

*Araştırma Makalesi - Research Article*

## Gıda Okuryazarlığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki

### The Relationship between Food Literacy and Healthy Lifestyle Behaviours

Zeynep Apaydın Demirci<sup>1\*</sup>, Berrin Çelik<sup>2</sup>

*Geliş / Received: 02/03/2022*

*Revize / Revised: 08/05/2022*

*Kabul / Accepted: 23/05/2022*

#### ÖZ

Bu çalışmada gıda okuryazarlığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu araştırma kesitsel bir alan araştırması olup çalışmanın örneklemini Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 210 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında demografik bilgi formu, Algılanan Gıda Okuryazarlığı Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II kullanılmıştır. Bulgular sonucunda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçim davranışları ( $\bar{x} \pm ss= 133 \pm 11.2$ ) ve gıda okuryazarlığının ( $\bar{x} \pm ss= 92 \pm 6.9$ ) orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyet, yaş, öğretim kademesi, bölüm ve BKİ hem gıda okuryazarlığı ile hem de sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile önemli ölçüde ilişkili olmadığı bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin gıda okuryazarlığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının zayıf düzeyde pozitif yönde ilişkili ( $r = .322, p < .01$ ) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda gıda okuryazarlığı sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ( $R^2 = .09, p < 0.001$ ) etkilediği ve regresyon modeline göre gıda okuryazarlığı sağlıklı yaşam biçimi davranışının % 9,9'unu açıkladığı bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler-** *Gıda, Okuryazarlık, Sağlıklı Yaşam Biçimi*

#### ABSTRACT

In this study, it was aimed to investigate the relationship between food literacy and healthy lifestyle behaviors. This research is a cross-sectional field study and the sample of the study consists of 210 students studying at Bilecik Şeyh Edebali University Faculty of Health Sciences. Demographic information form, Perceived Food Literacy Scale, and Healthy Lifestyle Behaviors Scale II were used to collect data. As a result of the findings, it was found that the students' healthy lifestyle behaviors ( $\bar{x} \pm sd= 133 \pm 11.2$ ) and food literacy ( $\bar{x} \pm sd= 92 \pm 6.9$ ) were moderate. It was found that students' gender, age, education level, department, and BMI were not significantly associated with both food literacy and healthy lifestyle behaviors. In addition, it was concluded that students' food literacy and healthy lifestyle behaviors were weakly positively correlated ( $r = .322, p < .01$ ). As a result of the research, it was found that food literacy affects healthy lifestyle behaviors ( $R^2 = .09, p < 0.001$ ) and according to the regression model, food literacy explains 9.9% of healthy lifestyle behaviors.

**Keywords-** *Food, Literacy, Healthy Lifestyle*

<sup>1\*</sup>Sorumlu yazar iletişim: [zeynep.demirci@bilecik.edu.tr](mailto:zeynep.demirci@bilecik.edu.tr) (<https://orcid.org/0000-0001-9788-1585>)

Çocuk Gelişimi Bölümü, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Bilecik, Türkiye

<sup>2</sup>İletişim: [berrin.celik@bilecik.edu.tr](mailto:berrin.celik@bilecik.edu.tr) (<https://orcid.org/0000-0003-0509-6913>)

Hemşirelik Bölümü, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Bilecik, Türkiye

