

## Öğretmenlerin Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Alışkanlıkları: Kesitsel Bir Araştırma

Nutritional Knowledge and Eating Habits of Teachers: A Cross-Sectional Study

Gülsüm ŞAHİN BODUR

### ÖZ

Bu çalışma, öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyi ile beslenme alışkanlıklarını birlikte değerlendirmeyi amaçlayan kesitsel bir çalışmadır. Bu araştırmaya, Türkiye'nin çeşitli illerinde görev yapan 19-54 yaş aralığındaki 286 öğretmen dahil edilmiştir. Veriler kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak, çevrimiçi anket yoluyla toplanmıştır. Katılımcıların boy ve vücut ağırlıkları beyana göre alınıp beden kütle indeksi (BKİ) hesaplanmıştır. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri, Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği ile ölçülmüştür. Bu çalışmada öğretmenlerin %76,9'unun düşük; %23,1'inin ise orta-yüksek beslenme bilgi düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Katılımcıların BKİ ortalaması  $25,3 \pm 3,78$  kg/m<sup>2</sup>'dir. Düşük düzey beslenme bilgisi gruplarında hafif şişmanlık ve obezite oranları sırasıyla %39,5 ve %11,9'dır. Bu oran orta-yüksek düzey beslenme bilgisi gruplarında %43,9 ve %10,6'dır. Ek olarak öğretmenlerin BKİ ve beslenme bilgisi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgular, öğretmenlere yönelik erken dönemde planlanan beslenme eğitimlerinin, öğretmenlerin beslenme bilgisi düzeyini ve okul temelli beslenme politikalarının etkinliğini artırabileceğini göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme Alışkanlıkları; Sağlık Bilgi, Tutum ve Davranış; Okul Öğretmenleri; Kesitsel Çalışmalar

### ABSTRACT

The objective of this study is to evaluate the nutritional knowledge level and eating habits of teachers in a cross-sectional study. The present study comprised 286 teachers aged between 19 and 54 working in various provinces of Türkiye. The data were collected using a convenience sampling method via an online survey. The participants' height and body weight were documented according to the information provided by the participants themselves. The body mass index (BMI) of each participant was subsequently calculated. The participants' levels of nutrition knowledge were measured using the Nutrition Knowledge Level Scale. The present study revealed that 76.9% of the teachers had low levels of nutrition knowledge, while 23.1% had medium-high levels. The mean BMI of the subjects was  $25.3 \pm 3.78$  kg/m<sup>2</sup>. In groups with a low level of nutrition knowledge, the prevalence of overweight and obesity was found to be 39.5% and 11.9%, respectively. In the groups with a medium-high level of nutrition knowledge, these rates increased to 43.9% and 10.6%, respectively. Furthermore, there was no statistically significant relationship was identified between teachers' BMI and nutrition knowledge scores. The findings of this study indicate that the implementation of nutrition education programmes for teachers in the initial stages can enhance their nutritional knowledge and the efficacy of school-based nutrition policies.

**Keywords:** Eating Habits; Health Knowledge, Attitudes, Practice; School Teachers; Cross-Sectional Studies

### Önemli Noktalar

- \* Öğretmenlerin büyük çoğunluğunun beslenme bilgi düzeyi düşüktür.
- \* Öğretmenlerin beden kütle indeksi ve beslenme bilgisi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.
- \* Öğretmenler, öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışlarını etkili biçimde destekleyebilmek için beslenme eğitimi desteğine ihtiyaç duyabilir.

*Araştırma, Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu tarafından 29-01-2025 tarihli ve 18 No'lu toplantı kararı ile onaylanmıştır*

Dr. Öğr. Üyesi Gülsüm ŞAHİN BODUR, Beslenme ve Diyetetik, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, gulsuhsahinbodur@karatekin.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7450-0428

**İletişim / Corresponding Author:**  
e-posta/e-mail:

Gülsüm ŞAHİN BODUR  
gulsuhsahinbodur@karatekin.edu.tr

**Geliş Tarihi / Received:** 11.11.2025  
**Kabul Tarihi/Accepted:** 29.01.2026

## GİRİŞ

Çocukluk çağı ve adölesan dönemde beslenme, yaşamın ilerleyen evrelerinde de sağlık açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu dönemlerde kazanılan beslenme alışkanlıkları, yaşam boyu sağlık durumunu belirleyen temel etmenlerdendir. Özellikle ileri yaşlarda obezite, diyabet ve hipertansiyon gibi kronik hastalıkların önlenmesinde önemli rol oynayabilmektedir.<sup>1,2</sup> Çocuklara sağlıklı beslenme davranışının kazandırılmasında, zamanlarının büyük bir bölümünü geçirmeleri ve en az bir ana öğün ile çeşitli ara öğün tüketimleri nedeniyle okul ortamı önemli bir rol oynamaktadır.<sup>3</sup> Okullarda öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışlarını belirleyen faktörler arasında sınıfta verilen eğitimler, kantinlerde satılan besin çeşitleri, fiziksel aktivite olanakları ve okul öğretmenleri yer almaktadır.<sup>4,5</sup>

