

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESİN SEÇİMLERİNİ
ETKİLEYEN ETMENLER İLE BEDEN KÜTLE İNDEKSLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

NESLİHAN AYAZ

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

Tezli Yüksek Lisans Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GAZİANTEP

2022

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESİN SEÇİMLERİNİ
ETKİLEYEN ETMENLER İLE BEDEN KÜTLE İNDEKSLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

Neslihan AYZ

Hasan Kalyoncu Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin
Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı'nın
Tezli Yüksek Lisans Programı İçin Öngördüğü
YÜKSEK LİSANS TEZİ
olarak hazırlanmıştır.

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ÜNLÜ

GAZİANTEP

2022



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MÜDÜRLÜĞÜNE
YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU

Beslenme ve Diyetetik/Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Neslihan AYAZ tarafından hazırlanan "Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Besin Seçimlerini Etkileyen Etmenlerle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi" başlıklı tez, 29/07/2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı, Adı ve Soyadı</u> <u>Kurumu/Üniversitesi</u>	<u>İmzası:</u>
Tez Danışmanı	Dr. Öğretim Üyesi Ayşe ÜNLÜ HKÜ SBF Beslenme ve Diyetetik	
Jüri Başkanı	Doç. Dr. Ayhan DAĞ Lokman Hekim Üniversitesi SBF Beslenme ve Diyetetik	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Zeynep ÖZER PARLAK HKÜ Güzel Sanatlar ve Mimarlık Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları	

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

İbrahim Halil GÜZELBEY
Enstitü Müdür Vekili

TEŞEKKÜR

Tez konusunda beni destekleyen ve yönlendiren değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ÜNLÜ 'ye,

İstatistik konusunda bana değerli bilgiler öğreten değerli hocam Prof. Dr. Osman SAKA'ya,

Çalışmaya katılan ve başka öğrencilere ulaőmamda yardımcı olan tüm öğrencilere,

Varlıklarını her zaman hissettiren arkadaşlarıma,

Her koşulda yanımda olan canım aileme,

Sonsuz teşekkürler.

Neslihan AYZ

ÖZET

Neslihan AYZ, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Besin Seçimlerini Etkileyen Etmenler ile Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep, 2022. Bu çalışmanın amacı; Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin besin seçimlerini etkileyen etmenler ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırma, Nisan 2022- Haziran 2022 tarihlerinde Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören 18-28 yaş arasında 51'i erkek, 145'i kadın olmak üzere 196 gönüllü birey ile yapılmıştır. Bireylerin genel bilgileri, günlük enerji harcaması kaydı, boy ve vücut ağırlığı bilgileri alınmış, Beden kütle indeksleri (BKİ) hesaplanmış ve sınıflandırılmıştır. Besin seçimlerini etkileyen etmenlerin belirlenmesi için Besin Seçim Testi (Food Choice Questionnaire/ FCQ) uygulanmıştır. Bu testten elde edilen puanlara göre besin seçimlerini etkileyen etmenlerin önem sıralaması değerlendirilmiştir. Bireyler için besin seçimini etkileyen en önemli etmen duyuşal çekiciliktir, en az önemsenen etmen ise etik kaygıdır. Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre ağırlık kontrolü etmeni puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Besin seçimi yaparken ağırlık kontrolünü en çok önemseyenler hafif şişman bireylerdir, en az önemseyenler ise zayıf bireylerdir. Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre sağlık, duygu durum, uygunluk, duyuşal çekicilik, doğal içerik, fiyat, aşinalık ve etik kaygı etmenlerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamıştır ($p>0.05$). Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre dikkat çeken reklam, besin etiketi okuma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamıştır ($p>0.05$). Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre cinsiyet, lisans sınıf seviyesi, sigara içme durumu, tanısı konulmuş hastalık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). BKİ ile ağırlık kontrolü etmeni arasında ve fiziksel aktivite düzeyi (PAL) ile sağlık etmeni arasında sırasıyla ($r= 0,188$; $p=0,004$), ($r= 0,144$; $p=0,022$) pozitif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yanlış beslenme alışkanlıklarının oluşmaması ve besin seçimlerinin doğru yapılabilmesi için bireylere multidisipliner bir yaklaşımla, sürekli beslenme eğitimi verilmelidir. Besin seçimlerini etkileyen etmenlerin önem derecelerinin belirlenmesi, etkinliğinin irdelenmesi toplumsal sağlığın olumlu yönde gelişmesine yardımcı olacaktır. Ayrıca düzenli fiziksel aktivitenin sağlık için önemi vurgulanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Beden kütle indeksi, besin seçimi, besin seçim testi

