



Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi

Study the Nutrition Habits and Nutritional Knowledge Levels of Physical Education Teachers

Elif KAYALI KARAKUŞ¹, Güner ÇİÇEK²

¹Çorum İl Sağlık Müdürlüğü Sağlıklı Hayat Merkezi, Çorum.
- dytelifkayali@gmail.com · ORCID > 0000-0002-3654-1656

²Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum.
- gunercicek@hitit.edu.tr · ORCID > 0000-0002-6909-3028

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/Received: 23 Ekim/October 2022

Kabul Tarihi/Accepted: 09 Nisan/April 2023

Yıl/Year: 2023 | **Cilt – Volume:** 14 | **Sayı – Issue:** 1 | **Sayfa/Pages:** 99-1134

Atıf/Cite as: Karakuş, Kayalı, E., Çiçek, G. "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi" Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 14(1), Nisan 2023: 99-114.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Güner ÇİÇEK

Yazar Notu/Author Note: "Araştırma için Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 01.02.2021 tarihli ve 13 sayılı kurul karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır."

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZ

Bu araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Çorum ili Millî Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapan kadın (n=53) erkek (n=148) toplam 201 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Beslenme Alışkanlıkları Formu” ve “Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Anket (YETBİD)” kullanılmıştır. Anketler online olarak uygulanmıştır. Elde edilen verilere göre beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri incelendiğinde temel beslenme ve besin tercihi alt boyutlarının puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Yavaş yemek yiyen, besleme eğitimi alan, spor yapan ve beslenme durumunu iyi olarak tanımlayan beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Kadınlarda “temel beslenme” ve “beslenme tercihi” ortalaması erkekler ile karşılaştırıldığında birbirine yakın olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak; beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları düşük olmamakla birlikte beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu görülmüştür. Spor yapan beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Beden eğitimi öğretmenlerine hem mezun oldukları fakültelerde hemde çalıştıkları zaman sürecinde düzenli ve etkin beslenme eğitimlerinin verilmesinin gerekliliği ön plana çıkmaktadır.

.Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi Öğretmeni, Beslenme Alışkanlığı, Beslenme Bilgisi.



STUDY THE NUTRITION HABITS AND NUTRITIONAL KNOWLEDGE LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between the nutrition habits and nutritional information levels of physical education teachers. A total of 201 physical education teachers of women (n=53) men (n=148), who served in schools under the Ministry of National Education of Corum, participated in the study. As a data collection tool, “Personal Information Form”, “Nutrition habits Form” and “Adult Nutrition Information Level Survey” are used. The questionnaires were administered online. As a result of our study, the nutritional information levels

of physical education teachers were examined and the average points of the basic nutrition and food preference subdimensions were medium. The nutritional information levels of the physical education teachers who eat slowly, receive nutrition education, exercise and describe their nutritional status as well have been significantly higher. When the mean of “basic nutrition” and “nutritional preference” in women were compared with men, no statistically significant relationship was found ($p>0.05$). As a result, the nutrition habits of physical education teachers were not low, but the levels of nutrition were found to be inadequate. It has been found that the level of nutrition knowledge of physical education teachers who do sports is higher. The necessity of giving regular and effective nutrition education to physical education teachers both in the faculties they graduated from and during the time they work comes to the fore.

Keywords: Physical Education Teacher, Nutrition Habits, Nutrition Knowledge.



GİRİŞ

Beslenme; büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması açısından hayatın her döneminde sağlığın temelini oluşturur (Vançelik ve ark., 2007). Bunun için de enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak sağlanması bireylerin sağlıklı olabilmeleri açısından gereklidir. Bu öğelerden herhangi biri alınmadığında ya da gereğinden az ya da çok alındığında büyüme ve gelişmenin engellendiği, sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya koyulmuştur (Baysal, 2007; Ermiş ve ark., 2015).

Gelişmekte olan ve gelişmiş ülkelerde yıllar içerisinde görülen hızlı değişimler kısmen sanayileşme, toplu taşıma sistemlerinin oluşturulması, yaşam tarzı değişiklikleri ve son yirmi yılda bazı ülkelerde sağlıksız “fast food” un teşvik edilmesinden dolayı beslenmeye etki etmiş; sağlıksız beslenme davranışları artmış ve buna bağlı olarak obezite ve aşırı kilo gibi bulaşıcı olmayan hastalık risk faktörlerinde hızlı bir artış yaşandığı bilinmektedir (Muasiger ve ark., 2016; Ng ve ark., 2014; Forse ve ark., 2020). Obezite, vücudun gereksiniminden fazla enerji içeren gıda alımı nedeniyle yağ dokusu oranında artış olması ve bunun sonucunda da sağlığı bozabilecek anormal veya aşırı yağ birikimi” olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2018). Vücut ağırlığında artış, beden kitle indeksi (BKİ)’nde de artışa sebep olur. 25 ile 30 kg/m^2 ’lik bir BKİ fazla kilolu olarak tanımlanırken, $\geq 30\text{kg/m}^2$ obez olarak sınıflandırılır (Webber, 2009).