## I. GİRİŞ

Toplumun refah düzeyi, sosyal ve ekonomik açıdan gelişmesi o toplumdaki bireylerin sağlıklı oluşu ile yakından ilişkilidir. Sağlık ise dengeli, yeterli ve sağlıklı beslenme alışkanlığını içermektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve sağlıklı beslenme alışkanlığının kazanılması ile birçok hastalığın önlenmesi toplum sağlığı açısından büyük önem taşır. Değişen dünyada beklenen yaşam kalitesine ulaşmak; toplumdaki bireylerin dengeli beslenme alışkanlığının kazandırılması ve beslenme bilinci ile mümkündür (Özenoğlu, 2016). Sağlıklı beslenmeyi destekleme hem sağlığı geliştirmek hem de süregelen hastalık riskini azaltmak için çok önemli bir stratejidir. Tüm bunların ışığında son yıllarda ön plana çıkan gıda okuryazarlığı kavramı, sağlığın teşviki ve geliştirilmesinde önemli bir olgu haline gelmiştir (Krause, 2018). Araştırmacılar, gıda okuryazarlığını daha eşit ve sürdürülebilir bir toplumda önemli bir faktör olarak görmektedir (Schnoegl ve ark., 2006; Smith, 2009; Topley, 2013). Günlük yaşamda gıda ve beslenme ile ilgili kararlar alınırken, gıda ürünlerinin sağlıklı olma, besleyicilik, lezzet, doğallık, doyuruculuk, tazelik, alışkanlık, kültürel uygunluk, kalite gibi çeşitli özelliklerine dikkat etmek önemlidir (Aktaş ve Özdoğan, 2006). Sağlığın geliştirilmesi ve korunmasında, yaşam kalitesinin artırılmasında ve beslenmeye bağlı hastalıkların önlenmesinde gıda okuryazarlık düzeyinin artırılması büyük önem arz etmektedir. Bazı araştırmacılar, gıda okuryazarlığını; beslenme bilgisine erişim, bilgiyi yorumlayarak kullanabilme yeteneğini içeren bir sağlık okuryazarlığı alanı olarak tanımlamışlardır (Blitstein ve Evans, 2006; Carbone ve Zoellner, 2012). Gıda okuryazarlığı, bireylerin ihtiyaçlarını karşılama ve gıda alımını belirlemeye yönelik gıdaları seçme, planlama, yönetme, hazırlama ve yeme için gerekli olan beceriler olarak tanımlanabilir (Vidgen ve Gallegos, 2014). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ise, bireylerin sağlıklı olma, onu sürdürebilme ve hastalıklardan korunmaya yönelik inandığı ve uyguladığı davranışların tamamını içerir (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011). Yapılan araştırmalarda; gıda okuryazarlığı ile sağlık, esenlik ve beslenme davranışı arasında kavramsal bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Cullen ve ark., 2015; Pendergast ve Dewhurst, 2012; Vidgen ve Gallegos, 2014). Sun'ın (2008) yaptığı araştırmada, sağlık endişesi ve sağlıklı beslenme davranışlarının ilişki olduğu bulunmuştur. Chen'in (2009) yaptığı araştırmada ise; kişinin sağlığı ve çevre için duyduğu endişe organik gıdalar satın almak için en yaygın kullanılan iki önemli motivasyon olduğu, hatta daha önceki çalışmalara göre sağlığın daha da önem kazandığı belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, sağlıklı ilgili tutumların yiyecek tercihini etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Roininen, 2001; Wardle ve Steptoe, 2003). Gül (2018), Çakıcı ve Yıldız (2017) tarafından yapılan araştırmalarda yetişkin bireylerde sağlık okuryazarlığı ile yeme davranışı arasında istatistiksel açıdan pozitif doğrusal bir etkinin olduğu belirlenmiştir. Toplumda yaşayan her bireyin sağlıklı yaşam biçimini günlük yaşamının bir parçası haline getirmesi ve bunun için sorumluluğunun farkında olması çok önemli olmakla birlikte sağlık çalışanlarının bu konudaki sorumlulukları daha fazladır. Çünkü sağlık alanında hizmet veren bireylerin yaşam biçimleri, toplum tarafından model alınma ihtimalleri açısından büyük önem arz etmektedir (Ayaz ve ark., 2005). Bu konuda sağlık alanında eğitim alan öğrencilere yönelik yapılacak araştırmaların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmada sağlık alanında eğitim alan öğrencilerin gıda okuryazarlığı düzeyini ve bunun, sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkisini belirlemek amaçlanmıştır.

## II. YÖNTEM

### A. Araştırma Modeli

Bu araştırma, gıda okuryazarlığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla yapılan kesitsel bir alan araştırmasıdır. Kesitsel araştırmalar, belli bir örneklemeden uygun yöntemlerle aynı anda birden çok neden ve sonuca ilişkin veri elde edilebilen araştırmalardır (Metintaş ve Atay, 2019).