ABSTRACT

Neslihan AYZ, Determining the Relationship Between Factors Affecting Food Choices and Body Mass Indexes of Hasan Kalyoncu University Faculty of Health Sciences Students, Hasan Kalyoncu University, Graduate Education Institute, Nutrition and Dietetics Master's Thesis. Gaziantep, 2022. The aim of this study is to determine the relationship between the factors affecting the food choices of Hasan Kalyoncu University Faculty of Health Sciences students and their body mass indexes. The research was conducted with 196 volunteers, 51 male and 145 female, between the ages of 18-28, who were studying at Hasan Kalyoncu University Faculty of Health Sciences between April 2022 and June 2022. General information of the individuals, daily energy expenditure record, height and body weight information were obtained. Body mass indexes (BMI) were calculated and classified. Food Choice Questionnaire/FCQ was applied to determine the factors affecting food choices. According to the scores obtained from this test, the order of importance of the factors affecting food choices was evaluated. The most important factor affecting food choice for individuals is sensory appeal, while the least important factor is ethical concern. A statistically significant difference was found between the weight control factor scores of the individuals according to their BMI classification ($p < 0.05$). Those who care most about weight control while choosing food are overweight individuals, and those who care least are thin individuals. There were no statistically significant differences between the scores of health, mood, conformity, sensory appeal, natural content, price, familiarity and ethical anxiety factors according to BMI classification of individuals ($p > 0.05$). There were no statistically significant differences between the which attracted the attention advertisement, status of reading food label according to their BMI classification of individuals ($p > 0.05$). Statistically significant differences were found between the individuals' gender, undergraduate grade level, smoking status, and diagnosed disease status according to BMI classification ($p < 0.05$). A positive, weak and significant relationship was found between BMI and weight control factor and between physical activity level (PAL) and health factor ($r = 0.188$; $p = 0.004$), ($r = 0.144$; $p = 0.022$), respectively. Continuous nutrition education should be given to individuals with a multidisciplinary approach in order to prevent the formation of wrong eating habits and to make correct food choices. Determining the degree of importance of the factors affecting food choices and examining their effectiveness will help improve social health in a positive way. In addition, the importance of regular physical activity for health should be emphasized.

Keywords: Body mass index, food choice, Food Choice Questionnaire(FCQ)

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

KABUL VE ONAY FORMU

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TEZ ETİK BİLDİRİM SAYFASI.....	viii
TABLO DİZİNİ.....	ix
SEMBOLLER/KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Konunun Önemi ve Problemin Tanımı.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	1
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	2
2.GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Şişmanlık.....	3
2.2. Besin Seçimi.....	3
2.3. Besin Seçim Testi (FCQ) Etmeleri.....	8
2.3.1. Sağlık.....	8
2.3.2. Duygu Durum.....	8
2.3.3. Uygunluk.....	9
2.3.4. Duyusal Çekicilik.....	10
2.3.5. Doğal İçerik.....	10

2.3.6. Fiyat.....	10
2.3.7. Ağırlık Kontrolü.....	11
2.3.8. Aşinalık.....	11
2.3.9. Etik Kaygı.....	12
2.4. Yaş, Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Besin Seçimine Etkisi.....	12
2.4.1. Yaş.....	12
2.4.2. Cinsiyet.....	12
2.4.3. Eğitim Düzeyi.....	13
2.5. Besin Seçimiyle İlgili Bazı Çalışmalar.....	13
3. BİREYLER ve YÖNTEM.....	15
3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Tipi.....	15
3.2. Araştırmanın Etik Yönü.....	15
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	15
3.4. Araştırma Genel Planı.....	16
3.5. Veri Toplama Gereçleri.....	16
3.5.1. Antropometrik Ölçümler.....	17
3.5.1.1. Beden Kütle İndeksi (BKİ).....	17
3.5.2. Genel Bilgiler.....	17
3.5.3. Günlük Enerji Harcaması.....	17
3.5.4. Besin Seçim Testi (Food Choice Questionnaire, FCQ).....	18
3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	20
4. BULGULAR.....	21
4.1. Bireylerin Bölümlere ve Genel Özelliklerine Göre Dağılımı.....	21