Sağlıksız beslenmeye etki eden unsurlar incelendiğinde beslenme ile ilgili bilgi, tutum ve davranışlar arasındaki ilişkiler tam olarak anlaşılammıştır (Vázquez-Espino ve ark., 2020). Beslenme konusunda sahip olunan bilgi düzeyi hem bireyin

kendisini hem de toplumu etkilemektedir. Bu sebeple sağlıklı beslenmenin sağlanması ve beslenme tutumlarının geliştirilmesi konusu oldukça önem taşımaktadır (Zembat ve ark., 2015). Besin fonksiyonlarını, besin gruplarını, diyetin nasıl oluşturulması gerektiğini ve uygun olmayan miktarlarda tüketildiğinde ne olacağını içerir (Temple ve Steyn, 2016). Beslenme eğitimi, okul müfredatı yoluyla, sınıflarda veya sözlü bireysel talimatlar, medya kampanyaları ve uygun davranış değişikliğini getirmesi gereken iyi beslenme konusunda mesajlar vermek için çizelgeler, broşürler ve posterler gibi kaynak materyallerin dağıtımı yoluyla sağlanabilir (Contento, 2012; Mafugu, 2020; Ceylan ve ark., 2022). Ayrıca okuldaki öğretmenlerin sağlıklarını doğrudan etkileyen beslenmeye yönelik sergiledikleri davranışlar kadar bu davranışların oluşturulmasına ilişkin bilgi düzeylerinin, görüşlerinin ve tutumlarının da son derece önemli olduğu düşünülmektedir (Arı ve Aslan, 2020).

Bu çalışmanın amacı; sağlıklı olmak doğru ve yeterli beslenme ve fiziksel aktivite ile mümkündür. Okulun ve öğretmenlerin çocuğun sağlıklı yaşam alışkanlıklarına etkisi düşünüldüğünde beden eğitimi öğretmenleri de sınıf öğretmenleri kadar bu konuda etkilidir. Çalışmamızda çocuk için önemli bir rol-model olan beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır

YÖNTEM

Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Bu çalışma 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde Çorum İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmi ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinden oluşmaktadır. Çalışmaya 201 öğretmen katılmıştır. Örneklem seçiminde “basit tesadüfî örnekleme” metodu kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesi için %95 güven düzeyinde ve %5 ölçme hata payı ile evrende yer alan eleman sayısı göz önünde bulundurularak hesaplanmış ve 160 sayısına ulaşılmıştır. Çalışmaya 207 öğretmen katılmış olup 6 kişi anketi eksik doldurmasından dolayı çalışma dışı bırakılmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için gerekli olan etik kurul izni, Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’nun 01.02.2021 tarih ve 13 sayılı kurul toplantısında alınan karar ile çalışmanın yapılmasında etik açıdan uygun bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları:

Demografik Bilgiler

Bu kısımda katılımcıların, cinsiyet, yaş, boy, ağırlık, medeni durum, sigara ve alkol kullanımı ile ilgili sorular sorulmuştur. Ayrıca beslenme ile ilgili; beslenme

eğitimi alıp almadığı, beslenme eğitimi aldı ise nereden/kimden aldığı, beslenme haberlerine olan ilgisi, beslenme konularına ilgisinin olup olmadığı, beslenme durumunu nasıl tanımladığı ve son olarak egzersiz yapıp yapmadığı da sorgulanmıştır.

Öğretmenlerin vücut ağırlığı ve boy uzunlukları beyana dayalı olarak kilogram (kg) ve santimetre (cm) cinsinden kaydedilmiş ve daha sonra beden kitle indeksleri (BKİ) hesaplanmıştır. BKİ; 18 ve altı zayıf; 18-24.9 arası normal; 25-29.9 fazla kilolu; 30 ve üzeri obez olarak değerlendirilmiştir (Webber, 2009).

Beslenme Alışkanlıkları

Ana ve ara öğün tüketim alışkanlıkları, öğün atlama durumu ve sebepleri, yemek yeme hızı, diyet ürün kullanımı, hazır besin tüketim sıklığı ile ilgili sorular uygulanmıştır.

Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Anketi

Batmaz'ın (2018) güvenilirlik çalışmasını yaptığı Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD) 5'li likert tipi bir ölçektir ve 2 kısımdan oluşur. Ölçek sonucu alınan puanlar kötü, orta, iyi ve çok iyi olarak değerlendirilir. Ölçek "Temel Beslenme ve Besin-Sağlık İlişkisi" (20 madde; 1, 3, 6, 8, 13, 16, 19. ve 20. maddeler yanlış önerme) ve "Besin-Tercih Bilgisi" (12 madde; 8. ve 10. maddeler yanlış önerme) olmak üzere iki ana başlıktan oluşur. Doğru önermelere kesinlikle katılıyorum, katılıyorum ne katılıyorum ne katılmıyorum, katılmıyorum, kesinlikle katılmıyorum cevabını verenler sırasıyla 4, 3, 2, 1, 0 puan almaktadır. Yanlış önermeler için tam tersi durum söz konusudur. Temel beslenme başlığı altında alınabilecek maksimum puan 80, besin tercihi başlığı altında alınabilecek maksimum puan 48'dir. Temel beslenme puanı 45'den küçük olan katılımcıların bilgi düzeyi "kötü", 45-55 puan arası olanların bilgi düzeyi "orta", 56-65 puan arası olanların "iyi", 65 puan üzeri olanların bilgi düzeyi "çok iyi" olarak değerlendirilecektir. Besin tercihi puanı 30'dan küçük olan katılımcıların bilgi düzeyi "kötü", 30-36 puan arası olanları "orta", 37-42 puan arası olanların "iyi", 42 puan üzeri olanların bilgi düzeyi "çok iyi" olarak değerlendirilmiştir.

