

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YETİŞKİN BİREYLERİN GIDA ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARI VE BU
ALIŞKANLIKLARININ, BESİN SEÇİMİ VE DİYET KALİTESİ ÜZERİNE
ETKİSİ

Özge YEŞİLTAS

119505006

Dr. Öğr. Üyesi Birsen DEMİREL

İSTANBUL

2022

**YETİŞKİN BİREYLERİN GIDA ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARI VE BU
ALIŞKANLIKLARININ, BESİN SEÇİMİ VE DİYET KALİTESİ ÜZERİNE
ETKİSİ**

**ADULTS' FOOD LABEL READING HABITS AND THE EFFECTS OF THESE
HABITS ON FOOD CHOICE AND DIET QUALITY**

ÖZGE YEŞİLTAŞ

119505006

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Birsen DEMİREL (İmza).....

İstanbul Bilgi Üniversitesi

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Hande SEVEN AVUK (İmza).....

İstanbul Bilgi Üniversitesi

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Duygu SAĞLAM (İmza).....

Acıbadem Üniversitesi

Tezin Onaylandığı Tarih: 19/07/2022

Toplam Sayfa Sayısı: 145

Anahtar Kelimeler (Türkçe)

- 1) Tüketici
- 2) Gıda Etiketi
- 3) Besin Seçimi
- 4) Diyet Kalitesi
- 5) Sağlıklı Yeme İndeksi

Anahtar Kelimeler (İngilizce)

- 1) Consumer
- 2) Food Label
- 3) Food Selection
- 4) Diet Quality
- 5) Healthy Eating Index

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tez taslağının hazırlanmasından ve planlanmasından tezin yazımına kadar tüm süreçlerde etik dışı hiçbir davranışımın olmadığını, tezimdeki tüm bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, bu çalışmadan elde edilmeyen tüm bilgi ve yorumlar için kaynak gösterdiğimi ve bu tez çalışmasının yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Özge YEŞİLTAS

TEŞEKKÜR

Başta bizlere hayat ve başarı için örnek olan, bu ülkede bilim yapabilme olanağını kazanmamızı sağlayan ulu önder Mustafa Kemal Atatürk'e,

Hem lisans hem yüksek lisans eğitim hayatım boyunca bana rehberlik eden, bilgilerini, desteğini her zaman hissettiren değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Birsen Demirel'e,

Hayatımın her anında desteğini yanımda hissettiren annem Belgin Yeşiltaş'a ve babam Taner Yeşiltaş'a, manevi güç kaynağım olan kıymetli arkadaşlarıma ve çalışmama katılan tüm katılımcılara sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR.....	viii
TABLO LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
GİRİŞ.....	1
1. GENEL BİLGİLER.....	3
1.1. TÜKETİCİLERİN GIDALARLA İLGİLİ BİLGİ EDİNME KAYNAKLARI.....	3
1.2. GIDA ETİKETLERİ.....	5
1.2.1. Gıda Etiketi Tanımı ve Etiketlemenin Amacı.....	5
1.2.2. Gıda Etiketlemenin Tarihsel Gelişimi.....	7
1.2.2.1. Dünyada Gıda Etiketleri ve Etiketlemenin Gelişimi.....	7
1.2.2.2. Türkiye’de Gıda Etiketleri ve Etiketlemenin Gelişimi.....	9
1.2.3. Gıda Etiketlerinin İşlevleri ve Yararları.....	10
1.2.4. Gıda Etiketi Okuma Alışkanlıkları.....	12
1.2.4.1. Dünyada Gıda Etiketi Okuma Alışkanlıkları.....	12
1.2.4.2. Türkiye’de Gıda Etiketi Okuma Alışkanlıkları.....	14
1.2.4.3. Tüketicilerin Gıda Etiketi Okuma Tutumlarını Etkileyen Faktörler.....	16
1.2.4.4. Gıda Etiketi Okuma Tutumlarının Tüketicilerin Tercihleri Üzerine Etkisi.....	18
1.3. BESİN SEÇİMLERİ.....	19
1.3.1. Besin Seçimi Testi.....	19

1.4. DİYET KALİTESİ.....	20
1.4.1. Sağlıklı Yeme İndeksi (SYİ).....	20
2. GEREÇ ve YÖNTEM.....	23
2.1. ARAŞTIRMANIN YERİ, ZAMANI VE ÖRNEKLEM SEÇİMİ.....	23
2.2. ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ.....	23
2.3. ARAŞTIRMANIN GENEL PLANI.....	24
2.3.1. Genel Bilgiler.....	24
2.3.2. Gıda Etiket Okuma Alışkanlıkları.....	25
2.3.3. Besin Seçimi Testi.....	25
2.3.4. Besin Tüketim Kaydı.....	28
2.3.5. SYİ Puanının Hesaplanması.....	28
2.4. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	29
3. BULGULAR.....	31
3.1. GENEL ÖZELLİKLER.....	31
3.2. GIDA ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARI.....	35
3.3. BESİN SEÇİMİ TESTİ.....	50
3.4. SAĞLIKLI YEME İNDEKSİ.....	76
4. TARTIŞMA.....	84
4.1. KATILIMCILARIN GENEL ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BİLGİLER.....	84
4.2. KATILIMCILARIN GIDA ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARINA İLİŞKİN BİLGİLER.....	85
4.3. KATILIMCILARIN BESİN SEÇİMLERİNE İLİŞKİN BİLGİLER.....	92
4.4. KATILIMCILARIN DİYET KALİTELERİNE İLİŞKİN BİLGİLER.....	96
SONUÇLAR.....	100
ÖNERİLER.....	104
KAYNAKÇA.....	106

EKLER

EK 1: Gönüllü Onam Formu.....	119
EK 2: Anket Formu.....	121
EK 3: Besin Seçimi Testi Kullanım İzni.....	128
EK 4: Besin Seçimi Testi.....	129
EK 5: Sağlıklı Yeme İndeksi-2015.....	131
EK 6: Etik Kurul Değerlendirme Sonucu.....	132

KISALTMALAR

AB	Avrupa Birliği
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
BeBiS	Beslenme Bilgi Sistemi
BKI	Beden Kütle İndeksi
FCQ	Food Choice Questionnaire
FDA	Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi
HEİ	Healthy Eating Index
MED	Medyan
NHANES	Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi
P	Anlamlılık
RDA	Önerilen Günlük Besin Alım Miktarı
SS	Standart Sapma
SYİ	Sağlıklı Yeme İndeksi
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TSE	Türk Standartları Enstitüsü
USDA	Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı
$\bar{x}$	Aritmetik Ortalama

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1 Beden Kütle İndeksi Sınıflandırması.....	25
Tablo 2.2 Besin Seçimi Testindeki 9 Alt Faktör Ve Alt Faktörleri Oluşturan Sorular.....	27
Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	32
Tablo 3.2 Katılımcıların Yaş ve Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Bilgiler.....	33
Tablo 3.3 Katılımcıların BKİ Sınıflarına Göre Dağılımı.....	34
Tablo 3.4 Katılımcıların Tanı Almış Hastalık ve Hastalıklarına Özgü Diyet Uygulama Durumlarının Dağılımı.....	34
Tablo 3.5 Hastalık Tanısı Almış Katılımcıların Hastalıklarının Dağılımı.....	35
Tablo 3.6 Cinsiyete Göre Katılımcıların Gıda Ürünleri Satın Alırken Etkilendiği Unsurlar.....	36
Tablo 3.7 BKİ'ye Göre Katılımcıların Gıda Ürünleri Satın Alırken Etkilendiği Unsurlar.....	37
Tablo 3.8 Cinsiyete Göre Katılımcıların Gıda Ürünü Etiket Okuma Durumları...	38
Tablo 3.9 BKİ'ye Göre Katılımcıların Gıda Ürünü Etiket Okuma Durumları....	38
Tablo 3.10 Gıda Ürünü Etiketleri Okumayan Katılımcıların Etiket Okumama Nedenlerinin Dağılımı.....	39
Tablo 3.11 Gıda Ürünü Etiketleri Okuyan Katılımcıların Okuduğu Etiketlerin Besin Gruplarına Göre Dağılımı.....	40
Tablo 3.12 Katılımcıların Gıda Ürünü Etiketlerinde Dikkat Ettikleri Bilgilerin Cinsiyete Göre Dağılımı.....	41
Tablo 3.13 Katılımcıların Gıda Ürünü Etiket Okuma Durumları ve Etiketlerde Dikkat Ettikleri Bilgilerin Yaş Ortalamasına Göre Dağılımları.....	42

Tablo 3.14 Katılımcıların Gıda Ürünü Etiketlerinde Dikkat Ettikleri Bilgilerin BKİ'ye Göre Dağılımı.....	44
Tablo 3.15 Katılımcıların Gıda Ürünü Etiketlerinde Yazan Bilgilerin Doğruluğuna Güvenme Durumları.....	45
Tablo 3.16 Gıda Ürünü Etiketlerinde Yazan Bilgilerin Doğruluğuna Güvenmeyen Katılımcıların Güvenmeme Nedenlerinin Dağılımı.....	45
Tablo 3.17 Katılımcıların Gıda Ürünü Etiketlerinde Yazan Bilgilerin Yeterli Olduğunu Düşünme Durumlarının Dağılımı.....	46
Tablo 3.18 Etiket Bilgilerinin Yeterli Olduğunu Düşünmeyen Katılımcıların Yetersiz Bulma Nedenleri.....	46
Tablo 3.19 Katılımcıların Gıda Etiketleri Hakkında Yetkili Kuruluşların Bilgilendirme Yapmasını İsteme Durumları.....	47
Tablo 3.20 Gıda Etiketleri Hakkında Bilgilendirme Yapılması İstenen Kurumlar.	47
Tablo 3.21 Cinsiyete Göre Katılımcıların Gıda Etiketi Okumasını Etkileyebilecek Durumlar.....	48
Tablo 3.22 Katılımcıların Gıda Etiketi Okumasını Etkileyebilecek Durumların Yaş Ortalamasına Göre Karşılaştırılması.....	49
Tablo 3.23 Katılımcıların Herhangi Bir Günde Satın Aldığı/Yediği Besinle İlgili Unsurların Önem Derecesine İlişkin Bulgular.....	50
Tablo 3.24 Katılımcıların Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına İlişkin Bulgular.....	54
Tablo 3.25 Katılımcıların Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırılması.....	56
Tablo 3.26 Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarının BKİ Sınıflarına Göre Karşılaştırılması.....	57

Tablo 3.27 Katılımcıların Gıda Ürünleri Satın Alırken Etkilendiği Unsurların Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması.....	59
Tablo 3.28 Katılımcıların Etiket Okuma Durumlarının Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması.....	62
Tablo 3.29 Katılımcıların Etiketlerini Okuduğu Besin Gruplarının Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması.....	64
Tablo 3.30 Katılımcıların Etiketle Dikkat Ettikleri Bilgilerin Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması.....	68
Tablo 3.31 Etiketlerin Yeterlilik Durumu ve Yetersizlik Nedenlerinin Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması.....	72
Tablo 3.32 Etiket Okunmasını Etkileyebilecek Durumların Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması.....	74
Tablo 3.33 Katılımcıların SYİ Kategorilerine İlişkin Bulgular.....	76
Tablo 3.34 Cinsiyete Göre Sağlıklı Yeme İndeksi Değerlendirme Durumlarının Karşılaştırılması.....	78
Tablo 3.35 Gelir Düzeyine Göre Sağlıklı Yeme İndeksi Değerlendirme Durumlarının Karşılaştırılması.....	79
Tablo 3.36 BKİ Sınıflarına Göre Sağlıklı Yeme İndeksi Değerlendirme Durumlarının Karşılaştırılması.....	80
Tablo 3.37 Gıda Etiket Okuma Alışkanlıklarına Göre SYİ Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması.....	81
Tablo 3.38 SYİ Puanlarının Bilgilendirme Yapılması İstenen Kurumlara Göre Karşılaştırılması.....	83
Tablo 3.39 Besin Seçimi Alt Faktörleri ile SYİ Puanlarının Korelasyonu.....	83

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, yetişkin tüketicilerde gıda etiketi okuma alışkanlıklarının belirlenmesi, bu alışkanlıklarının besin seçimleri ve diyet kalitesi ile ilişkilendirilmesidir. Bununla birlikte çalışmada katılımcıların demografik ve antropometrik özellikleri, besin seçimlerini etkileyen faktörler ve diyet kalite puanları da değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan, yaşları 19-65 yaş aralığında olan 253 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik ve antropometrik özellikleri, gıda etiketi okuma alışkanlıkları, besin seçimi anketi ve 24 saatlik besin tüketim kaydı verilerini alabilmek amacıyla yüz yüze görüşme yöntemi ile anket uygulanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $35,54 \pm 10,66$ yıl, beden kütle indeksi ortalaması $24,77 \pm 4,14$ kg/m²'dir. Katılımcılar gıda ürünleri satın alırken sırasıyla en çok geçmiş deneyimler (%70,0), aile/arkadaş önerisi (%59,3) ve ambalaj üzerindeki etiket bilgilerinden (%55,7) etkilenmektedir. Cinsiyete göre gıda ürünü etiketi okuma durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Son kullanma tarihi (%96,0) ve marka (%84,6) en fazla dikkat edilen etiket bilgisi olmuştur. Gıda etiketinde marka ve besin değerlerine dikkat edenlerin yaş ortalaması daha küçük, TSE/Türk Gıda Kodeksi uygunluğuna dikkat edenlerin yaş ortalaması daha büyük bulunmuştur ($p < 0,05$). Katılımcıların besin seçimini etkileyen en önemli dört faktör sırasıyla doğal içerik, fiyat, duyuşal çekicilik ve sağlıktır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%90,9) gıda etiketleri hakkında yetkili kuruluşların bilgilendirme yapmasını istemektedir. Sağlıklı Yeme İndeksi (SYİ) puan ortalaması kadınlarda $53,5 \pm 13,63$; erkeklerde $45,82 \pm 13,96$ olarak saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Tüketici, Gıda Etiket, Besin Seçimi, Diyet Kalitesi, Sağlıklı Yeme İndeksi.

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the food label reading habits in adult consumers and to correlate these habits with food choices and diet quality. In addition, the demographic and anthropometric characteristics of the participants, factors that affect their food choices and diet quality scores were also evaluated in the study. The sample of the study consists of 253 volunteer participants aged between 19-65 years, living in Istanbul. A face-to-face interview method was used to obtain demographic and anthropometric characteristics, food label reading habits, food selection questionnaire and 24-hour food consumption record data of the participants. The average age of the participants was $35,54 \pm 10,66$ years and the average body mass index was $24,77 \pm 4,14$ kg/m². When purchasing food products, participants are most influenced by past experiences (%70,0), family/friend suggestions (%59,3), and label information on the packaging (%55,7) respectively. There was no statistically significant difference in food product label reading status according to gender ($p > 0,05$). The expiration date (%96,0) and brand (%84,6) have been the label information that has been given the most attention. It was found that the average age of those who paid attention to the brand and nutritional values on the food label was smaller, and the average age of those who paid attention to the compliance with the TSE/Turkish Food Codex was larger ($p < 0,05$). The four most important factors affecting the participants' food choice are natural content, price, sensory attractiveness and health, respectively. The vast majority of participants (%90,9) want authorized institutions to inform about food labels. The average score of Healthy Eating Index (HEI) was found to be $53,5 \pm 13,63$ for women and $45,82 \pm 13,96$ for men.

Keywords: Consumer, Food Label, Food Selection, Diet Quality, Healthy Eating Index.

GİRİŞ

Sağlıklı beslenme; sağlığın korunması, geliştirilmesi ve hastalıkların önlenmesi için elzem bir unsurdur (Baysal, 1998). Bireylerin sağlıklı beslenmesini sağlayabilme ve bireyleri doğru besin tercihlerine yönlendirme konusunda gıda etiketleri önemli bir konuma sahiptir. Gıda etiketleri ürünü tanımlayan bilgileri içerirken bu bilgilerin kolay ve pratik bir şekilde tüketiciye aktarılmasını sağlar. Bu sayede üretici-tüketici arasında iletişim kurma potansiyeli sağlayan önemli bir araç görevi üstlenir (Güneş vd., 2014).

Genel olarak gıda etiketlerinde, ürünün porsiyon, kalori, besin değeri, içeriği hakkında bilgiler yer alır. Gıda etiketi okuma alışkanlığının bireyleri sağlıklı besin tercihlerine yönlendirmesi ve satın alma davranışını olumlu etkilemesi ile başta obezite olmak üzere beslenme bağlantılı birçok kronik hastalığın prevalansının azaldığı çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir. Bireylerin hastalık gelişmeden önce gıda etiketlerini okuma konusunda bilinçlendirilmesi ve teşvik edilmesi yanlış beslenme alışkanlıklarına bağlı hastalıkların gelişimini önleyici bir yaklaşım olabilir (Tüyben, 2018).

Tüketicilerin gıda etiketlerine yönelik algı ve tutumları; satın alma davranışlarında ve besin seçimlerinde belirleyici unsurlardan biridir. Besin seçimi; besinin satın alınması ve tüketimi sırasında veya bu iki eylem arasında geçen herhangi bir anda besinlere yönelik bilinçli veya bilinçsiz bir dizi karar olarak tanımlanabilir. Bireylerin besin seçimlerinin sağlıklı besinlerden yana olması bireyin sağlığını doğrudan etkileyebilmekte, hastalıkların oluşumuna zemin hazırlayabilmektedir (Kesik & Fisunoğlu, 2019). Bireylerin besin seçimleri çok çeşitli çevresel ve bireysel değişkenlerden etkilenir. Farklı nedenlerin besin seçimini belirlemede rol oynamasıyla birlikte besin seçimleri bireylerin kişiliklerini ve yaşam tarzlarını giderek daha fazla yansıtmaktadır (Dikmen vd., 2016). Tüketicilerin besin seçimlerini etkileyen etmenleri belirlemek için Pollard ve ark. tarafından çok yönlü bir besin seçimi testi geliştirilmiştir (Steptoe vd., 1995). 2016

yılında Dikmen ve ark. besin seçimi testini Türkçeye uyarlayarak ülkemizde yapılan birçok çalışmada uygulanabilir olmasını sağlamışlardır (Dikmen vd., 2016).

Gıda ve beslenme konusunda sahip olunan bilgi, tutum, beceri ve davranışlar besin seçimi, tüketimi, beslenme örüntüsü ve dolaylı yoldan diyet kalitesini etkileyebilmektedir (Aktaş & Özdoğan, 2016). Son yıllarda beslenme ve hastalık riskleri arasındaki ilişkinin tanımlanmasına yönelik yapılan çalışmalarda diyet kalitesi incelenmektedir. Sağlıklı Yeme İndeksi (SYİ), beslenme alışkanlıklarının çok boyutlu, farklı yönlerini yakalamak ve diyet kalitesini her zaman takip edebilmek amacıyla geliştirilmiş bir toplam diyet kalitesini ölçme yöntemidir. Toplam SYİ puanı 0-100 puan arasında değişmektedir (Sevinç, 2012).

Gıda etiketlerinin etkin kullanımı sağlıklı beslenme davranışını etkileyebilir. Bununla birlikte, tüketiciler bu tür etiketleri fark ediyor mu, okuyup anlayabiliyor mu ve satın alma tercihlerinde bu etiketleri göz önünde bulunduruyor mu gibi sorular akla gelmektedir (Goyal & Deshmukh, 2018). Bu bağlamda tüketicilerin besin seçimlerini ve diyet kalitelerini iyileştirmek ve etiket kullanımlarına olan ilgisini teşvik etmek için gıda etiketi kullanımının önündeki engellerin daha iyi anlaşılması gerekir. Gıda ürünü etiketlerinin kullanımındaki iyileştirmeler, tüketicilerin daha iyi seçimler yapma becerisine küçük ama önemli katkılar sağlayabilir. Bu küçük değişiklikler halk sağlığına büyük katkıda bulunabilir (Besler vd., 2012).

Çalışmada, yetişkin bireylerin gıda etiketi okuma alışkanlıkları ve bu alışkanlıklarının besin seçimi ve diyet kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, tüketicilerin gıda etiketi okuma alışkanlıkları ve gıda etiketlerine yönelik algı ve tutumlarını ortaya koymak, tüketicilerin besin seçimlerini ve diyet kalitelerini analiz etmek, söz konusu konuları etkileyen faktörleri saptamak, bu alanlardaki farkındalığı artırmak hedefleriyle yürütülmüştür.

1. GENEL BİLGİLER

1.1. TÜKETİCİLERİN GIDALARLA İLGİLİ BİLGİ EDİNME KAYNAKLARI

Gıda ürünleri, insanların yaşamını sürdürebilmeleri için gerekli maddelerdir ve tüketicilerin zorunlu ihtiyaçları içerisinde ilk sırada yer alır (Aksulu, 2001). Dolayısıyla tüketiciler yaşam için elzem olan gıda ürünleriyle ilgili bilgi arayışı içindedir. Ürünler ve tüketiciler arasında etkili iletişim stratejilerini geliştirmek için tüketicilerin gıdalarla ilgili mevcut bilgilere nasıl ulaştıklarını anlamak oldukça önemlidir. Tüketicilerin gıda ürünleriyle ilgili bilgiye ulaşmak için kullandığı kaynaklar büyük oranda değişkenlik gösterse de en çok kullanılan bilgi kaynakları; akademik, endüstri, arkadaşlar, aile ve sosyal ağlarda paylaşılan bilgileri içerir. Birçok bilgi kaynağı olması, her tüketicinin kaynakları aynı ölçüde kullandığı anlamına gelmez (Kornelis vd., 2007).

Gıda ürünlerinin beslenme ve sağlığı doğrudan etkilemesi sebebiyle tüketiciler satın alma kararında daha titiz davranmaktadır. Bu doğrultuda, gıda ürünü üreticileri/tedarikçileri tüketiciye ulaşmak ve bilgilendirmek için birçok iletişim aracını kullanmaktadır. Bu bilgiler, yazılı ve görsel medya aracılığıyla tüketicilere aktarılmaktadır. Burada, bir bilgi kaynağı olarak medya, tüketicilerin farkındalığını arttırmada önemli bir rol oynamaktadır (Koç & Ceylan, 2009)(Budak Bostan & Bahşi, 2014).

Hollanda’da 2104 katılımcıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmadan elde edilen verilere göre; tüketicilerin %44,5’inin gıda ile ilgili bilgileri devlet ve bilimsel kurumların yayınlarından, %22,5’inin aile, arkadaş gibi sosyal çevrelerden edindikleri görülmüştür. Katılımcıların %20’sinin çok çeşitli kaynaklardan bilgi edindikleri ve tüm kaynaklar tarafından iyi bilgilendirildiklerini düşündükleri sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya katılanların %13’ünün gıdalarla ilgili bilgilere ilgisinin düşük olduğu ve çoğunlukla herhangi bir bilgi kaynağı kullanmadığı görülmüştür (Kornelis vd., 2007).

Tüketicilerin beslenme ve sağlıkla ilgili olarak kullandıkları bilgi kaynakları üzerinde çok sayıda araştırma yapılmıştır. Dergi yazılarının, gıda etiketlerinin, televizyon programlarının ve kitapların tüketicilerin sıklıkla kullandığı bilgi kaynakları olduğu bulunmuştur. Tüketiciler için en erişilebilir kaynakların ise broşürler, internet siteleri, dergiler, gazeteler olduğu belirtilmiştir. Gıda ve beslenme hakkındaki bilgiler, gıdalara yönelik tutumlar için bir temel oluşturabileceğinden, tüketicilerin doğru beslenme bilgi kaynaklarına erişebilmeleri oldukça önemlidir (Worsley, 2003).

Reklamlar, tüketicilerin gıda ürünleriyle ilgili bilgi almak için kullandıkları araçlardan biridir. Reklamların tüketiciyi ikna etme ve satın almaya yönlendirme etkileri vardır. Burada en büyük pay televizyon reklamlarınınındır (Dilber & Dilber, 2013). Tüketiciler reklamlar üzerinden satın alacakları ürünün içeriği, fiyatı, nerede bulunduğu gibi bilgilere kısa sürede erişebilmektedir. Reklamlar aracılığıyla bilgiyi edinme sürecinin kısa olması günümüz koşullarında kısıtlı zamana sahip bireyler için önemli olduğundan reklamlar, tüketiciler tarafından ucuz ve hızlı bir şekilde bilgi edinme kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Tüyben, 2018).

Tekirdağ'da değişik yaşam standartlarına sahip olan 500 katılımcıyla gıda tüketiminde reklamların etkisini belirlemek amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Reklamlardan etkilenecek ürün satın alma durumları “evet”, “bazen” ve “hayır” şeklinde gruplandırılmıştır. Çalışmaya katılanların %26'sının ürün alırken reklamlardan etkilendiği, %57'sinin bazen etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya katılanların %17'sinin ürün satın alırken reklamlardan etkilenmedikleri görülmüştür (E. Yılmaz vd., 2007).

Tüketicilerin gıda ürünleriyle ilgili bilgi alabileceği birçok kaynak vardır. Bununla birlikte, farklı kaynaklardan edinilen bilgilerin bolluğuna rağmen; tüketicilerin bu tür bilgilerin kalitesine ilişkin algıları çok yüksek değildir. Özellikle edinilen bilgiler televizyon, gazete, radyo ve internet gibi iletişim araçlarından geldiğinde bilgilerin kalitesine ilişkin algılar düşük olabilmektedir (Nocella vd., 2014).

Tüketicilerin çok farklı özellikleri ve tercihleri vardır. Bu nedenle tüketicilerin gıda bilgilerine olan ihtiyacını standartlaştırmak neredeyse imkânsızdır. Bununla birlikte gıda bilgilerine ulaşmak ve tüketici seçimlerini bilinçli kılmak için gıda etiketlerinin kullanımı yönlendirilmelidir (Edinger, 2016).

1.2. GIDA ETİKETLERİ

1.2.1. Gıda Etiket Tanımı ve Etiketlemenin Amacı

Etiket, bir ürünü tanımlayan her türlü bilgiyi içeren ve ürünün satın alınması sırasında bu bilgilerin anlaşılır ve pratik bir biçimde tüketiciye aktarılmasını sağlayan materyaldir. Gıda ürünü etiketleri ise bir ürünün menşei, içerik, porsiyon, besin değeri, kalori, sağlık etkisi gibi bilgilerini bulunduran ve tüketiciye ürün hakkında doğrudan bilgi veren araçlardır (Güneş vd., 2014). Gıda etiketleri, tüketicilerin satın alma esnasında ürüne dair bilgi alarak daha sağlıklı seçimler yapmasını sağlar ve bu yönüyle toplumsal beslenme eğitiminin bir parçasıdır (Besler vd., 2012). Gıda etiketleri; tüketicilerin yeterli ve dengeli beslenmelerinde, özel diyet programlarında (gıda alerjileri, çölyak, fenilketonüri vb.) ve sağlıklı gıda seçimi yapabilmelerinde etkili olabilmektedir (Gökçen & Küşümler Seylam, 2021).

Genel olarak, etiket düzeninin pratik, doğru ve anlaşılabilir olması istenir. Etiketler basitçe bir sembol veya amblemden oluşabilir veya beslenme bilgilerini ve bileşen bilgilerini içerebilir. Gıda etiketlerinde çeşitli sağlık iddiaları (pozitif etkiler) veya uyarıları (negatif etkiler) bulunabilir (Einsiedel, 2000). Buna ek olarak besin içeriğiyle ilgili iddialar yer alabilir. Besin içeriğiyle ilgili iddialar, bir besin maddesinin varlığı veya seviyesi (örneğin, “düşük yağ”, “yüksek lif”, “azaltılmış tuz”, “şekersiz”) ile ilgili olabilir (Williams, 2005).

Bazı gıda ürünlerinde bulunan besin değeri veya beslenme etiketi de denilen etiketler, ürünlerin içeriği yanında sağlıklı bir beslenme için gerekli olan bilgileri de tüketiciye vermektedir (Özgen, 2007). Beslenme yönünden etiketleme (besin

etiketleri); gıdanın enerji, karbonhidrat, protein, yağ, diyet lifi, sodyum ve bazı vitamin ve mineraller ile ilgili bilgilerinin etiket üzerinde verilmesi olarak tanımlanır. Beslenme yönünden etiketleme tüketicilere alışveriş sırasında her bir gıdanın besin ögesi içeriği hakkında bilgi sağlar ve tüketicilere beslenme açısından en uygun besini seçmede yardımcı olur (Dikmen & Pekcan, 2013). Beslenme yönünden etiketleme, beslenme bilgilerini tüketicilere iletmek için uygun maliyetli bir yöntem olabilir (Soederberg Miller & Cassady, 2015).

Gıda etiketleri, insanlarda farkındalığı artırmak ve uygun beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek için kullanılır. Etiketler, bir araç olarak; tüketiciler ürünleri satın alırken ve tüketirken bilgileri anlar ve kullanırsa bilinçli besin seçimi yapmaları konusunda yararlı olabilir (Gregori vd., 2014). Etiketlerde renklere dayalı beslenme bilgileri bulunması tüketiciler üzerinde daha büyük bir etki göstererek ürünlerin daha iyi bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlar (Teran vd., 2019). Trafik ışığı etiketlemesi, tüketicilerin besin alımlarını iyileştirerek kronik hastalık riskini azaltmak için bir halk sağlığı yaklaşımıdır. Trafik ışığı etiketleri, belirli bir gıda miktarında bulunan kalori ve besin öğeleri miktarı hakkında bilgi sağlayan yorumlayıcı beslenme derecelendirme sistemlerinin bir şeklidir. Bu özel sistem türü, üründe bulunan belirli besin maddelerinin miktarlarının “yüksek”, “orta” veya “düşük” olup olmadığını tüketiciye yorumlamak için trafik ışığı renklerini kullanır. Avustralya'da yapılan bir modelleme çalışması, trafik ışığı etiketlemesinin obeziteyi önlemede uygun maliyetli bir yöntem olduğunu belirlemiştir (Emrich vd., 2017).

Etiketler, genellikle üç ana amaca hizmet edecek şekilde tasarlanır: sağlık, güvenlik ve ekonomik kaygılarla ilgili yeterli ve doğru bilgi sağlamak; tüketicileri ve endüstriyi hileli ve aldatıcı ambalaj ve reklam uygulamalarından korumak; ve adil rekabeti ve ürün pazarlanabilirliğini teşvik etmek (Einsiedel, 2000). Gıda etiketleri, gıda ürünlerinin kimlik kartıdır. Bireyleri beslenmeleri konusunda daha sorumlu hissettirmek ve onları bilinçli seçimler yapmaya teşvik etmek gıda etiketlemenin amaçları arasındadır (Viola Viviana vd., 2016).

Etiket, toplumsal bir öneme sahiptir. Etiketler, yasalarca belirlenen mevzuatlara göre hazırlanarak tüketicilere ürünle ilgili doğru bilgiler verilmesi sağlanır (Çelik, 2010). Bu doğrultuda etiketler, tüketicilerin sağlıklı ve uygun besin seçimlerini yapabilmesi açısından büyük değer taşır. Üretici, tüketici ve kanun koyucular açısından etiketlerin önemi gittikçe artmaktadır (Yeşil, 2008). Çeşitli araştırmalar, tüketicilerin çoğunun satın alma kararlarında ambalajlı gıda ürünlerinin üzerinde yer alan etiket bilgilerini önemseydiğini göstermektedir. Yasal düzenlemeler, firmaların gıda ambalajları konusundaki çalışmaları ve tüketicilerin bilinçlenmesi sonucunda etiket bilgileri önemini arttırmıştır (Çoşkun & Kayışoğlu, 2016).

1.2.2. Gıda Etiketlemenin Tarihsel Gelişimi

1.2.2.1. Dünyada Gıda Etiketleri ve Etiketlemenin Gelişimi

Dünyada çoğu ülkede gıda ürünlerinin etiketlemesi; tüketicilerin sağlıklı seçimler yapmasını sağlamak, tüketicileri ve onların haklarını korumak olmak üzere 2 ana gerekçeye bağlı olarak zorunludur. Bununla birlikte gıda etiketlemesinin uygulanışı ülkeler arasında değişkenlik göstermektedir (Besler vd., 2012).

1960'ların sonlarına kadar, gıda etiketlerinde gıdaların besin içeriği hakkında çok az bilgi vardı (Wartella vd., 2010). Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından denetlenen gıdalar için etiketleme daha çok beslenme eksiklikleri endişeleri ile 1970'lerde başladı (Taylor & Wilkening, 2008). Bazı gıda etiketlerine kalori veya sodyum içeriği hakkında bilgiler eklendiğinde, bu gıdalar FDA tarafından “özel diyet kullanımları” için, yani fiziksel, patolojik veya diğer koşulların neden olduğu belirli diyet ihtiyaçlarını karşılama amaçlı olarak kullanıma sunuldu. O dönemlerde yemekler genellikle evde temel malzemelerden hazırlandığından beslenme bilgisi için çok az talep vardı. Bununla birlikte, pazara giren işlenmiş gıda sayısı arttığında,

tüketiciler satın aldıkları ürünleri anlamalarına yardımcı olacak bilgiler talep etmeye başladılar. Bu talebe yanıt olarak, 1969 tarihinde Beyaz Saray Gıda, Beslenme ve Sağlık Konferansı'nın önerisiyle, FDA'nın gıdaların besinsel niteliklerini belirlemek için bir sistem geliştirmesine karar verildi. Tüketicilerin önerilen diyet rejimlerini takip etmelerini sağlama amacıyla her üretici, ürünleri hakkında doğru beslenme bilgileri vermeye teşvik edildi. 1973'te FDA, paketlenmiş gıda etiketleri hakkında beslenme bilgisi sağlamak için bir format düzenledi. Bu düzenlemeyle etiketlerde gıdanın karbonhidrat, protein ve yağ miktarları ve kalorileri, besin öğeleri ve bazı vitaminlerin önerilen günlük besin alım miktarları (RDA) ile beraber yer almaya başladı (Wartella vd., 2010).

Amerikalılar için Diyet Rehberi (Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans) ilk olarak 1980'de yayınlanmış ve daha sonraki yıllarda da (1985, 1990 ve 1995) yayınlanan baskılarda sağlıkla ilgili belirli besin maddeleri: kompleks karbonhidratlar, şeker, yağ ve sodyum üzerine odaklanmaya devam etmiştir. Aşırı tüketimi sağlığa zararlı olarak kabul edilen gıda bileşenlerinin (yağ, sodyum ve şeker içeren yiyecekler) tüketiminden kaçınılmasını vurgulamıştır (Vergi, 2018). ABD'de 1990 yılında Besin Etiketleme ve Eğitim Hareketi Yasası (Nutritional Labeling and Education Act) ile gıda etiketleme zorunluluk haline gelmiştir (Dikmen & Pekcan, 2013).

2003 yılında FDA Obezite Çalışma Grubu, gıda etiketlerini iyileştirmek ve böylece tüketicilerin kilo alımını önlemelerine ve obeziteyi azaltmalarına yardımcı olma amacıyla kurulmuştur. Grup, etiketlerde yer alan kalori bilgileri ve bir porsiyon miktarının etikette dikkat çekecek şekilde yer alması gerektiğini vurgulamıştır (Arsenault, 2010). ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı tarafından 2016'da "Beslenme ve Ek Bilgiler Etiketlerinin Revizyonu" adıyla bir kanun çıkarılmıştır. Bu kanunla tüketicilerin daha iyi bilgilendirilebilmesi için gıda etiketlerinde beslenme ile kalp hastalıkları-şişmanlık gibi kronik rahatsızlıklar arasındaki bağlantıların verilmesi gerektiği duyurulmuştur. Enerji miktarının etiket üzerinde daha büyük puntolarla yazılması gerektiği belirtilmiştir (Vergi, 2018).

Avrupa'da gıda maddelerinin etiketlenmesi, tüketicinin yanıltılmaması gerektiği temel kuralı uyarınca Avrupa Birliği (AB) genelinde koordine edilmektedir. Her üye devletin kendi ulusal gıda otoritesi vardır. 2003 yılında kurulan Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi, topluluk mevzuatı için bilimsel danışmanlık ve destek sağlayan bağımsız bir organdır. AB'de gıda hukuku direktif ve yönetmeliklere tabidir. Gıda etiketleri; tüketicileri aldatma, hastalık veya ölümlle sonuçlanabilecek yanlış, yanıltıcı veya yetersiz bilgilerden korumak için düzenlemelere uymak zorundadır. Codex Alimentarius, gıda güvenliğini sağlamak için uluslararası kabul görmüş gıda standartları ve uygulama kodlarının bir koleksiyonudur. Codex standartları, birçok ülke tarafından ulusal mevzuata uyarlanmaktadır (Roche, 2016).

1.2.2.2. Türkiye’de Gıda Etiketleri ve Etiketlemenin Gelişimi

Ülkemizde gıda etiketleme konusu, 1938 tarih ve 3484 sayılı Pazarlıksız Satış Mecburiyetine Dair Kanun ve 1970 tarih ve 7/1321 sayılı kararname ile uyulması zorunlu mesleki kararlar arasına alınmış, 1985 yılında Sanayi ve Ticaret Bakanlığı’nın 185/47-50 sayılı tebliğinde yeniden düzenlenmiştir (Çinpolat, 2006).