4.2. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri.....	22
4.3. Bireylerin Genel Bilgileri.....	23
4.4. Bireylerin Günlük Enerji Harcaması.....	40
4.5. Bireylerin Besin Seçimlerini Etkileyen Etmenler.....	42
5. TARTIŞMA.....	69
5.1. Bireylerin Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi.....	69
5.2. Bireylerin Genel Bilgilerinin Değerlendirilmesi.....	70
5.3. Bireylerin Günlük Enerji Harcamalarının Değerlendirilmesi.....	72
5.4. Bireylerin Besin Seçimlerini Etkileyen Etmenlerin Değerlendirilmesi.....	73
5.5. BKİ Sınıflamaları ile Besin Seçimlerini Etkileyen Etmenler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	74
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	76
6.1. Sonuçlar.....	76
6.2. Öneriler.....	78
6.3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	78
KAYNAKLAR.....	79
EKLER.....	85
Ek 1. Enstitü Yönetim Kurulu Kararı.....	85
Ek 2. Etik Kurul Kararı.....	86
Ek 3. Kurum İzni	87
Ek 4. Gönüllüleri Bilgilendirme Formu.....	88
Ek 5. Veri Toplama Formu.....	90
Ek 6. İntihal Rapor Formu.....	97



TEZ ETİK BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum 'Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi Öğrencilerinin Besin Seçimlerini Etkileyen Etmenler ile Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi' adlı tezin bütün aşamalarında etik kurallara uyduğumu beyan ederim.

Neslihan AYAZ

İmza:

TABLO DİZİNİ

Tablolar		Sayfa No
Tablo 2.1.	Besin Seçimini Etkileyen Etmenler ve Örnekleri	5
Tablo 2.2.	Besin Seçimini Etkileyen Etmenler ve Örnekleri (Devamı)	6
Tablo 2.3.	Besin Seçimini Etkileyen Etmenler ve Örnekleri (Devamı)	7
Tablo 3.1.	Bireylerin Bölümlere, Sınıflara ve Cinsiyetlere Göre Dağılımı	16
Tablo 3.2.	BKİ Sınıflaması	17
Tablo 3.3.	PAL Sınıflaması	18
Tablo 3.4.	Besin Seçim Testi Bileşenlerinin Alt Bileşenleri	19
Tablo 4.1.	Bireylerin Bölümlere ve Genel Özelliklerine Göre Dağılımı	21
Tablo 4.2.	Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Antropometrik Ölçümlerinin Ortalama(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan, Alt-Üst Değerleri	22
Tablo 4.3.	Bireylerin Cinsiyetlerine Göre BKİ Farklılıkları Değerlendirmeleri	22
Tablo 4.4.	Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre Dağılımları	23
Tablo 4.5.	Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre Genel Özellikleri	24
Tablo 4.6.	Bireylerin Sağlık, Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarına Göre Dağılımı	25
Tablo 4.7.	Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre Sağlık, Sigara ve Alkol Kullanma Durumları	27
Tablo 4.8.	Bireylerin Dikkat Çeken Reklam, Besin Etiket Okuma ve Öğün Atlama Durumlarına Göre Dağılımı	29
Tablo 4.9.	Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre Dikkat Çeken Reklam, Besin Etiket Okuma ve Öğün Atlama Dağılımları	31

