



İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Egzersiz Yapma Durumları ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi

Muhammet YÜCEL¹ Dilek AYDEMİR² Akif ÖZKAN³Tayfun HELVACI⁴

¹Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın / Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-8476-6713>

²Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın / Türkiye

<https://orcid.org/0009-0008-3587-3924>

³Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın / Türkiye

<https://orcid.org/0009-0000-7499-1482>

⁴Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın / Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-4061-7844>

ORJINAL MAKALE

Özet

Yaşamın devamlılığı açısından önemli bir gereksinim olan beslenme, sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda vücuda alınması durumudur. Erken çocukluk dönemlerinde rol model alınan anne, baba ve öğretmenlere bu hususta önemli görevler düşmektedir. Günümüzde hareketsizlik ile birlikte doğru sağlanamayan beslenme durumu birçok (obezite, kardiyovasküler sistem hastalıkları vb. hastalığa kapı aralayabilmektedir. Bu bağlamda araştırmamızda ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın evrenini Karabük iline bağlı Yenice ilçesinde ilköğretim okullarında çeşitli branşlarda görev yapan öğretmenler oluşturmakta olup, örneklemini ise 2021/2022 yılında rastgele yöntem ile seçilen öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmamızda tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcılara ölçek formu hakkında detaylı bilgi aktarıldıktan sonra veri toplama aracı ilk olarak sosyo-demografik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgiler Formu oluşturulmuştur. Ölçek formu olarak ise Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında, kadın katılımcıların sbitö ölçek toplam puanlarının erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Yani; kadın katılımcılar erkek katılımcılara nazaran daha iyi bir sağlıklı beslenme tutumu göstermektedir diyebiliriz. Sonuç olarak, araştırmamızda ilköğretimde görev yapan öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye yönelik farkındalıklarının artırılması özellikle böylesine önemli bir yaş gruplarında öğretmenlik yaptıkları düşünülürse elzem olduğu açıktır.

Anahtar kelimeler: Öğretmen, Egzersiz, Beslenme ve Sağlık

An Investigation of Exercise Habits and Attitudes Towards Healthy Eating Among Teachers Working in Primary Schools

Abstract

Nutrition, which is a vital requirement for the continuity of life, refers to the intake of essential nutrients in adequate amounts to maintain, improve, and enhance the overall health and quality of life. Parents, including mothers, fathers, and teachers, play crucial roles as role models during early childhood in this regard. In today's sedentary lifestyle, inadequate nutrition can lead to various health issues such as obesity, cardiovascular diseases, and other illnesses. In this context, our research aims to examine the attitudes of teachers working in

primary schools towards healthy eating. The population of the study consists of teachers working in various subjects at primary schools in the Yenice district of Karabük province. The sample was randomly selected from teachers in the academic year 2021/2022. A survey design was used in our research. After providing detailed information about the survey form, a Personal Information Form was created by the researcher to determine the socio-demographic characteristics of the participants. The survey form used in the study is the "Attitude Scale for Healthy Eating" developed by Tekkurşun-Demir and Cicioğlu (2019). The findings of the research indicate that female participants have higher mean scores on the scale compared to male participants. In other words, it can be concluded that female participants exhibit a better attitude towards healthy eating compared to male participants. In conclusion, considering the significant role teachers play in such an important age group, it is evident that raising awareness of healthy eating among teachers working in primary schools is essential.

Keywords: *Physical Education and Sports, Imagination, Motivation.*

Giriş

Sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi toplumun her kesimi için önemli olduğu kadar eğitim çalışanları açısından da önemlidir. Eğitim çalışanlarının gelişen teknolojinin yanı sıra hareketsiz yaşam tarzlarında göz önünde bulundurularak yaşamlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi için aileden başlanarak yeterli ve dengeli beslenmeleri ve kazanılan bu beslenme alışkanlıklarını yaşam biçimi haline getirmeleriyle mümkün olacaktır (Sabbag ve Sürücüoğlu, 2011; Merdol, 2008; Bozkurt ve Erdoğan, 2019).

Birey olarak, doğduğumuz andan itibaren gerek büyüme ve gelişme açısından gerekse sağlıklı ve uzun bir yaşamın devamlılığı için vücudumuza gerekli olan tüm maddeleri besinler aracılığı ile alırız. Beslenme her yaşam döneminde önemli bir gereksinimdir ve yeme davranışı bireyin, alışkanlıklarının yerleştiği dönem olan ergenlikte belirginleşmeye başlar (Altun ve Kutlu, 2015). Beslenme alışkanlıklarının belirginleştiği dönem 10-19 yaş olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde hazır yemek yeme eğilimi artar. Ana öğünleri atlama ve öğün aralarında gelişigüzel hızlı-hazır yemek yeme alışkanlığı ortaya çıkar. Televizyon, telefon ve bilgisayar başında uzun süre vakit geçirme ve bu zaman içinde atıştırma tarzında yemek yeme yaygın görülen davranışlardır (Aksoydan ve Çakır 2011).

