

Received / Makale Geliş Tarihi 25.01.2024  
Published / Yayınlanma Tarihi 29.02.2024  
Volume / Issue (Cilt/Sayı)-ss/pp 11(104), 485-492

Research Article / Araştırma Makalesi  
10.5281/zenodo.10737382

### Ramazan Subaşı

<https://orcid.org/0009-0000-3958-9244>  
Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul/ TÜRKİYE

### Emre Tañç

<https://orcid.org/0009-0003-0970-4629>  
Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul/ TÜRKİYE

### Rukiye Mert Tañç

<https://orcid.org/0009-0001-8630-8289>  
Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul/ TÜRKİYE

### Ünal Açık

<https://orcid.org/0009-0003-3715-8389>  
Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul/ TÜRKİYE

## Bireylerde Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Eğitim Durumu, Öğrencilik ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi

### Examining the Relationship Between Healthy Eating Habits in Individuals, Educational Status, Student Being and Various Variables

#### ÖZET

Besin kavramı, yenilebilir olan ve vücuda alındığında yaşamsal elementler sağlayan bitki ve hayvan dokularını ifade eder. Besinler genellikle bitkisel ve hayvansal kaynaklardan elde edilir. Sağlıklı beslenme, yeterli beslenme doğrultusunda vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini doğru miktarlarda ve doğru zamanlarda almayı içeren bir beslenme yaklaşımıdır. Beslenme alışkanlığı, bireylerde yaşamın şekillenmesinde etkili olmaktadır. Okul dönemi çocuklarında beslenme alışkanlıklarının doğru olması çocuklarda ilerleyen ergenlik, gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde diyabet, koroner kalp rahatsızlıkları, obezlik ve kanser olmak üzere birçok sağlık sorunu ile karşılaşmayı da azaltabilmektedir. Beslenme alışkanlığı ve bilgisinin hatalı olduğu kişilerde sağlık sorunları ortaya çıkmakta, yaşam kalitesi bozulabilmekte ve obezite gibi sonuçlar doğurabilmektedir.

Beslenme ve beslenme alışkanlığının, bebeklerden okul çağı çocuklarına, gençlerden yetişkinlere tüm kesimin sağlıklı beslenme sürecinde bu derecede önemli olduğu göz önünde bulundurulduğunda; bu çalışmada bireylerde sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile eğitim durumu başta olmak üzere medeni durum, cinsiyet gibi çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma verileri 22 Aralık 2023-22 Ocak 2024 tarihleri arasında online ortamda toplanmıştır. Verilerin toplanmasında Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılmıştır. Çalışmada nicel boyutuna yönelik olarak ölçme araçlarının uygulanması sonucunda elde edilmiş veriler SPSS for Windows 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcı 869 kişinin %50,1'i erkek, %57,7'si bekar, %41,3'ü üniversite mezunu, %31,6'sı öğrenci ve %95,1'i kentte yaşıyor olduğu görülmüştür. Katılımcılarda sağlıklı beslenmeyle ilgili tutumlarının eğitim durumuna göre beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme tutumlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Öğrencilik durumu ve beslenme alışkanlığı ile ilgili olarak öğrenci ve memurların işçilerden, öğrencilerin esnaflardan daha fazla beslenme hakkında bilgi tutumuna sahip olduğu, öğrencilerin beslenmeye yönelik duygu tutumlarının diğer, esnaf ve ev hanımlarından daha yüksek, ev hanımlarının işçilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet, vücut ağırlıkları, medeni durum gibi çeşitli diğer değişkenler ile beslenme tutumu arası ilişkiye yönelik çalışmada farklı sonuçlar elde edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Beslenme Alışkanlıkları, Eğitim, Sağlık.

#### ABSTRACT

The concept of food refers to plant and animal tissues that are edible and provide vital elements when taken into the body. Nutrients are generally obtained from plant and animal sources. Healthy nutrition is a nutritional approach that includes taking the nutrients the body needs in the right amounts and at the right times in line with adequate nutrition. Nutritional habits are effective in shaping the life of individuals. Having correct nutritional habits in school children can also reduce the risk of many health problems, including diabetes, coronary heart diseases, obesity and cancer, during adolescence, youth and adulthood. Health problems arise in people whose nutritional habits and knowledge are incorrect, their quality of lives may deteriorate and results such as obesity may occur.