### B. Araştırma Örnekleme

Araştırmanın örneklemini, 2020-2021 Eğitim Öğretim yılı içerisinde Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden 210 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme seçilirken amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Öğrenciler ölçekleri, Google anket üzerinden online olarak doldurmuşlardır. Araştırmaya, 28'si erkek (%13.3), 182'i kız (%86.7) olmak üzere toplam 210 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaşlarına bakıldığında, 135'i (%64.3) 18-21 yaş, 54'ü (%25.7) 22-25 yaş ve 21'i (%10) 25 yaş üzerinde olduğu görülmektedir. Bölümlerine bakıldığında, öğrencilerin 69'u (%32.9), Çocuk Gelişimi 114'ü (%54.3) Hemşirelik, 15'i (%7.1) Sosyal Hizmet, 12'si (%5.7) Sağlık Yönetiminde öğrenim gördüğü görülmektedir. Öğretim kademesine bakıldığında, öğrencilerin 72'si (%34.3) 1. sınıf, 49'u (%23.3) 2. sınıf, 49'u (%23.3) 3. sınıf, 40'ı (%19) 4. sınıf olduğu görülmektedir. BKİ bakıldığında, öğrencilerin 26'sı (%12.4) zayıf, 157'si (%74.8) normal, 27'si (%12.8) hafif şişman olduğu görülmektedir.

**Tablo 1.** Demografik Bilgiler

<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Kız	182	86.7
Erkek	28	13.3
<i>Yaş</i>		
18-21	135	64.3
22- 25	54	25.7
25 üstü	21	10
<i>Bölümü</i>		
Çocuk Gelişimi	69	32.9
Hemşirelik	114	54.3
Sağlık Yönetimi	12	5.7
Sosyal Hizmet	15	7.1
<i>Öğretim Kademesi</i>		
1.sınıf	72	34.3
2.sınıf	49	23.3
3.sınıf	49	23.3
4.sınıf	40	19
<i>Beden Kütle İndeksi</i>		
Zayıf < 18,5	26	12.4
18,5< Normal < 25	157	74.8
25 < Hafif Şişman	27	12.8

### C. Veri Toplama Araçları

Araştırmannın verileri demografik bilgi formu, Tarı Selçuk ve ark. (2020) “Algılanan Gıda Okuryazarlığı Ölçeği” ile Bahar ve ark. (2008) Türkçeye uyarladığı “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II” aracılığıyla toplanmıştır.

### D. Demografik Bilgi Formu

Bu bölümde cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm), bölüm, öğretim kademesine yönelik sorular yer almaktadır. Ayrıca katılımcıların beyanı doğrultusunda boy uzunluğu ve vücut ağırlığı bilgileri ile öğrencilerin beden kütle indeksi hesaplanmıştır. Bireylerin beslenme durumlarının sınıflandırılmasında Beden Kütle İndeksi (BKİ), en pratik yöntemlerden biri olarak kabul edilmektedir. BKİ tüm yaş grupları için kullanılmaktadır. BKİ, vücut ağırlığının boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle elde edilmektedir. Beden kütle indeksi hesaplanmasında; Beden Kütle İndeksi (BKİ)= Ağırlık(kg) / Boy (m<sup>2</sup>) formülü kullanılır (İlgaz, 2001). Beden kütle indeksi Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) görüşü göz önünde bulundurularak 18,5kg/m<sup>2</sup> altındaki değerler zayıf, 18.5-24.9 kg/m<sup>2</sup> arası değerler normal ve 25 kg/m<sup>2</sup> üzerindeki değerler hafif şişman olarak değerlendirilmektedir (T.C Sağlık Bakanlığı, 2014).

### E. Algılanan Gıda Okuryazarlığı Ölçeği

Poelman ve ark. geliştirdiği Self-Perceived Food Literacy-SPFL ölçeğin Tarı Selçuk ve ark. (2020) Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 bulunmuş olup alt boyutlar için ise iç tutarlılık değeri 0.610-0.920 arasında değiştiği görülmektedir. Bu ölçek, 8 alt boyuttan ve toplam 29 sorudan oluşmaktadır. Test tekrar-test korelasyon katsayısı 0.80-0.96 aralığında dağılım gösterdiği belirtilmektedir. Bu çalışmada ise ölçeğe ait güvenilirlik analizi sonucu Cronbach's alfa ( $\alpha$ ) değeri .73 tür.

### F. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

Bu ölçek Walker ve ark. (1996) geliştirdiği Bahar ve ark. (2008) Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı değeri 0.92 dir. Bu çalışmada ise ölçeğe ait güvenilirlik analizi sonucu cronbach's alfa ( $\alpha$ ) değeri .91 bulunmuştur. Bu ölçek 52 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, “hiçbir zaman” 1, “bazen” 2, “Sık sık” 3, “Düzenli olarak” 4 puan verilmesine dayanan dörtlü likert tipi bir ölçektir.