Verilerin Toplanması/İşlem Yolu

Beden eğitimi öğretmenlerinin elektronik postalarına gönderilen online yöntemle gönüllü katılım yolu ile veriler toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS 22 paket programında kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların yaş, boy, vücut ağırlıkları gibi değişkenlere ait veriler betimsel olarak

analiz yapılmıştır. Verilerden alınan değerlerin normallik testleri için örneklem grubu 50'den büyük olduğu için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için Tek-Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve İndepented t testi kullanılmıştır. Homojenliği sağlanan veriler Hochberg GT2 testi ile Post-Hoc çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Demografik özelliklerin beslenme bilgi düzeylerine göre anlamlı değişiklik gösterip göstermediği ise sınıflamalı değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmada kullanılan ki-kare bağımsızlık testi kullanılmıştır. İstatistiksel değerler %95 güven aralığında ve $p < 0,05$ ve $p < 0,01$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirmeye alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri (n:201)

| Değişkenler | ort | Ss |
|--------------------------------------|----------|----------|
| Yaş | 38,70 | 8,83 |
| Boy | 173,72 | 8,19 |
| Vücut Ağırlığı | 76,80 | 12,63 |
| Kaç Yıldır Öğretmenlik Yapıyorsunuz? | 12,76 | 9,13 |
| Cinsiyet | n | % |
| Erkek | 148 | 73,6 |
| Kadın | 53 | 26,4 |
| Medeni Durum | | |
| Bekâr | 52 | 25,9 |
| Evli | 149 | 74,1 |
| Sigara Kullanım | | |
| Evet | 62 | 30,8 |
| Hayır | 123 | 61,2 |
| Bazen | 16 | 8,0 |
| Alkol | | |
| Evet | 17 | 8,5 |
| Hayır | 164 | 81,5 |
| Bazen | 20 | 10,0 |

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması $38,70 \pm 8,83$, boy uzunluğu ortalaması $173,72 \pm 8,19$ cm, vücut ağırlığı $76,80 \pm 12,63$ kg, mesleki deneyim $12,76 \pm 9,13$ dır. Çalışmaya 148 erkek (%73,6) ve 53 kadın (%26,4) kadın toplam 201 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Çalışmaya katılanların %25,9'u (n=52) bekar, %74,1'i (n=149) evlidir. Katılımcıların sigara ve alkol alışkanlıklarına bakıldığında ise %30,8'i (n=62) sigara kullandığı, 61,2'sinin (n=123) ise sigara kullanmadığı, %8'inin de (n=16) bazen sigara kullandığı, %8,5'i (n=17) alkol kullandığı, %81,5'si (n=164) alkol kullanmadığı ve %10'u (n=20) bazen alkol kullandığı görülmüştür.

Tablo 2. Katılımcıların temel beslenme ve besin tercihi tanımlayıcı bilgiler

| | n | Min. | Maks. | Ort. | S.S. |
|----------------|-----|-------|-------|-------|------|
| Temel Beslenme | 201 | 39,00 | 76,00 | 54,16 | 6,93 |
| Besin Tercihi | 201 | 8,00 | 48,00 | 37,82 | 6,11 |

Yukarıda ki tabloda araştırmaya katılan bireylerin YETBİD anketinden aldıkları puanlar verilmiştir. Tüm katılımcıların temel beslenme alt boyutundan aldıkları toplam puan ortalaması 54,16±6,93 iken, besin tercihi alt boyutundan aldıkları toplam puan ortalaması 37,82±6,11 olduğu bulunmuştur. Temel beslenme alt boyutundan alınan maksimum puan 76 iken minimum değer 39 dur. Besin tercihi alt boyutundan aldıkları maksimum puan 48 iken minimum puan 8 dir.

Tablo 3. Cinsiyete göre BKİ ve beslenme davranışlarının karşılaştırması

| BKİ Grupları | Kadın | | Erkek | | X ² | p |
|-------------------------------------|-------|------|-------|------|----------------|-------|
| | n | % | n | % | | |
| <18,5 (zayıf) | 5 | 9,4 | - | - | 41,777 | ,001 |
| 18,5-24,9 (normal) | 36 | 67,9 | 46 | 31,1 | | |
| 25-29,9 (fazla kilolu) | 11 | 20,8 | 89 | 60,1 | | |
| ≥30 obez | 1 | 5,5 | 13 | 8,8 | | |
| Yemek Yeme Şekilleri | Kadın | | Erkek | | X ² | p |
| | n | % | n | % | | |
| Elime Ne Geçerse | 1 | 1,9 | - | - | 11,253 | 0,006 |
| Hızlı Yerim | 15 | 28,3 | 77 | 52,0 | | |
| Normal Hızda Yerim | 29 | 54,7 | 58 | 39,2 | | |
| Yavaş Yerim | 8 | 15,1 | 13 | 8,8 | | |
| Üzüntülü İken Beslenme Davranışınız | Kadın | | Erkek | | X ² | p |
| | n | % | n | % | | |
| Değişiklik Olmaz | 15 | 28,3 | 49 | 33,1 | 8,743 | 0,033 |
| Daha Az Yerim | 12 | 22,6 | 52 | 35,1 | | |
| Daha Çok Yerim | 5 | 9,4 | 18 | 12,2 | | |
| Hiç Yemek Yemem | 21 | 39,6 | 29 | 19,6 | | |
| Yorgun İken Beslenme Davranışınız | Kadın | | Erkek | | X ² | p |
| | n | % | n | % | | |
| Değişiklik Olmaz | 32 | 60,4 | 107 | 72,3 | 8,580 | 0,044 |
| Daha Az Yerim | 10 | 18,9 | 27 | 18,2 | | |
| Daha Çok Yerim | 5 | 9,4 | 2 | 1,4 | | |
| Hiç Yemek Yemem | 6 | 11,3 | 12 | 8,1 | | |