İnsanların yaşamsal veya iş hayatındaki statüsü arttıkça günlük harcaması gereken enerji miktarında azalmalar meydana gelir. Buda fiziksel aktivitenin azalmasıyla ortaya çıkar. Besin gereksinimini etkileyen faktörlerdeki dengesizlik çeşitli beslenme ve bununla ilişkili sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Baysal, 2003). Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme; büyük bir toplumsal sorundur (Fişek, 1985). Doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olmak; hem kendi sağlıkları hem de bu grubun örnek model olma rolü nedeniyle toplumsal önem taşımaktadır (Tokgöz ve ark. 1995; Eriş ve Uzun 2021). Öyle ki; yetersiz ve dengesiz beslenme tarzına sahip bir çocuk, hastalıklara karşı dirençli olamaz ve bu durum kolaylıkla hastalanmasına neden olur. Ayrıca, hastalık sebebi ile okula devam sorunu da yaşayabilir. (Örmeci, 1987). Bu bağlamda, özellikle çocuklar açısından beslenme eğitimi sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması açısından büyük önem arz eder (Aymankey ve Sarıoğlan, 2007; Taşdemir, 2019).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda; araştırmamızın amacı, ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin egzersiz yapma durumları ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli ve Katılımcılar

Araştırmanın evrenini Karabük iline bağlı Yenice ilçesinde ilköğretim okullarında çeşitli branşlarda görev yapan öğretmenler oluşturmakta olup, örneklemini ise 2021/2022 yılında rastgele yöntem ile seçilen öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmamızda tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcılara ölçek formu hakkında detaylı bilgi aktarıldıktan sonra gönüllülük prensibine göre 59 (% 47,2) kadın, 66 (% 52,8) erkek olmak üzere toplamda 125 (Örneklem grubunun tamamına ulaşılmıştır) gönüllü öğretmen katılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmamızda, ilk olarak sosyo-demografik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgiler Formu oluşturulmuştur. Ölçek formu olarak ise Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır.

5'li likert olarak hazırlanan ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. Olumlu maddeler: 1., 2., 3., 4., 5., 12., 13., 14., 15., 16. maddelerden oluşmaktadır. Olumsuz maddeler: 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. maddelerden oluşmaktadır. SBİTÖ 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır. Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1., 2., 3., 4., 5. Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD): 6., 7., 8., 9., 10., 11. Olumlu Beslenme (OB): 12., 13., 14., 15., 16. Kötü Beslenme (KB): 17., 18., 19., 20., 21. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için ,90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) faktörü için ,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için ,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için ,83 şeklindedir..

Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 22.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Aynı zamanda verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov-Smirnov testi aracılığı ile bakılmıştır. Uygulanan testler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen verilere frekans, yüzde tablolarına ek olarak parametrik testlerden olan Independent Sample T test analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların fiziksel özelliklerine yönelik ortalamalar

	N	Yaş (yıl) (Mean±SD)	Boy (cm) (Mean±SD)	Kilo (kg) (Mean±SD)
Kadın	59	33,89±5,52	163,01±5,80	60,54±9,96
Erkek	66	37,77±7,42	176,01±6,08	83,10±12,53

Tablo 1'e göre araştırmaya dâhil edilen kadın katılımcıların yaş ortalamaları 33,89±5,52 yıl, boy ortalamaları 163,01±5,80 cm, kilo ortalamaları 60,54±9,96 kg olarak belirlenirken; erkek katılımcıların yaş ortalamaları 37,77±7,42 yıl, boy ortalamaları 176,01±6,08 cm, kilo ortalamaları 83,10±12,53 kg olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumlarına yönelik frekans tablosu

Değişkenler		N	%
Düzenli Egzersiz Yapıyor musunuz?	Evet	23	18,4
	Hayır	102	81,6
	Toplam	125	100,0

Tablo 2'de katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumlarına yönelik frekans tablosu verilmiştir. Katılımcıların, 18,4'ünün düzenli egzersiz yaptığı , %81,6'sının ise düzenli olarak egzersiz yapmadıkları görülmektedir.