Etiketlerin amacı, yasaların gerektirdiği bilgileri etiketlere ekleyerek tüketicilere doğru bilgi vermektir. Gıda etiketleme kurallarını belirleyen kodeksin hazırlanması ve yayınlanması yetkisi Türkiye Cumhuriyeti Tarım ve Orman Bakanlığı’na aittir (Gezmen-Karadağ & Türközü, 2018). Türkiye’de gıda etiketlemeleri, Türk Gıda Kodeksi Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği’ne göre yapılmaktadır. Etiketleme yönetmeliği yasal olarak 5996 sayılı “Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanunu” nun 21 inci, 22 nci, 23 üncü, 24 üncü, 27 nci, 28 inci, 32 nci ve 34 üncü maddelerine dayandırılarak hazırlanmıştır. Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği 26 Ocak 2017 tarihinde son halini almış ve 29960 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanmıştır. Yönetmelikte, gıda ambalajı etiketi üzerinde bulunması zorunlu olan bilgiler yer almaktadır.

Türkiye’de satışa sunulan ambalajlanmış gıda ürünü etiketlerinde istisnalar saklı kalmak kaydıyla; gıdanın adı, bileşenler listesi, alerjiye veya intoleransa neden olan belirli madde veya ürün adı, belirli bileşenlerin veya bileşen gruplarının miktarı, gıdanın net miktarı, tavsiye edilen tüketim tarihi veya son tüketim tarihi, özel muhafaza ve/veya kullanım koşulları, gıda işletmecisinin adı veya ticari unvanı ve adresi, işletme kayıt numarası veya tanımlama işareti, menşei ülke, hacmen %1,2’den fazla alkol içeren içeceklerde alkol miktarı ve beslenme bildirimi ibarelerinin bulunması zorunludur. Gıda hakkında zorunlu bilgilendirme; kolayca görülebilecek, açıkça okunabilecek ve silinmeyecek şekilde yapılır. Verilen bilgiler, diğer yazılı veya resimli unsurlar vasıtasıyla herhangi bir şekilde gizlenemez, kapatılamaz, bölünemez veya kesilemez (*Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği*, 2011).

1.2.3. Gıda Etiketlerinin İşlevleri ve Yararları

Gıda etiketlerinin ana rolü tüketicileri bilgilendirmek ve ürünleri satmaya yardımcı olmaktır (Gezmen-Karadağ & Türközü, 2018). Gıda etiketinde yer alan ürünün bileşimi, üretimi ve son kullanma tarihi, besleyici değeri gibi birçok bilgi tüketicilerin sağlıklı ve doğru seçimler yapabilmesi açısından önemlidir. Etiketlerin tüketiciyi bilgilendirme işlevini yerine getirmesi üretici firmalar açısından da önemlidir. Çünkü firma, tüketiciyi anlayıp, tüketicinin istekleri doğrultusunda hazırlanmış ve etiketlenmiş bir ürünü piyasaya sürdüğü zaman ürünlerinin daha fazla satılmasını sağlayacaktır. Besinlerin bilinçli ve gereksinime uygun şekilde tüketilmesi konusunda satın alma davranışları büyük önem taşır. Tüketicilerin satın alma davranışlarını kolaylaştırmak ve besin tercihlerini doğru olarak yapabilmeleri için etiketlemenin yararı büyüktür (Özgen, 2007).

Tüketicilerin sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmeleri, hastalıklarına uygun (diyabet, böbrek hastalıkları, hipertansiyon vb.) diyetlerinin sürdürülmesi, gıda alımı sırasında besin değeri yüksek ürünlerin seçiminde yardımcı olması, gıda

etiketinin işlevleri arasında yer alır. Gıda etiketlerinde verilen bilgilerin, bireylerin besin seçiminde doğru bir yol tercih etmelerine ve bu tercihleri sonucunda da kişilerin tükettikleri sağlıklı gıda oranlarını arttırmalarına destek olabileceği düşünülmektedir. Böylelikle, tüketicilerin satın alacakları ürünlerle ilgili bilgisi artarken, sağlıklı beslenme davranışı geliştirilmesine olanak tanınmış olunur (Gültekin, 2019).

Gıda etiketleri, beslenme ve sağlık beyanları ile tüketicilerin yeterli ve dengeli beslenmesini desteklemede ve hastalık riskini azaltmada önemli bir rol oynamaktadır (Gezmen-Karadağ & Türközü, 2018). Etiketleme ayrıca, doğru beslenme bilgileri sağlayarak yanıltıcı reklamlardan tüketicileri korur. Güney Kore’de yapılan bir çalışma, besin seçimleri yaparken gıda etiketlerinden yararlanmanın daha düşük dislipidemi riski ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Kim vd., 2016). Güney Koreli diyabetik hastalar arasında gıda etiketi farkındalığı ve böbrek fonksiyon kaybı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada gıda etiketi farkındalığının böbrek fonksiyon kaybı azalışını azaltabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Joo vd., 2020). Bir başka çalışmada gıda etiketlerinin okunmasının daha düşük metabolik sendrom riskiyle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Kang vd., 2013). FDA’ya göre, gıda etiketlerinde sağlıkla ilgili yapılan düzenlemelerle, kardiyovasküler hastalıklardan, hipertansiyondan, besinlerden dolayı oluşan alerjik reaksiyonlardan korunma ve obezite gibi birçok hastalığın oluşumunda azalmaların sağlanabilir (Özgen, 2007).

Tüketicilerin diyet önerilerini karşılayan sağlıklı diyetleri seçmesinde gıda etiketleri etkili bir araçtır. Bunu sağlayabilmek için etiketler, bilim ve beslenmedeki devam eden ilerlemelere ve tüketici davranışlarındaki değişikliklere adapte olacak şekilde düzenlenmelidir. Etiketler, tüketicilerin daha sağlıklı beslenmelerini sağlayabilecek yiyecekleri seçmelerine yardımcı olmak için tasarlanmalı ve beslenme etiketlemesine yönelik yenilikçi yaklaşımları içermelidir (Wartella vd., 2010).

1.2.4. Gıda Etiketi Okuma Alışkanlıkları

1.2.4.1. Dünyada Gıda Etiketi Okuma Alışkanlıkları

Gıda etiketleri, tüketicilere doğru besin seçimleri yapma, ürünü satın alma konusunda karar verme ve söz konusu ürünün saklama koşulları hakkında bilgilendirme gibi alanlarda rehberlik eder ve beslenme eğitiminin en önemli bileşenlerinden biridir (Şahingöz, 2012). Grunert ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada Avrupa genelinde gıda etiketlerindeki beslenme bilgilerinin okunma oranları araştırılmıştır. Beslenme bilgilerini “her zaman” okuyanlar Portekiz’de %44, İtalya’da %31 ve Danimarka’da %30 olarak belirtilmiştir (Grunert & Wills, 2007). Sırbistan’da 10 farklı şehirden 598 katılımcıyla gıda etiketlerinin önemi ve içeriğinin bilinmesine dair bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçları, katılımcıların yarısından fazlasının her zaman veya sıklıkla etiket okuduğunu, erkeklerin ve kadınların etiketi ve etiket içeriğini okuma sıklığının benzer olduğunu göstermiştir. Özel bir diyet uygulayan katılımcıların etiketleri daha sık okuduğu ve etiket bilgileri hakkında bilgi sahibi olan katılımcıların etiketlere daha fazla dikkat ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Trandafilović vd., 2018). Yapılan bir başka çalışmada tüketicilerin gıda etiketlerinde bulunan ürünün tazeliğini gösteren üretim tarihine, son kullanma tarihine ve ürünün içeriğine odaklandığı gösterilmiştir (Muhammad, Zeeshan, 2014).

Başka bir çalışmada Hırvatistan’da yaşayan 15 yaş üzeri 1011 bireyle telefonda görüşülerek anket uygulanmıştır. Anket sonuçlarına göre, katılımcıların %36’sının hiç etiket bilgisi kullanmadığı, %25’inin nadiren, %15’inin sıklıkla ve %19’unun her zaman etiket bilgilerini kullandığı saptanmıştır. Etiket kullananlar arasındaki genç katılımcılar, gıda etiketlerini okumalarının en önemli nedeninin “merak” olduğunu ileri sürerken daha yaşlı katılımcılar bunun nedeninin “sağlıklı beslenme isteği” olduğunu ileri sürmüştür. İlave olarak, etiketlerin daha kolay anlaşılabilmesi için genç katılımcılar etiket üzerinde bulunan ifadelerin daha anlaşılır bir yorumunu talep ederken, yaşlı kesim etikette daha büyük yazı

boyutlarını talep etmişlerdir (Ranilović & Colić Barić, 2011). İrlanda’da 1021 gönüllü katılımcıyla yapılan bir çalışmada katılımcıların %25’inin etiketleri her zaman okudukları, %12’sinin ise hiçbir zaman okumadıkları gösterilmiştir. Katılımcıların %74’ünün gıda ürünü etiketlerini bilgilendirici buldukları ve etikette en fazla önem verdikleri bilginin “minimum dayanma süresi” olduğu bildirilmiştir. Etiketlerin iyileştirilmesi konusunda tüketicilerin; etikette yazan bilgileri anlaşılır hale getirme/anlaşılmasını kolaylaştırma, daha büyük yazı boyutu, daha belirgin etiket tipi gibi önerileri olduğu ortaya çıkarılmıştır (Food Safety Authority of Ireland (FSAI), 2009).

Brezilya’da 141 katılımcıyla yaşlı bireylerde gıda etiketi okuma alışkanlıkları konusunda yapılan bir çalışmada katılımcıların %72,3’ünün gıda etiketlerini okuduğu sonucuna ulaşılmıştır. Etiket okuyan katılımcıların en fazla son kullanma tarihi (%90,2) bilgisine dikkat ettikleri raporlanmıştır. Gıda etiketleri okuma alışkanlığının, daha iyi bir sağlık durumu ve yaşlı bireyler arasında daha sağlıklı bir beslenme davranışı ile ilişkili olduğuna ulaşılmıştır (Veríssimo vd., 2019). Zimbabve’de kentsel ve kırsal kesimde yaşayan toplam 320 yetişkin bireyle yapılan bir çalışmada, katılımcıların %77,2’sinin gıda etiketlerini okuduğu, ancak gıda etiketi okuyucularının sadece %40,9’unun etikette yazan bilgileri çoğunlukla anladığı sonucuna ulaşılmıştır. Gıda etiketi okunma durumunun kentte yaşayanlarda (%86,1) kırsal kesimde yaşayanlara (%66,7) göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların %80,6’sı gıda etiketlerinde yazan bilgilerin anlamları konusunda eğitim almak istediklerini bildirmişlerdir (Chopera vd., 2014).

ABD Kuzey Carolina’da yaşayan 20-70 yaş aralığında 658 Afrikalı-Amerikan ile yapılan bir çalışmada etiket okuma oranı %78 olarak bulunmuş ve etiket kullanımı kadınlarda, lise ve üzeri eğitim görmüş bireylerde ve obez olan katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur (Satia vd., 2005). ABD’de Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi (NHANES)’ne katılan yetişkinlerde gıda etiketi kullanımının yaygınlığı ve gıda etiketi kullanımıyla besin alımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, katılımcıların %61,6’sının etikette yer alan besin öğeleri bölümünü incelediği, %51,6’sının içindekiler listesine baktığı ve %47,2’sinin

porsiyon büyüklüğüne baktığı bildirilmiştir (Ollberding vd., 2011). Bir başka çalışmada ABD’de kadınların gıda etiketlerine yaklaşımlarını belirlemek için 453 katılımcıdan oluşan örnekleme anket uygulanmıştır. Tüm katılımcıların %80’inin etiket okuyucusu oldukları (etiketleri bazen veya her zaman okudukları) bildirilmiştir. Dört katılımcıdan üçünün, satın alma kararlarını etiketlerin her zaman veya bazen etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Byrd-Bredbenner vd., 2000). Dünya genelinde yayınlanan 120 çalışmayı inceleyen bir derlemede, genel popülasyonda gıda etiketlerinin kullanımının %50’nin üzerinde olduğu gösterilmiştir (Campos vd., 2011).

1.2.4.2. Türkiye’de Gıda Etiket Okuma Alışkanlıkları

Türkiye’nin 10 farklı şehrinde yaşayan 1200 yetişkin tüketiciyle yapılan bir çalışmada, hem kadınların hem de erkeklerin çoğunluğunun (%64,7; %68,2) ara sıra/nadiren gıda etiketlerini okuduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gıdaların son kullanma tarihlerinin etiketlerde en çok okunan madde (%58) olduğu, erkeklerin en çok gıdanın fiyatını öğrenmek için (%71), kadınların ise gıdanın enerji değerini öğrenmek için (%79) etiketteki bilgileri okuduğu belirtilmiştir. Kadınlar ve erkekler tarafından en sık okunan beslenme beyanları “trans yağ içermez” ve “az yağlı/yağsız” olarak bulunmuş ve organik iddiasına en çok meyve ve sebzelerde dikkat edildiği belirtilmiştir (Gezmen-Karadağ & Türközü, 2018). Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde okuyan 520 öğrencinin katılımıyla yapılan bir çalışmada, katılımcıların gıda etiketlerinde çoğunlukla gıdanın adını, içeriğini ve son kullanma tarihlerini okudukları bulunmuştur. Bununla beraber, gıdanın içerdiği yağ tipi, karbonhidrat, kolesterol, şeker, lif ve tuz gibi besin içeriğine daha az dikkat edildiği ortaya çıkarılmıştır (Odaman vd., 2020). Tekirdağ’da 406 katılımcıyla yürütülen bir çalışmada, kadınların erkeklere oranla etikete daha fazla önem verdikleri gösterilmiştir. Etiket yer alan beslenme bilgilerinin anlaşılabilirliği incelendiğinde kadın katılımcılardan %19,4 “her zaman anlıyorum”, %75,9 “bazılarını anlıyorum”, %4,7 “hiç anlamıyorum”; erkek

katılımcılardan ise %19,5 “her zaman anlıyorum”, %74,1 “bazılarını anlıyorum”, %6,3 “hiç anlamıyorum” şeklinde cevaplar alınmıştır. Etiket bilgilerinin yorumlanmasının nereden öğrenildiği incelendiğinde kadın katılımcılardan %25,4 televizyon, %19 gazete ve dergi, %16,4 eğitim kuruluğu, %12,9 doktor ve diyetisyen, %7,8 arkadaş ve komđu, %0,9 internet; erkek katılımcılardan %28,7 televizyon, %21,3 gazete ve dergi, %18,4 eğitim kuruluğu, %7,5 doktor ve diyetisyen, %8,6 arkadaş ve komđu, %1,7 internet şeklinde cevaplar alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, etiketlerdeki yazılı ifadelerin daha etkili olduğu ve beslenme ile ilişkili sağlık sorunlarının etiket okumada belirleyici olduğu saptanmıştır (Coşkun & Kayışoğlu, 2018). Hatay ilinde yaşıyan 410 gönüllü yetişkin kadın tüketici ile gıda etiketi okuma alışkanlıkları ve alerjen bilgi düzeyinin saptanması amacıyla yapılan çalışmada katılımcıların %60,7’sinin ürün satın alırken gıda etiketlerini okuduğu gösterilmiştir. Etiket en çok okunan besin grubu süt ve süt ürünleri iken en az okunan besin grubu gazlı içecekler olarak tespit edilmiştir. Etiketle en çok okunan bilginin son kullanma tarihi olduğu belirtilmiştir (Gül & Dikmen, 2018).

Ankara’da yapılan bir çalışmada tüketicilerin % 75,7’sinin bazen, % 24,3’ünün ise her zaman gıda etiket bilgilerini okuduğu gösterilmiştir. Tüketicilerin % 57,5’inin fiyat, % 76,9’unun üretim tarihi, % 78,4’ünün son kullanma tarihi ve % 49,4’ünün de raf ömrünü her zaman okudukları ifade edilmektedir. Kadınların erkeklere kıyasla etiket bilgilerini daha dikkatli okudukları görölmüştür (Özgen, 2004).

İstanbul ilinde 18-70 yaş arası 313 katılımcıyla yapılan bir çalışmada, katılımcıların etiket okuma alışkanlıkları, etiket üzerindeki bilgilerin anlaşılabilirliği ve gıda etiketlerinde bulunması istenilen bilgiler sorgulanmıştır. Katılımcıların etiket okuma durumları %56,5 “evet”, %28,5 “bazen”, %47 “hayır” şeklinde bulunmuştur. Katılımcıların etiket okumama nedenleri arasında, satın aldığı gıda ile ilgili bilgisinin yeterli olduğunu düşünmesi, etiketin dikkat çeken biçimde olmaması, bilgileri anlamaması ve inanmaması olduğu belirtilmiştir. Çalışmada katılımcıların etiket üzerinde yer alan çeşitli bilgilere dikkat etme

durumları değerlendirildiğinde; tüm besin gruplarında son kullanma tarihlerini inceleme durumu en yüksek oranda bulunmuştur; bunu marka, üretici firma ve üretim tarihi takip etmiştir (Güneş vd., 2014).

1.2.4.3. Tüketicilerin Gıda Etiket Okuma Tutumlarını Etkileyen Faktörler

Tüketicilerin gıda etiketi okumalarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunların başında etiket okumaya ayrılacak zaman, etiketlerin biçimi (yazı boyutu, kullanılan yazı karakteri, dil...) ve tüketicilerin değer yargıları ile ilgili tutumları gelmektedir (Cebeci & Güneş, 2017).

Etiketlerin okunma sebepleri, sağlanan bilgidен duyulan memnuniyet ya da memnuniyetsizlik gibi, tüketiciden tüketiciye farklılık gösterebilmektedir. Özellikle, sağlık problemi olan veya bazı yiyecekleri ya da içeriklerindeki çeşitli bileşenleri yemelerinde sakınca bulunan tüketicilerin etiketleri daha fazla okudukları belirtilmektedir. Ürün ilk kez satın alındığında veya aynı ürün iki farklı marka üzerinden karşılaştırıldığında etiketlerin daha dikkatli okunduğu saptanmıştır (Mercan, 2019).

Etiket üzerinde ne yazıldığı kadar önemli olan bir başka faktör etiket üzerindeki bilgilerin anlaşılabilir olup olmadığıdır. Tüketicilere sunulan gıda etiketlerindeki bilgilerin kolaylıkla görülebilir, herkesin anlayabileceği açıklıkta ve herhangi bir sorguya neden vermeyecek şekilde anlaşılır, sistematik, doğru ve okunaklı olması gerekir. Böylece, tüketiciler ürünleri karşılaştırabilir ve kendi ihtiyacına uygun olanı seçebilir (Karabiber & Hazer, 2010).

Türkiye’de 26 farklı bölgeden 1536 katılımcıyla bir çalışma yapılmıştır. Katılımcıların gıda etiketleri ve beslenme etiketleri kullanımı sırasıyla %76,5 ve %72,4 olarak bildirilmiştir. Beslenme etiketi kullanımı cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve sosyoekonomik durum ile ilişkili bulunmuştur. Beslenme etiketi kullanımı; kadınlar, evli olanlar ve 30-49 yaş aralığında olan kişilerde daha

yaygın görülmüştür. Bir gıda ürünü satın alırken tüketicilerin %27,7'sinin beslenme etiketini hiç kontrol etmediği, %44,4'ünün bazen ve %27,9'unun sık sık kontrol ettiği belirtilmiştir. Tüketicilerin gıda etiketi okuma durumları daha önce kullanmadıkları bir ürünü satın almayı düşündüklerinde daha yüksek, bilinen markaların ürünlerini satın aldıklarında ise daha düşük bulunmuştur. Etiketle bulunan bilgilerden marka katılımcılar için en önemli bileşen olarak belirtilmiştir. Tüketicinin etiketten beklentileri basit bir Türkçe kullanımı, okunacak kadar büyük yazı tipi boyutu, bilinmeyen semboller kullanmamak, açık ve anlaşılır ifadeler kullanmak şeklinde bulunmuştur (Besler vd., 2012).

Manisa'da süpermarketlerden alışveriş yapan 658 yetişkin bireyin katıldığı bir çalışmada katılımcıların etiket okuma alışkanlıkları araştırılmıştır. Öğrenim durumu ile gıda etiketi okuma alışkanlıkları arasında anlamlı fark olduğu; lise üzeri okul bitirenlerin daha yüksek oranda gıda etiketi okudukları belirlenmiştir. Gelir durumu ile gıda etiketi okuma alışkanlığının ilişkili olduğu; geliri giderine denk olanların daha fazla gıda etiketi okuduğu saptanmıştır (Uyar vd., 2017).

Ankara'da yapılan bir çalışmada ise cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenlerinin tüketicilerin gıda etiketi okuma tutumları üzerinde çok fazla etkili olmadığı sonucuna varılmıştır (Özgen, 2007). Yine Ankara'da yapılan bir başka çalışmada düşük gelir düzeyinde olanların yüksek gelir düzeyinde olanlara göre ürün fiyatına daha fazla önem verdikleri; üniversite mezunu olanların içindekiler, üretici firma adı, üretim ve son kullanma tarihi gibi bilgilere ilkökul ve lise mezunlarından daha fazla dikkat ettiği saptanmıştır (Karabiber & Hazer, 2010).

Tüketicilerin ürün içindeki katkı maddelerinin hepsinin belirtilmemesi, bilgilerin çok küçük yazılması, çabuk silinmesi, içerik hakkındaki bilgilerin yetersiz olması gibi konularda memnuniyetsiz olduğu belirtilmiştir. Bazı durumlarda ise etiketlerde aşırı bilgi bulunduğundan tüketicilerin kafaları karışabilmekte ayrıca etiket okuma işlemi çok fazla vakit alacağından tüketiciler etiketi hiç okumama yolunu da seçebilmektedirler (Mercan, 2019). Etiketle tüketiciye verilecek bilgi kullanışlı ve tüketicinin anlayacağı düzeyde olmalı, tüketiciyi yanıltacak resim,

şekil içermemelidir. Etiketın tasarımı buna uygun yapılmalıdır (Karabiber & Hazer, 2010).

1.2.4.4. Gıda Etiketi Okuma Tutumlarının Tüketicilerin Tercihleri Üzerine Etkisi

Maslow'un insan ihtiyaçlarının sıralandığı ihtiyaçlar hiyerarşisinde en alt katmanda yer alan temel ihtiyaçlardan biri de beslenmedir (19). Yaşamsal bir ihtiyaç olan beslenmenin yeterli ve dengeli bir şekilde karşılanması sağlık açısından oldukça önemlidir. Günümüz koşullarında yaşam standartlarındaki değişiklikler, ekonomik yapının değişmesi, zaman kısıtlılığı gibi nedenlerden dolayı tüketiciler pratik ve hızlı hazırlanabilir olan yemeklere ve hazır gıdalara yönelmeye başlamışlardır. Tüketicilerin gereksinimleri ve beklentileri doğrultusunda etiketlerde de sürekli olarak güncellemeler yapılmaktadır (Tüyben, 2018).

Gıda maddelerinin seçimi ve satın alınması süreci karmaşık bir olgudur. Tüketicilerin gıda maddelerini satın alması ve tüketimi ile ilgili davranışları, fizyolojik ve yaşamsal etmenler yanında sosyal, psikolojik ve kültürel ortamlardan da (çocukluk deneyimleri, inançlar, gelir düzeyi, gıdaya ulaşılabilirlik gibi) etkilenmektedir. Bununla birlikte gıdanın tadı, kokusu ve görüntüsü gibi duyuşal özellikleri de tüketiciyi satın alma sırasında etkileyen etmenler arasındadır (Karabiber & Hazer, 2010).

Menşei ülke, hem gıda kalitesi hem de güvenliği açısından tüketiciler için önemli bir göstergedir. Fiyat, çoğu tüketici için gıda satın alma kararını etkileyen etiket bilgilerinden biridir. Ürünün yerel/doğal/organik oluşu da tüketicilerin satın alma davranışını etkileyebilir (Davies vd., 2010).

Gıda etiketlerinde bulunan bilgilerin temel amacı tüketici sağlığının korunmasıdır. Etikette bulunan bilgiler, tüketicilerin sağlıklı ve güvenilir tercihler

yapmasını kolaylaştırır. Bu noktada önemli olan tüketiciye hangi bilgilerin nasıl iletileceğidir (Kulcu, 2019).

1.3. BESİN SEÇİMLERİ

Besin seçimi, gıda üretim sistemlerini etkileyen karmaşık bir süreçtir. Besin seçimlerinde etkili olan faktörlerin belirlenmesi ürün geliştirme ve pazarlama yönetimi için oldukça önemlidir. Dolayısıyla, bireylerin besin seçimini etkileyen faktörlerin anlaşılması, üreticiler açısından gıda ürünlerinin başarısı, tüketiciler açısından sağlıklı bir yaşam tarzı sağlanması açısından önemlidir (Girgin & Karakaş, 2017).

Sağlıklı yiyecek seçimleri yapmak, sağlık üzerinde olumlu etkiler getirecektir. Sağlıksız beslenme; obezite, hipertansiyon, diyabet, kardiyovasküler hastalık (KVH) ve bazı kanser türlerine yol açabilmektedir. Tüketicilerin besin seçimi güdülerini anlamak; daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları, gıda ürünü yenilikleri ve daha iyi gıda etiketlemesini sağlayabilecek halk sağlığı planlamalarının önemli bir bileşenidir (Dikmen vd., 2016).

1.3.1. Besin Seçimi Testi

Etkili beslenme önerilerinin verilebilmesi, besin seçimini etkileyen faktörlerin anlaşılmasına bağlıdır. Besin Seçim Testi; Steptoe ve ark. tarafından, tüketicilerin besin seçimlerini etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir araçtır. Yapılan çalışma sonucunda, tüketicilerin besin seçiminde dokuz temel faktörün etkili olduğu saptanmış ve bunlar: sağlık, ruh hali, duyuşal çekicilik, kolaylık, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık ve etik kaygı olarak belirlenmiştir (Steptoe vd., 1995). Besin Seçimi Testi 20'den fazla dile çevrilmiş, 40'tan fazla ülkede uygulanmış, dünya çapında bir boyut kazanmıştır (Cunha vd.,

2018). Dikmen ve ark. Türk tüketiciler için besin seçimi anketinin geçerliliğini ve güvenilirliğini test etmişlerdir ve Türk nüfusuna uygun bulmuşlardır (Dikmen vd., 2016).

1.4. DİYET KALİTESİ

Birçok epidemiyolojik çalışma, diyet ve kronik hastalık arasındaki ilişkiyi spesifik bir besin, spesifik bir gıda tüketimi üzerinden inceler. Ancak bireyler besin öğelerini izole bir şekilde tüketemediğinden bu yaklaşım diyetteki davranış değişikliklerini dikkate almamaktadır (Weinstein vd., 2004).

Yiyeceklerin çoğu birçok besin ögesini beraber bulundurur. Dolayısıyla spesifik bir besin ögesi yaklaşımı ile besinlerin sağlık üzerine etkilerini saptamak mümkün değildir. Diyet ve hastalık arasındaki ilişkinin incelenmesinde, diyetin total kalitesini değerlendirme yöntemleri geliştirilmiştir (B. Uyar & Sevinç, 2012).

Diyet kalite indeksleri, diyetin genel kalitesini değerlendirmek için kullanılan ölçümlerdir (Uçar, 2018). Diyet kalite indeksleri yoluyla diyetin bütünlüğünü inceleyerek; gıdaların, besin öğelerinin ve diğer diyet bileşenlerinin sağlık üzerine etkileri hakkında fikir edinilebilir (Miller vd., 2011). Diyet kalite indeksleri, onaylı diyet kılavuzlarına göre diyetin kalitesini basit bir şekilde değerlendirir. Literatürde 20’den fazla diyet kalitesini değerlendiren indeks bulunmaktadır. Total diyet kalitesinin ölçümündeki yöntemlerden biri de Sağlıklı Yeme İndeksidir (Uçar, 2018).

1.4.1. Sağlıklı Yeme İndeksi (SYİ)

Sağlıklı Yeme İndeksi, Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı (USDA) tarafından ABD nüfusu arasında diyet kalitesindeki değişimi izlemek ve değerlendirmek amacıyla 1995’te geliştirilmiştir (Miller vd., 2011). ABD Tarım

Bakanlığı uzmanları beslenme hakkındaki bilimsel verileri değerlendirir ve yeni öneriler geliştirir; bu önerilere göre Amerikan Diyet Rehberi revize edilir. SYİ de Amerikan Diyet Rehberi'ne göre düzenli olarak güncellenir ve her 5 yılda bir revize edilir (Uçar, 2018). SYİ, RDA'nın günlük besin ve besin öğeleri tüketim önerilerine uygun olarak hesaplanır (Uyar & Sevinç, 2012). SYİ, 2 yaşından büyük tüm bireylerde kullanılabilmektedir (Kranz & McCabe, 2013).

SYİ-1995 ölçeği 10 bileşenden oluşmaktadır. İlk 5 bileşen majör besin grubu olan meyve, sebze, tahıllar, süt ve et; sonraki 4 bileşen sınırlı alınması gereken toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol ve sodyum; son bileşen ise tüketilen besin çeşitliliğidir. SYİ-1995'ten sonra SYİ-2005, SYİ-2010 ve SYİ-2015 çıkarılmıştır (Uçar, 2018).

SYİ 2005, hem yeterliliği hem de ölçülülüğü temsil eden 12 bileşenden oluşmaktadır. Tüm SYİ bileşenleri yoğunluk bazında, yani tüketilen her 1000 kalori başına kalori yüzdesi olarak değerlendirilir. SYİ-1995 ile SYİ-2005 arasındaki en önemli fark SYİ-2005'te hesaplamalar enerji üzerinden yapılmaktadır (Kranz & McCabe, 2013).

SYİ-2005 ve SYİ-2010 formlarında 12 bileşen bulunurken; SYİ-2015 formunda 13 bileşen yer almaktadır. Her bileşen 0, 5 ve 10 puan üzerinden değerlendirilmektedir. Alınan her 1000 kalori için düzenlemelerin yapılması diyetle yer alan bileşenlerin miktarlarının yanında diyetle bulunma yoğunluklarının da değerlendirildiğini göstermektedir. SYİ-2015'in bir önceki formdan farkı sınırlı alınması istenen kategorideki boş enerji kaynaklarından gelen enerjinin ilave şekerden ve doymuş yağlardan gelen enerji şeklinde ayrı olarak hesaplanmasıdır (Uçar, 2018). SYİ bir grup besin alımını değerlendirmek için puanlama sistemi kullanır. Bu puanlama 0-100 arasında değişmekte olup yüksek puanlar Amerikan diyet rehberindeki tavsiyelere uyumluluğu göstermektedir. SYİ skoru yükseldikçe tip 2 diyabet, kalp hastalıkları gibi beslenme ile ilişkili kronik hastalıkların görülme riski azalır (Akbulut, 2020).

SYİ-2015, toplam meyveler (meyve suyu dahil), bütün meyveler (meyve suyu hariç), toplam sebzeler, koyu yeşil yapraklılar ve baklagiller, tam tahıllar, süt ürünleri, toplam proteinli gıdalar, deniz ürünleri ve bitkisel proteinler, yağ asitleri, rafine edilmiş tahıllar, sodyum, ilave şekerler ve doymuş yağlar olmak üzere 13 bileşenin alımına dayalı diyet kalitesini değerlendirir (Kord-Varkaneh vd., 2020).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN YERİ, ZAMANI VE ÖRNEKLEM SEÇİMİ

Çalışma; Haziran 2021-Ağustos 2021 tarihleri arasında, rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen, İstanbul il sınırları içerisinde yaşayan, 19-65 yaş arası kadın ve erkek bireyler ile yürütülmüştür. Çalışmanın örneklem büyüklüğü referans yayındaki (Rad, 2015) gruplara göre yapılan istatistiksel karşılaştırma sonuçları baz alınarak hesaplanmıştır. Örneklem hesabı G*Power Software version 3.1.9.2 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. 1.tip hata % 5, testin gücü ise % 80 olarak belirlenmiştir. Minimum örneklem hacmi 216 kişi olarak belirlenmiş; çalışma, testin gücünün artması amacıyla 253 kişi ile yapılmıştır. Çalışmanın verileri yüz yüze görüşülerek yapılan anket çalışması ile elde edilmiştir.

Çalışmaya dahil olma kriterleri aşağıdaki gibidir:

- Çalışmaya katılmak için gönüllü olmak,
- 19-65 yaş aralığında olmak,
- İstanbul’da yaşıyor olmak.

2.2. ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ

Çalışmada gönüllülük esas alınmış ve çalışmaya katılmayı kabul eden bireylere anket formlarını doldurmadan önce aydınlatılmış onam formu (gönüllü olur formu) okutulup onayları alınmıştır (EK 1). İstanbul Bilgi Üniversitesi Etik Kurul Komitesi’nden 20.05.2021 tarihli “Etik Kurul Değerlendirme Sonucu” alınmıştır (EK 6).

2.3. ARAŞTIRMANIN GENEL PLANI

Çalışmanın verileri hazırlanan anket formu aracılığı ile elde edilmiştir. Anket formu, konuyla ilgili benzer çalışmalar incelenerek hazırlanan 4 temel bölümden oluşmaktadır (EK 2). Bu bölümler; genel bilgiler, gıda etiketi okuma alışkanlıkları, besin seçimi testi ve 24 saatlik besin tüketim kayıdır. Anket formu çalışmaya katılmayı kabul eden gönüllü katılımcılara yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır.

2.3.1. Genel Bilgiler

Genel bilgiler bölümünde; katılımcıların yaşı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, cinsiyeti, medeni durumu, eğitim durumu, mesleği, gelir düzeyi, sigara kullanım durumu ve miktarı, alkol kullanım durumu ve miktarı, doktor tarafından tanısı konan hastalık varlığı, hastalığa özgü diyet uygulama durumu sorgulanmıştır. Katılımcıların vücut ağırlığı ve boy uzunluğu, mekanik baskül ve taşınabilir boy ölçer kullanılarak ölçülmüştür. Ölçüm sonuçlarına göre Beden Kütle İndeksi (BKİ) hesaplanmıştır. Beden kütle indeksi, yetişkinlerde vücudun boy - ağırlık dengesi, şişmanlık, zayıflık ve yetersiz beslenme için kullanılan bir ölçüttür. Beden Kütle İndeksi, kilogram cinsinden vücut ağırlığının metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle hesaplanır (Yolsal vd., 1998). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) kriterlerine göre BKİ sınıflaması Tablo 2.1’de gösterilmiştir.

Tablo 2.1 Beden Kütle İndeksi Sınıflandırması (World Health Organization, 2022)

BKİ	DSÖ'ye göre sınıflama
<18,5	Zayıf
18,5 - 24,9	Normal
25,0 - 29,9	Hafif şişman/Fazla kilolu
≥30,0	Obez

2.3.2. Gıda Etiketi Okuma Alışkanlıkları

Gıda etiketi okuma alışkanlıkları bölümünde; katılımcıların gıda ürünleri satın alırken tercihlerini etkileyen faktörler, etiket okuma durumları, etiket okumama nedenleri, hangi gıda ürünlerinin etiketlerini okudukları, ürün etiketlerinde dikkat ettikleri bilgiler, etikette yazan bilgilerin doğruluğuna güvenme durumları, güvenmeme nedenleri, etiketlerin bilgi verme konusunda yeterli olup olmadığı, bilgilerin yetersizlik nedenleri, yetkili kuruluşların etiketler hakkında bilgilendirme yapmasını isteme durumları, hangi kuruluşların bilgilendirme yapmasını istedikleri, gıda etiketi okumalarını etkileyebilecek durumlar sorgulanmıştır.

2.3.3. Besin Seçimi Testi

Steptoe ve ark. (Steptoe vd., 1995) tarafından geliştirilen Besin Seçimi Testi (FCQ); tüketicilerin kişiliklerini ve yaşam tarzlarını yansıtan ve tüketicileri besin seçimleri yaparken etkileyen güdülere ilişkin 36 maddeden oluşan bir testtir. Anket, 2016 yılında Dikmen ve ark. tarafından yapılan çalışmada Türk popülasyonu için geçerli kabul edilmiş ve Türkçe validasyonu yapılmıştır (Dikmen vd., 2016). Bu çalışma için araştırmacılardan alınan besin seçimi testi kullanım izni EK 3'te yer almaktadır. Besin seçimi anketindeki 36 soru, farklı konulara göre ayrılarak 9 faktör

altında toplanmaktadır. 9 alt faktörün her biri 3 ila 6 arasında soru içermektedir. Bu faktörler; sağlık, duygu durum, kolaylık, duyuşal çekicilik, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık ve etik kaygıdır. Ankette katılımcılar, her bir anket maddesini, “herhangi bir günde satın aldığım/yediğim besinle ilgili benim için önemli olan” başlığı altında değerlendirmiştir. Bu çalışmada anketin Türkçe validasyonu yapılan versiyonunda olduğu gibi 4’lü Likert skalası (1= ‘ok önemli değil’, 2= ‘biraz önemli’, 3= ‘orta derecede önemli’, 4= ‘ok önemli’) kullanılmıştır. Anketin orjinalinde de 4’lü Likert skalası kullanılsa da, 5’li ve 7’li Likert skalası kullanılan formları da bulunmaktadır.