Yüzde değerlerine bakıldığında, Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet ile BKİ grupları arasında anlamlı fark görülmektedir ($p<0,05$). Kadınlarda “18,5-24,9-normal” BKİ değeri diğer gruplardan fazladır. Erkeklerde ise “25-29,9 toplu, hafif şişman, fazla kilolu” BKİ değeri diğer gruplardan fazladır. Beden eğitimi öğretmenle-

rinin cinsiyet ile yemek yeme şekilleri grupları arasında anlamlı fark görülmektedir ($p<0,05$). Kadınlarda yemek yeme şekilleri “normal hızda yerim” yüzdesi diğer gruplardan fazladır. Erkeklerde ise yemek yeme şekillerinde “hızlı yerim” yüzdesi diğer gruplardan fazladır. Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet ile üzüntülü ve yorgun iken beslenme davranışı grupları arasında anlamlı fark görülmektedir ($p<0,05$). Kadınlarda üzüntülü iken beslenme davranışında “hiç yemek yemem” yüzdesi diğer gruplardan fazladır. Erkeklerde ise yemek yeme şekillerinde “daha az yerim” yüzdesi diğer gruplardan fazladır. Yorgun iken beslenmede davranışında “değişiklik olmaz” erkek ve kadınlarda diğer davranışlardan daha yüksek yüzdeye sahiptir. Değişiklik olmaz yüzdesine bakıldığında kadınlarda %60,4, erkeklerde ise %72,3 olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Beslenme bilgi düzeyleri, aldıkları beslenme eğitimi ve öğün sayısının karşılaştırılması

| | n | Ort±S.S. | t | p |
|---------------------------------------|-----|------------------------|-------|--------------|
| Beslenme eğitimi | | Temel Beslenme | | |
| Evet | 100 | 55,49±6,73 | 2,729 | 0,007 |
| Hayır | 101 | 52,86±6,91 | | |
| Beslenme eğitimi | | Beslenme Tercih | | |
| Evet | 100 | 38,89±5,70 | 2,486 | 0,014 |
| Hayır | 101 | 36,77±6,35 | | |
| | n | Ort±S.S. | t | p |
| Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz? | | Temel Beslenme | | |
| 1-2 öğün | 88 | 55,10±7,19 | 1,691 | 0,092 |
| 3-4 öğün | 113 | 53,44±6,67 | | |
| Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz? | | Beslenme Tercih | | |
| 1-2 öğün | 88 | 37,47±6,77 | -,695 | 488 |
| 3-4 öğün | 113 | 38,09±5,56 | | |

Tablo 4’te beslenme eğitimi alma durumuna göre “temel beslenme” ve “beslenme tercihi” arasında anlamlı fark oluşmuştur ($p<0,05$). Sonuçlara göre “temel beslenme” ve “beslenme tercihi” ortalaması eğitim alanlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Günde kaç öğün yemek yeme sayısına durumuna göre “temel beslenme” ve “beslenme tercihi” arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlara göre katılımcıların “temel beslenme” puanı 1-2 öğün grubunda daha yüksektir. Katılımcıların “beslenme tercihi” ortalaması ise 3-4 öğün beslenenlerde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ile spor yapma durumunun karşılaştırılması

| Spor yapma durumu | n | Ort±S.S. | t | p |
|-------------------------|-----|-------------|-------|--------------|
| Temel Beslenme | | | | |
| Evet | 78 | 55,46±7,03 | 2,122 | 0,035 |
| Hayır | 123 | 53,34±6,77 | | |
| Beslenme Tercihi | | | | |
| Evet | 78 | 39,25±5,77 | 2,682 | 0,008 |
| Hayır | 123 | 36,91±6,174 | | |

Tablo 5'te yer alan T-Testi testi sonucunda spor yapma ve yapmama durumuna göre beslenme bilgi düzeyleri temel beslenme ve beslenme tercihi puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Ortalamalar incelendiğinde ise bu anlamlı farklılığın spor yapanların temel beslenme ve beslenme tercihi puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Beslenme bilgi düzeylerinin cinsiyet ve medeni duruma göre karşılaştırılması

| | | n | Ort±S.S. | t | p |
|-------------------------|-------|-----|------------|--------|-------|
| Temel Beslenme | | | | | |
| Erkek | | 148 | 54,03±7,36 | -,461 | 0,645 |
| Kadın | | 53 | 54,54±5,63 | | |
| Beslenme Tercihi | | | | | |
| Erkek | | 148 | 37,79±6,36 | -,110 | 0,912 |
| Kadın | | 53 | 37,90±5,42 | | |
| Temel Beslenme | | | | | |
| Medeni Durum | Bekar | 52 | 53,11±6,40 | -1,274 | 0,204 |
| | Evli | 149 | 54,53±7,09 | | |
| Besin Tercihi | | | | | |
| Medeni Durum | Bekar | 52 | 37,73±5,26 | -,130 | 0,897 |
| | Evli | 149 | 37,85±6,40 | | |

Tablo 6’da görüldüğü üzere cinsiyete göre “temel beslenme” ve “beslenme tercihi” arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Benzer şekilde medeni durumuna göre de beslenme bilgi düzeyleri temel beslenme ve beslenme tercihi puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Çalışmaya katılanların ortalamaları birbirine yakın olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA

Beslenme bilgisi daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarının edinilmesinde küçük ama çok önemli bir role sahiptir (Worsley, 2002). Beslenme bilgisindeki artış daha iyi beslenme alışkanlıkları ve fiziksel kondisyon durumu ile ilişkilendirilmektedir (Ha ve ark., 2016). Sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi toplumun her kesimi için önemli olduğu kadar eğitim çalışanları açısından da önemlidir (Bozkurt ve Erdoğan, 2019). Bu çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. .