### G. Etik Prosedür

Bu araştırma Bilecik Şeyh Edebali Üniversitenin Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Katılımcılar, gizliliklerini koruyarak araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar Google form üzerinden anketleri doldurmuşlardır.

### H. Verilerin Analizi

Araştırma verileri, SPSS 20.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Kullanılan ölçeklerin güvenilirlik katsayısı Cronbachalpha ( $\alpha$ ) değerleri hesaplanmış olup dağılımın normalliği için Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılarak normal dağılım gösterdiği tespit edilerek verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Algılanan Gıda Okuryazarlığı İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı (r) testi kullanılarak değerlendirilmiştir. Öğrencilerinin gıda okuryazarlığının, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

### III. BULGULAR

**Tablo 2.** Araştırmanın Boyutlarına Yönelik Temel Düzey Analiz Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Ölçekler	Cronbachal pha ( $\alpha$ )	Skewness/Std.hata	Kurtosis/ Std.hata	Descriptive Variables		
				$\bar{x} \pm ss$	Sum	Min/Max
Sağlıklı Yaşam Biçimleri	$\alpha = .91$	0.14	0.49	133±11.2	19375	83 / 198
Algılanan Gıda Okuryazarlığı	$\alpha = .73$	-0.38	-0.19	92±6.9	27648	72 / 111

\*= p<.001

Orijinal çalışmada Sağlıklı Yaşam Biçim Davranışları Ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0.92; Algılanan Gıda Okuryazarlığı Ölçeğinin alfa katsayısı ise 0.83 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeklere ve alt boyutlarına ait güvenilirlik analizi sonuçları (Cronbach alfa ( $\alpha$ ) değerleri) Tablo 2’de gösterilmiştir. Yapılan güvenilirlik analizinde orijinal çalışmadaki hiçbir ifade ölçekten çıkarılmamıştır. Cronbach’s alfa ( $\alpha$ ) değerlerine göre Sağlıklı Yaşam Biçim Davranışları Ölçeği (0.91) ve Algılanan Gıda Okuryazarlığı Ölçeği güvenilirlik katsayı değeri (0.73) yüksek derecede güvenilir bulunmuştur (Santos, 1999). Ölçeklerin normallik testi için Skewness Kurtosis (standart hataya bölünmesiyle) değerlerine bakılarak dağılımın normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Karagöz, 2016).

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin sağlıklı yaşam biçim davranışları ( $\bar{x} \pm ss= 133\pm 11.2$ ) ve gıda okuryazarlığının ( $\bar{x} \pm ss= 92\pm 6.9$ ) orta düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Araştırmanın Boyutlarına Yönelik Korelasyon Sonuçlarına İlişkin Bulgular

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	M	SD
1. Cinsiyet	-							1.1	.34
2. Yaş	-.078	-						21.6	3.2
3. Sınıf	-.070	.493**	-					2.27	1.12
4. Bölüm	.117	-.023	-.001	-				1.64	.84
5. BKİ	.108	-.008	.048	-.007	-			1.02	.503
6. Sağlıklı Yaşam Biçimi	-.014	-.107	-.096	-.097	.116	-		131.6	19.1
7. Gıda Okuryazarlığı	.012	.095	.088	-.057	-.065	.322**	-	92.1	11.1

\*= p<001; r= korelasyon katsayısı

Bu çalışmada korelasyon analizinde; öğrencilerin, gıda okuryazarlığının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile pozitif yönde zayıf düzeyde ( $r = .322$ ,  $p < .01$ ) ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet, yaş, öğretim kademesi, bölüm ve BKİ hem gıda okuryazarlığı ile hem de sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile önemli ölçüde ilişkili olmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 4.** Gıda Okuryazarlığı İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Standart Hata	t	R <sup>2</sup>	Adj. R <sup>2</sup>	F	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı	Gıda Okuryazarlığı (Sabit)	49.6	16.7	2.95	.103	.099	23.9	< .001

Bulgulara göre kurulan regresyon modeli anlamlı bulunmuştur (F=23.9; p<0,001). Buna göre gıda okuryazarlığı sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını (R<sup>2</sup>= .09,  $\beta$ = 49.6, p<0.001) etkilemektedir. Regresyon modeline göre gıda okuryazarlığı sağlıklı yaşam biçimi davranışının % 9,9'unu açıklamaktadır.