Considering that nutrition and eating habits are so important in the healthy nutrition process of all segments of society, from babies to school-age children, from teenagers to adults; This study aimed to examine the relationship between healthy eating habits in individuals and various demographic variables such as educational status, marital status and gender. Research data was collected online between 22 December 2023 and 22 January 2024. The Attitude Scale towards Healthy Nutrition (HBITS) was used to collect data. The data obtained as a result of the application of measurement tools for the quantitative dimension of the study were analyzed with the SPSS for Windows 22.0 package program. When the research findings were examined, it was seen that 50.1% of the 869 participants were male, 57.7% were single, 41.3% were university graduates, 31.6% were students and 95.1% lived in the city. It was determined that the participants' attitudes towards healthy nutrition, knowledge about nutrition, feelings towards nutrition, positive nutrition and bad nutrition attitudes differed depending on their educational level. Regarding student status and eating habits, it has been observed that students and civil servants have more knowledge about nutrition than workers, students have more knowledge about nutrition than tradesmen, students' emotional attitudes towards nutrition are higher than other tradesmen and housewives, and housewives are higher than workers. Different results have been obtained in research on the relationship between nutritional attitudes and various other variables such as gender, body weight, and marital status.

**Keywords:** Nutrition, Nutrition Habits, Education, Health.

## 1. GİRİŞ

Besinlerin sağladığı besin öğeleri, vücut için temel yapı taşlarıdır. Karbonhidratlar enerji sağlar, proteinler hücrelerin yapı ve işlevlerini destekler, yağlar enerji depolar ve organları korur, vitaminler ve mineraller vücut fonksiyonlarını düzenler ve su vücutta birçok süreçte yer alır. Besinlerin düzenli ve dengeli bir şekilde alınması, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için önemlidir. Yeterli ve çeşitli besinlerin alınması, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini karşılamaya yardımcı olur, enerji seviyelerini dengelemeye ve hastalıklardan korunmaya katkıda bulunur (Akça, 2020). Besinlerin türü kadar sağlıklı beslenme ve beslenme alışkanlıkları da sağlık bakımından etkili olmaktadır.

## 2. BESLENME VE BESLENME ALIŞKANLIĞI

### 2.1. Beslenme ve Sağlıklı Beslenme

Besin kavramı, yenilebilir olan ve vücuda alındığında yaşamsal elementler sağlayan bitki ve hayvan dokularını ifade eder. Besinler, insanlar ve diğer canlılar için enerji sağlama, büyüme ve gelişme, dokuların onarımı, vücut fonksiyonlarının sürdürülmesi gibi önemli işlevleri yerine getiren maddelerdir (Aksoy, 2011). Besinler genellikle bitkisel ve hayvansal kaynaklardan elde edilir. Bitkisel kaynaklar arasında meyve, sebze, tahıllar, baklagiller ve bitkisel yağlar bulunurken, hayvansal kaynaklar arasında et, balık, süt ürünleri, yumurta ve deniz ürünleri yer alır. Bu besinler, çeşitli besin öğelerini içerir, bunlar karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su gibi bileşenleri içerir (Aydın, 2017).

Beslenme, insanın büyüme, gelişme ve sağlığını sürdürebilmesi için gerekli olan temel besin maddelerini almayı ve vücut tarafından kullanmayı içerir. Besin maddeleri, vücut için enerji sağlar, hücrelerin yenilenmesini ve onarılmasını destekler, organların düzgün çalışmasını sağlar ve birçok biyolojik fonksiyona katkıda bulunur (Pekcan, 2004).

Sağlıklı beslenme, yeterli beslenme doğrultusunda vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini doğru miktarlarda ve doğru zamanlarda almayı içeren bir beslenme yaklaşımıdır. İdeal bir beslenme planı, kişinin yaşına, cinsiyetine, aktivite seviyesine, sağlık durumuna ve özel gereksinimlerine uygun olarak düzenlenmelidir (Ünsal, 2019). Beslenme bilgisi, insanların sağlıklı bir şekilde beslenmelerini sağlamak için gerekli olan bilgileri ifade eder. Bu bilgi, besinlerin bileşimi, beslenme ihtiyaçları, doğru besin seçimi, besin hazırlama ve pişirme teknikleri, porsiyon kontrolü, besin güvenliği ve diğer beslenme konularını içerir. Ayrıca, enerji ihtiyaçları, makro ve mikro besin öğeleri, su tüketimi, uygun porsiyon kontrolü ve öğün planlaması gibi konuları da kapsar (Trakman vd., 2016).