Öğretmenler, eğitici ve rehber rollerini üstlenerek öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilirler.<sup>4,6</sup> Bunu beslenme bilgilerini uygulayarak ve sağlıklı besinlerden kaçınarak sağlarlar.<sup>7</sup> Öğrencilerin beslenme ile ilgili sorunlarını fark edebilir ve doğru alışkanlıklar kazanmalarını destekleyebilirler.<sup>8</sup> Ek olarak Türkiye’de 2016 yılından itibaren uygulanmakta olan Beslenme Dostu Okullar Programı’nda öğretmenlerden proje ekibinde yer almaları, sağlıklı beslenmeyi teşvik edici bilgi yarışması, resim yarışması, şenlikler düzenlemeleri, öğrencilerin ara öğün tüketimlerini izlemeleri ve velilere yönelik bilgilendirme çalışması yapmaları beklenmektedir.<sup>9</sup> Dolayısıyla, öğretmenlerin yeterli beslenme bilgisi düzeyine sahip olması gerekmektedir.<sup>10</sup>

Öğretmenlerin yeterli beslenme bilgisine sahip olmalarıyla birlikte, sağlıklı beslenme

alışkanlıklarını sürdürmeleri de oldukça önemlidir.<sup>7</sup> İnsan vücudunun fizyolojik dengesinin korunmasında ve organların işlevlerinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde besin tüketim sıklığı, bir öğünde alınan enerji ve besin öğelerinin miktarı önemlidir.<sup>11</sup> Beslenme alışkanlıkları günde tüketilen öğün sayısı, öğünlerde tüketilen besinlerin türü ve miktarı ile ilişkilidir. Bireylerin dengeli beslenebilmesi için günlük besin alımının üç ana öğüne bölünmesi önerilmektedir.<sup>11</sup> Düzensiz öğünler, yetersiz beslenme veya obezite gibi kronik hastalıklara yol açabilmektedir.<sup>12</sup>

Sağlıklı beslenme alışkanlıkları konusunda öğrencilere olumlu rol model olma, hem öğrencileri hem de ailelerini sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirme konusunda kritik bir rol oynayan öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerinin ve alışkanlıklarının belirlenmesi önem taşımaktadır. Bu bağlamda, öğretmenlerin yalnızca beslenme bilgi düzeylerinin değil, bu bilgiyi günlük beslenme alışkanlıklarına ne ölçüde yansıttıklarının da değerlendirilmesi gerekmektedir. Türkiye’de öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıklarını aynı anda değerlendiren çalışma sayısı sınırlıdır.<sup>13</sup> Bu durum, öğretmenlerin beslenme bilgisi–davranış ilişkisini bütüncül olarak ortaya koymayı güçleştirmektedir. Ayrıca çalışmaların önemli bir bölümünde geçerlik–güvenirliliği yapılmış, yapılandırılmış ölçeklerin kullanımının görece düşük olduğu, bu nedenle bulguların karşılaştırılabilirliğinin sınırlı olduğu görülmektedir.<sup>7,14,15</sup> Bu nedenle bu çalışmada, öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyi ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin birlikte değerlendirilmesi amaçlanmış ve bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu hipotezi test edilmiştir.

## MATERYAL VE METOT

### Araştırma Tasarımı ve Örneklemi

Bu çalışma, öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla planlanan kesitsel

tipte tanımlayıcı bir araştırmadır. Bu araştırmaya, Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı okullarda görev yapan 19-54 yaş aralığındaki öğretmenler dahil edilmiştir. Örneklem

büyüklüğü, G\*Power 3.1.9.7 kullanılarak  $\chi^2$  bağımsızlık testi için orta düzey etki büyüklüğü (Cohen's  $w=0,30$ ),  $\alpha=0,05$  ve  $1-\beta=0,95$  varsayımlarıyla en az 272 olarak hesaplanmıştır.<sup>16</sup> Hata payı göz önünde bulundurularak daha fazla katılımcıya ulaşılmış, analizlere 286 öğretmen dahil edilmiştir.