Temel beslenme ve besin tercihi alt boyutları incelendiğinde (Tablo 2)’de temel beslenme alt boyutundan aldıkları toplam puan ortalaması $54,16\pm 6,93$ iken, besin tercihi alt boyutundan aldıkları toplam puan ortalaması $37,82\pm 6,11$ dir. Temel beslenme ve besin tercihi alt boyutlarından alınan maksimum puan sırasıyla 76 ve 48 iken minimum değer sırasıyla 39 ve 8 puandır. YETBİD anketinin puan değerlendirmesi sonucunda çalışmamızda çıkan sonuçlarda beden eğitimi öğretmenlerinin temel beslenme ve besin tercihi puan ortalamalarının her ikisinin de orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Çalışmamızda bulduğumuz sonuçların aksine yapılan bazı araştırmalarda bir grup ilköğretim öğretmenlerinin beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri, bilgi kaynakları durumlarının incelendiği bir çalışmada öğretmenlerin %80,9’unun beslenme bilgi düzeyinin yetersiz olduğu görülmüştür (Dişçigil ve ark., 2004). Okul öncesi öğretmenleri ile yürütülen bir diğer çalışmada da öğretmenlerin beslenme bilgilerinin yeterli olmadığı tespit edilmiştir (Conlon ve ark., 2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada ise katılımcıların beslenme bilgi düzeylerinin zayıf olduğu bulunmuştur (Akgöz ve ark., 2021). Başka çalışmalarda öğretmenlerin beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu tespit edilmiştir (Kayapınar, 2011; Bozkurt ve Erdoğan, 2019). Yine benzer bir çalışmada Sivas il merkezinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeylerini araştırdığı çalışmada öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğunu tespit edilmiştir (Çongar ve Özdemir, 2004). Beslenme tüm ülkelerde olduğu gibi bizim ülkemizde de önemli bir sorun oluşturmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenme obezite başta olmak üzere birçok kronik hastalığa sebep olabilmektedir. Hem öğrenciler hem de öğretmenlerin beslenme konusunda yetersiz bilgiye sahip olduğu görülmüştür. Bütün bu bilgiler doğrultusunda öğretmenlere güvenilir materyalleri sağlamak da

dahil öğretmenlerin yeterli ve dengeli beslenme eğitimi ve öğretimine daha çok önem verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmamızda (Tablo 3'de) cinsiyet değişkenine göre BKİ ve beslenme davranışlarına bakıldığında beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet ile BKİ grupları arasında anlamlı fark görülmektedir ($p<0,05$). Kadınlarda 18,5-24,9 (normal) BKİ değeri diğer gruplardan fazladır. Erkeklerde ise "25-29,9 (fazla kilolu)" BKİ değeri diğer gruplardan fazladır. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017 verilerine göre Türkiye de 19-64 yaş grubu erkeklerde fazla kilolu grubu % 42 ile diğer gruplardan, kadınlarda ise obez grubu %39,3 ile diğer gruplardan fazladır. Ülkemizde 19-64 yaş bireylerin %1,7'si zayıf, %29,3'ü normal, %36,9'u fazla kilolu, %28,4'ü obez, %3,8'i ise morbid obezdir (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA), 2019). Araştırmamızın örneklemini oluşturan bireylerin spor geçmişi ve beden eğitimi öğretmeni olmaları TBSA verileriyle olan farklılığı açıklayabilir. Erkek katılımcıların kas kütlesi düşünüldüğünde sadece beden kitle indeksine göre yorumlamak yetersiz olabilir. BKİ yanında bel çevresi ölçümü, deri kıvrım kalınlığının ölçümü daha net bilgi verebilir. Çalışmamızı pandemi sürecinde yapmış olmamız bizi bu konuda sınırlamıştır. Tablo3'de diğer bir değişken olan beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet ile yemek yeme şekilleri grupları arasında anlamlı fark görülmektedir ($p<0,05$). Kadınlarda yemek yeme şekilleri "normal hızda yerim" yüzdesi diğer gruplardan fazladır. Erkeklerde ise yemek yeme şekillerinde "hızlı yerim" yüzdesi diğer gruplardan fazladır. Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet ile üzüntülü iken beslenme davranışı grupları arasında anlamlı fark görülmektedir ($p<0,05$). Kadınlar üzüntülü iken çoğunlukla yemek yemediğini erkekler ise daha az yediğini belirtmiştir. Yorgun iken beslenmede davranışında "değişiklik olmaz" erkek ve kadınlarda diğer davranışlardan daha yüksek yüzdeye sahiptir. Değişiklik olmaz yüzdesine bakıldığında kadınlarda %60,4, erkeklerde ise %72,3 olarak bulunmuştur. Bozkurt ve Erdoğan (2019), sınıf öğretmenlerinin beslenme alışkanlıklarını incelemek için yaptıkları araştırmada katılımcıların %20'sinin yemeklerini hızlı, %52,5'inin yemeklerini normal hızda, %23,5'inin yemeklerini yavaş hızda, %4'ünün ise yemeklerini çok yavaş yedikleri belirtmişlerdir. Elit basketbolcuların beslenme alışkanlıklarını incelemek için yapılan çalışmada öğün atlama durumu, öğle yemeğini yeme şekli ve antrenmandan ya da yarışmalardan sonra tüketilen besin çeşidine verilen cevaplar erkekler açısından, besin destek takviyesi hakkında sorulan soruya verilen cevaplar ise kadın sporcular açısından pozitif yönde anlamlı bulunmuştur (Acar ve ark., 2021). Bizim çalışmamız da dahil yapılan çalışmalar erkekler ve kadınlar arasında hangi grubun daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduğuna karar vermek açısından yetersiz kalmaktadır.