### 2.2. Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme alışkanlığı, bireylerde yaşamın şekillenmesinde etkili olmaktadır. Okul dönemi çocuklarında beslenme alışkanlıklarının doğru olması çocuklarda ilerleyen ergenlik, gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde diyabet, koroner kalp rahatsızlıkları, obezite ve kanser olmak üzere birçok sağlık sorunu ile karşılaşmayı da azaltabilmektedir (Şanlıer vd., 2009; Yabancı, 2011)

Bireylerde beslenme alışkanlıklarının dengeli ve yeterli olması yaşam süresince sağlık üzerindeki etkileri olumlu etkileyebileceği gibi bu durum yeterli ve dengeli bir alışkanlıkta olmadığı durumda olumsuz etkiler de ortaya çıkabilmektedir. Beslenme alışkanlığı ve bilgisinin hatalı olduğu kişilerde sağlık sorunları ortaya çıkmakta, yaşam kalitesi bozulabilmekte ve obezite gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Bireylerde genetik yatkınlıklar yanı sıra öğün atlama, besin öğeleri oranının düzensizliği, hızlı yeme, yüksek yağ içerikli karbonhidratlı besinlerin öğün aralarında tüketilmesi, yemeklerin pişirme, hazırlama ve saklanması bilinmemesi beslenme alışkanlıklarında olumsuz durumlar olarak ifade edilmektedir. Yetersiz posa ve su tüketilmesi, alkol tüketilmesi gibi durumlarda olumsuz beslenme alışkanlıkları arasındadır. Buna paralel olarak beslenme alışkanlıkları bebek, çocuk veya yetişkin fark etmeksizin gelişim, büyüme, kişilik ve sağlık süreçlerinde merkezi konumdadır (Şanlıer vd., 2009).

Beslenme ve beslenme alışkanlığının, bebeklerden okul çağı çocuklarına, gençlerden yetişkinlere tüm kesimin sağlıklı beslenme sürecinde bu derecede önemli olduğu göz önünde bulundurulduğunda; bu araştırmada bireylerde sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile eğitim durumu başta olmak üzere medeni durum, cinsiyet gibi çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

### 3. YÖNTEM

Bu çalışmada nicel boyutuna yönelik olarak ölçme araçlarının uygulanması sonucunda elde edilmiş veriler SPSS for Windows 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Demografik değişkenlere ait bulgularda tanımlayıcı istatistiklerden yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma verilmiştir. Demografik değişkenlerden “Eğitim Düzeyi” değişkeni okur yazar değil ile okuryazar seçeneği çok düşük katılımcı olması nedeniyle birleştirilmiş, doktora sonrası seçeneğinde 1 katılımcı bulunması nedeniyle “Yüksek lisans/Doktora” seçeneği ile birleştirilmiştir. “Yaşanılan yer” değişkeni kasaba ve köy seçenekleri düşük katılımcı oranı nedeniyle birleştirilmiştir. Ölçek alt boyut puanlarının her bir demografik değişkene göre normal dağılım sergileyip sergilemediği Shapiro-Wilk testi ve grafiklerden yararlanarak belirlenmiştir. Ölçek puanlarının normal dağılım sergilememesi nedeniyle non-parametrik test olan Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Değişkenlere ait ortalama, standart sapma, medyan ve çeyrekler arası genişlik (IQR) değerleri verilmiştir.

Araştırma verileri 22 Aralık 2023-22 Ocak 2024 tarihleri arasında online ortamda toplanmıştır. Verilerin toplanmasında Tekkurşun ve Cicioğlu (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)” kullanılmıştır. 21 farklı sorunun yer aldığı ölçekte; 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. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için ,90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BHB) faktörü için ,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için ,75 ve Kötu Beslenme (KB) faktörü için ,83 şeklindedir.

### 4. BULGULAR

Ölçek puanları ile boy ve ağırlık arasındaki ilişki Spearman’s Rho korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Ölçek puanları arasındaki ilişki Spearman’s Rho korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Tüm testlerde hata oranı ( $\alpha=0,05$ ) belirlenip  $p<0,05$  olduğu durumlarda karşılaştırmalar arası farklılık istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Araştırmaya 869 katılımcı katılmış olup bunlara ait demografik değişkenler Tablo 1’de belirtilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