### Verilerin Toplanması

Veriler Şubat-Nisan 2025 tarihleri arasında, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak, çevrimiçi anket yoluyla Türkiye genelindeki öğretmenlerden toplanmıştır. Bu örnekleme yöntemi, araştırmanın hedef grubunu oluşturan ve erişimi kolay olan öğretmenlere ulaşmak amacıyla tercih edilmiştir. Çevrimiçi anket, araştırmacı tarafından Google Forms kullanılarak oluşturulmuş ve öğretmenlerin oluşturduğu sosyal medya grupları aracılığıyla katılımcılara iletilmiştir. Katılımcılara anketin giriş sayfasında bilgilendirilmiş gönüllü onam formu sunulmuş ve yalnızca “evet” seçeneğini işaretleyen bireylerin verileri toplanmıştır. Çevrimiçi anketin giriş kısmında çalışmanın amacı, gönüllülük esasına dayandığı ve gizlilik ilkesine uygun biçimde korunacağı açıkça belirtilmiştir. Anketin yanıtlanma süresi ortalama 10-15 dk'dır.

Çevrimiçi anket üç bölümden ve 44 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerinden yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, meslekte çalışma yılı<sup>17</sup> ve hangi öğrenci grubuna eğitim verdiği sorgulanmıştır. Katılımcıların boy (cm) ve vücut ağırlıkları (kg) beyana göre alınmış olup beden kütle indeksi (BKİ) değerleri hesaplanmıştır. BKİ değerleri, Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflamasına göre değerlendirilmiştir.<sup>18</sup> Çevrimiçi anketin ikinci bölümünde öğretmenlerin beslenme alışkanlıklarından ana öğün yapma ve atlama durumları, beslenme eğitimi alma durumları yer almaktadır. Anketin son bölümünde ise Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği kullanılmıştır.

### Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği

Öngün Yılmaz ve ark. (2021) tarafından geliştirilen 31 maddelik ölçek, yetişkinlerde beslenme bilgi düzeyini değerlendirmek

amacıyla kullanılmaktadır.<sup>19</sup> Beşli likert tipinde oluşturulan ölçek maddeleri ‘kesinlikle katılıyorum 4-kesinlikle katılmıyorum-0 ile puanlanmaktadır. Yanlış beslenme bilgisini temsil eden maddeler tam tersi puanlanmaktadır. Ölçekten en fazla 126 puan alınabilmektedir. Beslenme bilgi düzeyi düşük (<79 puan), orta (80-90 puan), yüksek ve çok yüksek beslenme bilgi düzeyi ( $\geq 91$  puan) olmak üzere sınıflandırılmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach alfa katsayısı 0,851'dir.<sup>19</sup> Bu çalışma örnekleminde ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,927 olup, ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu görülmüştür.

### İstatistiksel Analiz

Verilerin analizinde SPSS 27.0 (IBM Inc., Chicago, IL, USA) programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerden kategorik değişkenlerin gösteriminde sayı (n)-yüzde (%) değerleri verilmiştir. Gruplar arası farklar kategorik değişkenlerde Pearson ki-kare ( $\chi^2$ ) testi ile değerlendirilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadıkları, Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiş ve histogramların görsel incelenmesi ile doğrulanmıştır. Her iki grup arasında BKİ açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla, normal dağıldığı için Bağımsız Gruplar T Testi uygulanmıştır. Beslenme bilgi düzeyi ile BKİ arasındaki ilişki, Spearman Korelasyon Testi ile bulunmuştur. Şekillerin çiziminde GraphPad Prism 9 yazılımı kullanılmıştır. Beslenme bilgi düzeyi ölçeği puanlarına göre katılımcılar dört kategoriye (düşük, orta, yüksek, çok yüksek) ayrılmaktadır.<sup>19</sup> Ancak çok yüksek düzeyde (n=0) ve yüksek düzeyde (n=9) yer alan katılımcı sayısının azlığı nedeniyle “orta” ve “yüksek” kategoriler birleştirilmiş, analizler düşük ile orta-yüksek olmak üzere iki grup üzerinden yürütülmüştür. Bu düzenleme, hücre frekanslarının yeterli olmasını ve istatistiksel testlerin geçerliliğini sağlamak amacıyla yapılmıştır.  $p<0,05$  değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

### Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma, Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu tarafından 29-

