Bu doğrultuda sporcuların ise etkileşimli boy düzeyleri orta altı düzeyde iken, kritik boy düzeyleri orta üstü bir düzeyde sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Sporcuların Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Beslenme Okuryazarlığı Puan Ortancalarının Dağılımı

Sosyo-demografik Değişkenler	ABOÖ Puanı Ortancası	MW-U/KW	p	
Cinsiyet	Kadın	69 (56-84)	5,155,500	0,137
	Erkek	68 (46-89)		
Yaş	10-13 yaş	66 (50-81)	4,435	0,109
	14-17 yaş	68 (51-87)		
	18 ve üzeri	69 (46-89)		
Spor kategorileri	Bireysel	68 (50-89)	5,455,500	0,503
	Takım	68 (46-84)		
Günlük ortalama uyku saati	1-5 saat	67 (46-78)	3,062	0,216
	6-9 saat	68 (51-89)		
	10 saat ve üzeri	67 (50-82)		
En uzun süre yaşadıkları yer	Köy ve Köy altı	66 (50-83)	4,049	0,132
	Kasaba veya İlçe	69 (52-86)		
	Şehir	68 (46-89)		
Ailenin Ekonomik Durumu	İyi	69 (50-84)	6,778	0,034*
	Orta	68 (46-89)		
	Kötü	73 (69-79)		
Ebeveynlerin Birliktelik Durumu	Birlikte	68 (46-89)	1,810	0,405
	Evli ama ayrı	69 (55-81)		
	Boşanmış	70 (50-87)		
Ailedeki çocuk sayısı	1-2 çocuk	69 (50-89)	0,637	0,727
	3 çocuk	68 (53-84)		

*p < 0,05

Tablo 3 incelendiğinde ise araştırmaya katılan sporcuların bazı sosyo-demografik özelliklerine göre beslenme okuryazarlığı puan ortancaları karşılaştırılmıştır. Ailesinin ekonomik durumunu kötü olarak belirten katılımcıların, beslenme okuryazarlığı düzeylerinin diğerlerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür(p<0,05). Çalışmaya katılan katılımcıların, diğer sosyo-demografik özellikleri ile beslenme okuryazarlığı karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (p>0,05).

4. Tartışma ve Sonuç

Gıda ve beslenme okuryazarlığı “bireylerin gıda, beslenme, besin seçimi, besin tüketimi, sağlıklı beslenme, gıda güvencesi ve güvenliği gibi konularda doğru bilgi, tutum ve beceri sahibi olmalarını, bu konularda doğru kararlar almalarını ve uygun davranışlar göstermelerini içermektedir” (Aktaş 2016). Bireylerin beslenme bilgileri ve davranışlarının

değerlendirilmesinde kullanılan beslenme okuryazarlığı görel olarak yeni bir kavramdır ve ülkemizde de bu konudaki araştırmalar yeni yapılmaya başlanmıştır (Özdenk, 2018).

Sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin incelendiği bu çalışmada, araştırmaya katılan sporcuların beslenme okuryazarlığı genel toplam puan ortalaması, ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara göre değerlendirildiğinde, araştırmaya katılan sporcuların beslenme okuryazarlığı genel toplam puan ortalaması $68,20 \pm 7,65$ olarak bulunmuştur. Bu ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 59-117 olduğundan sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin düşük olduğu düşünülmektedir. Etkileşimli beslenme okuryazarlığı için 6-30 puan ve Kritik Beslenme Okuryazarlığı için 9-45 puan olarak belirtilmiştir. Bu doğrultuda etkileşimli beslenme okuryazarlığı düzeyleri orta altı iken kritik beslenme okuryazarlığı düzeylerinin orta üstü bir düzeye sahip olduğunu söylememiz mümkündür. Elde edilen bulgularda sporcuların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Çalışma sonuçlarıyla paralellik gösteren bazı çalışmalarda ise; Özdenk (2018), “Bir üniversite çalışanlarının beslenme okuryazarlığı, beslenme davranışları ve ilişkili faktörleri” incelediği araştırmasında araştırmaya katılanların yarısının (%51.5) kötü beslenme alışkanlığına sahip olduğunu belirtmiştir, yani bu çalışmaya göre her iki kişiden birinin yetersiz ve dengesiz beslendiği belirtilmiştir. Uyar, “yetişkin bireylerin sağlıklı yeme indekslerinin belirlenmesine yönelik, bir kamu hastanesinde görevli, yaşları 19-70 arasında 400 personel ile gerçekleştirdiği araştırmasında sağlıklı yeme indeksi skorlamasına göre bireylerin %78.8’inin orta seviyede beslenme kalitesine ve bireylerin %2.7’sinin de yüksek beslenme kalitesine sahip olduklarını bulmuştur. Bulunan bu sonucun araştırmaya katılan bireylerin çalışma ortamlarının, beslenme alışkanlıklarını etkilemiş olabileceği söylenmektedir (Uyar, 2017).