	Min.- Max.	Ort. $\pm$ SS
<b>Boy (Cm)</b>	145- 198	171,02 $\pm$ 9,78
<b>Ağırlık (Kg)</b>	42- 148	72,98 $\pm$ 16,51
	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	434	49,9
Erkek	435	50,1
Toplam	869	100
<b>Medeni Durumunuz</b>		
Evli	350	40,3
Bekar	501	57,7
Boşanmış	18	2,1
Toplam	869	100
<b>Eğitim Durumunuz</b>		
Okuryazar değilOkuryazar\	39	4,5
İlkokul mezunu	61	7,0
Ortaokul mezunu	43	4,9
Lise mezunu	319	36,7
Üniversite mezunu	359	41,3
Yüksek lisans/ Doktora	48	5,5
Toplam	869	100
<b>Meslek</b>		
İşçi	107	12,3
Ev hanımı	79	9,1
Memur	105	12,1
Esnaf	64	7,4
Öğrenci	275	31,6
İş adamı	40	4,6
Öğretim üyesi	16	1,8
Diğer	183	21,1
Toplam	869	100

Tablo 1’de, araştırmaya katılanların ortalama boy uzunluğu 171 cm ve ağırlık ortalaması 73 kg’dır. Katılımcıların %50,1’i erkek, %57,7’si bekar, %41,3’ü üniversite mezunu, %31,6’sı öğrenci ve %95,1’i kentte yaşıyor olduğunu belirtmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Demografik Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		Grup Karşılaştırma	
		Kadın n (%)	Erkek n (%)
Medeni Durumunuz	Evli	171 (%48,9)	179 (%51,1)
	Bekar	254 (%50,7)	247 (%49,3)
	Boşanmış	9 (%50,0)	9 (%50,0)
	Toplam	434 (%49,9)	435 (%50,1)
Eğitim Durumunuz	Okuryazar değil\Okuryazar\	20 (%51,3)	19 (%48,7)
	İlkokul mezunu	39 (%63,9)	22 (%36,1)
	Ortaokul mezunu	14 (%32,6)	29 (%67,4)
	Lise mezunu	153 (%48)	166 (%52)
	Üniversite mezunu	184 (%51,3)	175 (%48,7)
	Yüksek lisans/ Doktora	24 (%50,0)	24 (%50,0)
	Toplam	434 (%49,9)	435 (%50,1)
Meslek	İşçi	38 (%35,5)	69 (%64,5)
	Ev Hanımı	79 (%100,0)	0 (%0,0)
	Memur	52 (%49,5)	53 (%50,5)
	Esnaf	9 (%14,1)	55 (%85,9)
	Öğrenci	156 (%56,7)	119 (%43,3)
	İş Adamı	4 (%10,0)	36 (%90,0)
	Öğretim Üyesi	10 (%62,5)	6 (%37,5)
	Diğer	86 (%47,0)	97 (%53,0)
	Toplam	434 (%49,9)	435 (%50,1)
Yaşanılan Yer	Kent	414 (%50,1)	412 (%49,9)
	KasabaKöy\	20 (%46,5)	23 (%53,5)
	Toplam	434 (%49,9)	435 (%50,1)

Tablo 2’de cinsiyet ile medeni durum, eğitim durumu ve yaşanılan yer arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ki-kare bağımsızlık testi uygulanmış ve değişkenler arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamsız olduğu bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Cinsiyet ile meslek arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ki-kare bağımsızlık testi uygulanmış ve değişkenler arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur ( $\chi^2=153,292$ ,  $p<0,001$ ). Böylece kadınlarda ev hanımı ve öğrenci mesleklerinin oranının daha yüksek iken, erkeklerde işçi, esnaf ve iş adamı mesleklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 3.** SBİTÖ Tutum Puanlarına Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Min. – Max.	Ort. ± SS
Beslenme Hakkında Bilgi	1- 5	4,14 ± 0,75
Beslenmeye Yönelik Duygu	1- 5	2,84 ± 0,78
Olumlu Beslenme	1- 5	3,75 ± 0,79
Kötü Beslenme	1- 5	3,72 ± 0,85

Tablo 3’te, SBİTÖ tutum puanlarından “Beslenme Hakkında Bilgi” alt boyutunun ( $4,14 \pm 0,75$ ), “Beslenmeye Yönelik Duygu” ( $2,84 \pm 0,78$ ), “Olumlu Beslenme” ( $3,75 \pm 0,79$ ) ve “Kötü Beslenme” ( $3,72 \pm 0,85$ ) ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. En yüksek ortalamaya beslenme hakkında bilgi alt boyutu sahipken, en düşük ortalamaya beslenmeye yönelik duygu alt boyutu sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.** SBİTÖ Tutum Puanlarına Ait Normallik Sınaması

Ölçek Boyutları	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	sd	p	Statistic	sd	p
Beslenme Hakkında Bilgi	0,118	423	<0,001	0,914	423	<0,001
Beslenmeye Yönelik Duygu	0,085	423	<0,001	0,987	423	0,001
Olumlu Beslenme	0,073	423	<0,001	0,973	423	<0,001
Kötü Beslenme	0,095	423	<0,001	0,968	423	<0,001

Tablo 4’te, SBİTÖ tutum alt boyut puanlarının normal dağılım sergilemediği saptanmıştır. ( $p<0,05$ ).