01-2025 tarihli ve 18 No'lu toplantı kararı ile onaylanmıştır. Çalışma Helsinki

Deklarasyonu İlkeleri doğrultusunda yürütülmüştür.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmaya 221'i kadın (%77,3), 65'i erkek (%22,7) olmak üzere toplamda 286 öğretmen katılmıştır. Katılımcıların %15,7'si 19-34, %48,3'ü 35-44 ve %36,0'sı da 45-54 yaş grubundadır. Çalışmaya katılan öğretmenlerden %83,6'sı evlidir ve %73,8'i ilkokul-ortaokul düzeyindeki çocuklara eğitim vermektedir. Öğretmenlerin yarısından fazlası (%64,7), 15 yıldan daha uzun bir süredir görev yapmaktadır. Katılımcıların BKİ ortalaması  $25,3 \pm 3,78$  kg/m<sup>2</sup> olarak

saptanmıştır. Buna göre öğretmenlerin %40,6'sı hafif şişman olup %11,5'i obezdir (Tablo 1). Türkiye Sağlık Araştırması 2022 verilerine göre Türkiye'de obezite oranı %20,2; Küresel Obezite Gözlemevi 2023 verilerine göre hafif şişmanlık oranı %35,5 ve obezite oranı %25,4'tür.<sup>20,21</sup> Bu verilere göre, çalışmaya dahil edilen öğretmenlerin hafif şişmanlık oranı Türkiye ortalamasının üzerinde, obezite oranı ise altındadır.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı

Değişken	n=286	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	221	77,3
Erkek	65	22,7
<b>Yaş grubu</b>		
19-34	45	15,7
35-44	138	48,3
45-54	103	36,0
<b>Medeni durum</b>		
Bekar	47	16,4
Evli	239	83,6
<b>Eğitim verilen öğrenci grubu</b>		
İlkokul-ortaokul	211	73,8
Lise	75	26,2
<b>Meslekteki yıl</b>		
1-5	23	8,0
6-10	32	11,2
11-15	46	16,1
15+	185	64,7
<b>BKİ kg/m<sup>2</sup>, <math>\bar{X} \pm SS</math></b>	$25,3 \pm 3,78$	
<b>BKİ sınıflaması</b>		
Normal	137	47,9
Hafif şişman	116	40,6
Obez	33	11,5

N: Sayı, BKİ: Beden kütle indeksi, SS: Standart sapma

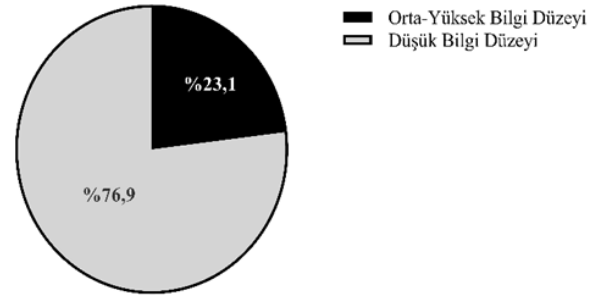
Literatürde, öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerini ölçmek amacıyla farklı puanlama sisteminde sahip araçların kullanılması nedeniyle, çalışmaların sonuçlarını beslenme bilgi düzeyi dağılımları üzerinden karşılaştırmak önemlidir. Coccia ve ark.'nın (2020) çalışmasına dahil edilen 94 sınıf öğretmenine 10 soruluk beslenme bilgi indeksi uygulanmıştır. Orta-yüksek düzey beslenme bilgisine sahip öğretmenlerin oranı

%43'tür.<sup>14</sup> Rossiter ve ark.'nın (2007) çalışmasına göre, 103 öğretmenin %72'sinin beslenme bilgisi düşük-orta düzeydedir.<sup>7</sup> Habib ve ark.'nın (2023) çalışmasında öğretmenlerin %54,3'ünün temel beslenme ile ilgili konulara aşina olduğu bildirilmiştir.<sup>15</sup> Diğer bir çalışmada, öğretmenlerin %51,4'ünde temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi orta düzeyde, %38,2'sinde iyi düzeyde ve %6,1'inde çok iyi düzeydedir.<sup>22</sup> Katsagoni

ve ark.'nın (2019) çalışmasında ise öğretmenler, beslenme bilgi sorularının %65'ine doğru yanıt vermiştir.<sup>10</sup> Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği'nin kullanıldığı Kabasakal Çetin'in çalışmasına (2023) dahil edilen 294 öğretmenin %65,6'sı orta yüksek düzeyde beslenme bilgisine sahiptir.<sup>13</sup> Benzer şekilde mevcut çalışmada da öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyi, Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği ile ölçülmüş olup ölçekten en fazla 126 puan alınabilmektedir.<sup>19</sup> Düşük ve orta-yüksek beslenme bilgi düzeyine sahip olan öğretmenlerin ölçek puanı medyan değerleri sırasıyla 69,0 ve 83,5 olarak saptanmıştır (Tablo 2). Şekil 1'de verildiğine göre, bu çalışmada öğretmenlerin %76,9'unun düşük beslenme bilgi düzeyine; %23,1'inin ise orta-yüksek beslenme bilgi düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalarla karşılaştırıldığında, bu çalışmada orta-yüksek beslenme bilgi düzeyine sahip öğretmenlerin oranı daha düşük bulunmuştur. Bu durumun nedenleri arasında öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyini ölçmek için kullanılan farklı ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmamış olması ve araçlarda yer verilen beslenme konularının farklılık göstermesi sayılabilir. Ayrıca bu çalışmada alınan beslenme eğitimi oranının düşük olması (%22,7), bu duruma neden olabilir (Tablo 2). Bununla birlikte, Beslenme Dostu Okul Programı kapsamında öğretmenlerden yalnızca yüksek beslenme bilgisine sahip olmaları değil; sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere rol model olmaları, sınıf içi ve okul ortamında sağlıklı beslenmeyi destekleyici tutum ve davranışlar sergilemeleri, okul beslenme politikalarının uygulanmasına aktif olarak katkı sağlamaları ve beslenme eğitimlerine katılımlarının süreklilik göstermesi beklenmektedir.<sup>9</sup> Bu bağlamda, öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerinin ve hizmet içi beslenme eğitimlerine katılım oranlarının artırılması, Beslenme Dostu Okul Programı'nın etkinliğini güçlendirecek ve öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışlarının geliştirilmesine önemli katkı sağlayacaktır.