Besin seçimi testindeki cevaplar değerlendirilirken; her bir katılımcı için alt faktördeki sorulara verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. Sonuçta her alt faktörün bir puanı oluşmuştur. Bu puanlar yüksekten düşüğe doğru sıralanarak katılımcıların hangi bileşene daha fazla önem verdiği belirlenmiştir. Besin seçimi anketindeki 36 soru EK 4’te, 9 alt faktör ve alt faktörleri oluşturan sorular Tablo 2.2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.2 Besin Seçimi Testindeki 9 Alt Faktör ve Alt Faktörleri Oluşturan Sorular

Besin Seçimi Alt Faktörleri	Soru numaraları	Sorular
Sağlık	9 10 22 27 29 30	Yüksek posalı olmasıdır. Besin değerinin yüksek olmasıdır. Vitamin ve mineralce zengin olmasıdır. Yüksek protein içermesidir. Beni sağlıklı tutmasıdır. Deri/diş/saç/tırnak vb. iyi gelmesidir.
Duygu durum	13 16 24 26 31 34	Beni neşelendirmesidir. Stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır. Beni uyanık ve hazır tutmasıdır. Rahatlamama yardımcı olmasıdır. İyi hissetmemi sağlamasıdır. Hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır.
Kolaylık	1 11 15 28 35	Kolay hazırlanmasıdır. Süpermarketlerden ve dükkânlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır. Çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır. Hazırlamak için zaman almamasıdır. Yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır.
Duyusal çekicilik	4 14 18 25	Tadının iyi olmasıdır. Güzel kokmasıdır. Dokusunun memnun edici olmasıdır. Güzel görünmesidir.
Doğal içerik	2 5 23	Katkı maddesi içermemesidir. Doğal bileşenler içermesidir. Yapay bileşen içermemiş olmasıdır.
Fiyat	6 12 36	Pahalı olmamasıdır. Parasına değmesidir. Ucuz olmasıdır.
Ağırlık kontrolü	3 7 17	Kalorisinin düşük olmasıdır. Yağ içeriğinin düşük olmasıdır. Vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır.
Aşinalık	8 21 33	Bildiğim bir besin olmasıdır. Çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır. Genellikle yediğim besin olmasıdır.
Etik kaygı	19 20 32	Çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır. Politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır. Orijin ülkesinin açık bir biçimde belirtilmiş olmasıdır.

2.3.4. Besin Tüketim Kaydı

Sağlıklı Yeme İndeksi'nin hesaplanabilmesi için 24 saatlik besin tüketim kaydı alınmıştır. Bireylerin tükettiği yemeklerin yapımında kullanılmış olan besinler; bireylere sorarak, standart tarifeler ve Beslenme Bilgi Sistemi (BeBiS) programındaki referans değerler temel alınarak hesaplanmıştır (Merdol Kutluay, 2014). 24 saatlik besin tüketim kaydından SYİ-2015 hesaplanması için gerekli bileşenler BeBiS 7.2 programı kullanılarak saptanmıştır.

2.3.5. SYİ Puanının Hesaplanması

Sağlıklı Yeme İndeksi, ABD Tarım Bakanlığı tarafından diyet kalitesini ölçmek için geliştirilen bir indekstir (Guo vd., 2004). SYİ, ilk kez 1995 yılında oluşturulmuş, 1998'de yeniden düzenlenmiş; 2005, 2010 ve 2015 yıllarında güncellemeler yapılmış ve yeniden revize edilmiştir. Bu çalışmada son çıkan versiyon olan SYİ-2015 kullanılmıştır (Erçim & Pekcan, 2014). SYİ-2015 formunda 9'u yeterlilik, 4'ü sınırlılıkları belirtmek üzere toplam 13 bileşen bulunmaktadır. Yeterlilik bileşenleri, beslenme kılavuzlarında daha fazla miktarda yenmesi önerilen gıdaları ve besinleri içerir. Yeterlilik bileşenlerinde daha yüksek puanlar, daha yüksek diyet kalitesini yansıtır. Sınırlılık bileşenleri ise daha ölçülü miktarda tüketilmesi önerilen gıdaları ve besinleri içerir. Sınırlılık bileşenleri için düşük puanlar, daha yüksek diyet kalitesini yansıtır. Yeterlilik bileşenleri; toplam meyve, tam meyve, toplam sebze, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve kuru baklagiller, tam tahıllar, süt ve süt ürünleri, toplam proteinli besinler, deniz ürünleri ve bitki proteinleri, yağ asitleri şeklindedir. Sınırlılık bileşenleri; işlenmiş tahıllar, sodyum, ilave şeker ve doymuş yağlardır. Sınırlı tüketim bileşenleri, tam tahıllar, süt ve süt ürünleri ve yağ asitleri için en yüksek puan 10; diğer bileşenler için en yüksek puan 5'tir. Tüm bileşenler için en düşük puan 0 olarak belirlenmiştir. Toplam değerlendirme puanı için en yüksek skor 100, en düşük skor ise 0'dır. İlave şeker,

doymuş yağlar ve yağ asitleri haricindeki değerler her 1000 kalori alım üzerinden değerlendirilmiştir (Krebs-Smith vd., 2018). Değerlendirme sonucunda 50 ve altında puana sahip olanların diyeti fakir, 51-80 puan aralığında olanların diyeti geliştirilmesi gereken, 80'in üzerinde puan alanların diyet kalitesi iyi olarak değerlendirilmiştir (Uçar, 2018). SYİ-2015 değerlendirme tablosu EK 5'te gösterilmiştir.

Toplam meyve, tüm meyveleri ve meyve sularını kapsarken; tam meyve, meyve sularını kapsamamaktadır. Toplam sebze; koyu yeşil sebzeleri, kuru baklagilleri ve diğer tüm sebzeleri içermektedir. Tam tahıllar; tam tahıl unlarından yapılmış ürünler, bulgur ve esmer pirinci içermektedir (Uçar, 2018). Süt grubu; süt, peynir, yoğurt ve diğer süt ürünlerinin alımını kapsamaktadır, doymuş yağ ayrı hesaplanmaktadır. Toplam proteinli besinler; et, tavuk, balık, yumurta, yağlı tohumlar, baklagiller, soya ürünleri gibi proteinli yiyeceklerin tüketimini içermektedir. Et, tavuk ve yumurtadaki doymuş yağ ayrı hesaplanmaktadır. Deniz ürünleri ve bitki proteinleri; balık, yağlı tohumlar, soya ürünleri ve baklagilleri içermektedir. Yağ asitleri; çoklu doymamış ve tekli doymamış yağ asitleri toplamının doymuş yağ asitlerine bölümüyle hesaplanır (Krebs-Smith vd., 2018).

2.4. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmada sürekli değişkenleri tanımlamak için deskriptif istatistikler kullanılmıştır (ortalama, standart sapma, minimum, medyan, maksimum). Veriler değerlendirilirken kişi sayısı (N), ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS), yüzde (%) ve medyan (Med) şeklinde gösterilmiştir. Bağımsız ve normal dağılıma uygunluk göstermeyen iki değişkenin karşılaştırması Mann Whitney U testi ile yapılmıştır. Bağımsız ve normal dağılıma uygunluk göstermeyen ikiden fazla değişkenin karşılaştırması Kruskal Wallis testi ile yapılmıştır. İki normal dağılıma uygunluk göstermeyen sürekli değişken arasındaki ilişki Spearman's korelasyon test ile

yapılmıştır. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Ki-Kare (ya da uygun yerlerde Fisher Exact test) kullanılmıştır.

İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir. Çalışmada p değerinin 0,05'ten küçük olduğu değerler istatistiksel anlamlı kabul edilmiştir. Çalışmanın analizleri IBM Corp. Released 2016. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0. (Statistical Package for the Social Sciences) kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR

3.1. GENEL ÖZELLİKLER

Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 3.1’de gösterilmiştir. Katılımcıların %53’ü kadın, %47’si erkektir. Evli katılımcıların oranı %53,4 ve bekar katılımcıların oranı %44,7’dir. Kadın katılımcıların %18,7’si lise, %58,2’si üniversite ve % 14,2’si lisansüstü mezunudur. Erkek katılımcıların %11,8’i lise, %66,4’ü üniversite ve %15,1’i lisansüstü mezunudur. Katılımcıların %19,4’ü memur, %19,4’ü işçi, %11,5’i serbest çalışandır. Katılımcıların %39’u meslek olarak diğer cevabını vermiştir, bunların büyük bir bölümünü banka çalışanları oluşturmaktadır. Katılımcıların %13’ünün aylık geliri 2500 TL ve altı, %9,5’inin 2501-3000 TL, %10,7’sinin 3001-3500 TL, %19’unun 3501-5000 TL, %47,8’inin 5000 TL ve üstüdür. Sigara kullanan katılımcıların oranı %39,5; içtim bıraktım cevabını verenlerin oranı %6,7’dir. Alkol kullanan katılımcıların oranı %28,9’dur.

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	n	%
Kadın	134	53,0
Erkek	119	47,0
Medeni Durum		
Evli	135	53,4
Bekar	113	44,7
Diğer	5	2,0
Eğitim Durumu		
İlkokul	15	6,0
Ortaokul	5	2,0
Lise	39	15,4
Üniversite	157	62,0
Lisansüstü (Y.Lisans-Doktora)	37	14,6
Meslek		
Ev kadını	8	3,2
Memur	49	19,4
İşçi	49	19,4
Serbest	29	11,5
Emekli	11	4,3
Çalışmıyor	8	3,2
Diğer	99	39,1
Gelir Düzeyi		
2500 TL ve altı	33	13,0
2501-3000	24	9,5
3001-3500	27	10,7
3501-5000	48	19,0
5000+	121	47,8

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri (Devam)

	n	%
Sigara Kullanım Durumu		
Evet	100	39,5
Hayır	136	53,8
İçtim bıraktım	17	6,7
Alkol Kullanım Durumu		
Evet	73	28,9
Hayır	180	71,1
Toplam	253	100

Tablo 3.2’de katılımcıların yaş ve antropometrik ölçümlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Çalışma, 19-65 yaş arası yetişkin bireylerin katılımıyla yapılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $35,54 \pm 10,66$ ’dır. Katılımcıların boy ortalaması $170,7 \pm 9,19$ cm’dir. Katılımcıların ağırlık ortalaması $72,53 \pm 15,08$ kg’dır. Katılımcıların BKİ ortalaması $24,77 \pm 4,14$ kg/m² olarak bulunmuştur.

Tablo 3.2 Katılımcıların Yaş ve Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Bilgiler

	n	$\bar{x} \pm SS$
Yaş (yıl)	253	$35,54 \pm 10,66$
Boy (cm)	253	$170,7 \pm 9,19$
Ağırlık (kg)	253	$72,53 \pm 15,08$
BKİ (kg/m ²)	253	$24,77 \pm 4,14$

Tablo 3.3’te katılımcıların BKİ sınıflarına göre dağılımları yer almaktadır. Kadın katılımcıların %10,4’ü zayıftır ($<18,5$ kg/m²). Kadın katılımcıların %58,2’si normal kilolu ($18,5-24,9$ kg/m²), %20,9’u fazla kilolu ($25-29,9$ kg/m²), %10,4’ü obezdir ($\geq 30,0$ kg/m²). Erkek katılımcıların %36,1’i normal kilolu ($18,5-24,9$ kg/m²), %51,3’ü fazla kilolu ($25-29,9$ kg/m²), %11,7’si obezdir ($\geq 30,0$ kg/m²).

Tablo 3.3 Katılımcıların BKİ Sınıflarına Göre Dağılımı

	Kadın		Erkek		Toplam	
BKİ (kg/m²)	n	%	n	%	n	%
<18,5	14	10,4	1	0,8	15	5,9
18,5-24,9	78	58,2	43	36,1	121	47,8
25-29,9	28	20,9	61	51,3	89	35,2
30-34,9	11	8,2	11	9,2	22	8,7
35-39,9	3	2,2	3	2,5	6	2,4

Tablo 3.4’te katılımcıların doktor tarafından tanısı konmuş hastalık durumları ve hastalığı olan katılımcıların hastalığına özgü diyet uygulama durumları yer almaktadır. Çalışmaya katılan kadın katılımcıların %23,9’unun, erkek katılımcıların %24,4’ünün doktor tarafından tanısı konmuş bir sağlık sorunu bulunmaktadır. Hastalık tanısı olan kadın katılımcıların %37,5’i, erkek katılımcıların %20,7’si hastalığına özgü diyet uygulamaktadır.

Tablo 3.4 Katılımcıların Tanı Almış Hastalık ve Hastalıklarına Özgü Diyet Uygulama Durumlarının Dağılımı

	Kadın		Erkek		Toplam	
Tanı Alınan Hastalık	n	%	n	%	n	%
Var	32	23,9	29	24,4	61	24,1
Yok	102	76,1	90	75,6	192	75,9
Hastalığa Özgü Diyet Uygulama Durumu						
Uygulayan	12	37,5	6	20,7	18	29,5
Uygulamayan	20	62,5	23	79,3	43	70,5

Tablo 3.5’te doktor tarafından hastalık tanısı almış katılımcıların hastalıkları yer almaktadır. Katılımcılarda en sık görülen sağlık sorunu %4,3 ile hipertansiyondur. Bu oranı %3,2 ile kalp damar hastalıkları ve %3,2 ile diyabet takip etmektedir.

Tablo 3.5 Hastalık Tanısı Almış Katılımcıların Hastalıklarının Dağılımı

Hastalıklar	Var		Yok	
	n	%	n	%
Obezite	2	0,8	251	99,2
Diyabet	8	3,2	245	96,8
Hipertansiyon	11	4,3	242	95,7
Kalp-damar hastalığı	8	3,2	245	96,8
Böbrek hastalığı	4	1,6	249	98,4
Alerji / Astım	4	1,6	249	98,4
Reflü / Gastrit / Ülser	10	4,0	243	96,0
Diğer	25	9,9	228	90,1

3.2. GIDA ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARI

Tablo 3.6’da katılımcıların gıda ürünleri satın alırken etkilendiği unsurların dağılımı gösterilmiştir. Hem erkek hem kadın katılımcılar sırasıyla en çok geçmiş deneyimler, aile/arkadaş önerisi ve ambalaj üzerindeki etiket bilgilerinden etkilenmektedir. Katılımcıların gıda ürünleri satın alırken etkilendiği unsurlarda doktor/diyetisyen önerisinden etkilenme açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınlar, doktor/diyetisyen önerisinden erkeklere göre daha fazla etkilenmektedir ($p<0,05$). Diğer unsurlarda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.6 Cinsiyete Göre Katılımcıların Gıda Ürünleri Satın Alırken Etkilendiği Unsurlar

Unsurlar		Kadın		Erkek		Toplam		p*
		n	%	n	%	n	%	
Geçmiş deneyimler	Etkilenen	93	69,4	84	70,6	177	70,0	0,891
	Etkilenmeyen	41	30,6	35	29,4	76	30,0	
Ambalaj üzerindeki etiket bilgileri	Etkilenen	81	60,4	60	50,4	141	55,7	0,128
	Etkilenmeyen	53	39,6	59	49,6	112	44,3	
Ambalajın görünümü	Etkilenen	37	27,6	27	22,7	64	25,3	0,388
	Etkilenmeyen	97	72,4	92	77,3	189	74,7	
Reklamlar	Etkilenen	29	21,6	20	16,8	49	19,4	0,344
	Etkilenmeyen	105	78,4	99	83,2	204	80,6	
İnternet	Etkilenen	19	14,2	19	16,0	38	15,0	0,727
	Etkilenmeyen	115	85,8	100	84,0	215	85,0	
Aile/arkadaş önerisi	Etkilenen	85	63,4	65	54,6	150	59,3	0,161
	Etkilenmeyen	49	36,6	54	45,4	103	40,7	
Doktor/diyetisyen önerisi	Etkilenen	51	38,1	31	26,1	82	32,4	0,045
	Etkilenmeyen	83	61,9	88	73,9	171	67,6	
Spor eğitmenleri önerisi	Etkilenen	17	12,7	12	10,1	29	11,5	0,558
	Etkilenmeyen	117	87,3	107	89,9	224	88,5	
Fiyat	Etkilenen	62	46,3	56	47,1	118	46,6	1,000
	Etkilenmeyen	72	53,7	63	52,9	135	53,4	
Diğer	Etkilenen	2	1,5	4	3,4	6	2,4	-
	Etkilenmeyen	132	98,5	115	96,6	247	97,6	

* Fisher's Exact test

Tablo 3.7’de katılımcıların gıda ürünleri satın alırken etkilendiği unsurların BKİ sınıflarına göre dağılımı incelenmiştir. BKİ’ye göre normal kilolu olanlar (18,5-24,9 kg/m²), gıda ürünleri satın alırken en çok geçmiş deneyimlerden (%70,2) etkilenmektedir. Benzer şekilde, BKİ’ye göre fazla kilolu olanların (25-29,9 kg/m²) da en çok geçmiş deneyimlerden etkilendiği saptanmıştır (%71,9).

Tablo 3.7 BKİ'ye Göre Katılımcıların Gıda Ürünleri Satın Alırken Etkilendiği Unsurlar

		BKİ (kg/m ²)											
		<18,5		18,5-24,9		25-29,9		30-34,9		35-39,9		Toplam	
Unsurlar		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Geçmiş deneyimler	Etkilenen	9	60,0	85	70,2	64	71,9	13	59,1	6	100,0	177	70,0
	Etkilenmeyen	6	40,0	36	29,8	25	28,1	9	40,9	0	0,0	76	30,0
Ambalaj üzerindeki etiket bilgileri	Etkilenen	12	80,0	65	53,7	50	56,2	13	59,1	1	16,7	141	55,7
	Etkilenmeyen	3	20,0	56	46,3	39	43,8	9	40,9	5	83,3	112	44,3
Ambalajın görünümü	Etkilenen	3	20,0	33	27,3	23	25,8	3	13,6	2	33,3	64	25,3
	Etkilenmeyen	12	80,0	88	72,7	66	74,2	19	86,4	4	66,7	189	74,7
Reklamlar	Etkilenen	0	0,0	27	22,3	18	20,2	2	9,1	2	33,3	49	19,4
	Etkilenmeyen	15	100,0	94	77,7	71	79,8	20	90,9	4	66,7	204	80,6
İnternet	Etkilenen	1	6,7	19	15,7	13	14,6	3	13,6	2	33,3	38	15,0
	Etkilenmeyen	215	85,0	14	93,3	102	84,3	76	85,4	19	86,4	215	85,0
Aile/arkadaş önerisi	Etkilenen	5	33,3	78	64,5	50	56,2	14	63,6	3	50,0	150	59,3
	Etkilenmeyen	10	66,7	43	35,5	39	43,8	8	36,4	3	50,0	103	40,7
Doktor/diyetisyen önerisi	Etkilenen	6	40,0	42	34,7	26	29,2	8	36,4	0	0,0	82	32,4
	Etkilenmeyen	9	60,0	79	65,3	63	70,8	14	63,6	6	100,0	171	67,6
Spor eğitmenleri önerisi	Etkilenen	1	6,7	18	14,9	8	9,0	2	9,1	0	0,0	29	11,5
	Etkilenmeyen	14	93,3	103	85,1	81	91,0	20	90,9	6	100,0	224	88,5
Fiyat	Etkilenen	4	26,7	54	44,6	44	49,4	12	54,5	4	66,7	118	46,6
	Etkilenmeyen	11	73,3	67	55,4	45	50,6	10	45,5	2	33,3	135	53,4
Diğer	Etkilenen	0	0,0	5	4,1	1	1,1	0	0,0	0	0,0	6	2,4
	Etkilenmeyen	15	100,0	116	95,9	88	98,9	22	100,0	6	100,0	247	97,6

Tablo 3.8’de katılımcıların gıda ürünü etiketi okuma durumlarının dağılımına yer verilmiştir. Gıda ürünü etiketi okumadığını belirtenlerin oranı kadınlarda %8,2; erkeklerde %12,6 olarak saptanmıştır. Cinsiyete göre etiket okuma durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.8 Cinsiyete Göre Katılımcıların Gıda Ürünü Etiket Okuma Durumları

Etiket Okuma Durumu	Kadın		Erkek		Toplam		p*
	n	%	n	%	n	%	
Evet	61	45,5	53	44,5	114	45,1	0,506
Bazen	62	46,3	51	42,9	113	44,7	
Hayır	11	8,2	15	12,6	26	10,3	

* Fisher’s Exact test

Tablo 3.9’da katılımcıların gıda ürünü etiketi okuma durumlarının BKİ sınıflarına göre dağılımı incelenmiştir. BKİ’si 30-34,9 kg/m² aralığında olanların %13,6’sının, BKİ’si 25-29,9 kg/m² aralığında olanların %11,2’sinin, BKİ’si 18,5-24,9 kg/m² aralığında olanların %9,9’unun gıda ürünü etiketi okumadıkları saptanmıştır.

Tablo 3.9 BKİ’ye Göre Katılımcıların Gıda Ürünü Etiket Okuma Durumları

BKİ (kg/m ²)	Etiket Okuma Durumu					
	Evet		Bazen		Hayır	
	n	%	n	%	n	%
<18,5	10	66,7	5	33,3	0	0,0
18,5-24,9	54	44,6	55	45,5	12	9,9
25-29,9	36	40,4	43	48,3	10	11,2
30-34,9	12	54,5	7	31,8	3	13,6
35-39,9	2	33,3	3	50,0	1	16,7
Toplam	114	45,1	113	44,7	26	10,3

Tablo 3.10’da gıda ürünü etiketi okumayan katılımcıların etiket okumama nedenlerine yer verilmiştir. En fazla olduğu saptanan nedenler, %48 ile “Dikkatimi çekmiyor” ve %44 ile “Ne aldığımı biliyorum, gerek görmüyorum” olarak belirlenmiştir.

Tablo 3.10 Gıda Ürünü Etiketleri Okumayan Katılımcıların Etiket Okumama Nedenlerinin Dağılımı

Nedenler	Evet		Hayır	
	n	%	n	%
Dikkatimi çekmiyor	12	48,0	13	52,0
Ne aldığımı biliyorum, gerek görmüyorum	11	44,0	14	56,0
Etiket bilgileri karmaşık, anlayamıyorum	5	20,0	20	80,0
Doğruluğuna inanmıyorum	7	28,0	18	72,0
Çok küçük, okuyamıyorum	8	30,8	18	69,2
Okumaya zamanım yok	5	20,0	20	80,0

Tablo 3.11’de gıda ürünü etiketlerini okuyan katılımcıların okuduğu etiketlerin besin gruplarına göre dağılımı incelenmiştir. Etiketlerinin okunma oranlarına göre en yüksek ilk 3 besin grubu sırasıyla süt ve süt ürünleri (%79,3), şarküteri ve kahvaltılık (%66,5), et ve et ürünleri (%59,9) olarak saptanmıştır. En düşük okunma oranına sahip son 3 besin grubuysa meyve ve sebzeler (%11,9), fonksiyonel gıdalar (%18,5), kuru bakliyatlar/tahıllar (%21,6) olarak belirlenmiştir.

Tablo 3.11 Gıda Ürünü Etiketleri Okuyan Katılımcıların Okuduğu Etiketlerin Besin Gruplarına Göre Dağılımı

Besin Grupları	Okuyan		Okumayan	
	n	%	n	%
Süt ve süt ürünleri	180	79,3	47	20,7
Et ve et ürünleri	136	59,9	91	40,1
Şarküteri ve kahvaltılık	151	66,5	76	33,5
Dondurulmuş ürünler	120	52,9	107	47,1
Yağlar	56	24,7	171	75,3
Salçalar, konserve ürünler	92	40,5	135	59,5
Kuru bakliyat/tahıllar	49	21,6	178	78,4
Meyve ve sebzeler	27	11,9	200	88,1
Atıştırmalık ürünler	120	52,9	107	47,1
İçecekler	102	44,9	125	55,1
Fonksiyonel gıdalar	42	18,5	185	81,5

Tablo 3.12’de katılımcıların gıda ürünü etiketlerinde dikkat ettikleri bilgilerin dağılımına yer verilmiştir. Son kullanma tarihi, kadınlarda %95,5; erkeklerde %96,6 ile en fazla dikkat edilen etiket bilgisi olmuştur. Bu oranı kadınlarda %86,6; erkeklerde %82,4 ile marka ve kadınlarda %83,6 erkeklerde %79,8 ile üretim tarihi takip etmiştir. Alerjen madde bilgisi kadınlarda %20,1; erkeklerde 22,7 ile en az dikkat edilen etiket bilgisi olmuştur. Katılımcıların gıda ürünü etiketlerinde dikkat ettikleri bilgilerde organik ürün olup olmadığına dikkat etme açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınlar, ürünün organik olup olmadığına erkeklere göre daha fazla dikkat etmektedir ($p<0,05$). Diğer unsurlarda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.12 Katılımcıların Gıda Ürünü Etiketlerinde Dikkat Ettikleri Bilgilerin Cinsiyete Göre Dağılımı

		Kadın		Erkek		Toplam		p*
Etiket Bilgileri		n	%	n	%	n	%	
İçerik bilgisi	Dikkat Eden	106	79,1	87	73,1	193	76,3	0,301
	Dikkat Etmeyen	28	20,9	32	26,9	60	23,7	
Gramaj bilgisi	Dikkat Eden	68	50,7	73	61,3	141	55,7	0,100
	Dikkat Etmeyen	66	49,3	46	38,7	112	44,3	
Üretim tarihi	Dikkat Eden	112	83,6	95	79,8	207	81,8	0,514
	Dikkat Etmeyen	22	16,4	24	20,2	46	18,2	
Son kullanma tarihi	Dikkat Eden	128	95,5	115	96,6	243	96,0	0,753
	Dikkat Etmeyen	6	4,5	4	3,4	10	4,0	
Marka	Dikkat Eden	116	86,6	98	82,4	214	84,6	0,386
	Dikkat Etmeyen	18	13,4	21	17,6	39	15,4	
Menşei (köken şehri/ülkesi)	Dikkat Eden	49	36,6	46	38,7	95	37,5	0,795
	Dikkat Etmeyen	85	63,4	73	61,3	158	62,5	
Besin değerleri	Dikkat Eden	53	39,6	46	38,7	99	39,1	0,898
	Dikkat Etmeyen	81	60,4	73	61,3	154	60,9	
Alerjen madde bilgisi	Dikkat Eden	27	20,1	27	22,7	54	21,3	0,647
	Dikkat Etmeyen	107	79,9	92	77,3	199	78,7	
Organik ürün olup olmadığı	Dikkat Eden	66	49,3	43	36,1	109	43,1	0,042
	Dikkat Etmeyen	68	50,7	76	63,9	144	56,9	
TSE / Türk Gıda Kodeksi Uygunluğu	Dikkat Eden	59	44,0	45	37,8	104	41,1	0,370
	Dikkat Etmeyen	75	56,0	74	62,2	149	58,9	

* Fisher's Exact test

Tablo 3.13'te katılımcıların gıda ürünü etiketi okuma durumları ve etiketlerde dikkat ettikleri bilgilerin yaşa göre dağılımları incelenmiştir. Katılımcıların dikkat

ettiği etiket bilgilerinden marka, besin değeri ve TSE/Türk Gıda Kodeksi uygunluğu açısından yaş ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Etiketle marka ve besin değerlerine dikkat edenlerin yaş ortalaması daha küçük, TSE/Türk Gıda Kodeksi uygunluğuna dikkat edenlerin yaş ortalaması daha büyük bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 3.13 Katılımcıların Gıda Ürünü Etiketini Okuma Durumları ve Etiketlerde Dikkat Ettikleri Bilgilerin Yaş Ortalamasına Göre Dağılımları

Gıda Ürünü Etiketini Okuma Durumu		n	%	Yaş	p*
				$\bar{x} \pm SS$	
Evet		114	45,1	35,99 $\pm$ 10,61	0,833**
Bazen		113	44,7	35,11 $\pm$ 10,62	
Hayır		26	10,3	35,46 $\pm$ 11,31	
Etiket Bilgileri					
İçerik bilgisi	Dikkat Eden	193	76,3	35,46 $\pm$ 10,29	0,972
	Dikkat Etmeyen	60	23,7	35,82 $\pm$ 11,85	
Gramaj bilgisi	Dikkat Eden	141	55,7	35,33 $\pm$ 10,13	0,859
	Dikkat Etmeyen	112	44,3	35,81 $\pm$ 11,32	
Üretim Tarihi	Dikkat Eden	207	81,8	35,8 $\pm$ 10,7	0,483
	Dikkat Etmeyen	46	18,2	34,39 $\pm$ 10,5	
Son kullanma tarihi	Dikkat Eden	243	96,0	35,57 $\pm$ 10,73	0,945
	Dikkat Etmeyen	10	4,0	34,8 $\pm$ 8,99	
Marka	Dikkat Eden	214	84,6	34,98 $\pm$ 10,86	0,016
	Dikkat Etmeyen	39	15,4	38,64 $\pm$ 8,93	
Menşei (köken şehri/ülkesi)	Dikkat Eden	95	37,5	36,34 $\pm$ 10,34	0,278
	Dikkat Etmeyen	158	62,5	35,06 $\pm$ 10,84	
Besin Değerleri	Dikkat Eden	99	39,1	32,85 $\pm$ 9,82	0,001

Tablo 3.13 Katılımcıların Gıda Ürünü Etiketi Okuma Durumları ve Etiketlerde Dikkat Ettikleri Bilgilerin Yaş Ortalamasına Göre Dağılımları (Devam)

				Yaş	
				$\bar{x} \pm SS$	p*
	Dikkat Etmeyen	154	60,9	37,27±10,84	
Alerjen madde bilgisi	Dikkat Eden	54	21,3	35,13±10,02	0,816
	Dikkat Etmeyen	199	78,7	35,65±10,84	
Organik Ürün Olup Olmadığı	Dikkat Eden	109	43,1	37,11±11,53	0,090
	Dikkat Etmeyen	144	56,9	34,35±9,82	
TSE / Türk Gıda Kodeksi Uygunluğu	Dikkat Eden	104	41,1	37,5±10,44	0,009
	Dikkat Etmeyen	149	58,9	34,17±10,62	

*Mann-Whitney U test, **Kruskal Wallis test

Tablo 3.14'te katılımcıların gıda ürünü etiketlerinde dikkat ettikleri bilgilerin BKİ sınıflarına göre dağılımı incelenmiştir. Tüm BKİ sınıflarında en çok dikkat edilen etiket bilgisi son kullanma tarihidir (%96). BKİ'si 30-34,9 kg/m² aralığında olanların %90,9'u, BKİ'si 25-29,9 kg/m² aralığında olanların %94,4'ü, BKİ'si 18,5-24,9 aralığında olanların %97,5'i etiket bilgilerinde son kullanma tarihine dikkat ettiklerini belirtmiştir.

Tablo 3.14 Katılımcıların Gıda Ürünü Etiketlerinde Dikkat Ettikleri Bilgilerin BKİ'ye Göre Dağılımı

		BKİ (kg/m ²)											
		<18,5		18,5-24,9		25-29,9		30-34,9		35-39,9		Total	
Etiket Bilgileri		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
İçerik bilgisi	Dikkat Eden	13	86,7	95	78,5	67	75,3	14	63,6	4	66,7	193	76,3
	Dikkat Etmeyen	2	13,3	26	21,5	22	24,7	8	36,4	2	33,3	60	23,7
Gramaj bilgisi	Dikkat Eden	10	66,7	67	55,4	49	55,1	12	54,5	3	50,0	141	55,7
	Dikkat Etmeyen	5	33,3	54	44,6	40	44,9	10	45,5	3	50,0	112	44,3
Üretim tarihi	Dikkat Eden	11	73,3	102	84,3	72	80,9	17	77,3	5	83,3	207	81,8
	Dikkat Etmeyen	4	26,7	19	15,7	17	19,1	5	22,7	1	16,7	46	18,2
Son kullanma tarihi	Dikkat Eden	15	100,0	118	97,5	84	94,4	20	90,9	6	100,0	243	96,0
	Dikkat Etmeyen	0	0,0	3	2,5	5	5,6	2	9,1	0	0,0	10	4,0
Marka	Dikkat Eden	14	93,3	108	89,3	73	82,0	14	63,6	5	83,3	214	84,6
	Dikkat Etmeyen	1	6,7	13	10,7	16	18,0	8	36,4	1	16,7	39	15,4
Menşei (köken şehri/ülkesi)	Dikkat Eden	5	33,3	47	38,8	32	36,0	10	45,5	1	16,7	95	37,5
	Dikkat Etmeyen	10	66,7	74	61,2	57	64,0	12	54,5	5	83,3	158	62,5
Besin değerleri	Dikkat Eden	9	60,0	45	37,2	37	41,6	6	27,3	2	33,3	99	39,1
	Dikkat Etmeyen	6	40,0	76	62,8	52	58,4	16	72,7	4	66,7	154	60,9
Alerjen madde bilgisi	Dikkat Eden	5	33,3	28	23,1	15	16,9	4	18,2	2	33,3	54	21,3
	Dikkat Etmeyen	10	66,7	93	76,9	74	83,1	18	81,8	4	66,7	199	78,7
Organik ürün olup olmadığı	Dikkat Eden	6	40,0	56	46,3	32	36,0	11	50,0	4	66,7	109	43,1
	Dikkat Etmeyen	9	60,0	65	53,7	57	64,0	11	50,0	2	33,3	144	56,9
TSE / Türk Gıda Kodeksi Uygunluğu	Dikkat Eden	3	20,0	53	43,8	35	39,3	11	50,0	2	33,3	104	41,1
	Dikkat Etmeyen	12	80,0	68	56,2	54	60,7	11	50,0	4	66,7	149	58,9

Tablo 3.15’te cinsiyete göre katılımcıların gıda ürünü etiketlerinde yazan bilgilerin doğruluğuna güvenme durumlarının karşılaştırmasına yer verilmiştir. Etiket bilgilerinin doğruluğuna güvenme oranı kadınlarda %56,0; erkeklerde %50,4 olarak saptanmıştır. Etiket bilgilerinin doğruluğuna güvenme durumu açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.15 Katılımcıların Gıda Ürünü Etiketlerinde Yazan Bilgilerin Doğruluğuna Güvenme Durumları

Etiket Bilgilerine Güvenme Durumu	Kadın		Erkek		Toplam		p*
	n	%	n	%	n	%	
Güvenen	75	56,0	60	50,4	135	53,4	
Güvenmeyen	59	44,0	59	49,6	118	46,6	0,449

* Fisher’s Exact test

Tablo 3.16’da gıda ürünü etiketlerinde yazan bilgilerin doğruluğuna güvenmeyen katılımcıların güvenmeme nedenleri incelenmiştir. Katılımcıların güvensizlik nedenlerinden birincisi %79,7 oranıyla “Bilgilerin yeterince denetlendiğine inanmıyorum” olmuştur. Bu oranı %57,6 ile “Etiket bilgileri ve içeriğin aynı olduğuna inanmıyorum” cevabı takip etmiştir.

Tablo 3.16 Gıda Ürünü Etiketlerinde Yazan Bilgilerin Doğruluğuna Güvenmeyen Katılımcıların Güvenmeme Nedenlerinin Dağılımı

Nedenler	Evet		Hayır	
	n	%	n	%
Üretici firma kendi çıkarı doğrultusunda yazıyor	67	56,8	51	43,2
Anlaşılması zor ifadeler kullanılıyor	41	34,7	77	65,3
Bilgilerin yeterince denetlendiğine inanmıyorum	94	79,7	24	20,3
Etiket bilgileri ve içeriğin aynı olduğuna inanmıyorum	68	57,6	50	42,4
Diğer	2	1,7	116	98,3

Tablo 3.17’de cinsiyete göre katılımcıların gıda ürünü etiketlerinde yazan bilgilerin yeterli olduğunu düşünme durumlarının karşılaştırmasına yer verilmiştir. Kadın katılımcıların %55,2’si, erkek katılımcıların %54,6’sı etiketlerde yazan bilgilerin yeterli olduğunu düşünmemektedir. Etiketlerin yeterlilik durumu açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.17 Katılımcıların Gıda Ürünü Etiketlerinde Yazan Bilgilerin Yeterli Olduğunu Düşünme Durumlarının Dağılımı

	Kadın		Erkek		Toplam		p
	n	%	n	%	n	%	
Yeterli Olduğunu Düşünme Durumu							
Evet	60	44,8	54	45,4	114	45,1	
Hayır	74	55,2	65	54,6	139	54,9	1,000

Tablo 3.18’de gıda ürünü etiketlerinde yazan bilgilerin yeterli olduğunu düşünmeyen katılımcıların düşünmeme nedenleri incelenmiştir. Katılımcıların yetersizlik nedenlerinden birincisi %59,0 oranıyla “Gıdanın zararlı yönlerinden bahsetmiyor” olarak saptanmıştır. Bu oranı %54,0 ile “Bilgiler güvenilir değil” izlemiştir.