#### IV. TARTIŞMA

Bu araştırma sonucunda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçim davranışları ve gıda okuryazarlıklarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Özenoğlu ve ark. (2017) yaptığı çalışmada da araştırma sonucunu destekleyen bir şekilde üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Çelebi ve ark., (2017), Ertop ve ark. (2012), Özyazıcıoğlu (2011), Şen ve ark.,(2017) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışları da orta düzeydedir. Gül'ün (2018) yetişkin bireyler ile yaptığı çalışmada ise araştırma bulgularından farklı olarak yetişkinlerin sağlık algılarının orta düzeyin üzerinde olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni üniversite ortamında gıda okuryazarlığını ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik yaşanan bireysel, çevresel ve sosyal zorluklar olabilir. Bu zorluklar arasında; fiziksel gıda ortamı, kaynak yetersizliği ve sosyal sorunlar yer alabilir (Malan ve ark., 2020).

Araştırma sonucunda öğrencilerin, gıda okuryazarlığının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile pozitif yönde zayıf düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni olarak, gıda okuryazarlığı bağlamında üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşama uygun bir şekilde gıda ihtiyaçlarını karşılayabilme adına gıdaları planlamaya, yönetmeye, seçmeye ve hazırlamaya çalıştıkları söylenebilir. Araştırma bulguları ile paralel olarak Cullen ve ark., (2015), Pendergast ve Dewhurst, (2012) Vidgen ve Gallegos, (2014) yaptıkları çalışma sonucu gıda okuryazarlığı ile sağlıklı olmanın ilişkili olduğu bulunmuştur. Gül (2018), Çakıcı ve Yıldız (2017) tarafından yapılan araştırmalarda yetişkin bireylerde sağlık okuryazarlığı ile yeme davranışı arasında istatistiksel açıdan pozitif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yeterli ve dengeli beslendiğini belirten üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları anlamlı oranda yüksek bulunmuştur (Ertop ve ark., 2012). Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin cinsiyet, yaş, öğretim kademesi, bölüm ve BKİ hem gıda okuryazarlığı ile hem de sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile önemli ölçüde ilişkili olmadığı bulunmuştur. Alan yazında bu değişkenlerin sağlıklı yaşam biçimi ve gıda okuryazarlığını etkileyip etkilemediklerine dair çeşitli bulgular bulunmaktadır. Çınar ve ark., (2011) ve Ertop ve ark., (2012) çalışmalarında kız ve erkek öğrencilerin toplam ölçek puanları karşılaştırıldığında sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farka rastlanmazken Bogue vd. (2005) tarafından yapılan çalışmada kadınların besin bilgisi ve sağlık konusunda erkek katılımcılardan daha donanımlı olduğu ve günlük sağlık artırıcı gıda tüketimine dönük tutum bakımından da cinsiyete göre farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Gül (2018) yaptığı araştırmada bireylerin yaş değişkenine göre yeme davranışlarında anlamlı farklılık bulunmazken, yaşın artması ile sağlık okuryazarlığının doğrusal olarak azaldığı belirlenmiştir. Karadeniz ve ark., (2008) araştırmalarında ise üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı fark bulunmazken Çelebi ve ark., (2017)lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada sınıf değişkeninin sağlıklı yaşam tarzı davranışları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Ertop ve ark., (2012) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ise sağlıklı yaşam biçimleri ve beslenme alışkanlıkları açısından bölümler arasında fark görülmemiştir. Üniversite öğrencilerinin BKİ göre beslenme alışkanlık, davranış ve bilgi puanlarında anlamlı bir değişiklik bulunmazken (Şanlıer ve ark., 2009), Can'ın (2021) yaptığı araştırmada ise BKİ ile sağlık inançları arasında anlamlı ilişki olup BKİ arttıkça sağlığın öneminin azaldığı bulunmuştur.

Araştırma sonucunda öğrencilerin gıda okuryazarlığı sağlıklı yaşam biçimi davranışının %9,9'unu açıklamaktadır. Gül'ün (2018) yaptığı araştırmada yeme davranışının, sağlık okuryazarlığı bağımlı değişkenindeki değişimin %20.2'sini açıkladığı bulunurken Çakıcı ve Yıldız'ın (2017) ise yaptıkları araştırmada bireylerdeki sağlık bilinci, sağlıklı yeme davranışının %34,4'ünü açıkladığı bulunmuştur. Daha fazla çalışma gerekli olmakla birlikte, gıda okuryazarlığının sağlık üzerinde koruyucu bir etkisi olabileceğine dair önemli araştırma sonuçları bulunmaktadır (Deer ve ark.,2014).