Beslenme bilgi düzeyleri, aldıkları beslenme eğitimi ve öğün sayısını karşılaştırdığımızda (Tablo 4) beslenme eğitimi alan katılımcıların "temel beslenme" ve "beslenme tercihi" ortalamasının anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Araştırmamızın sonuçlarına göre "temel beslenme" ve "beslenme ter-

cihi” ortalaması eğitim alanlarda daha yüksektir. Gün içerisinde tüketilen öğün sayısına bakıldığında ise “temel beslenme” ve “beslenme tercihi” arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Fakat katılımcıların “temel beslenme” puanı 1-2 öğün grubunda daha yüksek olmakla beraber “beslenme tercihi” ortalaması ise 3-4 öğün beslenenlerde daha yüksek bulunmuştur. Çongar ve Özdemir (2004) yılında yaptıkları çalışmada 100 öğretmenin 99’u beslenme dersi aldığını, 96’sı beslenme konusundaki bilgilerini yeterli bulduğunu ve 91’i beslenme konusunda eğitim almak istediğini belirtmişlerdir. Ancak, beslenme bilgisini ölçmek için yapılan anketten sadece 21 öğretmen 50 puan ve üzeri almıştır (Çongar ve Özdemir, 2004). Amerikan futbolu oyuncuları ile yapılan bir diğer çalışmada da üniversitede beslenme veya sağlık kursu almış olanların beslenme bilgileri almayanlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır (Abbey ve ark, 2017). Sporcular ile yürütülen bir çalışmada öğün sayısı ile beslenme bilgi düzeyi karşılaştırıldığında 2 öğün ve altı tüketen ile 3 öğün tüketen katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmekle birlikte bu anlamlı farklılığın 3 öğün tüketenler lehinedir (Şahin ve Taşkıran, 2020). Beden eğitimi ve spor bilimleri yüksek okulunda eğitim alan öğrenciler ile yapılan bir çalışmada beslenme bilgi seviyelerinin iyi olduğunu düşünen katılımcıların, öğün atlama oranının daha az olduğu ve kahvaltı öğünün daha düzenli tükettikleri görülmüştür (Yıldırım ve ark., 2011). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada beslenme dersi alan öğrencilerin sporcu beslenme bilgisi beslenme dersi almayan öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır (Şeker ve ark., 2021). Bozkurt ve Erdoğan (2019), araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin büyük çoğunluğu beslenme eğitimi almadıklarını ifade etmişlerdir. Daha önce yapılan literatür çalışmalarında ve bizim bulduğumuz sonuçlara bakıldığında eğitim alan bireylerin beslenme bilgilerinin almayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ülkemizde halk sağlığı stratejilerinde eğitime daha çok önem verilmesi gerekmektedir.

Çalışmamızda Tablo 5’de spor yapma durumuna göre beslenme bilgi düzeyleri temel beslenme ve beslenme tercihi puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Spor yapan beden eğitimi öğretmenlerinin temel beslenme ve beslenme tercihi daha yüksek çıkmıştır. Sınıf öğretmenlerinin ve adaylarının beslenme alışkanlıkları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada; katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı pozitif bir ilişki belirlenmiştir (Özkan, 2018). Bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerini öğrenmek amacıyla yapılan bir çalışmada hem takım sporu hem de bireysel spor yapan katılımcıların çoğunluğu (%88,6) sporcu beslenmesi hususunda “zayıf” bilgi seviyesine sahip olduğu görülmüştür. Bununla beraber bireysel spor yapan katılımcıların takım sporu yapan öğrencilere kıyasla sporcu beslenmesi bilgi düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür (Uzlu ve ark., 2021). Aktif antrenörlerin fiziksel aktivitesi ve sağlıklı