Tablo 3.18 Etiket Bilgilerinin Yeterli Olduğunu Düşünmeyen Katılımcıların Yetersiz Bulma Nedenleri

Nedenler	Evet		Hayır	
	n	%	n	%
Bilgiler anlaşılır değil	63	45,3	76	54,7
Bilgiler okunaklı değil	42	30,2	97	69,8
Bilgiler güvenilir değil	75	54,0	64	46,0
Hazırlanış sürecini anlatmıyor	44	31,7	95	68,3
Zararlı yönlerinden bahsetmiyor	82	59,0	57	41,0
Diğer	4	2,9	135	97,1

Tablo 3.19’da katılımcıların gıda etiketleri hakkında yetkili kuruluşların bilgilendirme yapmasını isteme durumlarının dağılımına yer verilmiştir. Kadın katılımcıların %93,2’si, erkek katılımcıların %88,2’si yetkili kuruluşların bilgilendirme yapmasını istemektedir.

Tablo 3.19 Katılımcıların Gıda Etiketleri Hakkında Yetkili Kuruluşların Bilgilendirme Yapmasını İsteme Durumları

Bilgilendirme İsteme Durumu	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
İsteyen	124	93,2	105	88,2	229	90,9
İstemeyen	9	6,8	14	11,8	23	9,1

Tablo 3.20’de gıda etiketleri hakkında bilgilendirme yapılmasını isteyen katılımcıların bilgilendirme almak istediği kurum/kurumların dağılımı gösterilmiştir. Bilgilendirme yapılması en fazla istenen kurumlar Sağlık Bakanlığı (%86,1) ve Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü (%66,1) olmuştur. Kadın katılımcıların %88,8’i, erkek katılımcıların %82,9’u Sağlık Bakanlığı’ndan; kadın katılımcıların %71,2’si, erkek katılımcıların %60’ı Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü’nden bilgilendirme yapılmasını istemektedir.

Tablo 3.20 Gıda Etiketleri Hakkında Bilgilendirme Yapılması İstenen Kurumlar

Kurumlar		Kadın		Erkek		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Sağlık Bakanlığı	İsteyen	111	88,8	87	82,9	198	86,1
	İstemeyen	14	11,2	18	17,1	32	13,9
Tarım ve Orman Bakanlığı	İsteyen	53	42,4	49	46,7	102	44,3
	İstemeyen	72	57,6	56	53,3	128	55,7
Türk Standartları Enstitüsü	İsteyen	57	45,6	57	54,3	114	49,6
	İstemeyen	68	54,4	48	45,7	116	50,4
Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü	İsteyen	89	71,2	63	60,0	152	66,1
	İstemeyen	36	28,8	42	40,0	78	33,9
Diğer	İsteyen	0	0,0	3	2,9	3	1,3
	İstemeyen	125	100,0	102	97,1	227	98,7

Tablo 3.21’de cinsiyete göre katılımcıların gıda etiketi okumasını etkileyebilecek durumların karşılaştırmasına yer verilmiştir. Çalışmaya katılan katılımcıların %66,8’i piyasaya yeni çıkmış bir ürün olmasının, %62,5’i ürün karşılaştırması yapmanın, %57,7’si çocuklara gıda satın almanın etiket okuma alışkanlığını etkileyeceğini söylemiştir. Zayıflama programı yapmanın etiket okuma durumunu etkilemesi açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadın katılımcılar için zayıflama programı yapmak, etiket okuma durumunu erkeklere göre daha fazla etkilemektedir ($p<0,05$).

Tablo 3.21 Cinsiyete Göre Katılımcıların Gıda Etiket Okumasını Etkileyebilecek Durumlar

Durumlar		Kadın		Erkek		Toplam		p*
		n	%	n	%	n	%	
Yeni bir ürün olması	Etkilenen	92	68,7	77	64,7	169	66,8	0,593
	Etkilenmeyen	42	31,3	42	35,3	84	33,2	
Sizde/ailenizde beslenme bağlantılı hastalık varlığı	Etkilenen	74	55,2	54	45,4	128	50,6	0,132
	Etkilenmeyen	60	44,8	65	54,6	125	49,4	
Zayıflama programı yapmak	Etkilenen	64	47,8	38	31,9	102	40,3	0,015
	Etkilenmeyen	70	52,2	81	68,1	151	59,7	
Egzersiz programı yapmak	Etkilenen	36	26,9	37	31,1	73	28,9	0,489
	Etkilenmeyen	98	73,1	82	68,9	180	71,1	
Çocuklara gıda satın almak	Etkilenen	82	61,2	64	53,8	146	57,7	0,253
	Etkilenmeyen	52	38,8	55	46,2	107	42,3	
Ürün karşılaştırması yapmak	Etkilenen	81	60,4	77	64,7	158	62,5	0,517
	Etkilenmeyen	53	39,6	42	35,3	95	37,5	
Diğer	Etkilenen	1	0,7	3	2,5	4	1,6	0,345
	Etkilenmeyen	133	99,3	116	97,5	249	98,4	

* Fisher’s Exact test

Tablo 3.22’de katılımcıların gıda etiketi okumasını etkileyebilecek durumların yaş ortalamasına göre karşılaştırması gösterilmiştir. Zayıflama programı yapmanın, egzersiz programı yapmanın ve çocuklara gıda satın almanın etiket okuma durumunu etkilemesi açısından yaşa ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Zayıflama programı yapmanın ve egzersiz programı yapmanın gıda ürünü etiketi okuma durumlarını etkileyeceğini söyleyenlerin yaş ortalaması daha küçük; çocuklara gıda satın almanın etiket okuma durumlarını etkileyeceğini söyleyenlerin yaş ortalaması daha büyük bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 3.22 Katılımcıların Gıda Etiket Okumasını Etkileyebilecek Durumların Yaş Ortalamasına Göre Karşılaştırılması

		Yaş			
Durumlar		n	%	$\bar{x} \pm SS$	p*
Yeni bir ürün olması	Etkilenen	169	66,8	35,84±11,02	0,687
	Etkilenmeyen	84	33,2	34,94±9,92	
Sizde/ailenizde beslenme bağlantılı hastalık varlığı	Etkilenen	128	50,6	34,72±10,13	0,267
	Etkilenmeyen	125	49,4	36,38±11,14	
Zayıflama programı yapmak	Etkilenen	102	40,3	33,61±10,68	0,009
	Etkilenmeyen	151	59,7	36,85±10,47	
Egzersiz programı yapmak	Etkilenen	73	28,9	31,15±9,68	<0,001
	Etkilenmeyen	180	71,1	37,32±10,54	
Çocuklara gıda satın almak	Etkilenen	146	57,7	36,58±10,32	0,035
	Etkilenmeyen	107	42,3	34,13±10,99	
Ürün karşılaştırması yapmak	Etkilenen	158	62,5	35,82±10,69	0,681
	Etkilenmeyen	95	37,5	35,08±10,63	
Diğer	Etkilenen	4	1,6	38,25±14,22	-
	Etkilenmeyen	249	98,4	35,5±10,62	

*Mann-Whitney U test

3.3. BESİN SEÇİMİ TESTİ

Tablo 3.23'te katılımcıların besin seçimi testine verdikleri cevaplar yer almaktadır. Katılımcılar, herhangi bir günde satın aldığı/yediği besinle ilgili tadının iyi olmasına %78,3 oranında çok önemli yanıtını vermişlerdir. Besinin parasına değmesi %62,8 oranında, bireyi sağlıklı tutması %61,3 oranında çok önemli olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 3.23 Katılımcıların Herhangi Bir Günde Satın Aldığı/Yediği Besinle İlgili Unsurların Önem Derecesine İlişkin Bulgular

Besin Seçimi Testi		n	%
Kolay hazırlanmasıdır	Çok önemli değil	47	18,6
	Biraz önemli	69	27,3
	Orta derecede önemli	70	27,7
	Çok önemli	67	26,5
Katkı maddesi içermemesidir	Çok önemli değil	24	9,5
	Biraz önemli	39	15,4
	Orta derecede önemli	59	23,3
	Çok önemli	131	51,8
Kalorisinin düşük olmasıdır	Çok önemli değil	48	19,0
	Biraz önemli	61	24,1
	Orta derecede önemli	91	36,0
	Çok önemli	53	20,9
Tadının iyi olmasıdır	Çok önemli değil	10	4,0
	Biraz önemli	9	3,6
	Orta derecede önemli	36	14,2
	Çok önemli	198	78,3
Doğal bileşenler içermesidir	Çok önemli değil	18	7,1
	Biraz önemli	37	14,6
	Orta derecede önemli	84	33,2
	Çok önemli	114	45,1
Pahalı olmamasıdır	Çok önemli değil	26	10,3
	Biraz önemli	62	24,5
	Orta derecede önemli	111	43,9
	Çok önemli	54	21,3
Yağ içeriğinin düşük olmasıdır	Çok önemli değil	28	11,1
	Biraz önemli	68	26,9
	Orta derecede önemli	99	39,1
	Çok önemli	58	22,9
Bildiğim bir besin olmasıdır	Çok önemli değil	13	5,1
	Biraz önemli	31	12,3
	Orta derecede önemli	88	34,8
	Çok önemli	121	47,8

Tablo 3.23 Katılımcıların Herhangi Bir Günde Satın Aldığı/Yediği Besinle İlgili Unsurların Önem Derecesine İlişkin Bulgular (Devam)

		n	%
Yüksek posalı olmasıdır	Çok önemli değil	73	28,9
	Biraz önemli	92	36,4
	Orta derecede önemli	63	24,9
	Çok önemli	25	9,9
Besin değerinin yüksek olmasıdır	Çok önemli değil	22	8,7
	Biraz önemli	45	17,8
	Orta derecede önemli	99	39,1
	Çok önemli	87	34,4
Süpermarketlerden ve dükkânlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır	Çok önemli değil	20	7,9
	Biraz önemli	40	15,8
	Orta derecede önemli	82	32,4
	Çok önemli	111	43,9
Parasına değmesidir	Çok önemli değil	10	4,0
	Biraz önemli	20	7,9
	Orta derecede önemli	64	25,3
	Çok önemli	159	62,8
Beni neşelendirmesidir	Çok önemli değil	43	17,0
	Biraz önemli	47	18,6
	Orta derecede önemli	82	32,4
	Çok önemli	81	32,0
Güzel kokmasıdır	Çok önemli değil	27	10,7
	Biraz önemli	59	23,3
	Orta derecede önemli	88	34,8
	Çok önemli	79	31,2
Çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır	Çok önemli değil	34	13,4
	Biraz önemli	63	24,9
	Orta derecede önemli	79	31,2
	Çok önemli	77	30,4
Stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır	Çok önemli değil	76	30,0
	Biraz önemli	74	29,2
	Orta derecede önemli	72	28,5
	Çok önemli	31	12,3
Vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır	Çok önemli değil	29	11,5
	Biraz önemli	73	28,9
	Orta derecede önemli	82	32,4
	Çok önemli	69	27,3
Dokusunun memnun edici olmasıdır	Çok önemli değil	43	17,0
	Biraz önemli	80	31,6
	Orta derecede önemli	94	37,2
	Çok önemli	36	14,2
Çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır	Çok önemli değil	28	11,1
	Biraz önemli	45	17,8
	Orta derecede önemli	99	39,1
	Çok önemli	81	32,0

Tablo 3.23 Katılımcıların Herhangi Bir Günde Satın Aldığı/Yediği Besinle İlgili Unsurların Önem Derecesine İlişkin Bulgular (Devam)

		n	%
Politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır	Çok önemli değil	99	39,1
	Biraz önemli	57	22,5
	Orta derecede önemli	60	23,7
	Çok önemli	37	14,6
Çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır	Çok önemli değil	93	36,8
	Biraz önemli	60	23,7
	Orta derecede önemli	56	22,1
	Çok önemli	44	17,4
Vitamin ve mineralce zengin olmasıdır	Çok önemli değil	13	5,1
	Biraz önemli	36	14,2
	Orta derecede önemli	88	34,8
	Çok önemli	116	45,8
Yapay bileşen içermemiş olmasıdır	Çok önemli değil	20	7,9
	Biraz önemli	44	17,4
	Orta derecede önemli	62	24,5
	Çok önemli	127	50,2
Beni uyanık ve hazır tutmasıdır	Çok önemli değil	52	20,6
	Biraz önemli	72	28,5
	Orta derecede önemli	75	29,6
	Çok önemli	54	21,3
Güzel görünmesidir	Çok önemli değil	31	12,3
	Biraz önemli	56	22,1
	Orta derecede önemli	81	32,0
	Çok önemli	85	33,6
Rahatlamama yardımcı olmasıdır	Çok önemli değil	43	17,0
	Biraz önemli	70	27,7
	Orta derecede önemli	89	35,2
	Çok önemli	51	20,2
Yüksek protein içermesidir	Çok önemli değil	23	9,1
	Biraz önemli	55	21,7
	Orta derecede önemli	92	36,4
	Çok önemli	83	32,8
Hazırlamak için zaman almamasıdır	Çok önemli değil	23	9,1
	Biraz önemli	57	22,5
	Orta derecede önemli	95	37,5
	Çok önemli	78	30,8
Beni sağlıklı tutmasıdır	Çok önemli değil	8	3,2
	Biraz önemli	22	8,7
	Orta derecede önemli	68	26,9
	Çok önemli	155	61,3
Deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir	Çok önemli değil	25	9,9
	Biraz önemli	54	21,3
	Orta derecede önemli	74	29,2
	Çok önemli	100	39,5

Tablo 3.23 Katılımcıların Herhangi Bir Günde Satın Aldığı/Yediği Besinle İlgili Unsurların Önem Derecesine İlişkin Bulgular (Devam)

		n	%
İyi hissetmemi sağlamasıdır	Çok önemli değil	19	7,5
	Biraz önemli	48	19,0
	Orta derecede önemli	80	31,6
	Çok önemli	106	41,9
Orijin ülkesinin açık bir biçimde belirtilmiş olmasıdır	Çok önemli değil	59	23,3
	Biraz önemli	75	29,6
	Orta derecede önemli	56	22,1
	Çok önemli	63	24,9
Genellikle yediğim besin olmasıdır	Çok önemli değil	12	4,7
	Biraz önemli	45	17,8
	Orta derecede önemli	110	43,5
	Çok önemli	86	34,0
Hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır	Çok önemli değil	64	25,3
	Biraz önemli	79	31,2
	Orta derecede önemli	71	28,1
	Çok önemli	39	15,4
Yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır	Çok önemli değil	16	6,3
	Biraz önemli	35	13,8
	Orta derecede önemli	85	33,6
	Çok önemli	117	46,2
Ucuz olmasıdır	Çok önemli değil	36	14,2
	Biraz önemli	70	27,7
	Orta derecede önemli	87	34,4
	Çok önemli	60	23,7

Tablo 3.24’te Besin Seçimi Testi’ndeki maddeler alt faktörlerine göre daha detaylı olarak incelenmiş ve tüm bireyler için ortalama puanlar gösterilmiştir.

Tablo 3.24 Katılımcıların Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına İlişkin Bulgular

Alt Faktörler	Soru numarası	Sorular	$\bar{x} \pm SS$
Sağlık	9	Yüksek posalı olmasıdır	2,16±0,95
	10	Besin değerinin yüksek olmasıdır	2,99±0,93
	22	Vitamin ve mineralce zengin olmasıdır	3,21±0,87
	27	Yüksek protein içermesidir	2,93±0,95
	29	Beni sağlıklı tutmasıdır	3,46±0,78
	30	Deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir	2,98±1
Duygu Durum	13	Beni neşelendirmesidir	2,79±1,07
	16	Stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır	2,23±1,01
	24	Beni uyanık ve hazır tutmasıdır	2,52±1,04
	26	Rahatlamama yardımcı olmasıdır	2,58±0,99
	31	İyi hissetmemi sağlamasıdır	3,08±0,95
	34	Hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır	2,34±1,02
Kolaylık	1	Kolay hazırlanmasıdır	2,62±1,07
	11	Süpermarketlerden ve dükkânlardan kolayca	3,12±0,95
	15	Çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır	2,79±1,02
	28	Hazırlamak için zaman almamasıdır	2,9±0,94
	35	Yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden	3,2±0,9
Duyusal Çekicilik	4	Tadının iyi olmasıdır	3,67±0,73
	14	Güzel kokmasıdır	2,87±0,98
	18	Dokusunun memnun edici olmasıdır	2,49±0,94
	25	Güzel görünmesidir	2,87±1,02

Tablo 3.24 Katılımcıların Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına İlişkin Bulgular (Devam)

Alt Faktörler	Soru numarası	Sorular	$\bar{x} \pm SS$
Doğal İçerik	2	Katkı maddesi içermemesidir	3,17±1,01
	5	Doğal bileşenler içermesidir	3,16±0,93
	23	Yapay bileşen içermemiş olmasıdır	3,17±0,98
	6	Pahalı olmamasıdır	2,76±0,9
Fiyat	12	Parasına değmesidir	3,47±0,8
	36	Ucuz olmasıdır	2,68±0,99
	3	Kalorisinin düşük olmasıdır	2,59±1,02
	7	Yağ içeriğinin düşük olmasıdır	2,74±0,94
Ağırlık Kontrolü	17	Vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır	2,75±0,98
	8	Bildiğim bir besin olmasıdır	3,25±0,86
	21	Çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır	2,2±1,12
	33	Genellikle yediğim besin olmasıdır	3,07±0,84
Etik Kaygı	19	Çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır	2,92±0,97
	20	Politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır	2,14±1,1
	32	Orijin ülkesinin açık bir biçimde belirtilmiş olmasıdır	2,49±1,1

Tablo 3.25'te katılımcıların besin seçimi testi cevaplarının alt faktör puanlarının karşılaştırmasına yer verilmiştir. Çalışma katılımcılarının besin seçimini etkileyen en önemli dört faktör sırasıyla doğal içerik, fiyat, duysal çekicilik ve sağlık olmuştur. En az önem verilen faktör etik kaygı olarak saptanmıştır. Sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü faktörleri açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Sağlık, doğal içerik ve ağırlık

kontrolü faktörlerinde kadınların ortalaması erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 3.25 Katılımcıların Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarının Karşılaştırılması

	Kadın	Erkek	Toplam	p*
Alt Faktörler	$\bar{x} \pm SS$ Med. (Min.- Maks.)	$\bar{x} \pm SS$ Med. (Min.- Maks.)	$\bar{x} \pm SS$ Med. (Min.- Maks.)	
Sağlık	3,08±0,62 3,17- (1,17-4)	2,81±0,72 2,83- (1-4)	2,96±0,68 3 (1-4)	0,002
Duygu durumu	2,62±0,75 2,67- (1-4)	2,55±0,73 2,67- (1-4)	2,59±0,74 2,67 (1-4)	0,443
Kolaylık	2,98±0,67 3- (1-4)	2,86±0,73 2,8- (1-4)	2,93±0,7 3 (1-4)	0,124
Duyusal	3,02±0,63 3- (1,25-4)	2,92±0,61 3- (1,25-4)	2,97±0,62 3 (1,25-4)	0,143
Çekicilik	3,31±0,75 3,33- (1-4)	3,01±0,86 3- (1-4)	3,17±0,82 3,33 (1-4)	0,006
Doğal İçerik	2,96±0,72 3- (1-4)	2,99±0,67 3- (1-4)	2,97±0,7 3 (1-4)	0,746
Fiyat	2,79±0,76 3- (1-4)	2,59±0,82 2,67- (1-4)	2,69±0,79 2,67 (1-4)	0,035
Ağırlık Kontrolü	2,84±0,67 2,67- (1,33-4)	2,84±0,63 3- (1,33-4)	2,84±0,65 3 (1,33-4)	0,876
Aşinalık	2,53±0,76 2,5- (1-4)	2,5±0,89 2,33- (1-4)	2,52±0,82 2,33 (1-4)	0,729
Etik Kaygı				

*Mann-Whitney U test

Tablo 3.26’de katılımcıların besin seçimi testi cevaplarının alt faktör puanlarının BKİ sınıflarına göre karşılaştırmasına yer verilmiştir. Besin seçimi faktörlerinde BKİ sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.26 Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarının BKİ Sınıflarına Göre Karşılaştırılması

	BKİ (kg/m ²)						p*
	<18,5	18,5-24,9	25-29,9	30-34,9	35-39,9	Toplam	
Alt Faktörler	$\bar{x} \pm SS$ Med. (Min.-Maks.)	$\bar{x} \pm SS$ Med. (Min.-Maks.)	$\bar{x} \pm SS$ Med. (Min.-Maks.)	$\bar{x} \pm SS$ Med. (Min.-Maks.)	$\bar{x} \pm SS$ Med. (Min.-Maks.)	$\bar{x} \pm SS$ Med. (Min.-Maks.)	
Sağlık	2,97±0,64 3,17 (1,5-3,67)	2,95±0,7 3 (1,17-4)	2,99±0,66 3 (1,67-4)	0,62±3,17 1,83 (3,83-4)	2,58±0,96 3 (1-3,5)	2,96±0,68 3 (1-4)	0,470
Duygu durumu	2,46±0,6 2,67 (1,33-3,33)	2,65±0,8 2,67 (1-4)	2,54±0,71 2,67 (1-4)	0,69±2,58 1,17 (3,67-4)	2,61±0,66 2,58 (1,5-3,5)	2,59±0,74 2,67 (1-4)	0,733
Kolaylık	3,01±0,67 3 (1,2-4)	2,91±0,72 3 (1-4)	2,93±0,71 3 (1-4)	0,64±2,9 1,8 (4-4)	3±0,42 3,1 (2,4-3,4)	2,93±0,7 3 (1-4)	0,910
Duyusal Çekicilik	2,97±0,6 3 (1,75-4)	3,02±0,66 3 (1,25-4)	2,97±0,61 3 (1,75-4)	0,52±2,88 1,75 (3,5-4)	2,75±0,42 2,88 (2,25-3,25)	2,97±0,62 3 (1,25-4)	0,381
Doğal İçerik	3,07±0,71 3 (1,67-4)	3,22±0,8 3,33 (1-4)	3,23±0,77 3,33 (1-4)	0,91±3 1,33 (4-4)	2,56±1,26 3 (1-4)	3,17±0,82 3,33 (1-4)	0,622
Fiyat	2,76±0,76 2,67 (1,33-4)	2,98±0,67 3 (1-4)	2,96±0,69 3 (1-4)	0,8±3,33 1,33 (4-4)	3,17±0,81 3,33 (1,67-4)	2,97±0,7 3 (1-4)	0,205
Ağırlık Kontrolü	2,42±0,84 2,33 (1-4)	2,67±0,83 2,67 (1-4)	2,82±0,72 3 (1-4)	0,73±2,33 1 (4-4)	2,33±1,12 2,67 (1-3,67)	2,69±0,79 2,67 (1-4)	0,970
Aşinalık	2,4±0,52 2,67 (1,33-3)	2,86±0,63 3 (1,67-4)	2,9±0,66 3 (1,33-4)	0,68±3 1,67 (4-4)	2,72±0,77 3 (1,33-3,33)	2,84±0,65 3 (1,33-4)	0,154
Etik Kaygı	2,16±0,59 2 (1-3)	2,52±0,83 2,33 (1-4)	2,56±0,82 2,67 (1-4)	0,96±2,67 1 (4-4)	2,22±0,78 2,17 (1-3,33)	2,52±0,82 2,33 (1-4)	0,733

*Kruskal Wallis test

Tablo 3.27’de katılımcıların gıda ürünleri satın alırken etkilendiği unsurların besin seçimi testi alt faktör puanlarına göre karşılaştırması gösterilmiştir. Gıda ürünleri satın alırken geçmiş deneyimlerden etkilenenlerin besin seçimi faktörlerinden sağlık, doğal içerik, etik kaygı ortalaması etkilenmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünleri satın alırken ambalaj üzerindeki etiket bilgilerinden etkilenenlerin sağlık, doğal içerik, etik kaygı faktörleri ortalaması etkilenmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünleri satın alırken ambalajın görünümünden etkilenenlerin sağlık ve doğal içerik faktörleri ortalaması etkilenmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük iken; duyu durumu ve duysal çekicilik faktörleri ortalaması etkilenmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünleri satın alırken internetten etkilenenlerin duyu durumu faktörü ortalaması etkilenmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek iken; doğal içerik faktörü ortalaması etkilenmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünleri satın alırken doktor/diyetisyen önerisinden etkilenenlerin sağlık, duyu durumu, doğal içerik ve etik kaygı faktörleri ortalaması etkilenmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünleri satın alırken spor eğitmenleri önerisinden etkilenenlerin ağırlık kontrolü faktörü ortalaması etkilenmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünleri satın alırken fiyattan etkilenenlerin duyu durumu ve fiyat faktörü ortalaması etkilenmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek iken; doğal içerik faktörü ortalaması etkilenmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 3.28’de katılımcıların etiket okuma durumlarının besin seçimi testi alt faktör puanlarına göre karşılaştırması gösterilmiştir. Etiket okuyanların sağlık, doğal içerik, ağırlık kontrolü ve etik kaygı faktörleri ortalaması etiket okumayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 3.27 Katılımcıların Gıda Ürünleri Satın Alırken Etkilendiği Unsurların Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması

Unsurlar		n	Sağlık	Duygu durumu	Kolaylık	Duyusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygı
Geçmiş deneyimler	Etkilenen	177	2,88±0,68	2,58±0,72	2,91±0,69	2,98±0,58	3,11±0,81	3±0,69	2,64±0,8	2,84±0,64	2,41±0,83
			3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,75-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,33 (1-4)
	Etkilenmeyen	76	3,13±0,65	2,62±0,79	2,96±0,71	2,95±0,71	3,31±0,81	2,91±0,72	2,82±0,77	2,85±0,68	2,77±0,77
			3,33 (1,17-4)	2,67 (1-4)	3 (1,2-4)	3 (1,25-4)	3,67 (1,33-4)	3 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,33-4)	2,83 (1-4)
		z	-2,866	-0,343	-0,738	-0,125	-2,086	-1,184	-1,699	-0,035	-3,312
		p*	0,004	0,732	0,461	0,901	0,037	0,236	0,089	0,972	0,001
Ambalaj üzerindeki etiket bilgileri	Etkilenen	141	3,12±0,6	2,65±0,79	2,92±0,71	3,01±0,67	3,36±0,73	2,96±0,71	2,76±0,74	2,88±0,63	2,67±0,8
			3,17 (1,5-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,67 (1,33-4)	3 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67 (1-4)
	Etkilenmeyen	112	2,75±0,72	2,52±0,67	2,93±0,68	2,93±0,56	2,92±0,85	2,98±0,68	2,62±0,85	2,79±0,67	2,32±0,81
			2,83 (1-4)	2,67 (1-3,83)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,33 (1-4)
		z	-4,131	-1,479	-0,129	-1,012	-4,298	-0,238	-1,315	-0,845	-3,303
		p*	<0,001	0,139	0,897	0,312	<0,001	0,812	0,189	0,398	0,001
Ambalajın görünümü	Etkilenen	64	2,75±0,7	2,77±0,75	3,06±0,64	3,13±0,59	3,01±0,81	3,04±0,76	2,65±0,8	2,79±0,62	2,46±0,85
			2,83 (1,17-4)	2,83 (1-4)	3 (1,2-4)	3,25 (1,75-4)	3 (1,33-4)	3,17 (1-4)	2,83 (1-4)	2,67 (1,67-4)	2,33 (1-4)
	Etkilenmeyen	189	3,03±0,66	2,53±0,73	2,88±0,71	2,92±0,62	3,22±0,81	2,95±0,68	2,71±0,8	2,86±0,66	2,53±0,82
			3,17 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,33 (1-4)
		z	-2,826	-2,231	-1,782	-2,344	-2,054	-1,420	-0,538	-0,838	-0,524
		p*	0,005	0,026	0,075	0,019	0,040	0,156	0,591	0,402	0,600
Reklamlar	Etkilenen	49	2,86±0,71	2,67±0,74	3,04±0,67	2,97±0,62	3,11±0,82	3,02±0,68	2,73±0,88	2,72±0,66	2,53±0,83
			3 (1,17-4)	2,83 (1,5-4)	3 (1,2-4)	3 (1,75-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1,33-4)	2,33 (1-4)
	Etkilenmeyen	204	2,98±0,67	2,57±0,74	2,9±0,7	2,97±0,62	3,18±0,82	2,96±0,7	2,69±0,78	2,87±0,65	2,51±0,82
			3,08 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,5 (1-4)
		z	-1,132	-0,778	-1,354	-0,213	-0,637	-0,664	-0,493	-1,502	-0,069
		p*	0,258	0,437	0,176	0,831	0,524	0,507	0,622	0,133	0,945

Tablo 3.27 Katılımcıların Gıda Ürünleri Satın Alırken Etkilendiği Unsurların Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması (Devam)

Unsurlar	n	Sağlık	Duygu durumu	Kolaylık	Duyusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygı		
İnternet	Etkilenen	38	2,83±0,71 2,92 (1,17-4)	2,83±0,7 2,83 (1,17-3,83)	2,96±0,62 3 (1,8-4)	2,96±0,57 3 (1,75-4)	2,96±0,76 3 (1,33-4)	3,05±0,62 3 (1,33-4)	2,66±0,76 2,67 (1-4)	2,68±0,7 2,67 (1,67-4)	2,48±0,9 2,33 (1-4)	
		Etkilenmeyen	215	2,98±0,67 3 (1-4)	2,55±0,74 2,67 (1-4)	2,92±0,71 3 (1-4)	2,97±0,63 3 (1,25-4)	3,21±0,82 3,33 (1-4)	2,96±0,71 3 (1-4)	2,7±0,8 2,67 (1-4)	2,87±0,64 3 (1,33-4)	2,52±0,81 2,33 (1-4)
			z	-1,198	-2,157	-0,037	-0,177	-2,090	-0,835	-0,198	-1,710	-0,211
			p*	0,231	0,031	0,970	0,860	0,037	0,404	0,843	0,087	0,833
Aile/arkadaş önerisi	Etkilenen	150	2,88±0,67 2,83 (1,33-4)	2,62±0,75 2,67 (1-4)	2,91±0,72 3 (1-4)	2,99±0,64 3 (1,25-4)	3,12±0,81 3,33 (1-4)	2,97±0,64 3 (1-4)	2,65±0,74 2,67 (1-4)	2,83±0,66 3 (1,33-4)	2,48±0,85 2,33 (1-4)	
		Etkilenmeyen	103	3,07±0,68 3,17 (1-4)	2,55±0,73 2,67 (1-4)	2,95±0,67 3 (1,2-4)	2,94±0,59 3 (1,25-4)	3,24±0,83 3,33 (1-4)	2,97±0,78 3 (1-4)	2,76±0,87 3 (1-4)	2,85±0,65 3 (1,33-4)	2,57±0,78 2,67 (1-4)
			z	-2,557	-0,632	-0,264	-0,512	-1,237	-0,217	-1,460	-0,166	-0,899
			p*	0,011	0,527	0,792	0,609	0,216	0,828	0,144	0,868	0,369
Doktor/diyeti syen önerisi	Etkilenen	82	3,19±0,59 3,33 (1,83-4)	2,77±0,77 3 (1-4)	2,94±0,72 3 (1,2-4)	3,06±0,62 3,25 (1,75-4)	3,39±0,73 3,67 (1,33-4)	3,06±0,65 3 (1,33-4)	2,88±0,74 3 (1-4)	2,8±0,68 2,67 (1,33-4)	2,68±0,79 2,67 (1-4)	
		Etkilenmeyen	171	2,84±0,69 3 (1-4)	2,5±0,71 2,5 (1-4)	2,92±0,69 3 (1-4)	2,93±0,62 3 (1,25-4)	3,06±0,84 3,33 (1-4)	2,93±0,72 3 (1-4)	2,61±0,8 2,67 (1-4)	2,86±0,64 3 (1,33-4)	2,43±0,83 2,33 (1-4)
			z	-3,806	-2,852	-0,331	-1,493	-3,069	-1,176	-2,411	-0,753	-2,256
			p*	<0,001	0,004	0,741	0,135	0,002	0,239	0,016	0,452	0,024
Spor eğitmenleri önerisi	Etkilenen	29	3,14±0,55 3,17 (2-4)	2,7±0,72 2,83 (1,5-3,83)	2,81±0,74 2,8 (1,2-4)	2,9±0,7 3 (1,25-4)	3,15±0,77 3,33 (1,67-4)	2,85±0,7 3 (1-4)	3,05±0,73 3 (1,33-4)	2,72±0,54 2,67 (2-4)	2,61±0,76 2,67 (1-3,67)	
		Etkilenmeyen	224	2,93±0,69 3 (1-4)	2,58±0,75 2,67 (1-4)	2,94±0,69 3 (1-4)	2,98±0,61 3 (1,25-4)	3,17±0,82 3,33 (1-4)	2,99±0,7 3 (1-4)	2,65±0,79 2,67 (1-4)	2,86±0,66 3 (1,33-4)	2,5±0,83 2,33 (1-4)

Tablo 3.27 Katılımcıların Gıda Ürünleri Satın Alırken Etkilendiği Unsurların Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması (Devam)

Unsurlar	n	Sağlık	Duygu durumu	Kolaylık	Duyusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygı	
	z	-1,304	-0,787	-0,910	-0,470	-0,283	-0,978	-2,440	-1,129	-0,737	
	p*	0,192	0,431	0,363	0,638	0,777	0,328	0,015	0,259	0,461	
Fiyat	Etkilenen	118	2,91±0,7	2,71±0,74	3±0,64	3±0,6	3,04±0,83	3,22±0,6	2,69±0,76	2,86±0,67	2,43±0,79
			2,92 (1-4)	2,83 (1-4)	3 (1,2-4)	3 (1,75-4)	3 (1-4)	3,33 (1,33-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,33 (1-4)
	Etkilenmeyen	135	3±0,66	2,49±0,73	2,86±0,74	2,95±0,64	3,28±0,79	2,75±0,71	2,7±0,83	2,82±0,63	2,59±0,85
			3,17 (1,17-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,67 (1-4)	2,67 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67 (1-4)
	z	-1,097	-2,361	-1,338	-0,290	-2,514	-5,288	-0,213	-0,551	-1,598	
	p*	0,273	0,018	0,181	0,771	0,012	<0,001	0,832	0,582	0,110	
Diğer	Etkilenen	6	3,36±0,39	2,36±0,72	2,53±0,94	2,79±0,49	3,89±0,27	2,78±0,75	2,56±0,5	2,89±0,66	2,89±0,4
			3,42 (2,83-3,83)	2,5 (1-3)	2,5 (1,2-3,6)	2,88 (2-3,25)	4 (3,33-4)	2,5 (2-4)	2,33 (2-3,33)	3 (2-3,67)	2,67 (2,67-3,67)
	Etkilenmeyen	247	2,95±0,68	2,6±0,74	2,94±0,69	2,98±0,62	3,15±0,82	2,97±0,7	2,7±0,8	2,84±0,65	2,51±0,83
			3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,33 (1-4)

*Mann-Whitney U test

Tablo 3.28 Katılımcıların Etiket Okuma Durumlarının Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması

			n	Sağlık	Duygu durumu	Kolaylık	Duygusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygı
Etiket Okuma Durumu	Evet	114	3,15±0,58	2,63±0,8	2,93±0,69	2,99±0,67	3,37±0,74	2,99±0,72	2,75±0,8	2,92±0,62	2,67±0,82	
			3,33 (1,5-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,67 (1,33-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67 (1-4)	
	Bazen	113	2,89±0,67	2,61±0,63	2,93±0,7	2,96±0,58	3,09±0,81	2,91±0,64	2,75±0,74	2,78±0,68	2,42±0,77	
			3 (1,33-4)	2,67 (1-3,83)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	2,67 (1,33-4)	2,33 (1-4)	
	Hayır	26	2,38±0,74	2,33±0,88	2,85±0,73	2,93±0,61	2,64±0,89	3,17±0,79	2,22±0,85	2,78±0,63	2,24±0,95	
			2,25 (1-4)	2,33 (1-4)	2,9 (1,6-4)	2,75 (1,75-4)	2,5 (1-4)	3,17 (1-4)	2,33 (1-4)	2,83 (1,67-4)	2,17 (1-4)	
			H*	26,567	2,888	0,490	0,677	17,907	3,429	8,671	2,464	8,003
			p**	<0,001	0,236	0,783	0,713	<0,001	0,180	0,013	0,292	0,018

*Kruskal Wallis test, **Mann-Whitney U test

Tablo 3.29’da etiket okuyan katılımcıların etiketlerini okuduğu besin gruplarının besin seçimi testi alt faktör puanlarına göre karşılaştırması gösterilmiştir. Süt ve süt ürünlerinin etiketlerini okuyanların kolaylık ve aşinalık faktörleri ortalaması okumayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Şarküteri ve kahvaltılık ürünlerinin etiketlerini okuyanların etik kaygı faktörü ortalaması okumayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Yağ ürünlerinin etiketlerini okuyanların sağlık, doğal içerik ve etik kaygı faktörleri ortalaması okumayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Salçalar ve konserve ürünlerin etiketlerini okuyanların sağlık, fiyat ve aşinalık faktörleri ortalaması okumayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Kuru bakliyat/tahılların etiketlerini okuyanların sağlık, doğal içerik, ağırlık kontrolü, aşinalık ve etik kaygı faktörleri ortalaması okumayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Meyve ve sebzelerin etiketlerini okuyanların sağlık, duyuşal çekicilik, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık ve etik kaygı faktörleri ortalaması okumayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). İçeceklerin etiketlerini okuyanların kolaylık faktörü ortalaması, okumayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Fonksiyonel gıdaların etiketlerini okuyanların sağlık, duyuş durumu, doğal içerik ve ağırlık kontrolü faktörleri ortalaması okumayanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 3.29 Katılımcıların Etiketlerini Okuduğu Besin Gruplarının Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması

Besin Grupları	n	Sağlık	Duygu durumu	Kolaylık	Duygusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygı	
Süt ve süt ürünleri	Okuyan	180	3,02±0,64	2,61±0,73	3±0,64	3,03±0,58	3,21±0,8	2,96±0,7	2,74±0,8	2,89±0,64	2,58±0,77
			3,17 (1,33-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,75-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67 (1-4)
	Okumayan	47	3,04±0,64	2,66±0,7	2,7±0,83	2,79±0,74	3,29±0,75	2,89±0,63	2,79±0,66	2,67±0,67	2,41±0,92
			3,17 (1,5-4)	2,83 (1,17-3,83)	2,6 (1-4)	2,75 (1,25-4)	3,67 (1,33-4)	3 (1-4)	2,67 (1,33-4)	2,67 (1,33-4)	2,33 (1-4)
	z	-0,218	-0,396	-2,298	-1,810	-0,588	-0,727	-0,181	-2,110	-1,230	
	p*	0,828	0,692	0,022	0,070	0,557	0,467	0,856	0,035	0,219	
Et ve et ürünleri	Okuyan	136	3±0,65	2,63±0,74	2,96±0,7	3±0,62	3,2±0,82	2,94±0,69	2,71±0,76	2,86±0,63	2,6±0,79
			3 (1,33-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67 (1-4)
	Okumayan	91	3,06±0,62	2,6±0,69	2,89±0,68	2,95±0,63	3,27±0,73	2,96±0,67	2,81±0,78	2,83±0,7	2,46±0,83
			3,17 (1,5-4)	2,67 (1,17-3,83)	2,8 (1,2-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1,33-4)	3 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,33-4)	2,33 (1-4)
	z	-0,570	-0,334	-0,946	-0,426	-0,417	-0,316	-0,890	-0,270	-1,273	
	p*	0,568	0,738	0,344	0,670	0,676	0,752	0,373	0,787	0,203	
Şarküteri ve kahvaltılık	Okuyan	151	3,03±0,62	2,63±0,73	2,94±0,69	2,99±0,61	3,28±0,76	2,98±0,66	2,74±0,74	2,86±0,65	2,63±0,77
			3,17 (1,33-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,67 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67 (1-4)
	Okumayan	76	3,01±0,68	2,59±0,71	2,92±0,71	2,95±0,66	3,12±0,83	2,89±0,73	2,76±0,83	2,82±0,67	2,38±0,84
			3 (1,5-4)	2,67 (1-4)	3 (1,2-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	2,83 (1-4)	2,83 (1-4)	2,83 (1,33-4)	2,33 (1-4)
	z	-0,086	-0,365	-0,333	-0,249	-1,397	-1,047	-0,210	-0,339	-2,237	
	p*	0,931	0,715	0,739	0,803	0,163	0,295	0,834	0,735	0,025	
Dondurulmuş ürünler	Okuyan	120	3,02±0,67	2,65±0,76	2,86±0,76	2,91±0,65	3,21±0,8	2,96±0,69	2,77±0,75	2,86±0,64	2,61±0,82
			3,17 (1,33-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67 (1-4)
	Okumayan	107	3,03±0,61	2,59±0,68	3,02±0,61	3,05±0,59	3,25±0,78	2,93±0,68	2,72±0,8	2,83±0,68	2,48±0,78
		3 (1,5-4)	2,67 (1,17-4)	3 (1-4)	3,25 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,33 (1-4)	

Tablo 3.29 Katılımcıların Etiketlerini Okuduğu Besin Gruplarının Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması (Devam)

Besin Grupları	n	Sağlık	Duygu durumu	Kolaylık	Duygusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygı
	z	-0,091	-0,747	-1,601	-1,598	-0,347	-0,483	-0,689	-0,148	-1,122
	p	0,927	0,455	0,109	0,110	0,729	0,629	0,491	0,882	0,262
Yağlar	Okuyan	56	3,32±0,53	2,54±0,83	2,87±0,72	3,09±0,62	3,57±0,55	3,05±0,72	2,92±0,66	2,83±0,73
			3,5 (1,33-4)	2,58 (1-4)	2,9 (1,2-4)	3,25 (1,25-4)	3,83 (2-4)	3 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67 (1,33-4)
	Okumayan	171	2,92±0,64	2,64±0,68	2,96±0,69	2,94±0,62	3,12±0,82	2,91±0,67	2,69±0,8	2,8±0,67
			3 (1,5-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1,33-4)	2,45±0,81
	z	-4,205	-0,646	-0,909	-1,662	-3,714	-1,233	-1,785	-1,804	-2,931
	p*	<0,001	0,518	0,363	0,096	<0,001	0,218	0,074	0,071	0,003
Salçalar, konserve ürünler	Okuyan	92	3,16±0,57	2,68±0,79	2,97±0,71	3,04±0,65	3,38±0,73	3,1±0,7	2,84±0,74	3,02±0,6
			3,33 (1,83-4)	2,83 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,67 (1,33-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,67-4)
	Okumayan	135	2,93±0,67	2,58±0,67	2,91±0,68	2,94±0,6	3,13±0,81	2,84±0,65	2,68±0,79	2,73±0,67
			3 (1,33-4)	2,67 (1-3,83)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	2,67 (1,33-4)
	z	-2,713	-1,193	-1,020	-1,389	-2,437	-3,056	-1,784	-3,157	-1,416
	p*	0,007	0,233	0,308	0,165	0,015	0,002	0,074	0,002	0,157
Kuru bakliyat/ tahıllar	Okuyan	49	3,3±0,59	2,64±0,76	3,02±0,73	3,09±0,6	3,51±0,64	2,99±0,78	2,97±0,69	3,09±0,66
			3,5 (1,5-4)	2,67 (1-4)	3 (1,2-4)	3,25 (1,25-4)	3,67 (1,33-4)	3 (1-4)	3 (1-4)	3,33 (1,67-4)
	Okumayan	178	2,95±0,63	2,62±0,71	2,91±0,68	2,95±0,63	3,15±0,81	2,93±0,66	2,69±0,78	2,78±0,64
			3 (1,33-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67 (1-4)	2,67 (1,33-4)
	z	-3,794	-0,143	-1,097	-1,593	-2,854	-0,760	-2,210	-2,904	-2,346
	p*	<0,001	0,886	0,273	0,111	0,004	0,447	0,027	0,004	0,019

Tablo 3.29 Katılımcıların Etiketlerini Okuduğu Besin Gruplarının Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması (Devam)

Besin Grupları	n	Sağlık	Duygu durumu	Kolaylık	Duygusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygı
Meyve ve sebzeler	Okuyan	27	3,39±0,51	2,86±0,74	3,11±0,77	3,18±0,64	3,57±0,54	3,17±0,86	3,1±0,6	2,88±0,67
			3,5 (2-4)	3 (1-4)	3,2 (1,2-4)	3,25 (1,25-4)	3,67 (2,33-4)	3,33 (1-4)	3 (2-4)	3,33 (2-4)
	Okumayan	200	2,97±0,64	2,59±0,71	2,91±0,68	2,95±0,62	3,18±0,8	2,92±0,65	2,7±0,78	2,5±0,81
			3 (1,33-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	2,83 (1,33-4)
		z	-3,269	-1,948	-1,756	-2,107	-2,286	-2,276	-2,436	-3,225
		p*	0,001	0,051	0,079	0,035	0,022	0,023	0,015	0,001
Atıştırmalık ürünler	Okuyan	120	2,97±0,65	2,65±0,75	2,85±0,72	2,96±0,65	3,18±0,78	2,92±0,64	2,71±0,73	2,78±0,66
			3,17 (1,33-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1,33-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	2,67 (1,33-4)
	Okumayan	107	3,08±0,62	2,59±0,68	3,03±0,65	3±0,59	3,29±0,79	2,98±0,73	2,79±0,81	2,93±0,65
			3,17 (1,67-4)	2,67 (1-3,83)	3 (1,2-4)	3 (1,25-4)	3,67 (1-4)	3 (1,33-4)	3 (1-4)	3 (1,33-4)
		z	-1,140	-0,602	-1,897	-0,384	-1,339	-0,550	-0,725	-1,846
		p*	0,254	0,547	0,058	0,701	0,181	0,582	0,468	0,065
İçecekler	Okuyan	102	3,07±0,61	2,69±0,76	2,79±0,75	2,98±0,67	3,24±0,77	2,88±0,69	2,81±0,7	2,78±0,65
			3,17 (1,5-4)	2,75 (1-4)	2,8 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1,33-4)
	Okumayan	125	2,98±0,66	2,56±0,68	3,05±0,62	2,97±0,59	3,22±0,8	3±0,68	2,7±0,82	2,9±0,65
			3 (1,33-4)	2,67 (1-4)	3 (1,2-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)
		z	-0,975	-1,426	-2,619	-0,292	-0,121	-1,280	-1,129	-1,397
		p*	0,330	0,154	0,009	0,771	0,903	0,200	0,259	0,162
Fonksiyonel gıdalar	Okuyan	42	3,18±0,64	2,83±0,78	2,81±0,7	2,98±0,78	3,42±0,77	2,98±0,74	3,07±0,63	2,75±0,65
			3,33 (1,5-4)	3 (1,17-4)	2,9 (1,2-4)	3,13 (1,25-4)	3,67 (1,33-4)	3 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1,33-4)
	Okumayan	185	2,99±0,64	2,57±0,7	2,96±0,69	2,98±0,59	3,19±0,79	2,94±0,67	2,68±0,78	2,87±0,65
			3 (1,33-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,75-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)
		z	-2,013	-2,283	-1,111	-0,557	-2,023	-0,598	-3,186	-1,050
		p*	0,044	0,022	0,267	0,578	0,043	0,550	0,001	0,294

* Kruskal Wallis test, Mann-Whitney U test

Tablo 3.30’da katılımcıların etikette dikkat ettikleri bilgilerin besin seçimi testi alt faktör puanlarına göre karşılaştırması gösterilmiştir. Gıda ürünü etiketlerinde içerik bilgisine dikkat edenlerin sağlık ve doğal içerik faktörleri ortalaması dikkat etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek iken, fiyat faktörü ortalaması dikkat etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünü etiketlerinde gramaj bilgisine dikkat edenlerin sağlık, fiyat, ağırlık kontrolü faktörleri ortalaması dikkat etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünü etiketlerinde üretim tarihine dikkat edenlerin doğal içerik ve etik kaygı faktörleri ortalaması dikkat etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek iken, fiyat faktörü ortalaması dikkat etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünü etiketlerinde markaya dikkat edenlerin duyuusal çekicilik faktörü ortalaması dikkat etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek iken, sağlık ve etik kaygı faktörleri ortalaması dikkat etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünü etiketlerinde menşeiye dikkat edenlerin duyu durumu ve etik kaygı faktörleri ortalaması dikkat etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünü etiketlerinde besin değerlerine dikkat edenlerin sağlık ve ağırlık kontrolü faktörleri ortalaması dikkat etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek iken, fiyat faktörü ortalaması dikkat etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünü etiketlerinde alerjen madde bilgisine dikkat edenlerin doğal içerik ve etik kaygı faktörleri ortalaması dikkat etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünü etiketlerinde organik ürün olup olmadığı bilgisine dikkat edenlerin sağlık ve doğal içerik faktörleri ortalaması dikkat etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünü etiketlerinde TSE / Türk Gıda Kodeksi Uygunluğuna dikkat edenlerin sağlık, doğal içerik ve etik kaygı faktörleri ortalaması dikkat etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 3.30 Katılımcıların Etiketle Dikkat Ettikleri Bilgilerin Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması

Etiket Bilgileri		n	Sağlık	Duygu durumu	Kolaylık	Duyusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygı
İçerik bilgisi	Dikkat Eden	193	3,03±0,64 3,17 (1,33-4)	2,61±0,74 2,67 (1-4)	2,89±0,7 3 (1-4)	2,97±0,61 3 (1,25-4)	3,26±0,79 3,33 (1-4)	2,92±0,67 3 (1-4)	2,74±0,78 2,67 (1-4)	2,81±0,65 2,67 (1,33-4)	2,57±0,82 2,67- (1-4)
	Dikkat Etmeyen	60	2,71±0,73 2,83 (1-4)	2,52±0,74 2,5 (1,17-3,83)	3,04±0,66 3 (1,6-4)	2,99±0,66 3 (1,25-4)	2,88±0,84 3 (1-4)	3,14±0,76 3,33 (1-4)	2,53±0,83 2,67 (1-4)	2,93±0,65 3 (1,67-4)	2,35±0,81 2,33- (1-3,67)
	z		-3,023	-0,903	-1,191	-0,305	-3,148	-2,216	-1,527	-1,177	-1,688
	p*		0,003	0,367	0,234	0,760	0,002	0,027	0,127	0,239	0,091
Gramaj bilgisi	Dikkat Eden	141	3,03±0,65 3,17 (1,5-4)	2,64±0,72 2,67 (1-4)	2,95±0,71 3 (1-4)	2,99±0,62 3 (1,25-4)	3,21±0,81 3,33 (1-4)	3,06±0,68 3 (1-4)	2,81±0,77 3 (1-4)	2,86±0,65 3 (1,33-4)	2,58±0,82 2,67- (1-4)
	Dikkat Etmeyen	112	2,86±0,7 3 (1-4)	2,53±0,77 2,67 (1-4)	2,89±0,68 2,8 (1-4)	2,94±0,62 3 (1,25-4)	3,12±0,82 3,33 (1-4)	2,85±0,71 2,67 (1-4)	2,55±0,81 2,67 (1-4)	2,81±0,65 2,83 (1,33-4)	2,43±0,83 2,33- (1-4)
	z		-2,034	-1,273	-1,008	-0,675	-1,040	-2,781	-2,412	-0,871	-1,396
	p*		0,042	0,203	0,313	0,500	0,298	0,005	0,016	0,384	0,163
Üretim tarihi	Dikkat Eden	207	2,99±0,66 3,17 (1,33-4)	2,62±0,72 2,67 (1-4)	2,89±0,71 3 (1-4)	2,98±0,63 3 (1,25-4)	3,23±0,78 3,33 (1-4)	2,91±0,68 3 (1-4)	2,74±0,76 2,67 (1-4)	2,84±0,64 3 (1,33-4)	2,58±0,8 2,67- (1-4)
	Dikkat Etmeyen	46	2,8±0,74 2,83 (1-4)	2,45±0,84 2,25 (1,17-4)	3,07±0,62 3 (1,6-4)	2,95±0,61 3 (1,75-4)	2,89±0,92 3 (1-4)	3,25±0,69 3,17 (1-4)	2,5±0,93 2,33 (1-4)	2,84±0,71 2,67 (1,33-4)	2,23±0,87 2- (1-4)
	z		-1,630	-1,369	-1,241	-0,354	-2,189	-2,904	-1,654	-0,223	-2,588
	p*		0,103	0,171	0,214	0,723	0,029	0,004	0,098	0,824	0,010
Son kullanma tarihi	Dikkat Eden	243	2,95±0,68 3 (1-4)	2,58±0,74 2,67 (1-4)	2,92±0,69 3 (1-4)	2,97±0,62 3 (1,25-4)	3,18±0,8 3,33 (1-4)	2,98±0,69 3 (1-4)	2,68±0,79 2,67 (1-4)	2,85±0,64 3 (1,33-4)	2,51±0,81 2,33- (1-4)

Tablo 3.30 Katılımcıların Etikette Dikkat Ettikleri Bilgilerin Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması (Devam)

Etiket Bilgileri		n	Sağlık	Duygu durumu	Kolaylık	Duyusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygı
Son kullanma tarihi	Dikkat Etmeyen	10	3,03±0,79	2,78±0,82	3,02±0,87	2,98±0,77	2,87±1,19	2,8±0,82	3,1±0,75	2,63±0,96	2,67±1,05
			3,08 (1,67-4)	3 (1,17-4)	3 (1,2-4)	2,88 (1,75-4)	3,17 (1-4)	2,83 (1,33-4)	3,33 (1,67-4)	2,33 (1,33-4)	2,5- (1-4)
		z	-0,495	-0,919	-0,545	-0,038	-0,562	-0,802	-1,665	-0,890	-0,495
		p*	0,620	0,358	0,586	0,970	0,574	0,423	0,096	0,374	0,621
Marka	Dikkat Eden	214	2,9±0,68	2,62±0,75	2,96±0,67	3,01±0,64	3,14±0,81	3±0,69	2,68±0,81	2,83±0,64	2,47±0,82
			3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,33- (1-4)
	Dikkat Etmeyen	39	3,24±0,58	2,45±0,71	2,73±0,8	2,79±0,49	3,31±0,83	2,81±0,72	2,78±0,69	2,87±0,72	2,77±0,79
			3,33 (1,83-4)	2,33 (1,17-3,67)	2,6 (1-4)	2,75 (1,75-3,75)	3,67 (1,33-4)	2,67 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	3- (1-4)
		z	-2,899	-1,364	-1,689	-2,190	-1,426	-1,679	-0,427	-0,291	-2,273
		p*	0,004	0,173	0,091	0,029	0,154	0,093	0,669	0,771	0,023
Menşei (köken şehri/ülkesi)	Dikkat Eden	95	3,04±0,66	2,72±0,79	2,89±0,71	2,97±0,67	3,26±0,79	2,93±0,66	2,73±0,77	2,88±0,68	2,73±0,8
			3,17 (1,33-4)	2,83 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67- (1-4)
	Dikkat Etmeyen	158	2,91±0,69	2,51±0,71	2,95±0,69	2,97±0,6	3,12±0,83	3±0,72	2,67±0,81	2,82±0,63	2,38±0,81
			3 (1-4)	2,5 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,75-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,33- (1-4)
		z	-1,412	-2,410	-0,555	-0,199	-1,345	-0,798	-0,394	-0,768	-3,420
		p*	0,158	0,016	0,579	0,842	0,179	0,425	0,694	0,443	0,001
Besin değerleri	Dikkat Eden	99	3,11±0,56	2,68±0,73	2,87±0,77	2,96±0,67	3,29±0,75	2,87±0,63	2,91±0,71	2,78±0,6	2,48±0,83
			3,17 (1,5-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1,33-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1,67-4)	2,33- (1-4)
	Dikkat Etmeyen	154	2,85±0,73	2,53±0,75	2,96±0,64	2,98±0,59	3,09±0,85	3,03±0,73	2,56±0,82	2,88±0,68	2,54±0,82
			3 (1-4)	2,67 (1-3,83)	3 (1,2-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67- (1-4)
		z	-2,654	-1,470	-0,781	-0,012	-1,839	-2,042	-3,216	-1,249	-0,778

Tablo 3.30 Katılımcıların Etiketle Dikkat Ettikleri Bilgilerin Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması (Devam)

Etiket Bilgileri		n	Sağlık	Duygu durumu	Kolaylık	Duyusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygı
		p*	0,008	0,142	0,435	0,990	0,066	0,041	0,001	0,212	0,437
Alerjen madde bilgisi	Dikkat Eden	54	3,08±0,58 3,17 (1,67-4)	2,57±0,82 2,5 (1-4)	2,85±0,79 3 (1-4)	3,01±0,66 3 (1,75-4)	3,41±0,75 3,67 (1,33-4)	2,99±0,75 3 (1,33-4)	2,78±0,66 2,67 (1-4)	2,73±0,62 2,67 (1,33-4)	2,76±0,84 2,67- (1,33-4)
	Dikkat Etmeyen	199	2,92±0,7 3 (1-4)	2,59±0,72 2,67 (1-4)	2,95±0,67 3 (1-4)	2,96±0,61 3 (1,25-4)	3,1±0,82 3,33 (1-4)	2,96±0,68 3 (1-4)	2,67±0,83 2,67 (1-4)	2,87±0,66 3 (1,33-4)	2,45±0,81 2,33- (1-4)
	z		-1,293	-0,401	-0,516	-0,327	-2,728	-0,220	-0,692	-1,173	-2,135
	p*		0,196	0,688	0,606	0,743	0,006	0,826	0,489	0,241	0,033
Organik ürün olup olmadığı	Dikkat Eden	109	3,11±0,63 3,17 (1,33-4)	2,61±0,79 2,67 (1-4)	2,87±0,73 3 (1-4)	2,94±0,65 3 (1,25-4)	3,38±0,73 3,67 (1-4)	2,93±0,72 3 (1-4)	2,79±0,73 3 (1-4)	2,83±0,62 2,67 (1,33-4)	2,63±0,8 2,67- (1-4)
	Dikkat Etmeyen	144	2,84±0,69 2,83 (1-4)	2,58±0,7 2,67 (1-4)	2,97±0,67 3 (1-4)	2,99±0,6 3 (1,75-4)	3,01±0,84 3 (1-4)	3±0,68 3 (1-4)	2,62±0,84 2,67 (1-4)	2,85±0,67 3 (1,33-4)	2,43±0,83 2,33- (1-4)
	z		-3,264	-0,482	-0,972	-0,513	-3,810	-0,461	-1,436	-0,250	-1,797
	p*		0,001	0,630	0,331	0,608	<0,001	0,645	0,151	0,803	0,072
TSE / Türk Gıda Kodeksi Uygunluğu	Dikkat Eden	104	3,1±0,59 3,17 (1,5-4)	2,61±0,71 2,67 (1-4)	2,91±0,7 3 (1-4)	3,01±0,65 3 (1,25-4)	3,37±0,74 3,67 (1,33-4)	2,94±0,68 3 (1-4)	2,81±0,69 3 (1-4)	2,92±0,64 3 (1,67-4)	2,79±0,77 2,67- (1-4)
	Dikkat Etmeyen	149	2,85±0,72 3 (1-4)	2,58±0,77 2,67 (1-4)	2,94±0,69 3 (1,2-4)	2,95±0,61 3 (1,25-4)	3,03±0,84 3 (1-4)	2,99±0,71 3 (1-4)	2,61±0,86 2,67 (1-4)	2,78±0,65 2,67 (1,33-4)	2,32±0,8 2,33- (1-4)
	z		-2,530	-0,110	-0,089	-0,658	-3,250	-0,541	-1,603	-1,602	-4,518
	p*		0,011	0,912	0,929	0,510	0,001	0,588	0,109	0,109	<0,001

* Kruskal Wallis test, Mann-Whitney U test

Tablo 3.31’de katılımcıların etikette yer alan bilgilerin yeterli olduğunu düşünme durumlarının ve yetersiz olduğunu düşünen katılımcıların yetersizlik nedenlerinin besin seçimi testi alt faktör puanlarına göre karşılaştırması gösterilmiştir. Gıda etiketlerinde yer alan bilgilerin yeterli olduğunu düşünenlerin kolaylık faktörü ortalaması, yeterli olduğunu düşünmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Bilgiler okunaklı olmadığından dolayı gıda etiketlerinde yer alan bilgilerin yetersiz olduğunu düşünenlerin fiyat ve aşinalık faktörleri ortalaması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Gıdaların zararlı yönlerinden bahsetmediğinden dolayı gıda etiketlerinde yer alan bilgilerin yetersiz olduğunu düşünenlerin sağlık ve ağırlık kontrolü faktörleri ortalaması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 3.32’de katılımcıların etiket okumasını etkileyebilecek durumların besin seçimi testi alt faktör puanlarına göre karşılaştırması gösterilmiştir. Zayıflama programı yapmanın gıda etiketi okuma durumunu etkileyeceğini düşünenlerin ağırlık kontrolü faktörü ortalaması, etkileyeceğini düşünmeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda etiketi okumayı etkileyebilecek diğer durumlar ile besin seçimi testi faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.31 Etiketlerin Yeterlilik Durumu ve Yetersizlik Nedenlerinin Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması

		n	Sağlık	Duygu durumu	Kolaylık	Duyusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygı
Yeterli Olduğunu Düşünme Durumu	Evet	114	2,99±0,67 3 (1-4)	2,58±0,71 2,67 (1-4)	3,04±0,69 3 (1,2-4)	3,04±0,6 3 (1,25-4)	3,15±0,82 3,33 (1-4)	3,01±0,66 3 (1-4)	2,69±0,8 2,67 (1-4)	2,87±0,63 3 (1,33-4)	2,52±0,86 2,33 (1-4)
	Hayır	139	2,93±0,69 3 (1,17-4)	2,6±0,77 2,67 (1-4)	2,83±0,69 3 (1-4)	2,92±0,64 3 (1,25-4)	3,19±0,81 3,33 (1-4)	2,94±0,72 3 (1-4)	2,7±0,79 2,67 (1-4)	2,81±0,67 2,67 (1,33-4)	2,51±0,8 2,67 (1-4)
	z		-0,479	-0,318	-2,011	-1,295	-0,502	-0,596	-0,233	-0,698	-0,059
	p*		0,632	0,750	0,044	0,195	0,616	0,551	0,816	0,485	0,953
Yetersizlik Nedenleri											
Bilgiler anlaşılır değil	Evet	63	3±0,59 3 (1,5-4)	2,63±0,73 2,67 (1-3,83)	2,91±0,7 3 (1-4)	2,96±0,61 3 (1,75-4)	3,31±0,76 3,33 (1-4)	3,08±0,63 3 (1,33-4)	2,79±0,7 3 (1-4)	2,9±0,68 3 (1,33-4)	2,54±0,75 2,33 (1-4)
	Hayır	76	2,88±0,76 3,08 (1,17-4)	2,57±0,79 2,67 (1-4)	2,77±0,68 3 (1-4)	2,89±0,66 3 (1,25-4)	3,09±0,85 3,33 (1-4)	2,82±0,78 3 (1-4)	2,62±0,85 2,67 (1-4)	2,74±0,65 2,67 (1,33-4)	2,49±0,84 2,67 (1-4)
	z		-0,569	-0,424	-1,148	-0,611	-1,542	-1,935	-1,125	-1,398	-0,202
	p*		0,569	0,671	0,251	0,541	0,123	0,053	0,261	0,162	0,840
Bilgiler okunaklı değil	Evet	42	3,07±0,65 3,17 (1,67-4)	2,6±0,82 2,67 (1-3,83)	2,91±0,65 3 (1,2-4)	2,95±0,5 3 (2-4)	3,39±0,74 3,67 (1,33-4)	3,21±0,58 3,33 (2-4)	2,75±0,75 3 (1-4)	2,99±0,6 3 (1,67-4)	2,6±0,69 2,33 (1,33-4)
	Hayır	97	2,87±0,7 3 (1,17-4)	2,6±0,74 2,67 (1-4)	2,8±0,71 3 (1-4)	2,91±0,69 3 (1,25-4)	3,1±0,83 3,33 (1-4)	2,82±0,75 3 (1-4)	2,67±0,81 2,67 (1-4)	2,74±0,69 2,67 (1,33-4)	2,47±0,84 2,67 (1-4)
	z		-1,484	-0,147	-0,719	-0,134	-1,934	-2,750	-0,470	-2,237	-0,677
	p*		0,138	0,883	0,472	0,893	0,053	0,006	0,639	0,025	0,498

Tablo 3.31 Etiketlerin Yeterlilik Durumu ve Yetersizlik Nedenlerinin Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması (Devam)

		n	Sağlık	Duygu durumu	Kolaylık	Duyusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygı
Bilgiler güvenilir değil	Evet	75	2,92±0,72	2,58±0,79	2,79±0,72	2,94±0,64	3,19±0,84	3±0,77	2,71±0,84	2,81±0,69	2,42±0,81
			3 (1,33-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,75-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1,33-4)	2,33 (1-4)
	Hayır	64	2,95±0,65	2,63±0,74	2,89±0,65	2,9±0,64	3,18±0,79	2,86±0,66	2,68±0,73	2,81±0,66	2,62±0,78
			3 (1,17-3,83)	2,75 (1-3,83)	3 (1,2-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1,33-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	2,67 (1,67-4)	2,67 (1-4)
		z	-0,106	-0,477	-0,788	-0,157	-0,294	-1,181	-0,394	-0,167	-1,648
		p*	0,916	0,634	0,431	0,875	0,769	0,237	0,693	0,868	0,099
Hazırlanış sürecini anlatmıyor	Evet	44	2,96±0,7	2,69±0,78	2,76±0,77	2,89±0,71	3,21±0,84	2,98±0,75	2,8±0,83	2,86±0,72	2,56±0,85
			3,17 (1,17-4)	2,83 (1,17-3,83)	2,8 (1,2-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,33-4)	2,5 (1-4)
	Hayır	95	2,92±0,69	2,56±0,76	2,87±0,65	2,93±0,6	3,18±0,81	2,92±0,72	2,65±0,77	2,79±0,65	2,49±0,78
			3 (1,33-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,75-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	2,67 (1,33-4)	2,67 (1-4)
		z	-0,352	-0,981	-0,617	-0,112	-0,368	-0,635	-1,112	-0,570	-0,356
		p*	0,725	0,327	0,537	0,911	0,713	0,525	0,266	0,569	0,722
Gıdanın zararlı yönlerinden bahsetmiyor	Evet	82	3,07±0,63	2,6±0,76	2,75±0,71	2,85±0,63	3,28±0,8	2,89±0,72	2,83±0,73	2,89±0,69	2,62±0,76
			3,33 (1,33-4)	2,67 (1-3,83)	2,9 (1-4)	3 (1,25-4)	3,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1-4)	2,83 (1,33-4)	2,67 (1-4)
	Hayır	57	2,74±0,73	2,61±0,77	2,96±0,64	3,03±0,65	3,05±0,82	2,99±0,73	2,5±0,84	2,7±0,64	2,36±0,83
			3 (1,17-4)	2,67 (1,17-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	2,67 (1,33-4)	2,33 (1-4)
		z	-2,737	-0,064	-1,515	-1,751	-1,854	-0,854	-2,216	-1,539	-1,672
		p*	0,006	0,949	0,130	0,080	0,064	0,393	0,027	0,124	0,095
Diğer	Evet	4	3,5±0,14	2,25±1,29	2,3±0,77	2,5±0,84	4±0	2,75±0,42	2,67±0,98	2,92±0,74	2,42±0,32
			3,5 (3,33-3,67)	2,17 (1-3,67)	2,5 (1,2-3)	2,13 (2-3,75)	4 (4-4)	2,67 (2,33-3,33)	2,5 (1,67-4)	3 (2-3,67)	2,5 (2-2,67)
	Hayır	135	2,91±0,69	2,61±0,75	2,85±0,69	2,93±0,63	3,16±0,81	2,94±0,73	2,7±0,79	2,81±0,67	2,52±0,81
			3 (1,17-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	2,67 (1,33-4)	2,67 (1-4)

* Kruskal Wallis test, Mann-Whitney U test

Tablo 3.32 Etiket Okunmasını Etkileyebilecek Durumların Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması

Durumlar		n	Sağlık	Duygu durumu	Kolaylık	Duygusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygı
Yeni bir ürün olması	Evet	169	3,01±0,63	2,64±0,76	2,9±0,74	2,99±0,65	3,25±0,76	2,92±0,69	2,75±0,77	2,88±0,65	2,57±0,83
			3 (1,5-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67 (1-4)
	Hayır	84	2,86±0,76	2,49±0,7	2,98±0,6	2,94±0,57	3,01±0,91	3,08±0,7	2,58±0,83	2,77±0,66	2,4±0,81
			3 (1-4)	2,5 (1-4)	3 (1,6-4)	3 (1,75-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	2,67 (1,33-4)	2,33 (1-4)
		z	-1,243	-1,627	-0,581	-0,838	-1,771	-1,474	-1,470	-1,198	-1,606
		p*	0,214	0,104	0,561	0,402	0,077	0,140	0,142	0,231	0,108
Sizde/ailenizde beslenme bağlantılı hastalık varlığı	Evet	128	2,93±0,71	2,65±0,71	2,91±0,69	2,98±0,62	3,2±0,84	3,02±0,63	2,73±0,74	2,84±0,65	2,52±0,85
			3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	2,67 (1,33-4)	2,5 (1-4)
	Hayır	125	2,98±0,65	2,53±0,77	2,94±0,71	2,96±0,63	3,14±0,79	2,91±0,75	2,66±0,85	2,84±0,66	2,51±0,8
			3,17 (1,17-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,33 (1-4)
		z	-0,421	-1,268	-0,378	-0,373	-0,843	-1,301	-0,655	-0,300	-0,229
		p*	0,673	0,205	0,705	0,709	0,399	0,193	0,513	0,764	0,819
Zayıflama programı yapmak	Evet	102	3±0,66	2,69±0,7	2,99±0,69	2,95±0,64	3,11±0,83	2,94±0,73	2,89±0,76	2,77±0,63	2,43±0,81
			3,17 (1,33-4)	2,67 (1,17-4)	3 (1,2-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1,33-4)	2,33 (1-4)
	Hayır	151	2,93±0,69	2,52±0,76	2,88±0,7	2,99±0,61	3,21±0,8	2,99±0,68	2,56±0,79	2,89±0,66	2,57±0,83
			3 (1-4)	2,5 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67 (1-4)
		z	-0,681	-1,705	-1,109	-0,265	-0,914	-0,209	-3,295	-1,540	-1,203
		p*	0,496	0,088	0,267	0,791	0,361	0,835	0,001	0,124	0,229
Egzersiz programı yapmak	Evet	73	3,01±0,62	2,69±0,69	2,89±0,65	2,93±0,65	3,19±0,68	2,97±0,69	2,9±0,74	2,74±0,64	2,42±0,84
			3,17 (1,5-4)	2,67 (1-4)	3 (1,2-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1,33-4)	3 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1,67-4)	2,33 (1-4)
	Hayır	180	2,94±0,7	2,55±0,76	2,94±0,72	2,99±0,61	3,16±0,87	2,97±0,7	2,61±0,8	2,88±0,65	2,56±0,82
			3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1-4)	3 (1,25-4)	3,33 (1-4)	3 (1-4)	2,67 (1-4)	3 (1,33-4)	2,67 (1-4)
		z	-0,413	-1,276	-0,602	-0,425	-0,441	-0,020	-2,482	-1,802	-1,276
		p*	0,680	0,202	0,547	0,671	0,659	0,984	0,013	0,072	0,202

Tablo 3.32 Etiket Okunmasını Etkileyebilecek Durumların Besin Seçimi Testi Alt Faktör Puanlarına Göre Karşılaştırılması (Devam)

		n	Sağlık	Duygu durumu	Kolaylık	Duygusal Çekicilik	Doğal İçerik	Fiyat	Ağırlık Kontrolü	Aşinalık	Etik Kaygı
Çocuklara gıda satın almak	Evet	146	3,01±0,65 3,17 (1,33-4)	2,59±0,78 2,67 (1-4)	2,86±0,71 3 (1-4)	2,98±0,61 3 (1,75-4)	3,21±0,83 3,33 (1-4)	3,02±0,72 3 (1-4)	2,76±0,75 3 (1-4)	2,84±0,64 3 (1,33-4)	2,57±0,83 2,33 (1-4)
	Hayır	107	2,88±0,71 3 (1-4)	2,59±0,69 2,67 (1,17-4)	3,01±0,68 3 (1,2-4)	2,96±0,63 3 (1,25-4)	3,12±0,8 3,33 (1-4)	2,9±0,65 3 (1-4)	2,61±0,85 2,67 (1-4)	2,85±0,66 3 (1,33-4)	2,45±0,81 2,67 (1-4)
		z	-1,468	-0,099	-1,455	-0,064	-1,105	-1,724	-1,613	-0,014	-1,016
		p*	0,142	0,921	0,146	0,949	0,269	0,085	0,107	0,989	0,309
Ürün karşılaştırması yapmak	Evet	158	3,01±0,62 3,08 (1,5-4)	2,59±0,78 2,67 (1-4)	2,92±0,71 3 (1-4)	3±0,62 3 (1,25-4)	3,23±0,77 3,33 (1-4)	3,03±0,67 3 (1-4)	2,72±0,77 2,67 (1-4)	2,86±0,64 3 (1,33-4)	2,57±0,83 2,67 (1-4)
	Hayır	95	2,86±0,75 3 (1-4)	2,58±0,67 2,67 (1-4)	2,94±0,67 3 (1,2-4)	2,92±0,62 3 (1,25-4)	3,06±0,88 3,33 (1-4)	2,88±0,74 3 (1-4)	2,65±0,83 2,67 (1-4)	2,8±0,67 2,67 (1,33-4)	2,42±0,81 2,33 (1-4)
		z	-1,274	-0,175	-0,279	-0,854	-1,306	-1,202	-0,632	-0,812	-1,275
		p*	0,203	0,861	0,780	0,393	0,192	0,229	0,527	0,417	0,202
Diğer	Evet	4	2,38±0,91 2,5 (1,17-3,33)	2,42±0,69 2,33 (1,67-3,33)	2,7±0,81 2,7 (2-3,4)	2,63±0,48 2,75 (2-3)	3,08±1,07 3,17 (2-4)	2,75±0,74 2,67 (2-3,67)	2±0,72 2,17 (1-2,67)	2,58±0,57 2,5 (2-3,33)	2,25±0,83 2,67 (1-2,67)
	Hayır	249	2,97±0,67 3 (1-4)	2,59±0,74 2,67 (1-4)	2,93±0,7 3 (1-4)	2,98±0,62 3 (1,25-4)	3,17±0,81 3,33 (1-4)	2,97±0,7 3 (1-4)	2,71±0,79 2,67 (1-4)	2,84±0,65 3 (1,33-4)	2,52±0,82 2,33 (1-4)

* Kruskal Wallis test, Mann-Whitney U test

3.4. SAĞLIKLI YEME İNDEKSİ

Tablo 3.33 Katılımcıların SYİ Kategorilerine İlişkin Bulgular

Tablo 3.33'te katılımcıların SYİ puanı hesaplamasında kullanılmak üzere 24 saatlik besin tüketim kaydından elde edilen besin tüketim bulguları ve SYİ hesaplamasında kullanılan kategorilerin puanları yer almaktadır. Kadınların günlük aldığı toplam kalori ortalaması 1355,07±431,21 kcal; erkeklerin günlük aldığı toplam kalori ortalaması 1622,99±575,12 kcal olarak belirlenmiştir. Kadınların SYİ puan ortalaması 53,5±13,63; erkeklerin SYİ puan ortalaması 45,82±13,96 olarak saptanmıştır.