Tablo 3

Katılımcıların beslenme dersi alıp almadıklarına yönelik frekans tablosu

Değişkenler		N	%
Beslenme Dersi Aldınız mı?	Evet	37	29,6
	Hayır	88	70,4
	Toplam	125	100,0

Tablo 3'de katılımcıların beslenme dersi alma değişkenine yönelik frekans tablosu verilmiştir. Katılımcıların, %29,6'sının beslenme dersi aldığı , %70,4.'ünün ise beslenme dersi almadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların sigara kullanıp kullanmadıklarına yönelik frekans tablosu

Değişkenler	N	%
-------------	---	---

Sigara Kullanıyor musunuz?	Evet	31	24,8
	Hayır	94	75,2
	Toplam	125	100,0

Tablo 4’de katılımcıların sigara kullanma değişkenine yönelik frekans tablosu verilmiştir. Katılımcıların, %24,8’inin sigara kullandığı , %75,2’sinin ise sigara kullanmadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 5

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sbitö toplam puanlarına ait t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	P
SBİTÖ Toplam Puan	Kadın	59	70,20±7,82	1,621	,108
	Erkek	66	68,00±7,36		

Tablo 5’te katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sbitö toplam puanlarına yönelik analiz sonuçları değerlendirilmiştir. Tabloya baktığımızda, cinsiyet değişkeni bağlamında. sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında herhangi bir anlamlılığın olmadığı anlaşılmaktadır ($p > 0,05$). Tablo sonuçlarından istatistiksel açıdan anlamlılık gözlemlenmesi dahi kadın katılımcıların ölçektoplam puanlarının erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Yani; kadın katılımcılar erkek katılımcılara nazaran daha iyi bir sağlıklı beslenme tutumu göstermektedir diyebiliriz.

Tablo 6

Katılımcıların egzersiz yapma durumları değişkenine göre sbitö alt boyutları ve toplam puanlarına ait t testi sonuçları

Alt Boyutlar ve Toplam Puan	Egzersiz Yapıyor musunuz?	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	P
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	23	21,17±5,03	1,976	,736
	Hayır	102	21,48±3,63		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	23	16,39±4,73	3,472	,003*
	Hayır	102	19,30±3,99		
Olumlu Beslenme	Evet	23	20,86±4,23	2,616	,000**
	Hayır	102	17,60±3,62		
Kötü Beslenme	Evet	23	9,30±3,98	-424	,061
	Hayır	102	10,94±3,69		

SBİTÖ Toplam Puan	Evet	23	67,73±7,93	2,656	,368
	Hayır	102	69,33±7,57		

Tablo 6’da katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumları değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyutları (beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme) ve ölçek toplam puanlarında anlamlılık gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Diğer yandan beslenme hakkındaki bilgi ve kötü beslenme alt boyutunda herhangi bir anlamlılık gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Aynı zamanda ölçek toplam puanına bakıldığı zamanda anlamlılık olmadığını söyleyebiliriz ($p>0,05$).

Tablo 7

Katılımcıların beslenme dersi alma değişkenine göre sbitö alt boyutları puanlarına ait t testi sonuçları

Alt Boyutlar ve Toplam Puan	Beslenme Dersi Aldınız mı	N	$\bar{X}\pm Ss$	t	P
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	37	22,62±3,70	2,256	,026*
	Hayır	88	20,92±3,90		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	37	18,81±4,77	,072	,943
	Hayır	88	17,75±4,07		
Olumlu Beslenme	Evet	37	19,43±4,21	2,291	,024*
	Hayır	88	17,69±3,72		
Kötü Beslenme	Evet	37	10,86±4,67	,429	,668
	Hayır	88	10,54±3,36		
SBİTÖ Toplam Puan	Evet	37	71,72±7,45	2,613	,010*
	Hayır	88	67,90±7,46		

Tablo 7’de katılımcıların beslenme dersi alma değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyutları (beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme) ve ölçek toplam puanlarında anlamlılık gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Diğer yandan beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alt boyutunda herhangi bir anlamlılık gözlemlenmemiştir ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Erten (2006) tarafından yapılan araştırma da çalışmaya katılan kadınların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının erkeklere göre daha yüksek puana sahip olduklarını belirlemiştir. Bu çalışma bizim araştırmamız ile benzerlik göstermektedir.