beslenme davranışlarının incelendiği bir çalışmada fiziksel aktivite ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin alt boyutu olan olumlu beslenme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Aydın, 2021). Yılmaz ve Karaca (2019), 956 üniversite öğrencisi ile yaptıkları bir çalışmada, spor yapan ve yapmayanların beslenme bilgi tutum ve yaşam kalitelerini karşılaştırmış. Bu araştırma sonucunda beslenme dersi alan ve spor yapan öğrencilerin beslenme bilgi ve tutumlarının sedanter ve beslenme dersi almamış olanlara kıyasla anlamlı olarak yüksek çıktığını rapor etmiştir. Spor yapan bireylerin beslenme bilgisinin yapmayanlara göre daha iyi olması egzersiz yapmanın beslenme konularına olan ilgiyi artırmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmamızda Tablo 6'da görüldüğü üzere cinsiyete göre "temel beslenme" ve "beslenme tercihi" arasında anlamlı fark oluşmamıştır ($p>0,05$). Benzer şekilde medeni durumuna göre de beslenme bilgi düzeyleri temel beslenme ve beslenme tercihi puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Çalışmaya katılanların ortalamaları birbirine yakın olduğu görülmüştür. Kadınlarda "temel beslenme" ve "beslenme tercihi" ortalaması erkekler ile aynı düzeyde olduğu söylenebilir. Farklı bir çalışmada YETBİD anketi kullanılarak üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada 'Temel Beslenme' kısmında cinsiyetler arası anlamlı farklılık bulunmazken 'Besin Tercihi' kısmında kadın öğrencilerin anket puanının erkek öğrencilerden anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür (Ülker, 2021). Beden eğitimi fakültesinde okuyan ve aktif spor yapan öğrencilerin sporcu beslenme bilgisini ölçmek için yapılan çalışmada kadın ve erkek katılımcıların sporcu beslenme bilgisi ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırıldığında anlamlı farklılık görülmemiştir (Uzlu ve ark., 2021). Yelken sporcuları ile yapılan bir çalışmada cinsiyete göre beslenme bilgi düzeyi araştırıldığında kadınlar lehine anlamlı farklılık görülmüştür (Şahin ve Taşkiran, 2020). 1340 genç birey ile yapılan bir çalışmada kızların beslenme bilgi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışma sonucunda edinilen bilginin alışkanlık haline gelebilmesi için etkili ve devamlı eğitimlerin gerekli olduğu görüşü ortaya çıkmıştır (Şanlıer ve ark., 2009). Beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören gönüllü 282 öğrencinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda beslenme alışkanlıkları üzerine cinsiyetin anlamlı bir fark oluşturmadığı, öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin yüksek olduğu fakat sağlıklı beslenme davranışlarının iyi olmadığı görülmüştür (Kutlu, 2020). Yapılan çalışmalar cinsiyetler arası beslenme bilgisinde istatistiksel anlamda belirgin bir fark olmadığını göstermekle birlikte kadınların beslenme bilgisinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Cinsiyetler arası aldıkları beslenme eğitimine göre besin seçimi yapma durumları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu farkın nedeni yemekleri ağırlıklı olarak kadınların organize etmelerine bağlı olarak erkeklere göre beslenme konusunda farkındalıklarının daha yüksek olmasından kaynaklanabilir (Kayapınar, 2011). Duralı, (2019)

kadınlarda yaptığı çalışmada medeni durum ile beslenme bilgi skoru arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ancak evlilerde anlamlı derecede daha yüksek skorlar görüldüğünü tespit etmiştir. Evli veya bekar olmak belki tek başına beslenme bilgisinde değişim için yeterli olmayabilir. Birisi ile birlikte yaşamak evde yemek yapma süresini ve sayısını artırabilir. Bu durum da ilginin artmasına ve beslenme bilgisinde artmaya sebep olabilir (Duralı, 2019).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Beden eğitimi öğretmenlerinin temel beslenme ve besin tercihi puan ortalamalarının her ikisinin de orta düzeyde olduğu ve beslenme eğitimi alan beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Spor yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yapmayanlara göre beslenme bilgisi daha yüksek olduğu söylenebilir. Beslenme ve fiziksel aktivite sağlığın temelini oluşturmaktadır. Beden eğitimi öğretmenleri sporcu kimlikleri ile öğrencilerine hem rehber hem örnek olmalıdırlar. Bizim çalışmamızla birlikte literatür çalışmaları öğretmenlerin beslenme bilgilerinin yetersiz olduğunu göstermiştir. Öğretmenlerin beslenme konusunda ki bilgi eksiklerinin giderilmesi için daha fazla eğitim verilmesi önerilebilir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranları

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study) : EKK (% 50), GÇ (% 50)

Veri Toplanması (Data Acquisition) : EKK (% 70), GÇ (% 30)

Veri Analizi (Data Analysis) : EKK (% 40), GÇ (% 60)

Makalenin Yazımı (Writing up) : EKK (% 50), GÇ (% 50)

Makale Gönderimi ve Revizyonu (Submission and Revision) : EKK (% 30), GÇ (% 70)

Teşekkür ve Bilgi Beyanı

Araştırmamıza katılan Beden Eğitimi öğretmenlerine teşekkürlerimizi sunarız.