	Kadın	Erkek	Toplam
	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$
	Med. (Min.-Maks.)	Med. (Min.-Maks.)	Med. (Min.-Maks.)
Toplam Meyve	83,22±97,63 42,5 (0-520)	93,34±127,87 0 (0-500)	87,98±112,75 15 (0-520)
Tam Meyve	81,72±97,36 38 (0-520)	89,97±126,45 0 (0-500)	85,6±111,83 14 (0-520)
Toplam Sebze	184,38±128,01 165 (0-515)	169,79±125,67 160 (0-505)	177,52±126,87 160 (0-515)
Koyu yeşil yapraklı sebzeler ve kurubaklagiller	42,94±52,79 20 (0-210)	43,45±61,69 20 (0-240)	43,18±57,04 20 (0-240)
Tam tahıllar	50,04±62,95 35 (0-250)	27,23±53,17 0 (0-240)	39,31±59,55 0 (0-250)
Süt grubu	137,5±131,46 103,5 (0-547)	140,58±123,9 96 (0-610)	138,95±127,72 98 (0-610)
Toplam Proteinli Besinler	174±102,38 158,5 (0-460)	211,67±119,55 213 (0-592)	191,72±112,15 187 (0-592)
Deniz ürünleri ve Bitki Proteinleri	44,16±59,62 20 (0-245)	45,58±61,87 20 (0-240)	44,83±60,57 20 (0-245)
PUFA(g)	15,82±8,31 14 (2,2-44,8)	14,88±8,26 13,2 (2,5-43,7)	15,38±8,28 13,4 (2,2-44,8)
MUFA(g)	26,23±11,41 23,85 (5,1-79,3)	29,15±13,27 26,6 (6,8-69,9)	27,6±12,38 25,4 (5,1-79,3)
Yağ asitleri	2,01±0,93 1,8 (0,71-6,03)	1,81±0,98 1,51 (0,73-6,74)	1,92±0,96 1,66 (0,71-6,74)
İşlenmiş tahıllar	104,54±80,33 94 (0-340)	189,62±114,63 190 (0-500)	144,56±106,63 130 (0-500)

Tablo 3.33 Katılımcıların SYİ Kategorilerine İlişkin Bulgular (Devam)

	Kadın	Erkek	Toplam
	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$
	Med. (Min.-Maks.)	Med. (Min.-Maks.)	Med. (Min.-Maks.)
Sodyum (mg)	2787,04 $\pm$ 1108,23 2749,15 (166-7368)	3217,15 $\pm$ 1274,89 3207 (564,7-7149)	2989,34 $\pm$ 1206,46 2966,2 (166-7368)
İlave şeker	14,05 $\pm$ 18,7 6 (0-92)	19,49 $\pm$ 27,13 11 (0-150)	16,61 $\pm$ 23,17 7 (0-150)
Doymuş yağlar (g)	23,31 $\pm$ 9,66 22,85 (3-65,6)	28,37 $\pm$ 15,36 24,7 (5-100,7)	25,69 $\pm$ 12,89 23,7 (3-100,7)
Günlük Toplam Kalori	1355,07 $\pm$ 431,21 1294 (471-2906)	1622,99 $\pm$ 575,12 1573 (467-4067)	1481,09 $\pm$ 520,55 1413 (467-4067)
Toplam meyve SYİ	1,64 $\pm$ 1,83 0,88 (0-5)	1,49 $\pm$ 1,93 0 (0-5)	1,57 $\pm$ 1,88 0,26 (0-5)
Tam meyve SYİ	2,28 $\pm$ 2,28 1,71 (0-5)	1,91 $\pm$ 2,31 0 (0-5)	2,11 $\pm$ 2,3 0,44 (0-5)
Toplam sebze SYİ	2,55 $\pm$ 1,66 2,16 (0-5)	2,13 $\pm$ 1,56 1,91 (0-5)	2,35 $\pm$ 1,62 2,11 (0-5)
KYYSK SYİ	2,29 $\pm$ 2,18 1,76 (0-5)	1,88 $\pm$ 2,02 1,33 (0-5)	2,1 $\pm$ 2,11 1,54 (0-5)
Tam Tahıl SYİ	4,87 $\pm$ 4,75 5,63 (0-10)	2,44 $\pm$ 4,18 0 (0-10)	3,73 $\pm$ 4,64 0 (0-10)
Süt grubu SYİ	3,33 $\pm$ 3,11 2,54 (0-10)	2,94 $\pm$ 2,67 1,79 (0-10)	3,14 $\pm$ 2,91 1,94 (0-10)
Toplam proteinli besinler SYİ	4,51 $\pm$ 1,17 5 (0-5)	4,46 $\pm$ 1,25 5 (0-5)	4,49 $\pm$ 1,21 5 (0-5)
Deniz ürünleri ve Bitki Proteinleri SYİ	2,56 $\pm$ 2,37 3,21 (0-5)	2,56 $\pm$ 2,32 3,39 (0-5)	2,56 $\pm$ 2,34 3,22 (0-5)
Yağ asitleri SYİ	6,64 $\pm$ 3,22 7,2 (0-10)	5,58 $\pm$ 3,58 6,06 (0-10)	6,14 $\pm$ 3,43 6,64 (0-10)
İşlenmiş tahıllar SYİ	6,35 $\pm$ 3,79 7,16 (0-10)	3,84 $\pm$ 4,05 4,3 (0-10)	5,17 $\pm$ 4,1 5,31 (0-10)
Sodyum (mg) SYİ	3,45 $\pm$ 3,87 0 (0-10)	3,41 $\pm$ 4,03 0 (0-10)	3,43 $\pm$ 3,94 0 (0-10)
İlave şeker SYİ	9,2 $\pm$ 1,68 10 (3,48-10)	9,13 $\pm$ 1,76 10 (2,54-10)	9,17 $\pm$ 1,71 10 (2,54-10)
Doymuş yağlar (g) SYİ	3,83 $\pm$ 3,55 5,23 (0-10)	4,04 $\pm$ 3,39 5,2 (0-10)	3,93 $\pm$ 3,47 5,23 (0-10)
Toplam SYİ	53,5 $\pm$ 13,63 53,76 (12,67-92,57)	45,82 $\pm$ 13,96 45,43 (16,6-82)	49,89 $\pm$ 14,28 49,78 (12,67-92,57)

Tablo 3.34’te cinsiyete göre katılımcıların sağlıklı yeme indeksi değerlendirme durumlarının karşılaştırması yer almaktadır. Kadınların %38,8’inin diyeti fakir, %58,2’sinin diyeti geliştirilmesi gereken ve %3’ünün diyeti iyi olarak belirlenmiştir. Erkeklerin %64,7’sinin diyeti fakir, %34,5’inin diyeti geliştirilmesi gereken ve %0,8’inin diyeti iyi olarak belirlenmiştir. Cinsiyete göre SYİ değerlendirme puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Erkeklerin fakir diyet, kadınların ise geliştirilmesi gereken diyet oranı yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 3.34 Cinsiyete Göre Sağlıklı Yeme İndeksi Değerlendirme Durumlarının Karşılaştırılması

SYİ Değerlendirme Durumu							
	Fakir Diyet		Geliştirilmesi Gereken Diyet		İyi Diyet		
	n	%	n	%	n	%	p*
Kadın	52	38,8	78	58,2	4	3,0	<0,001
Erkek	77	64,7	41	34,5	1	0,8	
Toplam	129	51,0	119	47,0	5	2,0	

* Fisher’s Exact test

Tablo 3.35’te gelir düzeyine göre katılımcıların sağlıklı yeme indeksi değerlendirme durumlarının karşılaştırması yer almaktadır. Gelir düzeyine göre SYİ değerlendirme durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 3.35 Gelir Düzeyine Göre Sağlıklı Yeme İndeksi Değerlendirme Durumlarının Karşılaştırılması

Gelir Düzeyi	SYİ Değerlendirme Durumu						p*
	Fakir Diyet		Geliştirilmesi Gereken Diyet		İyi Diyet		
	n	%	n	%	n	%	
2500 TL ve altı	18	54,5	14	42,4	1	3,0	0,875
2501-3000 TL	13	54,2	10	41,7	1	4,2	
3001-3500 TL	16	59,3	11	40,7	0	0,0	
3501-5000 TL	21	43,8	26	54,2	1	2,1	
5000+ TL	61	50,4	58	47,9	2	1,7	
Toplam	129	51,0	119	47,0	5	2,0	

* Fisher's Exact test

Tablo 3.36'da beden kütle indeksi sınıflarına göre katılımcıların sağlıklı yeme indeksi değerlendirme durumlarının karşılaştırması yer almaktadır. BKİ'si 18,5-24,9 aralığında olan katılımcıların %46,3'ünün diyeti fakir; %50,4'ünün diyeti geliştirilmesi gereken; %3,3'ünün diyeti iyi olarak saptanmıştır. BKİ'si 25-29,9 aralığında olan katılımcıların %57,3'ünün diyeti fakir; %42,7'sinin diyeti geliştirilmesi gereken olarak belirlenmiştir. 25-29,9 BKİ aralığında iyi diyete sahip olan katılımcı bulunmamaktadır. BKİ'ye göre SYİ değerlendirme durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 3.36 BKİ Sınıflarına Göre Sağlıklı Yeme İndeksi Değerlendirme Durumlarının Karşılaştırılması

SYİ Değerlendirme Durumu							
BKİ (kg/m ²)	Fakir Diyet		Geliştirilmesi Gereken Diyet		İyi Diyet		p*
	n	%	n	%	n	%	
<18,5	7	46,7	8	53,3	0	0,0	0,582
18,5-24,9	56	46,3	61	50,4	4	3,33	
25-29,9	51	57,3	38	42,7	0	0,0	
30-34,9	11	50,0	10	45,5	1	4,5	
35-39,9	4	66,7	2	33,3	0	0,0	
Toplam	129	51,0	119	47,0	5	2,0	

* Fisher's Exact test

Tablo 3.37’de katılımcıların gıda ürünleri satın alırken etkilendiği unsurların, gıda etiketi okuma durumlarının ve gıda etiketleri hakkında yetkili kuruluşların bilgilendirme yapmasını isteme durumlarının SYİ puan ortalaması ile karşılaştırması gösterilmiştir. Gıda ürünleri satın alırken ambalaj üzerindeki etiket bilgilerinden etkilenenlerin SYİ puanı ortalaması etkilenmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların etiket okuma durumları ve SYİ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Katılımcıların gıda etiketleri hakkında yetkili kuruluşlardan bilgilendirme yapılmasını isteme durumları ile SYİ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Gıda etiketleri hakkında yetkili kuruluşlardan bilgilendirme yapılmasını isteyenlerin SYİ puanı, istemeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 3.37 Gıda Etiket Okuma Alışkanlıklarına Göre SYİ Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

		n	Toplam SYİ	z	p*
Unsurlar			$\bar{x} \pm SS$ Med. (Min.-Maks.)		
Geçmiş deneyimler	Etkilenen	177	49,1 $\pm$ 13,39 49,24 (12,67-82)	-	0,240
	Etkilenmeyen	76	51,73 $\pm$ 16,12 51,74 (17,25-92,57)	1,175	
Ambalaj üzerindeki etiket bilgileri	Etkilenen	141	51,71 $\pm$ 14,07 52,09 (12,67-92,57)	-	0,018
	Etkilenmeyen	112	47,6 $\pm$ 14,29 47,08 (16,6-82,41)	2,375	
Ambalajın görünümü	Etkilenen	64	48,41 $\pm$ 14,48 50,04 (12,67-82)	-	0,640
	Etkilenmeyen	189	50,39 $\pm$ 14,22 49,49 (16,6-92,57)	0,468	
Reklamlar	Etkilenen	49	49,07 $\pm$ 14,3 49,98 (16,6-76,07)	-	0,767
	Etkilenmeyen	204	50,09 $\pm$ 14,31 49,7 (12,67-92,57)	0,296	
İnternet	Etkilenen	38	47,89 $\pm$ 15,51 48,24 (16,6-76,07)	-	0,439
	Etkilenmeyen	215	50,24 $\pm$ 14,07 49,98 (12,67-92,57)	0,774	
Aile/arkadaş önerisi	Etkilenen	150	50,74 $\pm$ 13,76 50,63 (12,67-84,64)	-	0,183
	Etkilenmeyen	103	48,66 $\pm$ 14,99 48,3 (17,04-92,57)	1,331	
Doktor/diyetisyen önerisi	Etkilenen	82	52,49 $\pm$ 13,93 51,78 (22,42-84,64)	-	0,053
	Etkilenmeyen	171	48,64 $\pm$ 14,32 48,49 (12,67-92,57)	1,933	
Spor eğitmenleri önerisi	Etkilenen	29	54,7 $\pm$ 16,45 55,28 (24,55-84,64)	-	0,104
	Etkilenmeyen	224	49,27 $\pm$ 13,9 49,56 (12,67-92,57)	1,623	
Fiyat	Etkilenen	118	47,77 $\pm$ 13,6 48,67 (12,67-78,5)	-	0,103
	Etkilenmeyen	135	51,74 $\pm$ 14,66 50,34 (19,92-92,57)	1,629	
Diğer	Etkilenen	6	56,86 $\pm$ 21,67 57,1 (35,39-82)		
	Etkilenmeyen	247	49,72 $\pm$ 14,08 49,78 (12,67-92,57)		

Tablo 3.37 Gıda Etiketi Okuma Alışkanlıklarına Göre SYİ Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması (Devam)

		n	Toplam SYİ	z	p*
			$\bar{x} \pm SS$ Med. (Min.-Maks.)		
Etiket okuma durumu	Evet	114	51,47±14,81 50,59 (12,67-92,57)	4,225	0,121
	Bazen	113	49,48±12,98 50,21 (16,6-82,3)		
	Hayır	26	44,77±16,45 44,6 (19,43-82,41)		
Bilgilendirme Yapılmasını İsteme Durumu	Evet	229	50,79±14,1 50,25 (12,67-92,57)	-2,867	0,004
	Hayır	23	40,86±13,48 43,28 (17,04-63,4)		

* Kruskal Wallis test, Mann-Whitney U test

Tablo 3.38’de gıda etiketleri hakkında bilgilendirme almak isteyen katılımcıların bilgilendirme yapılmasını istedikleri kurumların SYİ puan ortalamaları ile karşılaştırmasına yer verilmiştir. Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü’nün bilgilendirme yapmasını isteyen katılımcıların SYİ puan ortalaması, istemeyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 3.39’da katılımcıların besin seçimi alt faktörleri ile SYİ puanları arasındaki korelasyon yer almaktadır. Toplam SYİ ile sağlık ve doğal içerik faktörleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde; duygu durumu, kolaylık, duysal çekicilik ve fiyat arasında negatif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 3.38 SYİ Puanlarının Bilgilendirme Yapılması İstenen Kurumlara Göre Karşılaştırılması

		n	Toplam SYİ $\bar{x} \pm SS$ Med. (Min.-Maks.)	z	p*
Kurumlar					
Sağlık Bakanlığı	İsteyen	198	51,2±14,59 50,9 (12,67-92,57)	-1,329	0,184
	İstemeyen	32	48,28±10,16 45,63 (23,71-73,08)		
Tarım ve Orman Bakanlığı	İsteyen	102	51,57±14,43 52,13 (17,25-92,57)	-0,672	0,501
	İstemeyen	128	50,18±13,81 49,43 (12,67-82,41)		
Türk Standartları Enstitüsü	İsteyen	114	51,18±14,25 51,74 (12,67-82)	-0,779	0,436
	İstemeyen	116	50,42±13,95 49,13 (16,6-92,57)		
Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü	İsteyen	152	52,08±14,57 52,08 (12,67-92,57)	-2,162	0,031
	İstemeyen	78	48,28±12,76 48,22 (23,71-84,64)		
Diğer	İsteyen	3	62,97±26 73,56 (33,35-82)		
	İstemeyen	227	50,63±13,88 50,25 (12,67-92,57)		

* Kruskal Wallis test, Mann-Whitney U test

Tablo 3.39 Besin Seçimi Alt Faktörleri ile SYİ Puanlarının Korelasyonu

Besin Seçimi Faktörleri	Toplam SYİ	
	r*	p
Sağlık	0,162	0,010
Duygu durumu	-0,208	0,001
Kolaylık	-0,138	0,028
Duyusal Çekicilik	-0,186	0,003
Doğal İçerik	0,165	0,009
Fiyat	-0,199	0,002
Ağırlık Kontrolü	0,076	0,229
Aşinalık	-0,078	0,216
Etik Kaygı	-0,053	0,403

* Spearman's rho korelasyon

4. TARTIŞMA

Gıda ürünü etiketlerinin uygun ve etkin bir şekilde kullanımı, bireylerin doğru besinleri tercih etmelerini sağlayarak; yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmeyi teşvik edici bir etmendir (Güneş vd., 2014). Gıda ve beslenme konusunda sahip olunan bilgi, tutum ve davranışlar; besin seçimini, tüketimini, beslenme örüntüsünü ve bu faktörler aracılığıyla diyet kalitesini etkileyebilmektedir (Aktaş & Özdoğan, 2016). Bu çalışma, bireylerin gıda etiketlerine yönelik bilgi, yaklaşım ve beklentilerini belirlemek, besin seçimlerinin altında yatan faktörleri saptamak, diyet kalitelerini incelemek ve değerlendirmek amacıyla 253 gönüllü katılımcı ile yürütülmüştür. Çalışmada, katılımcıların demografik özellikleri, gıda etiketi okuma alışkanlıkları, besin seçimi motivasyonları ve diyet kaliteleri karşılaştırılarak incelenmiştir.

4.1. KATILIMCILARIN GENEL ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BİLGİLER

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2021 verilerine göre Türkiye nüfusunun %49,9'unu kadınlar, %50,1'ini ise erkekler oluşturmaktadır. Nüfusun ortanca yaşı 33,1 olarak hesaplanmıştır (*İstatistiklerle Kadın, 2021*). Bu araştırmaya dahil edilen 253 katılımcının %53'ü kadın, %47'si erkektir (Tablo 3.1). Yaş ortalaması $35,54 \pm 10,66$ yıl olarak bulunmuş olup sonuçlar Türkiye'de yaşayan nüfusun yaş ortancası ile yakınlık göstermektedir (Tablo 3.2).

TÜİK verilerine göre 2019 yılındaki BKİ değeri incelendiğinde Türkiye'de obez bireylerin oranı %21,1 olmuştur. Cinsiyet ayrımında bakıldığında; kadınların %24,8'inin obez ve %30,4'ünün fazla kilolu, erkeklerin ise %17,3'ünün obez ve %39,7'sinin fazla kilolu olduğu saptanmıştır (*Türkiye Sağlık Araştırması, 2019*). Bu çalışmada ise obez bireylerin oranı %11,4 olmuştur. Kadınların %10,4'ünün obez, %20,9'unun fazla kilolu; erkeklerin %11,7'sinin obez, %51,3'ünün fazla kilolu olduğu saptanmıştır (Tablo 3.3). Bu araştırmada, kadınlarda obez ve fazla kilolu

olma oranı ve erkeklerde obez olma oranı Türkiye ortalamasının altındayken; erkeklerde fazla kilolu olma oranı Türkiye ortalamasının üzerindedir.

4.2. KATILIMCILARIN GIDA ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARINA İLİŞKİN BİLGİLER

Gıda güvenliği konusunda Tokat ilinde yapılan bir çalışmada gıda satın alırken en çok etkilenilen unsurların başında reklamlar (%62,7) gelmekte, komşu/arkadaş tavsiyesi (%38,4) onu izlemektedir (Onurlubaş & Gürler, 2016). Bitlis ilinde tüketicilerin gıda ürünü satın alırken etkilendikleri faktörler ile ilgili ifadelerle verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde; “İnternette ve medyadan edindiğim bilgiler ürünleri satın almamda etkilidir.” ifadesine; katılımcıların %32,3’ünün kesinlikle katıldığı, %44,4’ünün kısmen katıldığı, %23,2’sinin kesinlikle katılmadığı belirlenmiştir (Oğur, 2020). İstanbul’da 500 tüketici ile yapılan bir çalışmada gıda ürünleri satın alırken en çok etkilenilen unsurlar arasında geçmiş deneyimler açık arayla ilk sırada yer almış, onu aile ve arkadaşlardan alınan bilgiler, fiyat, reklamlar ve etiket bilgileri takip etmiştir (Aygen, 2012). Yapılan başka bir çalışmada gıda ürünleri satın alırken tüketicilerin en çok etkilendikleri faktörler; geçmiş deneyimler, beslenme bilgileri ve gıda ambalajı üzerindeki bilgiler olarak belirlenmiş ve bu faktörlerin öneminin cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır (Çinpolat, 2006). Türkiye’de 1000 katılımcı ile yapılan bir çalışmada paketli bir ürün satın alırken geçmiş deneyimlerden etkilenme oranı %71,6 olarak saptanmıştır (Gezmen-Karadağ & Türközü, 2018). Fiyat, çoğu tüketici için en önemli etiket bilgilerinden biridir ve tüketicilerin satın alma kararlarını etkilemektedir (Davies vd., 2010). Kolodinsky ve ark. (Kolodinsky vd., 2008) tarafından yapılan başka bir çalışmada gıda satın alma davranışında fiyatın etkili olduğu tespit edilmiştir. Badrie ve Texeira tarafından yapılan bir çalışmada, bir ürünü satın alırken tüketiciyi etkileyen en önemli faktörün fiyat olduğu ve bir seçim yapılması gerektiğinde fiyat uygunluğunun genellikle itici güç olduğu saptanmıştır (Badrie & Peters-Texeira, 2005). Bu çalışmada katılımcıların sırasıyla en çok

geçmiş deneyimler, aile/arkadaş önerisi, ambalaj üzerindeki etiket bilgileri ve fiyattan etkilendiği belirlenmiştir (Tablo 3.6). Kadınların, gıda ürünleri satın alırken doktor/diyetisyen önerisinden erkeklere göre daha fazla etkilendiği bulunmuştur ($p<0,05$).

Tüketicilerin etiketlere bakış açısı ve etiket bilgilerindeki yetersizliklerin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bir çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğu etiket okuma durumuna evet veya bazen cevabını vermiş; %15'lik kısım ise hayır cevabını vermiştir. Etiket okuma alışkanlığı ile cinsiyet, yaş, BKİ, ve meslek arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Etiket okuma alışkanlığı ile eğitim düzeylerinin artışı arasında ise pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,05$) (Güneş vd., 2014). Besler ve ark. yaptığı bir çalışmada kadınların daha sık etiket okudukları tespit edilmiştir. Çalışma katılımcılarının %76,5'inin gıda etiketlerini okuduğu, bu oranın tüketicilerin daha önce kullanmadıkları bir ürünü satın almayı düşündüklerinde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Besler vd., 2012). Sağlık çalışanlarının etiket okuma alışkanlıklarını inceleyen bir araştırmada kadın katılımcıların %54,9'unun, erkek katılımcıların %37,8'inin gıda etiketi okuma alışkanlığı olduğu saptanmıştır. Cinsiyet ve etiket okuma alışkanlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$) (Mercan, 2019). İrlanda'da yapılan bir çalışmada, tüketicilerin %25'inin her zaman, %19'unun genellikle, %29'unun bazen, %15'inin nadiren etiket okuduğu, %12'sinin ise hiçbir zaman etiket okumadığı belirlenmiştir (Food Safety Authority of Ireland (FSAI), 2009). Bu çalışmada sıklığı değişken olmakla birlikte katılımcıların %89,8'inin etiket okuduğu, %10,3'ünün etiket okumadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 3.8). Kadın ve erkeklerin etiket okuma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Çalışmamızda etiket okunma oranının yüksek olması, katılımcıların eğitim düzeyinin Türkiye ortalamasına göre yüksek oluşundan kaynaklanmış olabilir.

Brezilya'da yaşlılarda gıda etiketi okuma alışkanlığını konu alan bir çalışmada etiket okuma oranı %72,3 olarak belirlenmiştir. Beden kütle indeksi ve gıda etiketi okuma alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Veríssimo

vd., 2019). Romanya’da yapılan bir çalışmada gıda etiketi okuma alışkanlığı ile BKİ arasında ilişki olmadığı sonucu çıkmıştır (Petrescu vd., 2020). Sağlık çalışanları üzerinde yapılan bir araştırmada da benzer sonuç çıkmış, BKİ ve etiket okuma alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Mercan, 2019). Bu çalışmada BKİ sınıflarına göre gıda etiketi okuma durumları genel olarak benzer bulunmuş, bazı BKİ sınıflarının örneklem sayısı çok az olduğundan p değeri hesaplanmamıştır (Tablo 3.9).

Bazı tüketiciler etiketleri okumakta fakat anlayamamakta, bazı tüketicilerse etiket okumamayı tercih etmektedir (Aygen, 2012). Güneş ve ark. yaptığı çalışmada katılımcıların etiket okumama nedenleri; “ne aldığımı biliyorum gerek yok” (%32,1), “dikkat çekmiyor” (%22,2), “bilgileri anlamıyorum” (%9,9) ve “yazılanlara inanmıyorum” (%9,9) olarak tespit edilmiştir (Güneş vd., 2014). Bazı tüketiciler için gıda etiketlerinin okunması çok kafa karıştırıcı ve çok zaman alıcı olarak görülebilmektedir. Aynı zamanda tüketiciler, besin değerine ilişkin bilgilerde neyin iyi neyin kötü olduğunu anlamakta zorlanabilmektedir (Badrie & Peters-Teixeira, 2005). Kanada’da yapılan bir çalışmada katılımcıların etikette yer alan besin değeri bilgilerini ve porsiyon büyüklüğüyle ilgili terimleri anlamada güçlükler yaşadığı ifade edilmiştir (Sinclair vd., 2013). Bir başka çalışmada etiket okuması yapmayan katılımcıların büyük çoğunluğu zamansızlık nedenini ileri sürmüşlerdir (Erdaş, 2019). Yetişkin kadın tüketicilerle yapılan bir çalışmada ise katılımcıların çoğunluğu “ne aldığımı biliyorum, okumama gerek yok” yanıtını vermiştir (Gül & Dikmen, 2018). Okul öncesi öğretmenlerinin etiketlere yönelik tutumunu konu alan bir araştırmada öğretmenlerin %71,5’inin gıda ürünleri satın alırken etiketleri okuduğu bildirilmiştir. Etiket okumama nedenleri arasında zamansızlık, etiketteki ifadelere inanmama, etiketteki terimleri anlayamama, etiket bilgilerinin anlaşılmasının zorluğu gibi sebepler öne çıkmıştır. Yaşı daha büyük öğretmenler, etiket bilgilerinin küçük olmasının etiket okuma durumlarını etkilediğini belirtmiştir (Unusan, 2004). Bu çalışmada gıda ürünü etiketi okumama nedeni olarak “dikkatimi çekmiyor (%48)”, “ne aldığımı biliyorum gerek görmüyorum (%44)”, “etiket bilgileri çok küçük okuyamıyorum (%30,8)” cevapları öne çıkmıştır (Tablo 3.10).

Tüketicilerin besin etiketlerine yönelik tutumunu inceleyen bir çalışmada peynir-süt-yoğurt ürünlerini satın alırken tüketicilerin %80,4'ünün etiketleri daima okuduğu tespit edilmiştir (Çinpolat, 2006). Çoşkun ve ark. yaptığı çalışmada daima etiket okuyan tüketicilerin oranı et ve et ürünlerinde %67,5; süt ve süt ürünlerinde %61,1; konserve ürünlerde %49,0; dondurulmuş gıdalarda %49,0; çikolata-şekerlemede %42,1 olarak saptanmıştır (Çoşkun & Kayışoğlu, 2016). Güneş ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada sıklıkla etiketi okunan besin grupları arasında en yüksek oran süt ve ürünlerine (%77,5) ve et ve ürünlerine (%66,9) aittir. Etiket hiç okunmayan besin gruplarında en yüksek oran fonksiyonel gıdalara (%62,0) ve dondurulmuş ürünlere (%35,0) aittir (Güneş vd., 2014). Bir başka çalışmada etiketi en çok okunan besin grubu süt ve süt ürünleri iken bunu sırasıyla et, balık, tavuk ürünleri ve ilk defa alınan gıda ürünleri izlemektedir. Gazlı içecekler ise etiketi en az okunan besin grubu olmuştur (Gül & Dikmen, 2018). Bizim çalışmamızda da geçmiş çalışmalara benzer sonuçlar tespit edilmiştir. Etiketleri en çok okunan ilk 3 besin grubu sırasıyla süt ve süt ürünleri (%79,3), şarküteri ve kahvaltılık (%66,5), et ve et ürünleri (%59,9) olmuştur. En düşük okunma oranına sahip son 3 besin grubuysa meyve ve sebzeler (%11,9), fonksiyonel gıdalar (%18,5), kuru bakliyatlar/tahıllar (%21,6) olarak belirlenmiştir (Tablo 3.11).

Sağlık çalışanlarının katılımıyla yürütülmüş bir çalışmada etikette en çok dikkat edilen bilgiler; son kullanma tarihi (%98,4), üretim tarihi (%65,6), içindekiler (%59,4) olarak tespit edilmiştir (Mercan, 2019). Bir başka çalışmada etikette yer alan bilgiler içerisinde en çok okunan ilk beş unsur; son kullanma tarihi, üretim tarihi, raf ömrü, marka, içindekiler olarak belirlenmiştir. Bu unsurlara kıyasla daha az okunan bilgiler; net ağırlık, köken ülke ve katkı maddeleri olmuştur (Aygen, 2012). Badrie ve ark. tarafından yapılan çalışmada son kullanma tarihi bir ürünü satın alırken en çok dikkat edilen bilgi olarak belirlenmiş, onu besin değeri bilgisi takip etmiştir (Badrie & Peters-Teixeira, 2005). Bizim çalışmamıza benzer şekilde İstanbul'da yapılan bir çalışmada katılımcıların %75'inin gıda satın alırken son kullanma tarihini her zaman kontrol ettiği saptanmıştır (Özdemir, 2013). Kulcu (Kulcu, 2019) tarafından yapılan çalışmada etiket içeriklerinde en çok okunan bilgiler sırasıyla son kullanma tarihi, üretim tarihi ve ürünün kullanım şekli olarak

belirlenmiştir. Bizim çalışmamızda da literatüre benzer olarak son kullanma tarihi en çok dikkat edilen etiket bilgisi olarak saptanmıştır. Onu marka ve üretim tarihi bilgisi izlemiştir. Kadınların gıda ürünü etiketlerinde ürünün organik olup olmamasına erkeklere kıyasla daha fazla dikkat ettiği görülmüştür ($p<0,05$)(Tablo 3.12).

Trandafilović ve ark. Sırbistan’da yaptığı çalışmada gıda etiketi okuma sıklığında cinsiyete göre farklılık bulunmamış, 31 ve üstü yaşlardaki katılımcıların her zaman ve sıklıkla etiket okudukları sonucuna ulaşılmıştır (Trandafilović vd., 2018). Hatay’da yapılan bir çalışmada 19-34 yaş aralığında olanların etiket okuma oranının daha yüksek olduğu (%62,7) saptanmıştır (Gül & Dikmen, 2018). Konya’da yapılan bir çalışmada etiket okuma oranının en fazla olduğu yaş aralığı 26-35 yaş olarak belirlenmiştir (Kulcu, 2019). Tüyben (Tüyben, 2018) tarafından yapılan çalışmada gıda etiketi okuma alışkanlıklarının yaş gruplarına göre benzer dağıldığı, aynı zamanda 35-44 yaş aralığındaki katılımcıların gıda etiketi okuma alışkanlığı en fazla olan grubu oluşturduğu görülmüştür. Yaşın etiket okuma durumunu etkilediği belirlenen bir çalışmada, 55 yaş ve üzeri katılımcıların 25-34, 35-44 ve 45-54 yaş grubundakilere göre etiketleri daha az okudukları saptanmıştır (Aygen, 2012). Güneş ve ark. yaptığı çalışmada etiket okuma alışkanlığı ile yaş arasında bir ilişki bulunmamıştır (Güneş vd., 2014). Tüketicilerin yaşlarına göre etiketi okuma, yorumlama ve anlama konusunda farklılıklar olabilmektedir. Besin değeri bilgilerini önemseme ve besin gruplarına göre etiket okuma durumunun yaş faktöründen etkilendiği bilinmektedir (Çoşkun & Kayışoğlu, 2016). Bu çalışmada yaş ortalamalarına göre gıda etiketi okuma durumunun benzer olduğu bulunmuştur. Etiketle marka ve besin değerlerine dikkat edenlerin yaş ortalaması daha küçük, TSE/Türk Gıda Kodeksi uygunluğuna dikkat edenlerin yaş ortalaması daha büyük olarak saptanmıştır ($p<0,05$)(Tablo 3.13). Yaş ortalaması genç olan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde gıda ürünleri satın alırken marka faktörünün en önemli unsur olduğu belirlenmiştir (Dilber & Dilber, 2013).

Toplumda gıda etiketlerine yönelik güven eksikliği ve şüpheciliğin giderek artmakta olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Vijaykumar vd., 2013)(Chan vd., 2005). Bazı tüketiciler, üreticilerin gıda etiketlerine yalnızca olumlu bilgiler koyduğunu düşünüp güven eksikliği yaşamaktadır (Koenigstorfer & Groeppel-Klein, 2010). Bu çalışmada katılımcıların neredeyse yarısının (%46,6) etiket bilgilerinin doğruluğuna güvenmediği belirlenmiştir (Tablo 3.15). Katılımcıların güvensizlik nedenlerinden birincisi %79,7 oranıyla “Bilgilerin yeterince denetlendiğine inanmıyorum” olmuştur. Bu oranı %57,6 ile “Etiket bilgileri ve içeriğin aynı olduğuna inanmıyorum” cevabı takip etmiştir (Tablo 3.16). Güneş ve ark. tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlara ulaşıldığı söylenebilir. Söz konusu çalışmada katılımcıların güvensizlik nedenlerinden ilk ikisi sırasıyla “Firma kendi çıkarı doğrultusunda yazıyor” ve “Bilgilerin yeterince denetlendiğine inanmıyorum” olarak saptanmıştır (Güneş vd., 2014). Tüketicilerin etiketlere güvenmeme nedeni, gıda ürünü işletmelerine/üreticilerine güvenmemelerinden kaynaklanıyor olabilir. Bu güvensizlik, etiketlerin kullanımını azaltabilir (Özgül & Aksulu, 2006).

60 yaş ve üstü bireylerle yapılan bir çalışmada katılımcıların yarısından fazlası (%56) gıda etiketlerini yeterli bulduklarını bildirmiştir (Jackey vd., 2017). Bu çalışmaya göre kadın katılımcıların %55,2’si, erkek katılımcıların %54,6’sı etiketlerde yazan bilgilerin yeterli olduğunu düşünmemektedir. Etiketlerin yeterliliğini düşünme durumu açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 3.17).