Tablo 3 te de belirtildiği üzere araştırmaya katılan katılımcıların diğer sosyodemografik özellikleri ile beslenme okuryazarlığı karşılaştırıldığında istatistiksel fark bulunamamıştır.

Genel okuryazarlıkla ilgili bir kavram olan beslenme okuryazarlığı, öğrenim düzeyi arttıkça doğru beslenme bilgisine ulaşma ve analiz etme kapasitesi artmaktadır. Aynı zamanda beslenme okuryazarlığı porsiyon kontrolü ve etiket okuma gibi konularda sayısal becerilere sahip olunmasını gerektirmektedir (Keser,2015). Bireyde öğrenmenin istemli yada istemsiz olarak çevreden, aileden veya okul yoluyla edindiği deneyimler sonucu oluştuğu düşünüldüğünde (Bülbül, 2020) bu konuda eğitim kurumlarına da sorumluluk düşmektedir

Erçim ve Pekcan da (2014) yaptıkları araştırmalarında 19-35 yaş arası araştırmaya katılanların yaşları ile sağlıklı yeme indeksi-2005 skoru arasında anlamlı ilişki tespit edilemediğini belirtmiştir. Aynı şekilde başka bir çalışmada da beyaz yakalı çalışanların beslenme alışkanlıklarını değerlendirdikleri çalışmalarında, araştırmaya katılanların yaş ile beslenme alışkanlıklarını risk puanı ortalamaları bakımından anlamlı bir fark bulunamamıştır (Yurtseven ve ark., 2014). Bu araştırmada ki sonuçlar ile araştırmamızın sonuçları benzerlik göstermektedir. Bu bulguların doğrultusunda çalışmamızda sağlıklı beslenme davranışlarının yaştan etkilenmediğini söyleyebiliriz.

Bu çalışmada elde edilen bulguların tersine kamuda çalışanlarla yapılan çalışmada kadınların beslenme davranış puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Ceviz, 2017). Erçim ve Pekcan (2014) 19-35 yaş arası bireylerin beslenme durumlarını saptamak amacıyla yaptıkları araştırmalarında kadınların sağlıklı beslenme puanlarının erkeklere oranla daha yüksek bulmuşlardır. Bir diğer çalışmada ise kadınların beslenme alışkanlıklarının erkeklere göre daha kötü olduğunu sonucuna ulaşılmıştır (Çam,2014).

Şanlıer ve ark. (2018) beslenme eğitiminin etkin ve sürekli verilmesinin, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde önemli rol oynadığını, her yaşta insanların sağlığını tehdit eden uygulamaların önlenmesinde, yanlış alışkanlık ve davranışların değiştirilmesine neden olabileceğini bildirmişlerdir.

Tablo 3 de araştırmada ailesinin ekonomik durumunu kötü olarak belirten katılımcıların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ailesinin ekonomik

durumunu kötü olarak belirten katılımcıların beslenme okuryazarlık düzeylerinin yüksek olmasının nedeni kısıtlı imkanları bulunan bireylerin bu imkanlarını azami derecede doğru bir şekilde kullanmak istemesinden kaynaklı olabilir.

Araştırma sonuçları göz önüne alındığında, beslenme okuryazarlığının spor yapan bireylerde yükseltilmesi ve sağlıklı beslenmenin özellikle genç alt yapı sporcularında desteklenmesi gerekmektedir. Gıda ve beslenme okuryazarlığının geliştirmesi ve sürdürülmesinde uygun müdahale yöntemleri kullanılması önemlidir. Beslenme eğitiminin temel hedeflerinden biri, gıda ve beslenme okuryazarlığının yaygınlaştırılmasıdır. Sağlıklı beslenme davranışları geliştirmede, gıda ve beslenme okuryazarlığının önemli bir rol oynadığını ve bu durumun kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı çeşitli etmenleri bulunduğunun bilinmesi gerekmektedir.