KAYNAKLAR

- Abbey, L. E., Wright, J.C. & Kirkpatrick, C.M. (2017). Nutrition practices and knowledge among NCAA Division III football players. *J Int Soc Sports Nutr*, 19,14-13. doi: 10.1186/s12970-017-0170-2
- Acar, M., Salman, K. ve Saygın, Ö. (2021). Farklı düzeylerdeki elit basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 160-169.
- Akgöz, H.F., Çöl, B.G., Koç, M., Uzlu, G. ve Yalçın, S. (2021). Sporcu üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin ölçülmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14, 227-240. doi: 10.38079/igusabder.903478
- Arı, A.G., & Arslan, K. (2020). Fen bilimleri öğretmenlerinin genel beslenme alışkanlıkları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (47), 393-415.
- Aydın, G. (2021). Farklı branşlardaki faal antrenörlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi (Balıkesir ili örneği). *Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir*
- Batmaz, H. (2018). Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlilik çalışması. *Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul*
- Baysal A. *Beslenme. Şahin Matbaacılık, Ankara; 2007.*
- Bozkurt, E., & Erdoğan, R. (2019). Sınıf öğretmenlerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13(19), 75-94. doi: 10.26466/opus.573261
- Ceylan, L., Boyraz, D. E. A., Çaldıran, S., Ceylan, T., & Küçük, H. (2022). Examination of Nutrition Knowledge Levels of Individuals Who Received Sports Training Received Sports Training. *Int. J. Life Sci. Pharma Res*, 12(5), L11-17. doi: 10.22376/ijpbs/lpr.2022.12.5.L11-17
- Çongar, O., & Özdemir, L. (2004). Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(3), 113-118.
- Conlon, C. & Rapson, J. (2020). Nutrition knowledge and perspectives of physical activity for pre-schoolers amongst early childhood education and care teachers. *Nutrients Jul*, 3, 12(7). doi: 10.3390/nu12071984
- Contento, I. R. (2012). Improving the diets and eating patterns of children and adolescents: how can nutrition education help?. *Adolescent medicine: state of the art reviews*, 23(3), 471-492.
- Dişçigil, G., Gemalmaz, A. ve Gürel, S.F. (2004). Bir grup ilköğretim öğretmenin beslenme hakkında bilgi düzeyleri, bilgi kaynakları ve fiziksel aktivite durumları. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 5(3), 21-26.
- Duralı, Ö. (2019). Yetişkin kadın bireylerde beslenme bilgi düzeyinin ve beslenme durumunun saptanması. *Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trakya*
- Ermış, E., Doğan, E., Erilli, N., & Satici, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40. doi: 10.17155/spd.67561
- Forse, R. A., Betancourt-Garcia, M. M., & Kisse, M. C. (2020). Epidemiology and discrimination in obesity. *The ASMBS textbook of bariatric surgery*, 3-14. doi: 10.1007/978-3-030-27021-6_1
- Ha, S.A., Lee, S.Y., Kim, K.A., Seo, J.S., Sohn, C., Park, H.R., Kim, K.W., et al (2016). Eating habits, physical activity, nutrition knowledge, and self-efficacy by obesity status in upper-grade elementary school students. *Nutr. Res. Pr.*, 10, 597-605. doi: 10.4162/nrp.2016.10.6.597
- Kayapınar, F. Ç. (2011). Kadın ve erkek ilköğretim öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 3(1), 8-15
- Kutlu, Z. (2020). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi /Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur*
- Mafugu, T. (2020). Adolescents Nutrition Knowledge: A mixed methods Research.
- Musaiger, A.O., Al-Khalifa, F. & Al-Mannai, M. (2016). Obesity, unhealthy dietary habit sandse dentary behaviors among university students in Sudan: grow in grisks for chronic diseases in a poorcountry. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 21 (4), 224-230.
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., et al. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet*, 384(9945),766-781. doi: 10.1016/S0140-6736(14)60460-8.
- Özkan, A. (2018). Sınıf öğretmenlerinin ve adaylarının enerji ve besin ögesi alımları (beslenme alışkanlıkları) ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın*
- Şahin, M. A., & Taşkıran, A. (2020). Yelken Sporcularının Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(2), 47-54.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., & Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352.

- Şeker, R., Şengür, E. ve Yılmaz, G. (2021). Üniversite öğrencilerinin sporcu beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Journal Of Human Sciences*, 158(4). doi: 10.14687/jhs.v18i4.6229
- Temple, N. J., & Steyn, N. (Eds.). (2016). Community nutrition for developing countries. Athabasca University Press and UNISA Press.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA). (2019) Türkiye beslenme ve sağlık araştırması (TBSA). Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın, (931). Erişim Linki: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/TBSA_RAPOR_KITAP_20.08.pdf Erişim Tarihi: 15.09.2022
- Ülker, H. (2021). Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Denizli
- Uzlu, G., Akgöz, HF., Yalçın, S., & Çöl, BG. (2021). Sporcu üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin ölçülmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (14), 227-240. doi: 10.38079/igusabder.903478
- Vançelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Vázquez-Espino, K., Fernández-Tena, C., Lizarraga-Dallo, M. A., & Farran-Codina, A. (2020). Development and validation of a short sport nutrition knowledge questionnaire for athletes. *Nutrients*, 12(11), 3561. doi: 10.3390/nu12113561
- Webber, J. (2009). Changing epidemiology of obesity—implications for diabetes. *Obesity and diabetes*, 978(0470), World Health Organization. Obesity and overweight. Geneva, Switz: World Health Organization; (2018). Available from: www.wpro.who.int/mediacentre/factsheets/obesity/en/. Erişim 30 Ağustos 2022
- Worsley, A. (2002). Nutrition knowledge and food consumption: Can nutrition knowledge change food behavior? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 11, 579-85. doi: 10.1046/j.1440-6047.11.supp3.7.x
- Yıldırım İ., Yıldırım, Y., Tortop, Y., & Poyraz, A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1375-1391.
- Yılmaz, G., & Karaca, S. (2019). Spor Yapan e Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Tutum Ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 258-266.
- Zembat, R., Kılıç, Z., Ünlüer, E., Çobanoğlu, A., Usbaş, H. ve Bardak, M. (2015). Çocuğun beslenme alışkanlığını kazanmasında okul öncesi eğitim kurumlarının yeri. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1(2), 417-424.