Tablo 2'de katılımcıların beslenme bilgi düzeyine göre beslenme alışkanlıklarının dağılımı gösterilmiştir. Her iki grupta yer alan

öğretmenlerin çoğunluğu daha önce beslenme eğitimi almamıştır (sırasıyla %77,9 ve %69,4) ( $p>0,05$ ). Katılımcıların %45,0'i daha önce bir diyetisyene başvurmuştur ( $p>0,05$ ). Düşük ve orta-yüksek beslenme bilgi grubunda yer alan öğretmenlerin sırasıyla %76,7 ve %80,6'sı sağlıklı beslendiğini düşünmektedir ( $p>0,05$ ). Orta-yüksek beslenme bilgisi grubunda yer alan katılımcıların 44,4'ü 3 ana öğün tüketmekte, %68,1'i herhangi bir öğünü atlamaktadır ( $p>0,05$ ). Her iki grupta da sıklıkla atlanan öğün öğle öğünüdür (%43,0 ve %48,9). Öğün atlama nedenlerine bakıldığında her iki gruptaki öğretmenler, alışkanlıklarının olmadığını bildirmiştir (sırasıyla %62,3 ve %59,0) ( $p>0,05$ ) (Tablo 2).



Şekil 1. Katılımcıların Beslenme Bilgi Düzeylerine Göre Dağılımı

Parlak ve Ener (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, öğretmenlerin hafif şişmanlık oranı %40, obezite oranı ise %10 olarak saptanmıştır. Beslenme bilgisi puanları obez olan grupta en düşük olarak saptanmıştır, ancak istatistiksel anlamlılık yoktur.<sup>22</sup> Pehlivan ve ark.'nın (2021) çalışmasında, öğretmenlerin %39,1'i hafif şişman ve %11,8'i obezdir. Beslenme bilgisi puanı ve BKİ arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır.<sup>23</sup> Mevcut çalışmada ise düşük düzey beslenme bilgisi gruplarında hafif şişmanlık ve obezite oranları sırasıyla %39,5 ve %11,9; orta-yüksek düzey beslenme bilgisi gruplarında ise %43,9 ve %10,6'dır (Tablo 2). Ek olarak öğretmenlerin BKİ ve beslenme bilgisi puanları arasında negatif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki saptanmıştır ( $r=0,045$ ;  $p>0,05$ ) (Şekil 2). Çalışmanın kesitsel tasarımı, vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun beyana dayalı olarak alınmış olması, bu duruma katkı sağlamış olabilir. Beyana dayalı antropometrik veriler, BKİ'nin olduğundan

düşük hesaplanmasına yol açabilecek bir yanlılık oluşturmuş olabilir. Ayrıca bu çalışmada çok yüksek ve yüksek beslenme bilgisi düzeyine sahip katılımcı sayısının sınırlı olması nedeniyle kategorilerin birleştirilmesi, gruplar arasındaki olası farklılıkların daha ayrıntılı biçimde değerlendirilmesini sınırlandırmaktadır. Bu

sonuçlar, okul temelli programlarda yalnızca bilgi aktarımının yeterli olmadığını; davranış değişikliği teknikleri (hedef belirleme, öz-izlem, çevresel düzenlemeler), destekleyici okul ortamı (kantin politikaları vb.) ve fiziksel aktivite olanaklarının birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir.