Beslenme ile ilgili bilgilerin sporcu ve antrenörler tarafından bilinmesi ve uygulanması oldukça önemlidir. Beslenme okuryazarlığı düzeyinin yükseltilmesinde özellikle gençlere odaklanarak, beslenme okuryazarlığı düzeylerini değerlendirme kapsamında genç sporcuların, temel beslenme bilgilerini yorumlayabilme ve anlayabilmeleri açısından sağlıklı beslenme biçimi kazandırmaya ve beslenme bilinçlerini artırmaya yönelik eğitim kurumlarında eğitici programlar sunulması aynı zamanda antrenörlerin altyapı sporcularının beslenme seviyelerinin arttırılmasına yönelik bilinçlendirme yapımları büyük önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Aksoydan, E. & Çakır N. (2011). Genç yetişkinlerin beslenme davranışları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Med J*, 53: 264-270.
- Aktaş, N. & Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran J Agric Gıda Sci*, 20: 146–153.
- Ndahura, N. B. (2012). Nutrition literacy status of adolescent students in Kampala district, Uganda.
- Uyar, B. (2007). Yetişkin bireylerin sağlıklı yeme indekslerinin belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, HÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Braun, M. & Kahverengi B.B. (2011). Ergenlikte beslenme. İçinde: Kahverengi BB, Prinstein MJ, editörler. Ergen Ansiklopedisi. Boston: Akademik Basın; 2011. s. 251-259.
- Brooks N, Begley A. Genç gıda okuryazarlığı programları: literatürlerin gözden geçirilmesi. *Nutr Diyeti* 2014; 71: 158-171.
- Bülbül, A. (2020). Examination of lifelong learning trends of physical education and sports teachers on different variables. *Journal of Education and Learning*, 9 (6),
- Ceviz, D. (2008). Kamuda çalışan erkek ve kadınların fiziksel uygunluk, beslenme ve spor alışkanlıklarının değerlendirilmesi (Elazığ ili örneği). Y. Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Colakoglu, F. F., Cayci, B., Yaman, M., Karacan, S., Gonulateş, S., Ipekoglu, G., & Er, F. (2016). The effects of the intake of an isotonic sports drink before orienteering competitions on skeletal muscle damage. *Journal of physical therapy science*, 28(11), 3200-3204.
- Çam, M., Büyükdere, Y., Bozoğlan, H., Bulduk, Ü., Çalık, G., Fışkın, G. & Pekcan, G. (2014). Değişik illerde yaşayan 19-49 yaş grubu yetişkin bireylerde Akdeniz diyetine uyumun saptanması. IX uluslararası beslenme ve diyetetik kongresi Ankara:2-5 Nisan 2014, DOI:10.13140/RG.2.2.31590.83520
- Dapi, L.N., Hörnell, A., Janlert, U., Stenlund, H. & Larsson C. (2014). Afrika Kamerun'unda okul ergenleri arasında cinsiyet ve sosyo-ekonomik durumla ilgili enerji ve besin alımları. *Halk Sağlığı Nutr* 2011; 14: 904-913.
- Erçim, R.E. & Pekcan, G. Genç (2014). Yetişkinlerin beslenme durumunun sağlıklı yeme indeksi-2005 ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 2014;42(2):91-98.
- Ersoy, G., Hasbay, A., (200). Sporcu Beslenmesi, Ankara, Klasmat Matbaacılık
- Ersoy, G. (1995). “Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme”, Damla Matbaacılık, Ankara.
- Ersoy, G., Alper, R., Kargül, A. (1987). Yüzücü Beslenmesi, Yüzme, Atlama ve Su Topu Federasyonu Yayını.
- İpekoğlu, G., Gonulates, S., Er, F., Yaman, M., Karacan, S., Cayci, B., & Colakoglu, F. (2018). IL-6 and IL-1β responses to a carbohydrate-electrolyte drink in orienteering athletes. *Baltic Journal of Health and Physical Activity. The Journal of Gdansk University of Physical Education and Sport*, 10(3).
- Keser, A. & Çıracıoğlu, E.D. (2015). Sağlık ve beslenme okuryazarlığı. İç: F. Yıldırım, A. Keser editörler. Sağlık Okuryazarlığı. 1. Baskı. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi; 2015. s.39-55.
- Nelson, M.C., Öykü, M., Larson, N.I., Neumark-Sztainer, D. & Lytle, L.A. (2008). Ortaya çıkan yetişkinlik ve üniversite çağındaki gençler: kiloyla ilişkili davranış değişikliği için gözden kaçan bir yaş. *Obezite (Gümüş Bahar)*, 16: 2205–2211.