Bu araştırmada birtakım kısıtlılıklar bulunmaktadır. Amaçlı örnekleme yönteminin kullanılması, araştırma sonuçlarının evrene genellenememesi için önemli bir kısıtlılıktır. Araştırmanın bir diğer kısıtlılığı ise

veri toplama aracının Google formlarda hazırlanması sonucu öğrencilerin anlamadıkları sorular ile ilgili araştırmacılar tarafından gerekli açıklamaların yapılamaması ve araştırmaya katılım düzeyinin az olmasıdır. Ayrıca verilerin katılımcıların beyanına dayalı olarak elde edilmesi ve araştırma verilerinin toplandığı üniversitenin gelişmekte olan bir üniversite olması nedeniyle Sağlık Bilimleri Fakültesinde yeterli örneklem ve bölüm sayısının olmaması araştırmanın sınırlılığıdır.

## V. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçim davranışları ve gıda okuryazarlıklarının orta düzeyde olduğu, gıda okuryazarlığının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile pozitif yönde zayıf düzeyde ilişkili olduğu ve öğrencilerin cinsiyet, yaş, öğretim kademesi, bölüm ve BKİ hem gıda okuryazarlığı ile hem de sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile önemli ölçüde ilişkili olmadığı bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonucunda öğrencilerin gıda okuryazarlığı sağlıklı yaşam biçimi davranışının %9,9'unu açıklamaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda; öğrencilerinin gıda okuryazarlığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları konularında eksiklikleri ya da yetersizlikleri belirlenerek bu alanlarla ilgili eğitim programlarının oluşturulması ve öğrencilerde gıda okuryazarlığı ve sağlıklı yaşam biçimi eğitim programlarının etkinliğini değerlendirmeye yönelik deneysel çalışmaların yapılması önerilebilir.

## KAYNAKLAR

- Aktaş, N., & Özdoğan, Y.** (2006). Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20 (2), 146-153. DOI: 10.29050/harranziraat.259105.
- Ayaz S. vd.** (2005). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları. *C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9, 26-34.
- Bahar, Z. vd.** (2008). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1-13.
- Blitstein, J.L., & Evans, W.D.** (2006). Use of Nutrition Facts Panels Among Adults Who Make Household Food Purchasing Decisions. *J NutrEducBehav*, 38, 360-364.
- Bogue, J. vd.** (2005). Determinants Of Consumers' Dietary Behaviour For Health-Enhancing Foods. *British Food Journal*, 107(1), 4-16.
- Can, A. N.** (2021). *Sağlık İnanç Modeline Göre Obez Bireylerde Sağlık İnançları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Carbone, E.T., & Zoellner, J.M.** (2012). Nutrition and Health Literacy: A Systematic Review to Inform Nutrition Research and Practice. *J AcadNutrDiet*, 112, 254-265.
- Chambers, R., & Clark, R.** (2012). *An introduction to model-based survey sampling with applications*. Oxford University Press, Newyork.
- Chen, M. F.** (2009). Attitude Toward Organic Foods Among Taiwanese As Related To Health Consciousness, Environmental Attitudes, And The Mediating Effects Of A Healthy Lifestyle. *British Food Journal*, 111(2), 165-178.
- Cihangiroğlu, Z., & Deveci, S. E.** (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16 (2), 78-83.
- Cullen T. vd.** (2015). Food Literacy: Definition and Framework For Action. *Can J DietPractRes.*, 76(3), 1-6. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2015-010>.
- Çakıcı, C. & Yıldız, E.** (2017). Restoran Müşterilerinin Sağlık Bilincinin Sağlıklı Yeme Davranışına Etkisi. *Neşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 8 (1), 1-22. DOI: 10.30783/nevsosbilen.338259
- Çelebi, E., Gündoğdu, C., & Kızılkaya, A.** (2017). Determination of Healthy Lifestyle Behaviors of High School Students. *Universal Journal of Educational Research*, 5(8), 1279-1287.
- Çınar N. vd.** (2011). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Uluslararası Yükseköğretim Kongresi: Yeni Yönelişler ve Sorunlar. (UYK-2011), 3. Cilt / Bölüm XVI, sayfa: 2384-9, 27-29 Mayıs, İstanbul.
- Deer, F. vd.** (2014). (Eds.). *Sustainable Well-Being: Concepts, Issues, and Educational Practices*. Winnipeg, MB: ESWB Press; ISBN 978-0-9939534-0-8.
- Ertop, N.G. vd.** (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimleri. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14, 1-7.
- Gül, E.** (2018). *Yetişkin Bireylerde Sağlık Okuryazarlığının Yeme Davranışı ve Sağlık Algısı İle İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- İlgaz Ş.** (2001). *Obezite ve Tedavisi*. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü Yayınları.