**Tablo 2. Katılımcıların Beslenme Bilgi Düzeyine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Dağılımı**

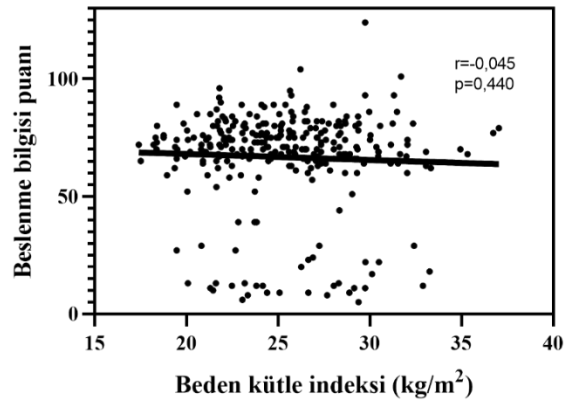
Değişken	Beslenme Bilgi Düzeyi				$\chi^2$	P
	Düşük (n=220)		Orta-Yüksek (n=66)			
	n	%	n	%		
<b>Beslenme eğitimi alma durumu</b>						
Evet	47	21,4	18	27,3	1,009	0,315
Hayır	173	78,6	48	72,7		
<b>Diyetisyen/beslenme uzmanına başvurma durumu</b>						
Evet	99	45,0	29	43,9	0,023	0,879
Hayır	121	55,0	37	56,1		
<b>Sağlıklı beslendiğini düşünme durumu</b>						
Evet	166	75,5	53	80,3	0,665	0,415
Hayır	54	24,5	13	19,7		
<b>Ana öğün sayısı</b>						
1	7	3,2	2	3,0	0,349	0,840
2	122	55,5	34	51,5		
3	91	41,4	30	45,5		
<b>Ana öğün atlama</b>						
Evet	134	60,9	45	68,2	1,147	0,284
Hayır	86	39,1	21	31,8		
<b>En sık atlanan öğün</b>						
Kahvaltı	74	33,6	17	25,8		
Öğle	93	42,3	32	48,5	5,842	0,120
Akşam	5	2,3	5	7,5		
Atlamam	48	21,8	12	18,2		
<b>Öğün atlama nedeni</b>						
Alışkanlığım yok	137	62,3	39	59,0		
İştahsızım	16	7,3	-	-	7,605	0,055
Zayıflamak istiyorum	32	14,5	10	15,2		
Hazırlığım yok	35	15,9	17	25,8		
<b>BKİ kg/m<sup>2</sup>, <math>\bar{X} \pm SS</math></b>	25,2±3,90		25,4±3,39		t=-0,345*	0,730
<b>BKİ sınıflaması</b>						
Normal	107	48,6	30	45,5		
Hafif şişman	87	39,5	29	43,9	0,414	0,813
Obez	26	11,9	7	10,6		

N: Sayı, BKİ: Beden kütle indeksi, SS: Standart sapma; ÇAD: Çeyrekler arası değer

\* Bağımsız gruplar T testi

Bu çalışmanın bulgularını desteklemeyen Saintila ve ark.'nın çalışmasında, yetersiz beslenme bilgisine sahip olan öğretmenlerin %59,5'inin hafif şişman olduğu bildirilmiştir. Yetersiz beslenme bilgisine sahip öğretmenlerin hafif şişman olma olasılığının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.<sup>24</sup> Benzer şekilde De Vriendt ve ark.'nın (2009) çalışmasında, obez bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır.<sup>25</sup> Anaokulu öğretmenleri ile yapılan bir çalışmaya göre ise, hafif şişman ve obez olan katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.<sup>26</sup> Literatürde beslenme bilgi düzeyi ve BKİ arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara göre, beslenme bilgisi düzeyinin davranış değişikliğine her zaman yansımadığını,

beslenme eğitimi programlarında tutum ve davranış boyutlarının özellikle ele alınması gerektiğini göstermektedir.



Şekil 2. Öğretmenlerin BKİ ile Beslenme Bilgi Puanları Arasındaki İlişki

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada öğretmenlerin %76,9'unun düşük beslenme bilgi düzeyine, %23,1'inin ise orta-yüksek beslenme bilgi düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Orta-yüksek düzey beslenme bilgisine sahip öğretmenlerde hafif şişmanlık ve obezite oranı (%54,5), düşük beslenme bilgi grubuna (%51,4) kıyasla hafif bir artışa işaret etmekle birlikte, bu farkın pratik önemi sınırlıdır. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Bu sonuçlara göre, öğretmenlere yönelik sağlıklı beslenme eğitimi programları düzenlenmelidir. Ayrıca, beslenme bilgi düzeyinin her zaman davranış değişikliğine yansımadığı dikkate alınarak, uygulamalı ve sürdürülebilir programlar önerilmektedir. Bu etkinliklerin izlenebilir çıktılarla (ön-test/son-test, kantin seçimi gözlemleri) değerlendirilmesi, politika yapıcılar için yol gösterici olacaktır.