- Özdenk Demir, G. & Özcebe, L. (2018). Bir üniversite çalışanlarının beslenme okuryazarlığı, beslenme davranışları ve ilişkili faktörler. *Turkish Journal of Public Health*, 16 (3), 178-189 . DOI: 10.20518/tjph.499902
- Şanlıer, N., Sezgin, A.C., Şahin, G. & Yassıbaş, E. (2018). Genç tüketicilerin sokak gıdalarının tüketim davranışları üzerine bir çalışma. *Cien Saude Colet*, 23: 1647-1656.
- Türkmen, A.Ş., Kalkan, I. & Filiz E. (2017). Ergen beslenme okuryazarlığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Hakemli J Nutr Res* 2017; 10: 1–16.
- Velardo, S. (2015). Sağlık okuryazarlığı, beslenme okuryazarlığı ve gıda okuryazarlığı nüansları. *J Nutr Educ Behav*, 47: 385-389.e1.
- Yurtseven, E., Eren, F., Vehid, S., Köksal, S., Erginöz, E. & Erdoğan, M.S. (2014). Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15(1):20-26
- Zorba, E. (1999). Herkes için spor ve fiziksel uygunluk. *G.S.G.M. Eğitim Dairesi*, Ankara.

ENGLISH EXTENDED SUMMARY

Introduction: One of the variables affecting food and nutrition literacy, which is a requirement for all segments of the society, is the skills acquired in this regard. In addition to literacy skills, various skills are required for individuals to understand and critically evaluate complex information about foods and nutrition, and to transform them into healthy eating practices. Youth is the transition phase from childhood to adulthood that shows rapid changes in physical growth, psychosocial development and behavioural changes. Many habits, including the eating behaviours adopted at this age, can continue in most individuals throughout life (Türkmen, 2017 and Nelson, 2008). Energy and nutrient requirements were high in young adults due to rapid physical growth, pubertal and cognitive development. Insufficient macro and micronutrient intake, unhealthy eating habits, peer influence and other negative factors cause young adults to be one of the nutritionally sensitive groups (Dapi, 2011 and Braun, 2011). In addition, lack of information about healthy food choices in young adults and children causes unhealthy eating habits to be adopted and effects negatively their health and nutritional status (Nelson, 2008; Aksoydan, 2011; Aktaş 2016). In this context, the terms "food or nutritional literacy" are frequently used (Aktaş 2016; Brooks, 2014; Gullen, 2015). Food literacy is defined as the ability to understand the nature and importance of food, to obtain information about food, to process, analyze and act on it (Brooks, 2014). On the other hand, "Nutrition literacy" can be defined as individuals' ability to acquire, understand and adopt basic nutritional concepts and knowledge (Velardo, 2015). When a newly developed measurement tools that determine the level of nutritional literacy in Turkey is considered, it is important to determine the degree of nutritional literacy in all age groups in our country. For this reason, this study was carried out to measure the nutritional literacy levels of 225 licensed athletes engaged in sports within the Youth and Sports Provincial Directorate of Sinop, between the ages of 10 and 19. **Method:** In the research, 225 licensed athletes, who agree to participate in the research and are engaged in individual and team sports within the body of Sinop Youth and Sports Provincial Directorate. Participants were randomly selected after receiving the approval of voluntary. The information form, created to determine the introductory characteristics of the students and The Adolescent Nutrition Literacy Scale, adapted to the Turkish by Türkmen et al., was used in the study. Gender, age, weight, height, branch, sleep time, place of residence, parental status, number of siblings, perceived income level are determined as independent variables. The data were collected between November and December 2019 using the survey application technique under observation. SPSS 21.0 package program was used for the evaluation of the data, and descriptive statistics (% , median and min - max values) were used in summarizing the data and Mann Whitney U and Kruskal Wallis analyses were performed in the comparison of the groups. **Results and Conclusion:** Considering the results of the research, it is necessary to increase nutritional literacy in individuals who do sports and to support healthy nutrition, especially in young groundwork athletes. It is important to use appropriate intervention methods to develop and maintain food and nutritional literacy. One of the main goals of nutrition education is to promote food and nutritional literacy. Although food and nutrition literacy plays an important role in the development of healthy eating behaviours, there are various factors that facilitate and complicate this situation. It is very important to know and apply nutritional information by athletes and trainers. Considering that individual learning occurs as a result of the experiences gained from the environment, family or school, voluntarily or unintentionally, educational institutions also have a responsibility in this regard. Focusing especially on young people in raising the level of nutritional literacy, Providing educational programs in educational

institutions for young athletes to gain a healthy diet and increase their awareness of nutrition in order to interpret and understand basic nutritional knowledge within the scope of evaluating nutritional literacy levels. At the same time, it is of great importance for trainers to raise awareness about increasing the nutritional levels of infrastructure athletes.