Tablo 4.10.	Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dikkat Çeken Reklam, Besin Etiketini Okuma ve Öğün Atlama Dağılımları	33
Tablo 4.11.	Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre Dağılımı	34
Tablo 4.12.	Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre Fiziksel Aktivite Durumları	36
Tablo 4.13.	Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre Bütçelerinin Ortalama (\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan, Alt-Üst Değerleri	37
Tablo 4.14.	Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre Bir Günlük Uyku Sürelerinin Ortalama (\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan, Alt-Üst Değerleri	39
Tablo 4.15.	Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre PAL Değerlerinin Ortalama (\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan, Alt-Üst Değerleri	41
Tablo 4.16.	Bireylerin PAL Sınıflamasına Göre Dağılımları	42
Tablo 4.17.	Bireylerin Cinsiyetlerine Göre PAL Sınıflamaları	42
Tablo 4.18.	Besin Seçim Testi Sonucuna Göre Çalışmaya Katılan Bireyler İçin Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Puan Ortalamaları(\bar{x}) ve Standart Sapmaları (SS)	43
Tablo 4.19.	Besin Seçim Testi Sonucuna Göre Çalışmaya Katılan Bireyler İçin Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Önem Sıralaması	43
Tablo 4.20.	Bireylerin Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Puanlarının Ortalamaları(\bar{x}) ve Standart Sapmaları(SS)	44
Tablo 4.21.	Bireylerin Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Önem Sıralaması	46
Tablo 4.22.	Bireylerin BKİ Sınıflandırmalarına Göre Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma	48

(SS), Medyan, Alt-Üst Değerleri

Tablo 4.23.	BKİ Sınıflamalarına Göre Çalışmaya Katılan Bireylerin Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Önem Sıralaması	50
Tablo 4.24.	Bireylerin Bölümlerine Göre Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan, Alt-Üst Değerleri	52
Tablo 4.25.	Bölümlere Göre Çalışmaya Katılan Bireylerin Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Önem Sıralaması	53
Tablo 4.26.	Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan, Alt-Üst Değerleri	55
Tablo 4.27.	Cinsiyetlere Göre Çalışmaya Katılan Bireylerin Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Önem Sıralaması	56
Tablo 4.28.	Bireylerin BKİ Sınıflandırmalarına Göre Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan Değerleri	58
Tablo 4.29.	Bireylerin BKİ Sınıflandırmalarına Göre Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan Değerleri (Devamı)	59
Tablo 4.30.	Bireylerin Bölümlerine Göre Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan Değerleri	62
Tablo 4.31.	Bireylerin Bölümlerine Göre Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan Değerleri (Devamı)	63
Tablo 4.32.	Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan Değerleri	66

Tablo 4.33.	Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan Değerleri (Devamı)	67
Tablo 4.34.	Beden Kütle İndeksi ile Besin Seçim Testi Etmenleri Arasındaki Korelasyon	68
Tablo 4.35.	PAL Değeri ve Besin Seçim Testi Etmenleri Arasındaki Korelasyon	68



SEMBOLLER/KISALTMALAR LİSTESİ

BKİ	:	Beden Kütle İndeksi
DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
kg	:	Kilogram
m²	:	Metrekare
FCQ	:	Besin Seçim Testi (Food Choice Questionnaire)
n	:	Örneklem büyüklüğü
cm	:	Santimetre
PAL	:	Fiziksel Aktivite Düzeyi
SPSS	:	Sosyal Bilimler İçin Uyumlu İstatistik Paketi (Statistical Package for the Social Sciences)
\bar{x}	:	Ortalama
SS	:	Standart Sapma
%	:	Yüzde
₺	:	Türk Lirası
TBSA	:	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması

1.GİRİŞ

1.1. Konunun Önemi ve Problemin Tanımı

Ciddi bir sağlık problemi olan şişmanlık; alınan ve harcanan enerji arasındaki dengesizlikle tanımlanan kronik bir hastalıktır. Önüne geçilmezse sağlığın ciddi bir şekilde bozulmasına yol açabilir. Diyabet, hipertansiyon, koroner kalp hastalığı ve kanser şişmanlığın sebep olduğu hastalıklardandır (1-3). Sağlıksız besin seçimi, şişmanlık ve birçok kronik hastalıkların oluşumuna sebep olabilmektedir (4). Sağlıklı vücut ağırlığına sahip olmak ve genel anlamda sağlıklı yaşamın ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi için çok önemlidir (2,5).