**Tablo 5.** SBİTÖ Tutum Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Kadın (n=434)	Erkek (n=435)	Grup Karşılaştırması
	Medyan (IQR)	Medyan (IQR)	
Beslenme Hakkında Bilgi	4,2 (1,2)	4,0 (1,0)	Z=4,952; p<0,001
Beslenmeye Yönelik Duygu	2,8 (1,2)	2,7 (1,2)	Z=2,605; p=0,009
Olumlu Beslenme	3,8 (1,0)	3,8 (1,0)	Z=0,800; p=0,424
Kötü Beslenme	3,8 (1,2)	3,6 (1,2)	Z=2,315; p=0,021

Tablo 5’te, kadın ve erkeklerin SBİTÖ tutumlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve kadınların beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme tutumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. ( $p<0,05$ ). Olumlu beslenme de ise kadın ve erkeklerin benzer düzeyde olduğu tespit edilmiştir. ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6.** SBİTÖ Tutum Puanları ile Boy ve Kilo Arasındaki İlişki

Ölçek Boyutları	Boy	Ağırlık
Beslenme Hakkında Bilgi	-0,052	<b>-0,181**</b>
Beslenmeye Yönelik Duygu	<b>-0,123**</b>	-0,040
Olumlu Beslenme	-0,008	<b>0,071*</b>
Kötü Beslenme	<b>-0,117**</b>	-0,042

\*\* p&lt;0.01. \* p&lt; 0.05.

Tablo 6'da, katılımcıların boy uzunlukları ile beslenmeye yönelik duygu (-0,123) ve kötü beslenme (-0,117) arasında negatif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. (p<0,05). Böylece katılımcıların boy uzunlukları arttıkça, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme tutumlarının azaldığı görülmüştür.

Ağırlık ile beslenmeye hakkında bilgi (-0,181) arasında negatif ve olumlu beslenme ile (0,071) arasında pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. (p<0,05). Böylece katılımcıların ağırlıkları arttıkça, beslenmeye hakkında bilgi tutumlarının azalmakta, olumlu beslenme tutumlarının artmakta olduğu görülmüştür.

**Tablo 7.** SBİTÖ Tutum Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Evli (n=350)	Bekar (n=501)	Boşanmış (n=18)	Grup Karşılaştırması
	Medyan (IQR)	Medyan (IQR)	Medyan (IQR)	
Beslenme Hakkında Bilgi	4,0 (1,1)	4,2 (1,0)	4,0 (1,8)	$\chi^2=24,457$ ; p< <b>0,001</b>
Beslenmeye Yönelik Duygu	3,0 (1,0)	2,7 (1,0)	3,5 (2,3)	$\chi^2=44,602$ ; p< <b>0,001</b>
Olumlu Beslenme	4,0 (1,0)	3,8 (1,0)	3,8 (1,6)	$\chi^2=22,733$ ; p< <b>0,001</b>
Kötü Beslenme	4,0 (1,0)	3,6 (1,2)	3,6 (1,2)	$\chi^2=46,866$ ; p< <b>0,001</b>

Tablo 7'de, katılımcıların SBİTÖ tutumlarının medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve medeni duruma göre beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme tutumlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Böylelikle, bekarların evlilere göre daha fazla beslenme hakkında bilgi tutumuna sahip olduğu görülmüştür. Evli ve boşanmışların beslenmeye yönelik duygu tutumlarının bekarlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Evlilerin bekarlara göre daha fazla olumlu beslenme ve kötü beslenme tutumuna sahip oldukları saptanmıştır.