Tüketicilerin etiketleri okuması kadar anlaması da önem taşımaktadır. Gıda ürünü etiketlerindeki bilgiler okunaklı olmadığı, bulunması zor olduğu, bilinmeyen terimler kullanıldığı için kafa karıştırıcı olabilmektedir. Grunert ve ark. yaptıkları çalışmada tüketicilerin etiketlerin geliştirilmesini istediklerini vurgulamıştır (Grunert & Wills, 2007). Amasya’da üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada “Etikette yazan bilgileri yeterli buluyor musunuz?” sorusuna katılımcıların %7,7’si hiç, %21,5’i çok nadir yanıtını vermiştir. Yetersizlik nedenleri sorulduğunda, katılımcılar etikette yer alan bilgileri doğru bulmadığını, gıda içinde bulunan zararlı

maddelerin etikette yer almadığını, etiketlerin yeterince anlaşılır olmadığını ve etikette ürünle ilgili bilgilerin tümünün yer almadığını belirtmişlerdir. Aynı zamanda katılımcıların %53,1'i etikette yazılanların çok nadir gerçek bilgileri yansıttığını ifade etmiştir (Incedal-Sonkaya vd., 2018). Bir başka çalışmada da katılımcılar, etikette yazılanların güvenilirliğine inanmamaları, etiket okumanın bir fayda getireceğini düşünmemeleri ve etiketleri anlaşılır bulmamaları gibi sebeplerle etiket okumadıklarını ifade etmiştir (Vergi, 2018). Bizim çalışmamızda katılımcıların etiketlerin yeterli olmadığını düşünme nedenlerinden birincisi %59 oranıyla “Gıdanın zararlı yönlerinden bahsetmiyor” olarak saptanmıştır. Bu oranı %54 ile “Bilgiler güvenilir değil” takip etmiştir (Tablo 3.18).

Bireylerin gıda etiketlerine yönelik aşinalığı satın alma kararında etkili bir unsurdur. Kadın tüketicilerle yapılan bir çalışmada katılımcıların ilk kez satın aldıkları ürünlerin etiketini, sürekli satın aldıkları ürünlerin etiketlerine kıyasla çok daha fazla okuduğu saptanmıştır (Gül & Dikmen, 2018). Yine bir başka çalışmada benzer şekilde en fazla gıda etiketi okunan durumun bir ürünü ilk kez satın alma esnasında olduğu belirlenmiştir (Chopera vd., 2014). Türkiye’de yetişkin bireylerle yapılan bir çalışmada, sağlık sorunlarının varlığının etiket okuma alışkanlıklarını etkilediği belirlenmiştir (Gezmen-Karadağ & Türközü, 2018). İstanbul’da 500 tüketici ile yapılan bir çalışmada katılımcıların %68’i piyasaya yeni çıkmış bir ürün ise, %66’sı çocukları için ürün satın alıyorsa, %62’si ürün karşılaştırması yapacaklarsa, %61’i kendilerinde veya ailelerinin bir ferinde beslenme bağlantılı bir hastalık varsa, gıda etiketlerini “her zaman” ya da “sık sık” okuyacaklarını ifade etmiştir (Aygen, 2012). Bu çalışmaya göre katılımcıların %66,8’i piyasaya yeni çıkmış bir ürün olmasının, %62,5’i ürün karşılaştırması yapmanın, %57,7’si çocuklara gıda satın almanın etiket okuma alışkanlıklarını etkilediğini belirtmiştir. Zayıflama programı yapmanın etiket okuma durumunu etkilemesi açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadın katılımcılar için zayıflama programı yapmak, etiket okuma durumunu erkeklere göre daha fazla etkilemektedir ($p<0,05$)(Tablo 3.21). Zayıflama programı yapmanın, egzersiz programı yapmanın ve çocuklara gıda satın almanın etiket okuma durumunu etkilemesi açısından yaş ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık

bulunmuştur. Zayıflama programı yapmanın ve egzersiz programı yapmanın gıda ürünü etiketi okuma durumlarını etkileyeceğini söyleyenlerin yaş ortalaması daha küçük; çocuklara gıda satın almanın etiket okuma durumlarını etkileyeceğini söyleyenlerin yaş ortalaması daha büyük bulunmuştur ($p<0,05$)(Tablo 3.22).

4.3. KATILIMCILARIN BESİN SEÇİMLERİNE İLİŞKİN BİLGİLER

Bireylerin besin seçimleri çoğunlukla duyuşal çekicilikten etkilenir, çünkü duyuşal çekim koku, tat ve görünümü içerir (Dikmen vd., 2016). Bu çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcılar, herhangi bir günde satın aldığı/yediğı besinle ilgili tadının iyi olmasının %78,3 oranında çok önemli olduğunu düşünmektedir (Tablo 3.23).

Kişilerin besin seçimleri sağlıkları ile doğrudan ilişki içerisinde ve sağlığa olumsuz etkisi olan gıdaların seçimi ile ilgili artan endişeler mevcuttur. Bireylerin beslenme düzenlerinin doğru ve sağlıklı oluşunun desteklenmesi, besin seçimini etkileyen faktörlerin anlaşılmasına bağlıdır. Sağlık, maliyet, kolaylık, lezzet gibi birçok faktörün kişilerin besin seçimlerini etkilediğı düşünülmektedir. İngiltere’de Steptoe ve ark. tarafından geliştirilen besin seçimi anketinde besin seçimini etkileyen 9 faktör; sağlık, duyuş durum, kolaylık, duyuşal çekicilik, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık ve etik kayğı olarak tanımlanmıştır. 358 kişi ile yapılan araştırmada duyuşal çekicilik, sağlık, kolaylık ve fiyat besin seçimlerini etkileyen en önemli faktörler olarak saptanmıştır (Steptoe vd., 1995). Besin seçimi testinin Türk tüketiciler için geçerliliğini ve güvenilirliğini onaylayan Dikmen ve arkadaşlarının 963 katılımcı ile yaptıkları çalışmada besin seçimlerini etkileyen en önemli faktörler; duyuşal çekicilik, doğal içerik ve fiyat olarak belirlenmiştir. Etik kayğı ve ağırlık kontrolü ise Türk tüketiciler için en az önemli faktörler olarak kaydedilmiştir (Dikmen vd., 2016). 9 Avrupa ülkesinde FCQ testinin geçerliliğini ve güvenilirliğini araştıran bir çalışmada; fiyat beş ülkede (İspanya, Yunanistan, İrlanda, Portekiz, Hollanda) en önemli besin seçimi faktörü olarak sıralanırken;

duyusal çekicilik üç ülke (Norveç, Almanya, Birleşik Krallık) için ilk sıradaki faktör olarak yer almıştır. Doğal içerik, Polonya’da en önemli faktör olarak saptanmıştır. 9 ülkede de aşinalık ve etik kaygı en az önemli besin seçimi faktörü olarak belirlenmiştir (Markovina vd., 2015). Yunanistan’da yapılan bir çalışmada katılımcıların besin seçimlerinde en çok önem verdikleri ilk üç faktör sırasıyla doğal içerik, kolaylık ve sağlık olarak kaydedilmiştir. En az önem verilen faktörler ise etik kaygı ve aşinalık olmuştur (Fotopoulos vd., 2009). Japonya, Tayvan, Malezya ve Yeni Zelandalı kadın tüketiciler ile yapılan bir çalışmada aşinalık, tüm ülkelerden katılımcıların en az önem verdiği faktör olarak derecelendirilmiştir (Prescott vd., 2002). Balkan ülkelerinde besin seçimi etmenlerini inceleyen bir çalışmada, en önemli faktörler; duyusal çekicilik, kolaylık, sağlık ve doğal içerik olarak belirlenmiştir, cinsiyete göre önemli bir farklılık bulunmamıştır. Hem kadınlar hem erkeklerde en az önemli faktörler ağırlık kontrolü, aşinalık ve etik kaygı olarak saptanmış; ancak kadınlar için üçünün de daha önemli olduğu ortaya çıkarılmıştır (Milošević vd., 2012). Bu çalışmada da diğer çalışmalara benzer şekilde, besin seçimini etkileyen en önemli dört faktör sırasıyla doğal içerik, fiyat, duyusal çekicilik ve sağlık olmuştur. En az önem verilen faktör etik kaygı olarak saptanmıştır. Sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü faktörlerine kadınların erkeklere göre daha fazla önem verdiği belirlenmiştir ($p<0,05$)(Tablo 3.25).

Milošević ve ark. yaptıkları çalışmada, katılımcıları besin seçimi tercihlerine göre birkaç gruba ayırmışlar ve en yüksek obezite insidansının kolaylık faktörüne önem veren katılımcıların bulunduğu gruba ait olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmada besin seçimi faktörleri ve BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 3.26).

Gıda ürünlerinde bulunan etiket bilgileri, tüketicinin bilinçli tüketim yapmasını destekleyip aynı zamanda sağlıklı beslenmeye bağlı psikolojik tatmin de sağlamaktadır. Özellikle ürün içeriğine dair bilgilerin okunması, tüketicide sağlığı koruma ve psikolojik rahatlığı aynı anda yerine getirmektedir. Ambalaj ise görseelliğiyle tüketiciyi etkileyip satın alma konusunda motive etmektedir (Aksulu, 2001). Bu çalışmaya göre ambalaj üzerindeki etiket bilgilerinden etkilenenler; besin

seçimlerinde sağlık, doğal içerik ve etik kaygı faktörlerine daha fazla önem vermektedir ($p<0,05$). Bu bağlamda, etiket bilgilerinin okunmasının tüketicileri daha sağlıklı, içeriğe daha fazla önem veren, çevreyi ve dünyayı daha fazla gözetten seçimler yapmaya yönlendirdiği söylenebilir. Yine bu çalışmanın sonuçlarına göre ambalajın görünümünden etkilenenler etkilenmeyenlere kıyasla, besin seçimlerinde sağlık ve doğal içerik faktörlerine daha az, duygu durumu ve duyusal çekicilik faktörlerine daha fazla önem vermektedir ($p<0,05$). Ambalajın, tüketicinin görsellik ile ilişkili duyularını ve duygu durumunu etkileyerek besin seçimine yön verdiği gözükmeaktadır. Çalışmamızda gıda ürünleri satın alırken geçmiş deneyimlerden etkilenenlerin besin seçimlerinde sağlık, doğal içerik, etik kaygı faktörlerine daha az önem verdiği bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda ürünleri satın alırken internetten ve fiyattan etkilenenlerin besin seçimlerinde doğal içerik faktörüne daha az önem verdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Gıda ürünleri satın alırken fiyattan etkilenenlerin besin seçimlerinde duygu durumu ve fiyat faktörüne daha fazla önem verdiği saptanmıştır ($p<0,05$). Gıda ürünleri satın alırken doktor/diyetisyen önerisinden etkilenenlerin besin seçimlerinde sağlık, duygu durumu, doğal içerik ve etik kaygı faktörlerine daha fazla önem verdiği belirlenmiştir ($p<0,05$) Bu bağlamda, doktor/diyetisyenlerin verdiği önerilerin tüketiciyi sağlıklı besin seçimleri yapma konusunda teşvik edici olduğu söylenebilir (Tablo 3.27).

Gıda etiketleri, tüketicilerin gıda seçimlerini doğru ve bilinçli şekilde yapmalarını kolaylaştırmaktadır (Coşkun & Kayışoğlu, 2018). Anastasiou ve ark. yaptıkları çalışmada gıda etiketleri okumanın daha sağlıklı diyetlerle ilişkili olduğunu bildirmişlerdir (Anastasiou vd., 2019). Bu çalışmada etiket okuyanların okumayanlara göre besin seçimlerinde sağlık, doğal içerik, ağırlık kontrolü ve etik kaygı faktörlerine daha fazla önem verdiği belirlenmiştir ($p<0,05$)(Tablo 3.28). Bu sonuç, literatüre benzer şekilde etiket okumanın sağlıklı besin seçimlerini desteklediğini göstermektedir.

Avustralya’da yapılan bir çalışmada tüketicilerin etiket bilgilerine şüpheyle yaklaştıkları ve yağlarla ilgili verilen değerleri yanıltıcı buldukları belirlenmiştir (Chan vd., 2005). Çalışmamıza göre yağ ürünlerinin etiketlerini okuyanlar besin

seçimlerinde sağlık, doğal içerik ve etik kaygı faktörlerine daha fazla önem göstermektedir ($p<0,05$). Daha sağlıklı, temiz içerikli bir alışveriş yapmak için yağ ürünlerinin etiketlerinin okunduğu düşünölebilir. Salçalar ve konserve ürünlerin etiketlerini okuyanlar besin seçimlerinde sağlık, fiyat ve aşinalık faktörlerine; kuru bakliyat/tahılların etiketlerini okuyanlar sağlık, doğal içerik, ağırlık kontrolü, aşinalık ve etik kaygı faktörlerine daha fazla önem vermektedir ($p<0,05$). Meyve ve sebzelerin etiketlerini okuyanlar okumayanlara göre besin seçimlerinde duygu durumu hariç tüm faktörlere daha fazla önem vermektedir ($p<0,05$). Fonksiyonel gıdaların etiketlerini okuyanlar okumayanlara göre besin seçimlerinde sağlık, duygu durumu, doğal içerik ve ağırlık kontrolü faktörlerine daha çok önem vermektedir ($p<0,05$)(Tablo 3.29).

Erdaş tarafından yapılan çalışmada “Satın aldığım gıdaların besin değerleri ve sağlıklı olması beni ilgilendirmez” ifadesine katılımcıların %48,2’si “kesinlikle katılmıyorum” yanıtını vermiştir (Erdaş, 2019). Çalışmamıza göre, gıda ürünü etiketlerinde besin değerlerine dikkat edenler, dikkat etmeyenlere kıyasla besin seçimlerinde sağlık ve ağırlık kontrolü faktörlerine daha çok önem verirken; fiyat faktörüne daha az önem vermektedir ($p<0,05$). Etiketle içerik bilgisine dikkat ettiğini belirten katılımcılar, dikkat etmeyenlere kıyasla besin seçimlerinde sağlık ve doğal içerik faktörlerine daha fazla; fiyat faktörüne ise daha az önem vermektedir ($p<0,05$). Etiketle markaya dikkat edenlerin besin seçimlerinde duysal çekicilik faktörüne daha fazla; sağlık ve etik kaygı faktörlerine ise daha az önem verdiği görölmektedir ($p<0,05$). Etiketle alerjen madde bilgisine ve TSE / Türk Gıda Kodeksi uygunluğuna dikkat edenler, besin seçimlerinde doğal içerik ve etik kaygı faktörlerine daha çok önem vermektedir ($p<0,05$). Etiketle ürünün organik olup olmamasına dikkat edenlerin besin seçimlerinde sağlık ve doğal içerik faktörlerine daha fazla önem verdiği görölmektedir ($p<0,05$)(Tablo 3.30).

Et ürünü etiketlerine yönelik tüketici tutumlarını inceleyen bir çalışmada katılımcıların %50’sinin etiketlerdeki bilgilerin yaklaşık olarak doğru olduğunu düşündüğü, %30’unun ise bunun yetersiz olduğunu düşündüğü tespit edilmiştir. Katılımcıların gıda etiketlerinde besin değeri ve içerik bilgilerinin çok önemli

olduğunu ve etiket bilgilerinin ürün seçmelerine yardımcı olduğunu düşündükleri belirtilmiştir (Rimal, 2005). Bizim çalışmamızda gıdaların zararlı yönlerinden bahsetmediğinden dolayı gıda etiketlerinde yer alan bilgilerin yetersiz olduğunu düşünenlerin besin seçimlerinde sağlık ve ağırlık kontrolü faktörlerine daha fazla önem verdiği görülmektedir ($p<0,05$)(Tablo 3.31).

Guthrie ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada, gıda etiketlerini okuyan tüketicilerin, okumayan tüketicilere göre arzu edilen ağırlığın korunmasına önemli ölçüde daha fazla önem verdiği tespit edilmiştir (Guthrie vd., 1995). Bu çalışmaya göre zayıflama programı yapmanın gıda etiketi okuma durumlarını etkileyeceğini düşünen katılımcılar besin seçimlerinde ağırlık kontrolü faktörüne daha fazla önem vermektedir ($p<0,05$) (Tablo 3.32). Dolayısıyla ağırlık yönetimi ve etiket okuma durumunun birbiriyle ilişkili olduğu düşünülebilir.

4.4. KATILIMCILARIN DİYET KALİTELERİNE İLİŞKİN BİLGİLER

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2019 verilerine göre 19-64 yaş arası kadınların günlük aldığı toplam kalori ortalaması $1657,6\pm569,58$ kcal; erkeklerin günlük aldığı toplam kalori ortalaması $2249\pm760,9$ kcal olarak bulunmuştur (*Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması(TBSA), 2019*). Bu çalışmada kadınların günlük aldığı toplam kalori ortalaması $1355,07\pm431,21$ kcal; erkeklerin günlük aldığı toplam kalori ortalaması $1622,99\pm575,12$ kcal olarak belirlenmiştir. TBSA verilerine göre çalışmamızdaki enerji alımının düşük bulunmasının nedeni katılımcıların besin tüketimlerini verirken hatırlayamama veya çekinme kaynaklı besin tüketimlerinin eksik ifadesi olabilir. Rad (Rad, 2015) tarafından yapılan çalışmada, SYİ-2005 kullanılarak hesaplanan sağlıklı yeme indeksi puanı kadınlarda $58,4\pm10,5$; erkeklerde $55,6\pm10,4$ olarak saptanmıştır. Gaziantep ilinde yaşayan yetişkin kadınlarla yapılan bir çalışmada SYİ puanları ortalamaları 19-30 yaş aralığında olanlarda $49,91\pm7,88$; 31-50 yaş aralığında olanlarda $51,68\pm11,7$; 51-65 yaş aralığında olanlarda $59,18\pm14,35$ olarak bulunmuştur (Sağlam, 2018).

Fazla kilolu ve obez yetişkin kadınların katılımıyla yürütülmüş bir çalışmada katılımcıların SYİ-2015 puan ortalamaları $41,98 \pm 10,58$ olarak tespit edilmiştir (Erkut, 2020). Çalışmamızda kadınların SYİ puan ortalaması $53,5 \pm 13,63$; erkeklerin SYİ puan ortalaması $45,82 \pm 13,96$ olarak belirlenmiştir (Tablo 3.33).

Kırklareli ilinde 18-64 yaş öğretmenler ile yapılan bir çalışmaya göre kadın öğretmenlerin %83,75'i geliştirilmesi gereken, %5,0'i kötü ve %11,25'i iyi diyet kalitesine sahiptir. Erkek öğretmenlerin %81,05'i geliştirilmesi gereken, %15,5'i kötü ve %3,45'i iyi diyet kalitesine sahiptir (Alabaşoğlu, 2020). 19-35 yaş aralığındaki bireylerle yapılan bir çalışmada SYİ-2005 skoru iyi olan katılımcı bulunamamıştır. Erkeklerin %27,4'ünün ve kadınların %14,2'sinin fakir diyet kalitesine sahip olduğu görülmüştür. Kadınların diyet kaliteleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur (Erçim & Pekcan, 2014). Rad'ın çalışmasında SYİ-2005 skoruna göre hem kadınlarda hem erkeklerde diyet kalitesi iyi olan birey bulunmamaktadır (Rad, 2015). Bizim çalışmamızda kadınların %38,8'inin diyeti fakir, %58,2'sinin diyeti geliştirilmesi gereken ve %3'ünün diyeti iyi olarak belirlenmiştir. Erkeklerin %64,7'sinin diyeti fakir, %34,5'inin diyeti geliştirilmesi gereken ve %0,8'inin diyeti iyi olarak belirlenmiştir. Erkeklerin fakir diyet, kadınların ise geliştirilmesi gereken diyet oranı yüksek bulunmuştur. Kadınların erkeklere göre diyet kalitelerinin daha iyi olduğu görülmüştür ($p < 0,05$) (Tablo 3.34).

Gelir düzeyi, besin seçimi kararlarını ve dolayısıyla sağlıklı beslenme davranışını etkileyen önemli bir faktördür (Sosa vd., 2014). Uruguay'da farklı 2 sosyoekonomik düzeydeki kişilerin besin seçimlerinin altında yatan nedenlerin araştırıldığı bir çalışmada, düşük gelir grubunda besinlerin açlığı gidermek ve tok hissetmek gibi amaçlarla seçildiği kaydedilmiştir (Ares vd., 2017). Sosyoekonomik düzey diyet kalitesinde etkili olabilir. Sağlam'ın yaptığı çalışmada, araştırmaya düşük sosyoekonomik düzeydeki semtten katılan katılımcıların SYİ puan ortalaması 45,85 (fakir diyet), yüksek sosyoekonomik düzeydeki semtten araştırmaya katılan katılımcıların SYİ puan ortalaması 58,45 (geliştirilmesi gerekli

diyet) bulunmuştur (Sağlam, 2018). Bu çalışmada ise gelir düzeyi ile SYİ puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$)(Tablo 3.35).

Rad'ın çalışmasında normal BKİ (18,5-24,9) grubunda olan bireylerin diyet kalitesinin genellikle geliştirilmesi gereken düzeyde olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin beden kütle indeksi ile SYİ-2005 puanları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Rad, 2015). Bu çalışmada BKİ'si 18,5-24,9 aralığında olan katılımcıların %46,3'ünün diyet kalitesi fakir; %50,4'ünün diyet kalitesi geliştirilmesi gereken; %3,3'ünün diyet kalitesi iyi olarak saptanmıştır. 25-29,9 BKİ aralığında iyi diyet kalitesine sahip olan katılımcı bulunmamıştır. BKİ sınıflarına göre SYİ ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$)(Tablo 3.36). Benzer şekilde yetişkin kadınların diyet kalitelerinin incelendiği bir çalışmada BKİ ile SYİ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$)(Sağlam, 2018).

Sağlık okuryazarlığı; kişilerin temel sağlık bilgilerini ve sağlıkla ilgili kararları anlayıp değerlendirmesidir. Sağlık okuryazarlığının diyet kalitesine etkisini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada, sağlık okuryazarlık düzeyi bireyin örnek bir besin etiketini okumasını ve anlamasını ölçen “En Yeni Yaşamsal Bulgu Testi” ölçeğiyle saptanmıştır. Sağlık okuryazarlığı düzeyindeki artışın diyet kalitesini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (M. Yılmaz vd., 2021). Yapılan bir başka çalışmada da sağlık okuryazarlığındaki artışın, SYİ puanındaki artış ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Zoellner vd., 2011). Bizim çalışmamızın sonuçlarına göre, gıda ürünleri satın alırken ambalaj üzerindeki etiket bilgilerinden etkilenenlerin SYİ puan ortalaması etkilenmeyenlere kıyasla daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Gıda etiketleri hakkında yetkili kuruluşların bilgilendirme yapmasını isteyenlerin SYİ puanının, istemeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$)(Tablo 3.37). Bu bağlamda etiket bilgileri konusunda bilgilendirici ve geliştirici adımların SYİ puanının artmasını destekleyeceği söylenebilir. Çalışmamızda etiketler hakkında Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü'nün bilgilendirme yapmasını isteyen katılımcıların SYİ puan

ortalaması, istemeyenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$)(Tablo 3.38).

Çalışmamızın sonuçlarına göre; SYİ puanı arttıkça besin seçimi faktörlerinden sağlık ve doğal içerik faktörlerine verilen önem zayıf düzeyde artma eğilimi gösterirken; duygu durumu, kolaylık, duysal çekicilik ve fiyat faktörlerine verilen önem zayıf düzeyde azalma eğilimi göstermektedir ($p<0,05$)(Tablo 3.39).

SONUÇLAR

Bu çalışmada, İstanbul ilinde yaşayan 19-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin gıda etiketi okuma alışkanlıkları ve bu alışkanlıklarının, besin seçimi ve diyet kalitesi üzerine etkisi incelenmiştir. Toplam 253 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir:

- Yaş ortalaması $35,54 \pm 10,66$ yıl olan katılımcıların %53'ü kadın, %47'si erkektir. Evli katılımcıların oranı %53,4'tür. Katılımcıların %19,4'ü memur, %19,4'ü işçi, %11,5'i serbest çalışandır. Katılımcıların %39'u meslek olarak diğer cevabını vermiştir, bunların büyük bir bölümünü banka çalışanları oluşturmaktadır. Katılımcıların %47,8'inin aylık geliri 5000 TL ve üstüdür. Sigara kullanan katılımcıların oranı %39,5; alkol kullanan katılımcıların oranı %28,9'dur.
- Katılımcıların beden kütle indeksi ortalaması $24,77 \pm 4,14$ kg/m²'dir. Kadın katılımcıların %58,2'si, erkek katılımcıların %36,1'i normal beden kütle indeksine (18,5-24,9 kg/m²) sahiptir.
- Kadın katılımcıların %23,9'unun, erkek katılımcıların %24,4'ünün doktor tarafından tanısı konmuş bir sağlık sorunu bulunmaktadır. Hastalık tanısı olan kadın katılımcıların %37,5'i, erkek katılımcıların %20,7'si hastalığına özgü diyet uygulamaktadır. Katılımcılarda en sık görülen sağlık sorunu %4,3 ile hipertansiyondur.
- Çalışmamıza göre katılımcılar gıda ürünleri satın alırken sırasıyla en çok geçmiş deneyimler, aile/arkadaş önerisi ve ambalaj üzerindeki etiket bilgilerinden etkilenmektedir. Kadınlar, gıda ürünleri satın alırken doktor/diyetisyen önerisinden erkeklere göre daha fazla etkilenmektedir ($p < 0,05$).
- Çalışmamıza göre gıda ürünü etiketi okumadığını belirtenlerin oranı kadınlarda %8,2; erkeklerde %12,6'dır. Cinsiyete göre gıda ürünü etiketi okuma durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

- Çalışmamıza göre BKİ'si 30-34,9 kg/m² aralığında olanların %13,6'sı, BKİ'si 25-29,9 kg/m² aralığında olanların %11,2'si, BKİ'si 18,5-24,9 kg/m² aralığında olanların %9,9'u gıda ürünü etiketi okumamaktadır.
- Katılımcıların gıda etiketi okumama nedenleri çoğunlukla etiketlerin dikkatlerini çekmemesi (%48) ve ne aldıklarını bilmeleri, okumaya gerek görmemeleridir (%44).
- Etiketlerinin okunma oranlarına göre en yüksek ilk 3 besin grubu sırasıyla süt ve süt ürünleri (%79,3), şarküteri ve kahvaltılık (%66,5), et ve et ürünleridir (%59,9). En düşük etiket okunma oranına sahip son 3 besin grubuysa meyve ve sebzeler (%11,9), fonksiyonel gıdalar (%18,5), kuru bakliyatlar/tahıllardır (%21,6).
- Çalışmamıza göre son kullanma tarihi, kadınlarda %95,5; erkeklerde %96,6 ile en fazla dikkat edilen etiket bilgisi olmuştur. Bu oranı kadınlarda %86,6; erkeklerde %82,4 ile marka takip etmiştir. Alerjen madde bilgisi kadınlarda %20,1; erkeklerde 22,7 ile en az dikkat edilen etiket bilgisi olmuştur. Kadınlar, gıda etiketinde yer alan organik ürün bilgisine erkeklere oranla daha fazla dikkat etmektedir (p<0,05).
- Çalışmamıza göre, gıda etiketinde marka ve besin değerlerine dikkat edenlerin yaş ortalaması daha küçük, TSE/Türk Gıda Kodeksi uygunluğuna dikkat edenlerin yaş ortalaması daha büyüktür (p<0,05).
- Tüm BKİ sınıflarında en çok dikkat edilen etiket bilgisi son kullanma tarihidir (%96).
- Etiket bilgilerinin doğruluğuna güvenme oranı kadınlarda %56; erkeklerde %50,4'tür. Etiket bilgilerinin doğruluğuna güvenme durumu açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Gıda ürünü etiketlerinde yazan bilgilerin doğruluğuna güvenmeyen katılımcıların en büyük güvensizlik nedeni, etiket bilgilerinin yeterince denetlendiğine inanmamalarıdır (%79,7).
- Çalışmamıza göre, kadın katılımcıların %55,2'si, erkek katılımcıların %54,6'sı etiketlerde yazan bilgilerin yeterli olduğunu düşünmemektedir. Etiketlerin yeterlilik durumu açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık

bulunmamıştır ($p>0,05$). Gıda ürünü etiketlerinde yazan bilgilerin yeterli olduğunu düşünmeyen katılımcıların en büyük yetersizlik nedeni, etiket bilgilerinde gıdanın zararlı yönlerinden bahsedilmemesidir (%59,0).

- Kadın katılımcıların %93,2'si, erkek katılımcıların %88,2'si gıda etiketleri hakkında yetkili kuruluşların bilgilendirme yapmasını istemektedir.
- Gıda etiketleri hakkında bilgilendirme yapılmasının en fazla istendiği kurumlar Sağlık Bakanlığı (%86,1) ve Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü'dür (%66,1).
- Piyasaya yeni çıkmış bir ürün olması (%66,8) ve ürün karşılaştırması yapmak (%62,5) katılımcıların etiket okuma alışkanlığını etkileyen durumlardır. Kadın katılımcılar için zayıflama programı yapmak, etiket okuma durumunu erkeklere göre daha fazla etkilemektedir ($p<0,05$).
- Zayıflama programı yapmanın ve egzersiz programı yapmanın gıda ürünü etiketi okuma durumlarını etkileyeceğini düşünenlerin yaş ortalaması daha küçük; çocuklara gıda satın almanın etiket okuma durumlarını etkileyeceğini düşünenlerin yaş ortalaması daha büyük bulunmuştur ($p<0,05$).
- Çalışmamıza göre katılımcılar, herhangi bir günde satın aldığı/yediği besinin tadının iyi olmasının %78,3 oranında çok önemli olduğunu düşünmektedir.
- Çalışmamıza göre katılımcıların besin seçimini etkileyen en önemli dört faktör sırasıyla doğal içerik, fiyat, duyuşal çekicilik ve sağlıktır. En az önem verilen faktör ise etik kaygıdır. Kadın katılımcılar sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü faktörlerine erkek katılımcılara göre daha fazla önem vermektedir ($p<0,05$).
- Besin seçimi faktörlerinde BKİ'ye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).
- Gıda ürünleri satın alırken ambalajın görünümünden etkilenenler, etkilenmeyenlere kıyasla, besin seçimlerinde sağlık ve doğal içerik faktörlerine daha az, duyuşal çekicilik faktörlerine daha fazla önem vermektedir ($p<0,05$). Ambalaj üzerindeki etiket bilgilerinden etkilenenler, besin seçimlerinde sağlık, doğal içerik ve etik kaygı faktörlerine daha fazla önem vermektedir ($p<0,05$). Doktor/diyetisyen önerisinden etkilenenler besin

seçimlerinde sağlık, duygu durumu, doğal içerik ve etik kaygı faktörlerine daha fazla önem vermektedir ($p<0,05$).

- Etiket okuyanlar okumayanlara göre besin seçimlerinde sağlık, doğal içerik, ağırlık kontrolü ve etik kaygı faktörlerine daha fazla önem vermektedir ($p<0,05$).
- Fonksiyonel gıdaların etiketlerini okuyanlar besin seçimlerinde sağlık, duygu durumu, doğal içerik ve ağırlık kontrolü faktörlerine daha fazla önem vermektedir ($p<0,05$).
- Etikette içerik bilgisine dikkat ettiğini belirten katılımcılar, dikkat etmeyenlere kıyasla besin seçimlerinde sağlık ve doğal içerik faktörlerine daha fazla; fiyat faktörüne ise daha az önem vermektedir ($p<0,05$). Etikette ürünün organik olup olmamasına dikkat edenler besin seçimlerinde sağlık ve doğal içerik faktörlerine daha fazla önem vermektedir ($p<0,05$).
- Zayıflama programı yapmanın gıda etiketi okuma durumlarını etkileyeceğini dğnen katılımcılar besin seçimlerinde ağırlık kontrolü faktörüne daha fazla önem vermektedir ($p<0,05$).
- Çalışmamıza göre kadınların SYİ puan ortalaması $53,5\pm13,63$; erkeklerin SYİ puan ortalaması $45,82\pm13,96$ 'dır.
- Kadın katılımcıların %38,8'i fakir diyet, %58,2'si geliştirilmesi gereken diyet ve %3' iyi diyet kalitesine sahiptir. Erkek katılımcıların %51'i fakir diyet, %47'si geliştirilmesi gereken diyet ve %2'si iyi diyet kalitesine sahiptir. Erkeklerin fakir diyet, kadınların ise geliştirilmesi gereken diyet oranı yüksektir. Kadınlar erkeklere göre daha iyi diyet kalitesine sahiptir ($p<0,05$).
- Gelir düzeyi ile SYİ puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).
- BKİ ile SYİ puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).
- Gıda etiketleri hakkında yetkili kuruluşların bilgilendirme yapmasını isteyenlerin SYİ puanı, istemeyenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü'nün bilgilendirme yapmasını isteyen katılımcıların SYİ puan ortalaması, istemeyenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

- SYİ ile besin seçimi faktörlerinden sağlık ve doğal içerik faktörleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde; duygu durumu, kolaylık, duyuşal çekicilik ve fiyat faktörleri arasında negatif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur ($p<0,05$).

ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda bireylerin gıda etiketi okuma alışkanlıklarını iyileştirmek, gıdalara yönelik bilgi ve yaklaşımlarını geliştirmek, besin seçimlerini ve diyet kalitelerini daha iyi bir düzeye getirmek için aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda tüketiciler gıda alışverişi konusunda daha titiz ve bilinçli bir yaklaşım sergilemeye başlamıştır. Tüketiciler bir ürünü satın alma sırasında etiketten yararlanmakta ancak bazı durumlarda bilgi eksikliği nedeniyle etiket bilgilerinden gerektiği kadar yararlanamamaktadır. Bu bağlamda, gıdalar ve etiket bilgileri hakkında tüketicilerin bilgi düzeyleri analiz edilmeli, bu düzeye uygun şekilde bilgilendirici yaklaşımlar sergilenmelidir. Devlet ve özel sektör iş birliğiyle verilen eğitimler, bilinçli tüketici profilini geliştirmeye katkı sağlayacaktır.
- Tüketicilerin etiket kullanımı esnasında yaşadığı sorunlar belirlenmeli, bu sorunları çözmeye yönelik girişimler yapılmalıdır. Etiketle yer alan yazılar daha açık ve anlaşılır hale getirilmeli, yazı puntosu kolay okunabilir şekilde olmalıdır.
- Etiketlerin okunması ve kullanımı özendirilmeli, tüketicileri bu yönde teşvik edecek uygulamalar düşünülmelidir.
- Tüketicilerin etiketlere yönelik güveninin artırılması için, tüketiciler bu alandaki yasal düzenlemeler ve mevzuatlar hakkında bilgilendirilmeli, yetkili

kuruluşlar tarafından etiketlerin denetim ve kontrol uygulamalarının nasıl yapıldığı tüketicilere anlatılmalıdır.

- Besin seçimlerinin uygunluğu ve tüketilen diyetin kalitesi sağlıklı beslenme davranışının ölçütleridir. Bu doğrultuda gıda üreticileri, tüketicilerin besin seçimlerinde önem verdiği faktörleri göz önüne almalı, hem tüketicileri sağlıklı beslenme davranışına yönlendirecek hem de müşteri memnuniyeti sağlayacak çözümler geliştirmelidir.
- Tüketicilerin diyet kalitelerinin geliştirilmesi adına toplumun her kesimine sağlıklı beslenme konusunda temel düzeyde eğitimler verilmelidir. Sağlıklı beslenmenin hastalıklara karşı koruyucu ve önleyici etkisi vurgulanmalı, gerektiğinde diyetisyenler tarafından seminerler düzenlenmelidir. Yanlış beslenme bilgileri uzmanlar tarafından düzeltilmeli, diyet kalitesi fakir olan bireyler beslenme danışmanlığı almak için diyetisyene yönlendirilmelidir

KAYNAKÇA

- Akbulut, Ş. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Diyet Kalitesinin Sağlıklı Yeme İndeksi ile Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Okan Üniversitesi.
- Aksulu, İ. (2001). Tüketicide Sağlığını Koruma Bilinci ve Satın Alma Noktasında Tüketici Tutumları: Ambalajlı Gıda Ürünleri Üzerine Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(1), 115–127.
- Aktaş, N., & Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2), 146–153.
- Alabaşoğlu, T. (2020). *Öğretmenlerde Beslenme Okuryazarlığı Durumu Ve Sağlıklı Yeme İndekslerinin Değerlendirilmesi: Kırklareli Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Edirne: Trakya Üniversitesi.
- Anastasiou, K., Miller, M., & Dickinson, K. (2019). The Relationship Between Food Label Use And Dietary Intake In Adults: A Systematic Review. *Appetite*, 138, 280–291.
- Ares, G., Machín, L., Girona, A., Curutchet, M. R., & Giménez, A. (2017). Comparison Of Motives Underlying Food Choice And Barriers To Healthy Eating Among Low Medium Income Consumers In Uruguay. *Cadernos de Saude Publica*, 33(4).
- Arsenault, J. E. (2010). Can Nutrition Labeling Affect Obesity? *Choices*, 25(3).
- Aygen, F. G. (2012). Tüketicilerin Besin Etiketleri İncelenmesi Konusundaki Tutum ve Davranışları. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 28–54.
- Badrie, N., & Peters-Teixeira, A. (2005). Consumers' Perception of Food Packaging in Trinidad, West Indies and Its Related Impact on Food Choices. *International Journal of Consumer Studies*, 29(6), 508–514.
- Baysal, A. (1998). Sağlıklı Beslenme: Uzmanların Önerisi Tüketicinin Algılaması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 27(2), 1–4.