Yüksek yağlı, yüksek enerjili besinlerin tüketiminin artması ve fiziksel aktivitelerin azalması, şişmanlık gelişiminde etkili olmuştur. Sağlıkla, besinin işlenmesiyle ve birçok etmenle ilgili değişimler; beslenme ve fiziksel aktivite şekillerinde de değişime sebep olmuştur (2). Toplumda sağlıklı beslenme farkındalığının gittikçe arttığı ve besin üreticilerinin reklamlarında; ürünlerinin sağlık özelliklerini, koruyucu içermemesini vurguladıkları görülmektedir (6). Ancak sağlık, insanların besin seçerken dikkat ettikleri tek etmen değildir. Besin seçimini etkileyen diğer etmenleri ve bu etmenlerin etkisini araştırmak önemlidir (7). Besin seçimi basit bir süreç gibi görünebilir ancak birbiri ile etki içinde olan, duyuşal ve duyuşal olmayan çok sayıda etmen tarafından oluşmaktadır. Besin seçimi, duyuşal ve duyuşal olmayan etmenlerden bilinçli veya bilinçsiz olarak etkilenebilmektedir. Bu etmenlerden besinin görünümü, kokusu, dokusu duyuşal olanlardan; bireysel, çevresel, psikolojik, sosyolojik, sosyodemografik ve ekonomik etmenler ise duyuşal olmayanlardandır (8).

Toplumsal besin seçimini etkileyen etmenlerin belirlenmesi ve incelenmesi; sağlıklı beslenme alışkanlığının kazandırılmasına, şişmanlık ve birçok kronik hastalığın önlenmesine yardımcı olmaktadır (9).

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin besin seçimlerini etkileyen etmenler ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

- Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre besin seçimlerini etkileyen etmenler arasında farklar vardır.
- Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre en çok dikkatlerini çeken reklamlar arasında farklar vardır.
- Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre besin etiketi okuma durumu arasında fark vardır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Şişmanlık

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), şişmanlığı; sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikimi olarak tanımlamıştır (10). Şişmanlığın oluşmasında endokrin, psikolojik, genetik, kültürel sebepler ve alışkanlıklar dışında başka birçok sebep etkili olabilir. Tüm sebepler enerji alım ve tüketimi arasındaki kontrolü etkileyip enerji dengesini alım yönüne kaydırır ve bu pozitif enerji miktarının yağ dokusunun artmasına sebep olmasıyla da vücut ağırlığında anormal derecede bir artış olur (11). Şişmanlığın birçok kronik hastalığa göre tedavi edilme ihtimali daha yüksektir (3). Beden kütle indeksi (BKİ), şişmanlığın belirlenmesi için kullanılan bir yöntemdir ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından kabul edilmiştir. BKİ; bireyin vücut ağırlığının (kg) boyunun metre karesine (m²) bölünmesiyle bulunur. Bulunan değer; 30 kg/m² ve üzerindeyse kişi şişman olarak değerlendirilir (10). Enerji dengesizliğinden kaynaklanan şişmanlık, en fazla görülen beslenme bozukluğudur (12).

Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği 2019 Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu'na göre tahminler, 2030 yılında pek çok eyalette şişmanlık görülme oranının %50'ye varacağını ön görmektedir. (13). Türkiye'de de Türkiye İstatistik Kurumu 2019 Sağlık Araştırması'na göre şişman bireylerin oranı; 2016 yılında %19,6 iken, 2019 yılında artarak %21,1 olmuştur. Cinsiyetler için bakıldığında 2019 yılında kadınların %24,8'inin, erkeklerin ise %17,3'ünün şişman olduğu görülmüştür (14). TBSA 2017 verilerine göre bireylerin %28,4'ü şişman, %3,8'i 3.derece şişmandır. Cinsiyetler için bakıldığında erkeklerin %23,8'i şişman, %1,3'ü 3.derece şişman; kadınların ise %33,1'i şişman, %6,2'si 3.derece şişmandır (15).

2.2. Besin Seçimi

Bireylerin besin seçimleri, hayatları süresince edindikleri tecrübelerle oluşmaktadır ve sağlıklarını belirleyen bir etmendir (16). Sağlıksız besin seçimi, başta şişmanlık olmak üzere kronik hastalıkların oluşumunda rol oynamaktadır (17).