### Araştırmanın Güçlü Yönleri

Bu çalışma, Türkiye'de farklı illerden öğretmenlerin katılımıyla yürütülmüş ve öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyi ile beslenme alışkanlıklarını birlikte değerlendiren az sayıdaki araştırmadan biridir. Örneklem büyüklüğü G\*Power programı ile belirlenmiş ve istatistiksel olarak yeterli düzeye ulaşmıştır. Geçerlilik ve

güvenilirliği kanıtlanmış "Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği" kullanılmıştır.

### Araştırmanın Zayıf Yönleri

Bu çalışmada kolayda ve çevrimiçi örnekleme yönteminin kullanılmış olması, yalnızca internet erişimi olan ve araştırmaya katılmaya gönüllü bireyleri kapsadığından, örnekleme seçilim yanlılığı oluşmuş olabilir. Bu durum, örneklemin temsiliyetini ve sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Ek olarak, araştırmanın kesitsel tasarıma sahip olması, değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin değerlendirilememesine yol açmaktadır. Ayrıca, boy ve vücut ağırlığının beyana dayalı olarak alınması, BKİ hesaplamalarında sistematik yanlılık oluşturabilmektedir. İleride yapılacak olan çalışmalarda, olasılıklı örnekleme yöntemlerinin tercih edilmesi, tüm verilerin yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak araştırmacılar tarafından alınması sonuçların genellenebilirliğini artıracaktır. Bu çalışmada çok yüksek ve yüksek düzey beslenme bilgisi grubunda da yer alan katılımcı sayısının sınırlı olması nedeniyle kategoriler birleştirilmiştir. Bu durum, beslenme bilgisi düzeyleri arasındaki olası farklılıkların daha ayrıntılı biçimde incelenmesini sınırlandırmış ve analizlerin iki grup üzerinden yürütülmesine yol açmıştır.

Farklı branşların karşılaştırmalı olarak incelenmesi, bulguların yorumlanabilirliğini artırarak çalışmanın güvenilirliğini ve anlamlılığını güçlendirecektir. Çalışmada değerlendirilen beslenme alışkanlığı değişkenlerinin kapsamının sınırlı olması, özellikle besin tüketim sıklığı ve diyet kalitesine ilişkin ölçümlerin yer almaması, bulguların beslenme davranışlarını bütüncül olarak yansıtmasını sınırlayan bir diğer metodolojik unsurdur.

## Yazarların katkıları

G.Ş.B.; Araştırma, kavramsallaştırma, veri toplama, biçimsel analiz, metodoloji, yazma – inceleme, düzenleme.

## Finansman

Bu araştırma dışarıdan fon almamıştır.

## Veri ve Materyallerin Ulaşılabilirliği

Bu çalışmada kullanılan ve/veya analiz edilen veri setleri, makul bir talep üzerine ilgili yazardan temin edilebilir.