Diğer yandan, Çongar ve Özdemir (2004) Sivas il merkezinde görev yapan öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerini araştırdığı çalışmada öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğunu tespit etmişlerdir. Futrell (2006) yapmış olduğu çalışmada genellikle öğretmenlerin dengeli beslenme farkındalığının önemli olduğunu vurgulamışlardır.

Sargın ve Güleçce (2022) gerçekleştirdikleri çalışmada, öğretmenlerin beslenmeye yönelik ilgilerinin yüksek olduğu yapılan analizler sonucu ortaya çıkmıştır. Diğer yandan Acemioğlu ve Doğan (2021) araştırmalarında, sağlıklı beslenme üzerine eğitim alıp almama ve sağlıklı beslenmeye dikkat edip etmeme değişkenlerine göre öğretmen adaylarının tutum ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerin sağlıklı beslenme tutumlarının diğer branş öğretmenlerine göre yüksek olduğu, kadın ve erkek öğretmenlerin genel olarak benzer tutumlar sergilediği, öğretmenlerde yaş ilerledikçe de beslenme tutumlarının pozitif yönde iyileştiği sonucuna ulaşılmıştır (Kusan vd.,2020) Bozkurt ve Erdoğan (2019), çalışmalarında öğretmenlerin beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin yetersiz bulunduğunu ifade etmiştir.

Sonuç olarak, araştırmamızda ilköğretimde görev yapan öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye yönelik farkındalıklarının artırılması özellikle böylesine önemli bir yaş gruplarında öğretmenlik yaptıkları düşünülürse elzem olduğu açıktır. Öyle ki; eğitimlerinin ilk dönemlerinde olan çocuklar üzerinde öğretmenlerinin davranışları genellikle doğru kabul edilerek çocuklar tarafından rol model edinirler. Bu bağlamda; doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olmak; hem kendi sağlıkları hem de bu yaş grubuna örnek model olma rolü nedeniyle öğretmenlere yönelik sağlıklı beslenmeye ilişkin verilecek seminerlerin, eğitimlerin artırılması toplumsal önem arz etmektedir.

Kaynakça

- Acemioğlu, R., & Doğan, Y. (2021). Fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme konusuna ilişkin tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 3958.
- Aksoydan, E., Çakır, N. Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kitle İndekslerinin Deđerlendirilmesi *Göhlane Tıp Dergisi* 2011; 53: 264-270.
- Aymankuy, Y., ve Sariođlan, M. (2007). Yiyecek-İçecek Felsefesi ve Beslenme Alışkanlığının Geliştirilmesine Yönelik Bir Model Önerisi. I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu. Antalya.
- Baysal, A. (2003). Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *CÜ Tıp Fakölteşi Dergisi*, 25(4), 66-72.
- Besler, H. T., Ve Rakıcıoğlu, N. (2015). Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. Ankara: Merdiven Reklam Tanıtım. The International Olympic Committee and The International Society for Sports Nutrition. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 26(1), 6-16
- Bozkurt, E. & Erdoğan, R. (2019). Sınıf Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13 (19) , 75-94.
- Çongar, O. & Özdemir, L. (2004). Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri. *CÜ Tıp Fakölteşi Dergisi*, 26(3), 113-118.
- Eriş, F. & Uzun, R. (2021). Ergen erkek badmintoncularda pliometrik antrenmanların denge ve bazı motorik özellikler üzerindeki etkisinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 94-106
- Erten, Murat (2006). Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fişek, N. H. (1985). Halk sağlığı'na giriş, Ankara: Çağ Matbaası
- Karasar, N. (2014). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kusan, O., Mumcu, H.E., Çeviker, A., Zambak, Ö. (2020). Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Diğer Branş Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Bazı Değerişkenlere Göre İncelenmesi (Kütahya İli Örneđi), *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt -, Sayı 1.
- Merdol, T.K. (2008). Beslenme eğitimi ve danışmanlığı. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Örmeci, A.Ö. (1987). Isparta İline Bağlı Senirkent İlçesi ve Köylerinde İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Üzerinde Bir Araştırma. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sabbađ, Ç. ve Sürücüoğlu, M.S. (2011). İlköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 6(3), 1-13.
- Sargın, K. & Güleşçe, M. (2022). Öğretmenlerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Deđerlendirilmesi (Van İli örneği) . *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (1) , 1-11.
- Taşdemir, A. (2019). İlköğretim Öğrencilerinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma . *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 4 (1) , 34-52
- Tekkurşun Demir, G., ve Cicioğlu, H. İ., (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Tokgöz, P., Ertem, M., Çelik, F., Gökçe, Ş., Saka, G., & Hatunođlu, R. (1995). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(2), 229-238.