- Besler, H. T., Buyuktuncer, Z., & Uyar, M. F. (2012). Consumer Understanding and Use of Food and Nutrition Labeling in Turkey. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(6), 584–591.
- Budak Bostan, D., & Bahşı, N. (2014). Tüketicilerin Gıda Ürünlerini Satın alma Davranışı Üzerine Pazarlama İletişimi Araçlarının Etkisi. *Turkish Journal of Agricultural and Natural Sciences*, 1, 1349–1356.
- Byrd-Bredbenner, C., Alfieri, L., & Kiefer, L. (2000). The nutrition label knowledge and usage behaviours of women in the US. *Nutrition Bulletin*, 25(4), 315–322.
- Campos, S., Doxey, J., & Hammond, D. (2011). Nutrition labels on pre-packaged foods: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 14(8), 1496–1506.
- Cebeci, A., & Güneş, F. E. (2017). Türkiye ve Avrupa'daki Tüketicilerin Gıda Etiket Okuma Tutumlarını Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 261–267.
- Çelik, M. (2010). *Tokat İlinde Gıda Alış Verişi Esnasında Halkın Etiket Okuma Alışkanlığının Saptanması* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Chan, C., Patch, C., & Williams, P. (2005). Australian Consumers Are Sceptical About But Influenced By Claims About Fat On Food Labels. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59, 148–151.
- Chopera, P., Chagwena, D., & Mushonga, N. (2014). Food label reading and understanding in parts of rural and urban Zimbabwe. *African Health Sciences*, 14(3), 576–584.
- Çinpolat, C. (2006). *Tüketicilerin Besin Etiketleri Üzerindeki Bilgilere İlişkin Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Coşkun, F., & Kayışoğlu, S. (2018). Besin Etiket Okuma Alışkanlıklarına ve Etiket Okumanın Satın Alma Tercihlerine Cinsiyetin Etkisi: Tekirdağ İli Örneği.

Akademik Gıda, 16(4), 422–430.

Çoşkun, F., & Kayışoğlu, S. (2016). Besin Etiket Okuma Alışkanlıklarına Tüketici Yaşının Etkisinin Araştırılması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4876–4890.

Cunha, L. M., Cabral, D., Moura, A. P., & de Almeida, M. D. V. (2018). Application of the Food Choice Questionnaire across cultures: Systematic review of cross-cultural and single country studies. *Food Quality and Preference*, 64, 21–36.

Davies, P., MacPherson, K., & Froud, E. (2010). Public Attitudes Towards , And Use Of, General Food Labelling. *Oxford Evidentia Social Science Research Unit, January*.

Dikmen, D., Inan-Eroğlu, E., Göktaş, Z., Barut-Uyar, B., & Karabulut, E. (2016). Validation of a Turkish version of the food choice questionnaire. *Food Quality and Preference*, 52, 81–86.

Dikmen, D., & Pekcan, G. (2013). Türkiye’de Besin Etiketlerinin Etiketleme Yönetmeliği’ne Uygunluğunun Değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 41(2), 132–139.

Dilber, F., & Dilber, A. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Gıda Ürünleri Tüketiminde Medyanın Etkisi: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(1), 64–82.

Edinger, W. H. (2016). Promoting Educated Consumer Choices. Has EU Food Information Legislation Finally Matured? *Journal of Consumer Policy*, 39(1), 9–22.

Einsiedel, E. (2000). Consumers and GM food labels: Providing information or sowing confusion? *AgBioForum*, 3(4), 231–235.

Emrich, T. E., Qi, Y., Lou, W. Y., & L’Abbe, M. R. (2017). Traffic-light labels

could reduce population intakes of calories, total fat, saturated fat, and sodium. *PLoS ONE*, 12(2), 1–11.

Erçim, R. E., & Pekcan, G. (2014). Genç Yetişkinlerin Beslenme Durumunun Sağlıklı Yeme İndeksi-2005 İle Değerlendirilmesi Assessment of Nutritional Status of Young Adults with Healthy Eating Index-2005. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 91–98.

Erdaş, F. N. (2019). *Bireylerin Besin Etiketleri İncelemesi Konusundaki Tutum ve Davranışları ile Etiket Bilgisinin Besin Seçimine Etkisinin Araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi.

Erkut, E. (2020). *Fazla Kilolu Ve Obez Kadınlarda Öğün Sıklığı İle Sağlıklı Yeme İndeksi Ve Vücut Şekil İndeksi Arasındaki İlişki: Gaziantep Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi.

Güneş, F., Aktaş, Ş., & Korkmaz, İ. (2014). Tüketicilerin Gıda Etiketlerine Yönelik Tutum ve Davranışları. *Akademik Gıda*, 12(3), 30–37.

Food Safety Authority of Ireland (FSAI). (2009). *A Research Study Into Consumers' Attitudes to Food Labelling*.

Fotopoulos, C., Krystallis, A., Vassallo, M., & Pagiaslis, A. (2009). Food Choice Questionnaire (FCQ) Revisited. Suggestions For The Development Of An Enhanced General Food Motivation Model. *Appetite*, 52, 199–208.

Gezmen-Karadağ, M., & Türközü, D. (2018). Consumers' Opinions and Use of Food Labels, Nutrition, and Health Claims: Results from Turkey. *Journal of Food Products Marketing*, 24(3), 280–296.

Girgin, K., & Karakaş, B. (2017). Türklerin gıda tercihlerinde etkili olan motivasyonların belirlenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(38), 425–448.

Gökçen, M., & Küşümler Seylam, A. (2021). Yetişkinlerde Gıda Etiketleri Okuma Bilgi Düzeyi ile Davranışa Geçirme Arasındaki İlişki. *Online Türk Sağlık*

Bilimleri Dergisi, 6(1), 82–91.

Goyal, R., & Deshmukh, N. (2018). Food label reading: Read before you eat. *Journal of Education and Health Promotion*, 7(56), 1–6.

Gregori, D., Ballali, S., Vögele, C., Gafare, C. E., Stefanini, G., & Widhalm, K. (2014). Evaluating food front-of-pack labelling: A pan-European survey on consumers' attitudes toward food labelling. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 65(2), 177–186.

Grunert, K. G., & Wills, J. M. (2007). A review of European research on consumer response to nutrition information on food labels. *Journal of Public Health*, 15, 385–399.

Gül, F., & Dikmen, D. (2018). Kadın Tüketicilerde Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Alerjen Bilgi Düzeyinin Saptanması. *Journal of Nutrition and Dietetics*, 46(2), 157–165.

Gültekin, B. (2019). *Adölesanlarda Sağlık Algısının Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları Üzerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Guo, X., Warden, B. A., Paeratakul, S., & Bray, G. A. (2004). Healthy eating index and obesity. *European Journal of Clinical Nutrition*, 58(12), 1580–1586.

Guthrie, J. F., Fox, J. J., Cleveland, L. E., & Welsh, S. (1995). Who Uses Nutrition Labeling, And What Effects Does Label Use Have On Diet Quality? *Journal of Nutrition Education*, 27(4), 163–172.

Incedal-Sonkaya, Z., Balci, E., & Ayar, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Gıda Okuryazarlığı Ve Gıda Güvenliği Konusunda Bilgi, Tutum Ve Davranışları “Amasya Üniversitesi Sabuncuoğlu Şerefeddin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Örneği.” *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 75(1), 53–64.

İstatistiklerle Kadın, 2021. Türkiye İstatistik Kurumu.

<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Kadin-2021-45635#:~:text=TÜİK Kurumsal&text=Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi,1%27ini ise erkekler oluşturdu.>

- Jackey, B. A., Cotugna, N., & Orsega-Smith, E. (2017). Food Label Knowledge, Usage and Attitudes of Older Adults. *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics*, 36(1), 31–47.
- Joo, H. J., Lee, W. D., Choi, D.-W., & Park, E.-C. (2020). Association between Food Label Unawareness and Loss of Renal Function in Diabetes: A Cross-Sectional Study in South Korea. *Int J Environ Res Public Health*, 17(6), 1945.
- Kang, H. T., Shim, J. Y., Lee, Y. J., Linton, J. A., Park, B. J., & Lee, H. R. (2013). Reading nutrition labels is associated with a lower risk of metabolic syndrome in Korean adults: The 2007-2008 Korean NHANES. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 23(9), 876–882.
- Karabiber, C., & Hazer, O. (2010). Tüketicilerin Bilgi Kaynağı Olarak Gıda Ürünlerindeki Etiket Okuma ve Anlamada Karşılaştıkları Sorunların İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Tüketici-Pazar-Araştırma-Danışma Test ve Eğitim Merkezi Tüketici Yazıları (II)*, 253–270.
- Kesik, F., & Fisunoğlu, M. (2019). Kadın Tüketicilerin Beden Kütle İndekslerinin Besin Seçim Motivasyonları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(3), 310–324.
- Kim, J. Y., Kweon, K. H., Kim, M. J., Park, E. C., Jang, S. Y., Kim, W., & Han, K. T. (2016). Is nutritional labeling associated with individual health? the effects of labeling-based awareness on dyslipidemia risk in a South Korean population. *Nutrition Journal*, 15(1).
- Koç, B., & Ceylan, M. (2009). Consumer-awareness and information sources on food safety: A case study of Eastern Turkey. *Nutrition & Food Science*, 39(6), 643–654.
- Koenigstorfer, J., & Groeppel-Klein, A. (2010). Examining The Use Of Nutrition

- Labelling With Photoelicitation. *Qualitative Market Research*, 13(4), 389–413.
- Kolodinsky, J., Green, J., Michahelles, M., & Harvey-Berino, J. R. (2008). The use of nutritional labels by college students in a food-court setting. *Journal of American College Health*, 57(3), 297–302.
- Kord-Varkaneh, H., Salehi-Sahlabadi, A., Zarezadeh, M., Rahmani, J., Tan, S. C., Hekmatdoost, A., & Rashidkhani, B. (2020). Association between Healthy Eating Index-2015 and Breast Cancer Risk: A Case-Control Study. *Asian Pac J Cancer Prev*, 21(5), 1363–1367.
- Kornelis, M., De Jonge, J., Frewer, L., & Dagevos, H. (2007). Consumer Selection of Food-Safety Information Sources. *Risk Analysis*, 27(2), 327–335.
- Kranz, S., & McCabe, G. P. (2013). Examination of the five comparable component scores of the diet quality indexes HEI-2005 and RC-DQI using a nationally representative sample of 2-18 year old children: NHANES 2003-2006. *Journal of Obesity*, 2013.
- Krebs-Smith, S. M., Pannucci, T. R. E., Subar, A. F., Kirkpatrick, S. I., Lerman, J. L., Tooze, J. A., Wilson, M. M., & Reedy, J. (2018). Update of the Healthy Eating Index: HEI-2015. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(9), 1591–1602.
- Kulcu, E. (2019). *Bireylerin Beslenme Danışmanlığı Hizmeti Alma Durumlarına Göre Besin Etiketlerine Yönelik Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Markovina, J., Stewart-Knox, B. J., Rankin, A., Gibney, M., de Almeida, M. D. V., Fischer, A., Kuznesof, S. A., Póinhos, R., Panzone, L., & Frewer, L. J. (2015). Food4Me study: Validity and Reliability of Food Choice Questionnaire in 9 European Countries. *Food Quality and Preference*, 45, 26–32.
- Mercan, H. (2019). *Sağlık Çalışanlarının Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Bu Alışkanlıklarının Beslenme Durumları ile İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi).

Edirne: Trakya Üniversitesi.

Merdol Kutluay, T. (2014). *Standart Yemek Tarifeleri*. Hatiboğlu Yayınları.

Miller, P. E., Mitchell, D. C., Harala, P. L., Pettit, J. M., Smiciklas-Wright, H., & Hartman, T. J. (2011). Development and evaluation of a method for calculating the Healthy Eating Index-2005 using the Nutrition Data System for Research. *Public Health Nutrition*, 14(2), 306–313.

Milošević, J., Žeželj, I., Gorton, M., & Barjolle, D. (2012). Understanding The Motives For Food Choice In Western Balkan Countries. *Appetite*, 58, 205–214.

Muhammad, Zeeshan, Z. (2014). Consumer Age Influence on Food Label Reading Habit. *Strategii Manageriale*, 7(3), 26–30.

Nocella, G., Romano, D., & Stefani, G. (2014). Consumers' attitudes, trust and willingness to pay for food information. *International Journal of Consumer Studies*, 38(2), 153–165.

Odaman, T. A., Bahar, R., Şam, S., & Ilyasoğlu, H. (2020). Food label reading habits of health sciences students. *Nutrition and Food Science*, 50(6), 1021–1032.

Oğur, S. (2020). Bitlis'teki Tüketicilerin Gıda Güvenliği ve Gıda Hijyeni Konusundaki Bilgi ve Tutumları. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 9(2), 780–796.

Ollberding, N. J., Wolf, R. L., & Contento, I. (2011). Food Label Use and Its Relation to Dietary Intake among US Adults. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(5), 47–51.

Onurlubaş, E., & Gürler, A. (2016). Gıda Güvenliği Konusunda Tüketicilerin Bilinç Düzeyini Etkileyen Faktörler. *Journal of Agricultural Faculty of Gaziosmanpasa University*, 33(1), 132–141.

Özdemir, D. (2013). *İstanbul İlinde Tüketicilerin Gıda Etiketleri Konusunda Bilgi*

- Düzeylerinin Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Aydın Üniversitesi.
- Özgen, L. (2004). *Tüketicilerin Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları, Beslenme Etiket ve Ambalaj Tercihleri İle İlişkili Faktörler* (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Özgen, L. (2007). Tüketicilerin Besin Etiket Tercihleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 117–127.
- Özgül, E., & Aksulu, İ. (2006). Ambalajlı Gıda Ürünlerinde Tüketicilerin Etiket Duyarlılığındaki Değişimler. *Ege Akademik Bakış*, 6, 1–10.
- Petrescu, D. C., Vermeir, I., & Petrescu-Mag, R. M. (2020). Consumer understanding of food quality, healthiness, and environmental impact: A cross-national perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1).
- Prescott, J., Young, O., O'Neill, L., Yau, N. J. N., & Stevens, R. (2002). Motives For Food Choice: A Comparison Of Consumers From Japan, Taiwan, Malaysia And New Zealand. *Food Quality and Preference*, 13(7–8), 489–495.
- Rad, H. N. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Uyku Süresi ile Diyet Kalitesi ve Obezite Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Ranilović, J., & Colić Barić, I. (2011). Differences between younger and older populations in nutrition label reading habits. *British Food Journal*, 113(1), 109–121.
- Rimal, A. (2005). Meat Labels: Consumer Attitude And Meat Consumption Pattern. *International Journal of Consumer Studies*, 29(1), 47–54.
- Roche, K. A. (2016). Food Labeling: Applications. *Encyclopedia of Food and Health*, 49–55.
- Sağlam, E. E. (2018). *Gaziantep İlinde Yaşayan Farklı Sosyoekonomik Düzeydeki Yetişkin Kadınların Beslenme Durumunun Sağlıklı Yeme İndeksi İle*

Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Şahingöz, A. S. (2012). Child consumers' food label reading habits and health. *Healthmed*, 6(12), 4135–4140.

Satia, J. A., Galanko, J. A., & Neuhouser, M. L. (2005). Food nutrition label use is associated with demographic, behavioral, and psychosocial factors and dietary intake among African Americans in North Carolina. *J Am Diet Assoc.*, 105(3), 392–402.

Sevinç, Y. (2012). *Optimal Beslenme*. Yakın Doğu Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi-Beslenme ve Diyetetik Bölümü.

Sinclair, S., Hammond, D., & Goodman, S. (2013). Sociodemographic Differences in the Comprehension of Nutritional Labels on Food Products. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(6), 767–772.

Soederberg Miller, L. M., & Cassady, D. L. (2015). The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. *Appetite*, 92, 207–216.

Sosa, M., Cardinal, P., Contarini, A., & Hough, G. (2014). Food Choice And Emotions: Comparison Between Low And Middle Income Populations. *Food Research International*, 76(P2), 253–260.

Steptoe, A., Pollard, T. M., & Wardle, J. (1995). Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: the Food Choice Questionnaire. *Appetite*, 25, 267–284.

Taylor, L. C., & Wilkening, V. L. (2008). How the Nutrition Food Label Was Developed, Part 1: The Nutrition Facts Panel. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(3), 437–442.

Teran, S., Hernandez, I., Freire, W., Leon, B., & Teran, E. (2019). Use, knowledge, and effectiveness of nutritional traffic light label in an urban population from

- Ecuador: A pilot study. *Globalization and Health*, 15(1), 1–5.
- Trandafilović, I., Milošević, Z., & Vujović, S. (2018). Researching Consumer Habits Regarding Food Label Reading. *Economics of Agriculture*, 65(1), 33–47.
- Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği*. (2011). T.C. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü. <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=23282&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5>
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması(TBSA)*, 2019. T.C. Sağlık Bakanlığı. https://hsqm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/TBSA_RAPOR_KITAP_20.08.pdf
- Türkiye Sağlık Araştırması*, 2019. Türkiye İstatistik Kurumu. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661>
- Tüyben, E. E. (2018). *Tüketicilerin Gıda Güvenilirliği Yönünden Etiket Okuma Alışkanlığı ve Algısının Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Uçar, M. E. (2018). *Yetişkin bireylerde yeni besin korkusu ve diyet kalitesinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Unusan, N. (2004). Preschool Teachers' Attitudes Towards Nutritional Information On Food Labels İn Turkey And Recommendations For An Educational Programme. *Early Child Development and Care*, 174(7–8), 629–638.
- Uyar, B., & Sevinç, Y. (2012). Yetişkin Bireylerin Sağlıklı Yeme İndeksleri ve Biyokimyasal Göstergeleri Arasındaki İlişki. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 40(3), 218–225.
- Uyar, F., Çetinkaya, A., Özmen, D., Tayhan, A., & Şahin Büyük, D. (2017). Erişkinlerin gıda alışverişi sırasında etiket okuma alışkanlıkları ve genetiği

- değiştirilmiş organizmalar konusundaki görüşleri. *Journal of Human Sciences*, 14(3), 2565–2576.
- Vergi, Y. (2018). *Besin Etiketlerinin Sağlık Algısı Üzerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Veríssimo, A. C., Barbosa, M. C. de A., Almeida, N. A. V., Queiroz, A. C. C., Kelmann, R. G., & Silva, C. L. A. da. (2019). Association between the habit of reading food labels and health-related factors in elderly individuals of the community. *Revista de Nutrição*, 32, 1–12.
- Vijaykumar, S., Lwin, M. O., Chao, J., & Au, C. (2013). Determinants of Food Label Use among Supermarket Shoppers: A Singaporean Perspective. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(3), 204–212.
- Viola Viviana, C., Bianchi, F., Croce, E., & Ceretti, E. (2016). Are food labels effective as a means of health prevention ? *Journal of Public Health Research*, 5(768), 139–142.
- Wartella, E. A., Lichtenstein, A. H., & Boon, C. S. (2010). *Front-of-Package Nutrition Rating Systems and Symbols Phase I Report*.
- Weinstein, S. J., Vogt, T. M., & Gerrior, S. A. (2004). Healthy eating index scores are associated with blood nutrient concentrations in the third National Health and Nutrition Examination Survey. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(4), 576–584.
- Williams, P. (2005). Consumer understanding and use of health claims for foods. *Nutrition Reviews*, 63(7), 256–264.
- World Health Organization. (2022). *No Title*. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>
- Worsley, A. (2003). Consumers' personal values and sources of nutrition information. *Ecology of Food and Nutrition*, 42(2), 129–151.
- Yeşil, E. (2008). *Avrupa Birliği'nde Gıda Güvenliği Kapsamında Gıda Etiketleme*

Mevzuatı Ve Türkiye'nin Uyumu (AB Uzmanlık Tezi). Ankara: Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı.

Yılmaz, E., Yılmaz, İ., & Uran, H. (2007). Gıda Maddeleri Tüketiminde Medyanın Rolü: Tekirdağ İli Örneği. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 3(3), 9–14.

Yılmaz, M., Yaşar Fırat, Y., Gül, F. H., & Atuk Kahraman, T. (2021). Sağlık Okuryazarlığının Diyet Kalitesine Etkisi. *Bes Diy Derg*, 49(2), 28–37.

Yolsal, N., Kıyan, A., & Özden, Y. (1998). Beslenme Durumunu Değerlendirmede Beden Kitle İndeksinin Kullanımı. *J Nutr and Diet*, 27(2), 43–48.

Zoellner, J., You, W., Connell, C., Smith-Ray, R. L., Allen, K., Tucker, K. L., Davy, B. M., & Estabrooks, P. (2011). Health Literacy Is Associated With Healthy Eating Index Scores And Sugar-Sweetened Beverage Intake: Findings From The Rural Lower Mississippi Delta. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(7), 1012–1020.

EK 1: Gönüllü Onam Formu

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU (GÖNÜLLÜ OLUR FORMU)

Yetişkin bireylerin gıda ürünleri etiketi okuma alışkanlıkları ile ilgili bir araştırma yapmaktayız. Araştırmanın ismi “*Yetişkin Bireylerin Gıda Etiketi Okuma Alışkanlıkları ve Bu Alışkanlıklarının, Besin Seçimi ve Diyet Kalitesi Üzerine Etkisi*” dir. Bu çalışma, İstanbul Bilgi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü’nden Dr. Birsen DEMİREL’in danışmanlığında Özge YEŞİLTAS tarafından yürütülmektedir.

Araştırmaya katılımınız araştırmanın başarısı için önemlidir. Sizin de bu araştırmaya katılmanızı öneriyoruz. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya anketi doldururken istemezseniz son verebilirsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Kararımızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayınız.

Çalışmamızın amacı; gıda etiketlerinin önemine dikkat çekmek, etiketlerin bireyleri sağlıklı beslenmeye yönlendirici etkisine vurgu yapmak, gıda etiketlerinin etkin ve doğru kullanımına katkıda bulunmak ve bu konuda farkındalığı artırmaktır. Çalışmanın başarıya ulaşması, gıda etiketlerinin kullanımındaki iyileştirmelere ve tüketicilerin doğru besin tercihlerine yönelmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz Özge YEŞİLTAS size anket formu uygulayacaktır. Anketimiz 5 bölümden oluşmaktadır. Anket formunda yaş, cinsiyet meslek, gelir, durumu gibi genel bilgiler, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı gibi antropometrik ölçümler, gıda etiketi okuma alışkanlıkları, besin seçimleri ve 24 saatlik besin tüketimini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Çalışmaya katılımınız nedeniyle ortaya çıkabilecek istenmeyen bir etki veya risk belirlenmemiştir. Bu form aracılığı ile elde edilecek bilgiler gizli kalacaktır ve sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacaktır.

İkinci bölüm: (Katılımcının/Hastanın Beyanı)

Sayın **Özge Yeşiltas** tarafından **İstanbul Bilgi Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü** 'nde bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim. Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güvence verildi.

Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim. Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi isteğimle adı geçen bu araştırma projesine gönüllü olarak yer alma kararı aldım. Bu çalışma için yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya ozgeyesiltas@hotmail.com e-posta adresi ve 0534 505 17 60 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

EK 2: Anket Formu

YETİŞKİN BİREYLERİN GIDA ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARI ve BU ALIŞKANLIKLARININ, BESİN SEÇİMİ VE DİYET KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ

Anket No:

Adınız ve Soyadınız:

A. GENEL BİLGİLER

1. Yaş (yıl):

2. Boy uzunluğu (cm):

3. Vücut ağırlığı (kg):

4. Cinsiyet:

1) Kadın 2) Erkek

5. Medeni Durum:

1) Evli 2) Bekar 3) Diğer

6. Eğitim Durumu:

1) Okur yazar değil 2) İlkokul 3) Ortaokul 4) Lise 5) Üniversite 6) Lisansüstü (Y.lisans-doktora)

7. Meslek:

1) Ev kadını 2) Memur 3) İşçi 4) Serbest 5) Emekli
6) Çalışmıyor 7) Diğer.....

8. Gelir düzeyi:

1) 2500 TL ve altı 2) 2501-3000 TL 3) 3001-3500 TL 4) 3501-5000 TL
5) 5000+ TL

9. Sigara kullanıyor musunuz?

1) Evet.....adet/gün 2) Hayır 3) İçtim bıraktım

10. Alkol kullanıyor musunuz?

1) Evet (Türü: Miktar:ml/hafta) 2) Hayır

11. Doktor teşhisiyle tanısı konmuş herhangi bir hastalığınız var mı? (Cevabınız hayırsa B bölümüne geçebilirsiniz)

- 1) Evet 2) Hayır

12. Cevabınız evet ise hastalığınız nedir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1) Obezite | 5) Böbrek hastalığı |
| 2) Diyabet | 6) Alerji/Astım |
| 3) Hipertansiyon | 7) Reflü/Gastrit/Ülser |
| 4) Kalp-damar hastalığı | 8) Diğer (.....) |

13. Hastalığınıza özgü diyet uyguluyor musunuz?

- 1) Evet 2) Hayır

B. GIDA ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARI

14. Gıda ürünleri satın alırken en çok nelerden etkilenirsiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- 1) Geçmiş deneyimler
- 2) Ambalaj üzerindeki etiket bilgileri
- 3) Ambalajın görünümü
- 4) Reklamlar
- 5) İnternet
- 6) Aile/arkadaş önerisi
- 7) Doktor/diyetisyen önerisi
- 8) Spor eğitmenleri önerisi
- 9) Fiyat
- 10) Diğer(.....)

15. Satın aldığınız gıda ürünlerinin etiketlerini okuyor musunuz?

- 1) Evet 2) Bazen 3) Hayır

16. Cevabınız hayır ise nedenini belirtiniz. (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- 1) Dikkatimi çekmiyor
- 2) Ne aldığımı biliyorum, gerek görmüyorum
- 3) Etiket bilgileri karmaşık, anlayamıyorum
- 4) Etikette yazılanların doğruluğuna inanmıyorum
- 5) Etiket bilgileri çok küçük, okuyamıyorum
- 6) Okumaya zamanım yok
- 7) Diğer (.....)

17. Cevabınız evet veya bazen ise hangi gıda ürünlerinin etiketlerini okuyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- 1) Süt ve süt ürünleri
- 2) Et ve et ürünleri
- 3) Şarküteri ve kahvaltılık
- 4) Dondurulmuş ürünler
- 5) Yağlar
- 6) Salçalar, konserve ürünler
- 7) Kuru bakliyat/tahıllar
- 8) Meyve ve sebzeler
- 9) Atıştırılabilir ürünler (çikolata, şekerleme vb.)
- 10) İçecekler
- 11) Fonksiyonel gıdalar

18. Gıda ürünü etiketlerinde hangi bilgilere dikkat edersiniz?

	Evet	Hayır
İçerik bilgisi		
Gramaj bilgisi		
Üretim tarihi		
Son kullanma tarihi		
Marka		
Menşei (köken şehri/ülkesi)		
Besin değerleri		
Alerjen madde bilgisi		
Organik ürün olup olmadığı		
TSE / Türk Gıda Kodeksi Uygunluğu		

19. Gıda ürünü etiketlerinde yazan bilgilerin doğruluğuna güveniyor musunuz?

(Cevabınız evetse 21. Soruya geçebilirsiniz)

- 1) Evet
- 2) Hayır

20. Cevabınız hayır ise nedenini belirtiniz. (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- 1) Üretici firma kendi çıkarı doğrultusunda yazıyor
- 2) Kasten anlaşılması zor ifadeler kullanılıyor
- 3) Bilgilerin yeterince denetlendiğine inanmıyorum
- 4) Etiket bilgileri ve içeriğin aynı olduğuna inanmıyorum
- 5) Diğer (.....)

21. Gıda etiketlerinde yer alan bilgilerin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?

(Cevabınız evet ise 23. Soruya geçebilirsiniz)

- 1) Evet 2) Hayır

22. Cevabınız hayır ise nedenini belirtiniz. (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- 1) Bilgiler anlaşılır değil
2) Bilgiler okunaklı değil
3) Bilgiler güvenilir değil
4) Hazırlanış sürecini anlatmıyor
5) Gıdanın zararlı yönlerinden bahsetmiyor
6) Diğer (.....)

23. Tüketicilerin gıda etiketleri hakkında bilinçlendirilmesi adına, yetkili kuruluşların bilgilendirme yapmasını ister miydiniz? (Cevabınız hayır ise 25. soruya geçebilirsiniz)

- 1) Evet 2) Hayır

24. Cevabınız evet ise hangi kurumların gıda etiketleri hakkında bilgilendirme yapmasını isterdiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- 1) Sağlık Bakanlığı
2) Tarım ve Orman Bakanlığı
3) Türk Standartları Enstitüsü
4) Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü
5) Diğer(.....)

25. Aşağıdakilerden hangisi/hangileri gıda etiketi okumanızı etkileyebilecek durumlardandır? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- 1) Piyasaya yeni çıkmış bir ürün olması
2) Sizde ya da ailenizde beslenme bağlantılı hastalık varlığı(diyabet, tansiyon, kalp hastalığı vb.)
3) Zayıflama programı yapmak
4) Egzersiz programı yapmak
5) Çocuklara gıda satın almak
6) Ürün karşılaştırması yapmak
7) Diğer (.....)

C. BESİN SEÇİMİ TESTİ

Lütfen her bir soruyu dikkatle okuyunuz ve size uygun olan kutucuğa X işareti koyunuz.

<i>Herhangi bir günde satın aldığım/yediğim besinle ilgili benim için önemli olan;</i>		<i>Çok önemli değil</i> (1)	<i>Biraz önemli</i> (2)	<i>Orta derecede önemli</i> (3)	<i>Çok önemli</i> (4)
1	Kolay hazırlanmasıdır				
2	Katkı maddesi içermemesidir				
3	Kalorisinin düşük olmasıdır				
4	Tadının iyi olmasıdır				
5	Doğal bileşenler içermesidir				
6	Pahalı olmamasıdır				
7	Yağ içeriğinin düşük olmasıdır				
8	Bildiğim bir besin olmasıdır				
9	Yüksek posalı olmasıdır				
10	Besin değerinin yüksek olmasıdır				
11	Süpermarketlerden ve dükkânlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır				
12	Parasına değmesidir				
13	Beni neşelendirmesidir				
14	Güzel kokmasıdır				
15	Çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır				
16	Stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır				
17	Vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır				
18	Dokusunun memnun edici olmasıdır				
19	Çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır				
20	Politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır				

	<i>Herhangi bir günde satın aldığım/yediğim besinle ilgili benim için önemli olan;</i>	<i>Çok önemli değil</i> (1)	<i>Biraz önemli</i> (2)	<i>Orta derecede önemli</i> (3)	<i>Çok önemli</i> (4)
21	Çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır				
22	Vitamin ve mineralce zengin olmasıdır				
23	Yapay bileşen içermemiş olmasıdır				
24	Beni uyanık ve hazır tutmasıdır				
25	Güzel görünmesidir				
26	Rahatlamama yardımcı olmasıdır				
27	Yüksek protein içermesidir				
28	Hazırlamak için zaman almamasıdır				
29	Beni sağlıklı tutmasıdır				
30	Deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir				
31	İyi hissetmemi sağlamasıdır				
32	Orijin ülkesinin açık bir biçimde belirtilmiş olmasıdır				
33	Genellikle yediğim besin olmasıdır				
34	Hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır				
35	Yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır				
36	Ucuz olmasıdır				

D. BESİN TÜKETİM KAYDI

24 saat boyunca yediğiniz ve içtiğiniz tüm besinleri miktarlarıyla birlikte aşağıya yazınız.

Öğünler	Yemek veya besin adı	İçindekiler	Miktar	
			Ev ölçüsü	Ağırlık
Sabah				
Ara				
Öğle				
Ara				
Akşam				
Ara				

EK 3: Besin Seçimi Testi Kullanım İzni

← Re: Besin Seçimi Anketi kullanım izni



Derya Dikmen <ddikmen@hacettepe.edu.tr>

Kime: Siz



Besin Seçimi Testi (1) (1).docx

17 KB



Sevgili Özge Yeşiltaş,

Besin seçimi anketini çalışmanızda kullanmanız uygundur. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Derya Dikmen.

2020-12-10 16:04, Ozge Yesiltas yazmış:

- > Merhabalar Derya Hanım,
- >
- > Ben Dyt. Özge Yeşiltaş. Nasılsınız? Umarım sağlığınız
- > yerinde ve her şey yolundadır.
- >
- > Size mail atma amacım izninizle "Validation of a Turkish version of
- > the food choice questionnaire" çalışmanızda görmüş olduğum
- > Besin Seçimi Anketini, Bilgi Üniversitesi'nde sürdürmekte olduğum
- > lisansüstü eğitimimde tezimin ölçeği olarak kullanmak
- > isteyişimdir. Tezim Yetişkin Bireylerin Gıda Etiketlerine Yönelik
- > Algı ve Tutumlarının, Besin Seçimi ve Diyet Kalitesi Üzerine
- > Etkisi konuludur. Bu nedenle, çevirmiş ve uyarlamış olduğunuz
- > Besin Seçimi Anketini kullanmaya ihtiyacım var. İzninize dayanarak
- > geçerlilik ve güvenilirlik yazısını bana gönderebilerseniz
- > tezimin etik kurul formuna ekleyeceğim.
- >
- > Sevgi ve saygılarımla,
- > Özge Yeşiltaş

--

Derya Dikmen, PhD, Associate Professor

EK 4: Besin Seçimi Testi

	<i>Herhangi bir günde yediğim besinle ilgili benim için önemli olan;</i>	<i>Çok önemli değil (1)</i>	<i>Biraz önemli (2)</i>	<i>Orta derecede önemli (3)</i>	<i>Çok önemli (4)</i>
1	...kolay hazırlanmasıdır				
2	...katkı maddesi içermemesidir				
3	...kalisinin düşük olmasıdır				
4	...tadının iyi olmasıdır				
5	...doğal bileşenler içermesidir				
6	...pahalı olmamasıdır				
7	...yağ içeriğinin düşük olmasıdır				
8	...bildiğim bir besin olmasıdır				
9	...yüksek posalı olmasıdır				
10	...besin değerin yüksek olmasıdır				
11	...süpermarketlerden ve dükkanlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır				
12	...parasına değmesidir				
13	...beni neşelendirmesidir				
14	...güzel kokmasıdır				
15	...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır				
16	...stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır				
17	...vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır				
18	... dokusunun memnun edici olmasıdır				

19	...çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır				
20	...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır				
21	...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır				
22	...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır				
23	...yapay bileşen içermemiş olmasıdır				
24	...beni uyanık ve hazır tutmasıdır				
25	...güzel görünmesidir				
26	...rahatlamama yardımcı olmasıdır				
27	...yüksek protein içermesidir				
28	...hazırlamak için zaman almamasıdır				
29	...beni sağlıklı tutmasıdır				
30	...deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir				
31	...iyi hissetmemi sağlamasıdır				
32	...orijin ülkesinin açık bir biçimde belirtilmiş olmasıdır				
33	...genellikle yediğim besin olmasıdır				
34	...hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır				
35	...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır				
36	...ucuz olmasıdır				

EK 5: Sağlıklı Yeme İndeksi-2015

Bileşen	Maksimum değer	Maksimum skor için standartlar	Minimum skor olan sıfır için standartlar
Yeterlilikler			
Toplam meyve (meyve suyu dahil)	5	Her 1000 kalori için $\geq 189,3$ gram	0 Toplam meyve
Bütün meyve (meyve suyu yok)	5	Her 1000 kalori için $\geq 94,6$ gram	0 Bütün meyve
Toplam sebze	5	Her 1000 kalori için $\geq 260,2$ gram	0 Toplam sebze
Koyu yeşil yapraklılar ve baklagiller	5	Her 1000 kalori için $\geq 47,3$ gram	0 Koyu yeşil yapraklı sebze ve kuru baklagil
Tam tahıllar	10	Her 1000 kalori için $\geq 42,5$ gram	0 Tam tahıl
Süt ve süt ürünleri	10	Her 1000 kalori için $\geq 307,5$ gram	0 Süt ve süt ürünü
Toplam protein içeren besinler	5	Her 1000 kalori için $\geq 70,9$ gram	0 Toplam protein içeren besin
Deniz ürünleri ve bitkisel proteinler	5	Her 1000 kalori için $\geq 22,7$ gram	0 Deniz ürünü ve bitkisel protein
Yağ asitleri	10	(PUFA+MUFA)/DYA $\geq 2,5$	(PUFA+MUFA)/DYA $\leq 1,2$
Sınırlılıklar			
Rafine edilmiş tahıllar	10	Her 1000 kalori için $\leq 51,0$ gram	Her 1000 kalori için $\geq 121,9$ gram
Sodyum	10	Her 1000 kalori için $\leq 1,1$ gram	Her 1000 kalori için ≥ 2 gram
İlave şeker	10	Enerjinin $\leq 6,5$ 'i	Enerjinin $\geq \%26$ 'sı
Doymuş yağ	10	Enerjinin ≤ 8 'i	Enerjinin $\geq \%16$ 'sı

EK 6: Etik Kurul Değerlendirme Sonucu

Etik Kurulu Onayı, bu tezin basılı halinde mevcuttur.