**Tablo 8.** SBİTÖ Tutum Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Eğitim Durumu	n	Medyan (IQR)	GK
Beslenme Hakkında Bilgi	OD	12	3,8 (0,4)	$\chi^2=56,638$ ; p< <b>0,001</b>
	İM	28	3,9 (1,6)	
	OM	21	3,4 (0,6)	
	LM	155	4,2 (1,0)	
	ÜM	183	4,2 (1,0)	
	YL-DR	24	4,4 (1,5)	
Beslenmeye Yönelik Duygu	OD	12	2,8 (1,6)	$\chi^2=21,941$ ; p=0,001
	İM	28	3,1 (0,8)	
	OM	21	2,7 (1,3)	
	LM	155	2,7 (0,8)	
	ÜM	183	2,8 (1,3)	
	YL-DR	24	2,9 (1,4)	
Olumlu Beslenme	OD	12	3,5 (0,8)	$\chi^2=22,621$ ; p< <b>0,001</b>
	İM	28	4,2 (0,8)	
	OM	21	3,8 (0,9)	
	LM	155	3,8 (1,0)	
	ÜM	183	3,8 (1,0)	
	YL-DR	24	3,9 (1,3)	
Kötü Beslenme	OD	12	3,6 (0,6)	$\chi^2=25,859$ ; p< <b>0,001</b>
	İM	28	4,0 (1,2)	
	OM	21	3,4 (1,9)	
	LM	155	3,8 (1,0)	
	ÜM	183	3,6 (1,2)	
	YL-DR	24	4,2 (0,9)	

OD: Okuryazar değil/Okuryazar\ İM: İlkokul mezunu OM: Ortaokul mezunu LM: Lise mezunu  
ÜM: Üniversite mezunu YL-DR: Yüksek lisans/ Doktora GK: Grup Karşılaştırması

Tablo 8'de, katılımcıların SBİTÖ tutumlarının eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve eğitim durumuna göre beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme tutumlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. (p<0,05). Böylelikle, lise, üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunlarının ilkökul ve ortaokul mezunlarına göre daha fazla beslenme hakkında bilgi tutumuna sahip olduğu görülmüştür. İlkokul mezunlarının beslenmeye yönelik duygu tutumlarının okuryazar değil/okuryazar, lise ve üniversite mezunlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlkokul, ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunları okuryazar değil/okuryazar olanlara göre daha fazla olumlu beslenme ve kötü beslenme tutumuna sahip oldukları saptanmıştır.

**Tablo 9.** SBİTÖ Tutum Puanlarının Mesleğe Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Meslek	n	Medyan (IQR)	Grup Karşılaştırması
Beslenme Hakkında Bilgi	İşçi	53	3,8 (1,2)	$\chi^2=37,531$ ; $p<0,001$
	Ev Hanımı	36	4,1 (1,2)	
	Memur	52	4,4 (1,0)	
	Esnaf	32	3,9 (1,5)	
	Öğrenci	134	4,2 (1,0)	
	İş Adamı	23	4,0 (1,2)	
	Öğretim Üyesi	6	4,1 (1,6)	
	Diğer	87	4,2 (1,0)	
Beslenmeye Yönelik Duygu	İşçi	53	2,3 (0,9)	$\chi^2=46,217$ ; $p<0,001$
	Ev Hanımı	36	3,2 (0,8)	
	Memur	52	3,0 (1,1)	
	Esnaf	32	3,0 (0,8)	
	Öğrenci	134	2,7 (0,8)	
	İş Adamı	23	2,5 (1,8)	
	Öğretim Üyesi	6	2,9 (0,8)	
	Diğer	87	2,8 (1,2)	
Olumlu Beslenme	İşçi	53	3,6 (1,0)	$\chi^2=22,053$ ; $p=0,002$
	Ev Hanımı	36	4,1 (1,0)	
	Memur	52	4,0 (1,0)	
	Esnaf	32	4,1 (0,8)	
	Öğrenci	134	3,6 (0,9)	
	İş Adamı	23	3,8 (1,4)	
	Öğretim Üyesi	6	3,9 (1,4)	
	Diğer	87	3,8 (1,0)	
Kötü Beslenme	İşçi	53	3,2 (1,2)	$\chi^2=49,884$ ; $p<0,001$
	Ev Hanımı	36	4,2 (0,8)	
	Memur	52	4 (1,2)	
	Esnaf	32	4,2 (1,8)	
	Öğrenci	134	3,6 (1,2)	
	İş Adamı	23	4,0 (1,0)	
	Öğretim Üyesi	6	3,4 (1,8)	
	Diğer	87	3,8 (1,2)	

Tablo 9’da, katılımcıların SBİTÖ tutumlarının mesleğe göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve mesleğe göre beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme tutumlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. ( $p<0,05$ ). Böylelikle, Öğrenci ve memurların işçilerden, öğrencilerin esnaflardan daha fazla beslenme hakkında bilgi tutumuna sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerin beslenmeye yönelik duygu tutumlarının diğer, esnaf ve ev hanımlarından daha yüksek, ev hanımlarının işçilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Memur ve ev hanımlarının öğrencilerden daha fazla olumlu beslenme tutumuna sahip oldukları saptanmıştır. Esnaf, memur ve ev hanımlarının işçilerden, öğrencilerin esnaf, memur, ev hanımı ve diğerlerinde daha fazla kötü beslenme tutumuna sahip oldukları saptanmıştır.