- Karadeniz, G. vd.** (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *TAF PrevMedBull*,7, 497-502.
- Karagöz, Y.** (2016). *SPSS 23 and Amos 23 Applied Statistical Analysis*. Ankara: Nobel Academic Publishing.
- Krause, C. vd.** (2018). Just a Subtle Difference? Findings From A Systematic Review on Definitions of Nutrition Lliteracy and Food Literacy. *Health Promotion International*,33(3), 378–389,
- Malan, H. vd.** (2020). Challenges, Opportunities, and Motivators ForD eveloping and Applying Food Literacy in A University Setting: A qualitative study. *J AcadNutrDiet*, 120(1), 33-44. doi: 10.1016/j.jand.2019.06.003.
- Metintaş S, & Atay E.** (2019). Dermatolojik Hastalıklarda Araştırma Yöntemleri. ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi. *Dermatoloji ve Halk Sağlığı Özel Sayısı*, 1-26.
- Özenoğlu, A.** (2016). *Sağlıklı beslenme ilkeleri*. Beslenmenin Esasları ve Sağlığın Korunmasında Beslenme (İçinde). Özenoğlu, A. (Ed). Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Özyazıcıoğlu, N. vd.** (2011). Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 277-332.
- Poelman, M.P. vd.** (2018). Towards the Measurement of Food Literacy with Respect to Health Eating: The Development and Validation of the Self Perceived Food Literacy Scaleamong an Adult Sample in the Netherlands, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15 (4).
- Pendergast D., & Dewhurst Y.** (2012). Home Economics and Food Literacy: An International Investigation. *Int J Home Econ.*, 5(2): 245–63.
- Roininen, K.** (2001). Evaluation Of Food Choice Behavior: Development and Validation of Health And Taste Attitude Scales. University Of Helsinki.
- Santos J.R.A.** (1999). *Cronbach's Alpha: A Tool For Assessing The Reliability of Scales*. J Extension.
- Schnoegl S. vd.** (2006). Savoury Dishes for Adult Education and Counselling. Guidelines and Toolbox In BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personal training (ed).
- Smith M. G.** (2009). Unexamined Food Is Not Worth Eating: Food Literacy As The Foundation For Food and Nutrition Courses In Paperpresented at Candian Symposium X Saskatoon (ed).
- Şanher, N. vd.** (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları ile Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*,29 (2), 333-352.
- Şen, vd.** (2017). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. *Dicle Medical Journal*, 44(1), 1-11.
- Sun, Y. H. C.** (2008). Health Concern, Food Choice Motives, And Attitudes Toward Healthy Eating: The Mediating Role Of Food Choice Motives. *Appetite*, 51(1), 42-49.
- Tarı Selçuk K. vd.** (2019). Algılanan Gıda Okuryazarlığı Ölçeği Türkçe Versiyonunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. III. Uluslararası 21.Ulusal Halk Sağlığı Kongresi 26-30 Kasım Antalya, Türkiye.
- T.C Sağlık Bakanlığı Obezite ile Mücadele Programı.** (2014). Sağlık Bakanlığı Yayın No.773, Kuban Matbaacılık, Şubat 2010, Ankara, (S,17).
- Topley A.** (2013). At theTable: A Case for Food Literacy Coordination Greater Victoria Food Literacy Working Group, Victoria, BC.
- Walker, S.N., & Hill-Polerecky, D.M.** (1996). Psychometric Evaluation of The Health Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center.
- Wardle, J. & Steptoe, A.** (2003). Socio Economic Differences In Attitudes and Beliefs About Healthy Lifestyles. *Journal of Epidemiology and Community Health*,57(6), 440-443.
- Vidgen H.A., & Gallegos, D.** (2014). Defining Food Literacyand Its Components. *Appetite*.76, 50–9. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>.