## KAYNAKLAR

1. Agirbasli M, Tanrikulu AM, Berenson GS. Metabolic Syndrome: Bridging the Gap from Childhood to Adulthood. *Cardiovasc Ther.* 2016;34(1):30-6. doi.org/10.1111/1755-5922.12165
2. World Health Organization. Implementing school food and nutrition policies: a review of contextual factors. Geneva: World Health Organization; 2021.
3. Driessen CE, Cameron AJ, Thornton LE, Lai SK, Barnett LM. Effect of changes to the school food environment on eating behaviours and/or body weight in children: a systematic review. *Obes Rev.* 2014;15(12):968-82. doi.org/10.1111/obr.12224
4. Hall E, Chai W, Albrecht JA. A Qualitative Phenomenological Exploration of Teachers' Experience With Nutrition Education. *Am J Health Educ.* 2016;47(3):136-48. doi.org/10.1080/19325037.2016.1157532
5. Wang Y, Cai L, Wu Y, Wilson RF, Weston C, Fawole O, et al. What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2015;16(7):547-65. doi.org/10.1111/obr.12277
6. Tilles-Tirkkonen T, Nuutinen O, Sinikallio S, Poutanen K, Karhunen L. Theory-informed nutrition education curriculum Tools For Feeling Good promotes healthy eating patterns among fifth grade pupils: cross-sectional study. *J Hum Nutr Diet.* 2018;31(5):647-57. doi.org/10.1111/jhn.12568
7. Rossiter M, Glanville T, Taylor J, Blum I. School food practices of prospective teachers. *J Sch Health.* 2007;77(10):694-700. doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00253.x
8. Sakar E, Açkurt F. İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi.* 2019;1(1):30-6. doi.org/10.33308/2687248x.201911134
9. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). Beslenme Dostu Okul Programı 2016. [Internet]. Ankara; 2025 [cited 2025 Aug 8]; Available from: [https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2016\\_11/0910\\_2010\\_beslenme\\_dostu\\_okullar\\_program\\_uygulama\\_k\\_lavuzu.pdf](https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2016_11/0910_2010_beslenme_dostu_okullar_program_uygulama_k_lavuzu.pdf)
10. Katsagoni CN, Apostolou A, Georgoulis M, Psarra G, Bathrellou E, Filippou C, et al. Schoolteachers' Nutrition Knowledge, Beliefs, and Attitudes Before and After an E-Learning Program. *J Nutr Educ Behav.* 2019;51(9):1088-98. doi.org/10.1016/j.jneb.2019.07.001
11. T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER 2022). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı; 2022.
12. Wiechert M, Holzapfel C. Nutrition Concepts for the Treatment of Obesity in Adults. *Nutrients.* 2021;14(1). doi.org/10.3390/nu14010169
13. Kabasakal Çetin A. Evaluation of Nutrition Knowledge, Sources of Nutrition Information and Digital Healthy Diet Literacy of Schoolteachers: A Cross-Sectional Study. *Gümüşhane University Journal of Health Sciences.* 2023;12(3):967 - 76.
14. Coccia CC, Tamargo J, Macchi AK. Effects of nutrition knowledge, personal health and self-efficacy on food-related teaching practices of elementary school pre-service teachers. *Health Education Journal.* 2020;79(8):974-86. doi.org/10.1177/0017896920946061
15. Habib MA, Alam MR, Rahman T, Chowdhury AI, Shill LC. Knowledge, attitudes, and practices (KAP) of nutrition among school teachers in Bangladesh: A cross-sectional study. *PLoS One.* 2023;18(3):e0283530. doi.org/10.1371/journal.pone.0283530
16. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. 2nd ed. Hillsdale (NJ): Lawrence Erlbaum Associates; 1988.
17. Schafer JL, Graham JW. Missing data: Our view of the state of the art. *Psychol Methods.* 2002;7(2):147-177. doi.org/10.1037/1082-989X.7.2.147.
18. Altımkurt Y, Yılmaz K. Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ile iş doyumları arasındaki ilişki. *Sakarya Univ J Educ.* 2014;4(2):57-71. doi.org/10.19126/suje.46033-192338.
19. World Health Organization (WHO). Body mass index (BMI) [Internet]. Geneva; 2025. [cited 2025 Aug 8]; Available from: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index>
20. Öngün Yılmaz H, Aydın Hakli D, Toğuş H, Çobanoğlu Z, Önel Sayar C, Erkul C, et al. Nutrition Knowledge Scale (NKS): Development, Factor Structure, and Validation for Healthy Adults. *Progress in Nutrition.* 2021;23(3):e2021104. doi.org/10.23751/pn.v23i3.11030
21. Türkiye İstatistik Kurumu. Türkiye Sağlık Araştırması, 2022. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu; 2023.
22. World Obesity Federation. Turkey | Global Obesity Observatory 2025 [Internet]. London; 2025. [cited 2025 Aug 8]; Available from: [https://data.worldobesity.org/country/turkey-219/#data\\_prevalence](https://data.worldobesity.org/country/turkey-219/#data_prevalence).

23. Parlak M, Ener D. Nutritional knowledge levels and food preferences of teachers. *Medicine Science | International Medical Journal*. 2023;12(1). doi.org/10.5455/medscience.2022.10.217
24. Pehlivan M, Tevfikoğlu Pehlivan L, Yıldız N, Yeşilkaya B, Çalim KP, Yazar K, et al. Determination of nutrition knowledge levels of teachers working in Edirne center. *Prog Nutr*. 2021;23(3: e2021222):1-8. doi.org/10.23751/pn.v23i3.11786
25. Saintila J, Calizaya-Milla YE, Calizaya-Milla SE, Elejabo-Pacheco AA, Sandoval-Valentin GA, Rodriguez-Panta SG. Association Between Nutritional Knowledge, Dietary Regimen, and Excess Body Weight in Primary School Teachers. *J Multidiscip Healthc*. 2022;15:2331-9. doi.org/10.2147/JMDH.S385713
26. De Vriendt T, Matthys C, Verbeke W, Pynaert I, De Henauw S. Determinants of nutrition knowledge in young and middle-aged Belgian women and the association with their dietary behaviour. *Appetite*. 2009;52(3):788-92. doi.org/10.1016/j.appet.2009.02.014
27. Liu H, Xu X, Liu D, Rao Y, Reis C, Sharma M, et al. Nutrition-Related Knowledge, Attitudes, and Practices (KAP) among Kindergarten Teachers in Chongqing, China: A Cross-Sectional Survey. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(4). doi.org/10.3390/ijerph15040615