**Tablo 10.** SBİTÖ Tutum Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılması

Ölçek Boyutları	Kent (n=826)	Kasaba(Köy (n=43\	Grup Karşılaştırması
	Medyan (IQR)	Medyan (IQR)	
Beslenme Hakkında Bilgi	4,2 (1,2)	4,0 (1,4)	$Z=0,067$ ; $p=0,947$
Beslenmeye Yönelik Duygu	2,7 (1,0)	2,8 (1,2)	$Z=1,667$ ; $p=0,096$
Olumlu Beslenme	3,8 (1,2)	4,0 (0,9)	$Z=2,718$ ; $p=0,007$
Kötü Beslenme	3,8 (1,1)	3,4 (1,4)	$Z=0,767$ ; $p=0,443$

Tablo 10’da kentte ve kasaba/köyde yaşayanların SBİTÖ tutumlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve kasaba/köyde yaşayanların olumlu beslenme tutumlarının kentte yaşayanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. ( $p<0,05$ ).

## 5. SONUÇ

Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcı 869 kişinin %50,1’i erkek, %57,7’si bekar, %41,3’ü üniversite mezunu, %31,6’sı öğrenci ve %95,1’i kentte yaşıyor olduğu görülmüştür. Katılımcılarda cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkekler arasında sağlıklı beslenmeyle ilgili tutumlarda farklılıklar belirlenmiştir. Kadınların beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme tutumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öztürk’ün (2021) çalışmasında, sağlıklı beslenme tutumlarının erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu bir bulgu ortaya çıkmıştır. Bu durum, erkeklerin psikolojik süreçleri yönetmede kadınlardan daha iyi olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Arı ve Çakır (2021) ile Sönmez (2022) tarafından yapılan çalışmalar, kadınların sağlıklı

beslenmeye ilişkin tutumlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu desteklemektedir. Demir vd. (2021) yaptığı çalışmada ise yaşları 17-25 arasında değişen sporcular arasında sağlıklı beslenme tutumlarının cinsiyete göre istatistiksel açıdan farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Çalışmada katılımcıların boy uzunlukları ile beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme arasında negatif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bulgular, katılımcıların boy uzunlukları arttıkça, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme tutumlarının azaldığını göstermiştir. Öğrenci ve memurların işçilerden, öğrencilerin esnaflardan daha fazla beslenme hakkında bilgi tutumuna sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerin beslenmeye yönelik duygu tutumlarının diğer, esnaf ve ev hanımlarından daha yüksek, ev hanımlarının işçilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Memur ve ev hanımlarının öğrencilerden daha fazla olumlu beslenme tutumuna sahip oldukları saptanmıştır. Esnaf, memur ve ev hanımlarının işçilerden, öğrencilerin esnaf, memur, ev hanımı ve diğerlerinde daha fazla kötü beslenme tutumuna sahip oldukları saptanmıştır.

Tamel (2018) tarafından yürütülen bir çalışmada, öğretmen adaylarının beslenme okuryazarlığının vücut kitle indeksi (BKİ) ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, öğretmenlerin beslenme okuryazarlığının anne ve baba eğitim durumundan etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeyinin eğitim durumu ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, Ayer (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, Denizli'de 523 adolesan üzerinde yapılan çalışmada, boy uzunluğu puanının  $67,62 \pm 7,98$  olarak bulunduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada beden algısı, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi kaynaklarına güven durumu gibi değişkenlerin beslenme okuryazarlığı ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Çalışmada, katılımcıların ağırlıkları ile beslenmeye hakkında bilgi arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir. Yani, katılımcıların ağırlıkları arttıkça, beslenmeye hakkında bilgi tutumlarının azaldığı gözlemlenmiştir. Aynı zamanda, ağırlık ile olumlu beslenme arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiş, bu da katılımcıların ağırlıkları arttıkça olumlu beslenme tutumlarının arttığını göstermiştir. Erdoğan vd. (2023) yaptığı çalışmada ise, katılımcıların vücut ağırlığı değişkeni ile kötü beslenme puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Ancak, ölçek toplam puan, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Bekar bireylerin evli olanlara göre daha fazla beslenme hakkında bilgi tutumuna sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, evli ve boşanmış bireylerin beslenmeye yönelik duygu tutumlarının bekarlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Evlilerin, bekarlara göre daha fazla olumlu beslenme ve kötü beslenme tutumuna sahip olduğu saptanmıştır. Karakuş ve Çiçek (2023) tarafından yapılan çalışmada ise medeni duruma göre beslenme bilgi düzeyleri, temel beslenme ve beslenme tercihi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yani, evlilik durumuyla beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Duralı (2019) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise, medeni durum ile beslenme bilgi skoru arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı ancak evlilerde anlamlı derecede daha yüksek skorlar görüldüğü belirlenmiştir.

Yapılan çalışmada katılımcıların sağlıklı beslenmeyle ilgili tutumlarının eğitim durumuna göre beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme tutumlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Eğitim durumuna göre lise, üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunlarının ilkökul ve ortaokul mezunlarına göre daha fazla beslenme hakkında bilgi tutumuna sahip olduğu görülmüştür. İlkokul mezunlarının beslenmeye yönelik duygu tutumlarının okuryazar değil/okuryazar, lise ve üniversite mezunlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. İlkokul, ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunları okuryazar değil/okuryazar olanlara göre daha fazla olumlu beslenme ve kötü beslenme tutumuna sahip oldukları saptanmıştır. Çevik vd. (2023) tarafından yapılan analizde, katılımcıların sağlıklı beslenme ile ilgili tutum düzeyleri ile eğitim durumu arasında incelenen alt boyutlardan sadece "beslenme hakkında bilgi" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

**KAYNAKÇA**

- Akça, F. (2020). Spor ve sağlık bilimleri 1. Gülsün Güven (Ed.). *Sporla Beslenme 1* (s. 69-88). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Aksoy, M., (2011). *Beslenme biyokimyası* (1.Basım). Hatiboğlu Yayınları.
- Arı Y, & Çakır E. (2021). Correlation between participation in physical activity and healthy nutrition: An example of a sports science faculty. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(3), 37-45.
- Aydın, G. E., (2017). *Sağlıklı bireyler için temel beslenme el kitabı* (1.Basım). Türk Böbrek Vakfı Yayınları.
- Ayer Ç. (2018). *Çivril yöresindeki adolesanlarda beslenme okuryazarlığının mevcut durumu ve etkileyen faktörler*. [Yüksek Lisans]. SB Enstitüsü, Pamukkale Üniversitesi.
- Çevik, A., Dokuzoğlu, G., & Zorba, E. (2023). Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Beslenmeye Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1375-1383.
- Demir, G.T., Namlı, S. & Cicioğlu, Hİ. (2021). Takım ve Bireysel Sporlarda Sosyal Görünüş Kaygısı Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumun Belirleyicisi midir? *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 124-134.
- Duralı, Ö. (2019). *Yetişkin kadın bireylerde beslenme bilgi düzeyinin ve beslenme durumunun saptanması*. [Yüksek Lisans Tezi]. SB Enstitüsü, Trakya Üniversitesi.
- Erdoğan, R., Tel, M., Yıldırak, A., Nazlıcan, N., Çelik, O., Nazlı, V., & Nazlı, M. (2023). Lise ve Ortaokul Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 9-21.
- Öztürk D. (2021). Examining the Relationship between Healthy Nutrition and Performance Enhancing Attitudes of Team and Individual Athletes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 10(2), 65-75.
- Pekcan, G., (2004). Adölesan dönemde beslenme. *Klinik Çocuk Forumu Dergisi*, 4(1), 38 – 47.
- Sönmez, YE. (2022). *Üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. SB Enstitüsü, Haliç Üniversitesi.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., & Güçer, E. (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352.
- Tamel, ZG. (2018). *Öğretmen ve öğretmen adaylarının beslenme okuryazarlık düzeylerinin belirlenmesi ve sağlıklı beslenme ile ilgili görüşleri*. [Yüksek lisans tezi]. FB Enstitüsü, Kastamonu Üniversitesi.
- Tekkurşun, G.D. & Cicioğlu, Hİ., (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Trakman, G.L., Forsyth, A., Devlin, B.L. and Belski, R. A (2016). Systematic review of athletes' and coaches' nutrition knowledge and reflections on the quality of current nutrition knowledge measures. *Nutrients*, 8(9), 570.
- Ünsal, A. (2019). Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-10.
- Yabancı, N. (2011), Okul Sağlığı ve Beslenme Programları, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10 (3), 361-368.