Besin seçimi, bireyin besin satın alımı ve besin tüketimi sırasında veya bu iki an arasında aldığı bilinçli veya bilinçsiz bir dizi karar olarak tanımlanabilir. (18). Besin seçimi birbirleriyle etki içinde olan, çok sayıda etmenle gerçekleştirilmektedir (8). Çok çeşitli bilimsel disiplinler

tarafından incelenen besin seçimiyle ilgili çalışmaların temelini ‘kim, neyi, neden, ne zaman ve nerede yer’ soruları oluşturmaktadır (19).

Besin seçimi ile ilgili ilk çalışmalardan birini yapan Lewin, ‘Neden Yiyoruz?’ sorusunu sosyal yönden cevaplamaya çalışan çalışmalara öncülük etmiştir. Lewin’in ‘Kanal Teorisi’ne göre besinler; kültürel, psikolojik, biyolojik ve ekonomik kanallardan geçerek masamıza gelmektedir. Lewin, bu süreci besin seçim süreci olarak tanımlamıştır (20).

Furst ve ark. ise 1996’da bir besin seçim modeli geliştirmişlerdir. Bu modelde birbirleriyle etkileşim içinde olan üç temel etmen bulunmaktadır. İlk etmen yaşam seyridir. Bu etmen bireyin zamanla gelişmesi ve değişmesi doğrultusunda çevresinden etkilenmesini ve yaşam beklentisinin değişmesini ifade etmektedir. Yaşamın farklı dönemleri (çocukluk, adölesanlık, yetişkinlik ve yaşlılık dönemleri) ile değişen tarihsel etmenleri kapsar. İkinci etmen ise, yaşam seyri üzerindeki etkilerdir. Bu etkiler; biyolojik, davranışsal, psikolojik, kültürel, ekonomik, sosyal, coğrafik, politik, tarihsel, çevresel ve diğer etkileri ifade etmektedir. Son etmen ise ‘bireysel besin sistemi’dir. Bu sistem; hangi besinin nasıl, ne zaman, ne kadar tüketileceğine dair kararların alındığı mental bir süreci ifade etmektedir (21).

Stok ve ark. (22) besin seçimini etkileyen etmenleri bireysel, kişiler arası, çevresel, politik olmak üzere dört başlıkta toplamış ve kategorilere ayırıp örneklendirmişlerdir. Besin seçimini etkileyen etmenler ve örnekleri Tablo 2.1., Tablo 2.2. ve Tablo 2.3.’te verilmiştir.

Tablo 2.1. Besin Seçimini Etkileyen Etmenler ve Örnekleri

Etmenler	Kategoriler	Örnekler
Bireysel;Biyolojik	Beyin Fonksiyonu	Demans, orbitofrontal korteks hacmi
	Oral Fonksiyonu	Çiğneme sorunları, takma diş
	Besin ile İlgili Fizyoloji	Besin alerjileri, obezite ile ilişkili genler
	Antropometri	BKİ, doğum ağırlığı
	Duyusal Algı	Yağ sevme, tat tercihleri
	Fiziksel Sağlık	İlaç kullanımı, kronik hastalıklar
	Uyku Özellikleri	Kronotip, uyku süresi
Bireysel;Demografik	Biyolojik Demografik Özellikler	Yaş, cinsiyet
	Kültürel Özellikler	Milliyet, etnik köken
	Durumsal Demografik Özellikler	Yaşam düzenlemesi, kentsel veya kırsalda yaşam
	Kişisel Sosyo-Ekonomik Durum	Gelir, eğitim
Bireysel;Psikolojik	Kişilik	Benlik saygısı, kişisel değerler
	Ruh Hali ve Duygular	Depresif semptomatoloji, pozitif duygular
	Özdenetim	Dürtüsellik, kendini kontrol etme
	Sağlık Bilişleri	Sağlık bilinci, sağlıklı beslenme motivasyonu
	Besin Bilgisi, Beceriler ve Yetenekler	Beslenme bilgisi, yemek pişirme becerileri
	Besin ile İlgili İnanışlar	Gıda etiği, gıda endüstrisine güven
	Besin Alışkanlıkları	Alışılmış yeme, ödeme istekliliği
	Yeme Davranışını Düzenleme	Dışarıdan yeme, dikkatli yeme
	Ağırlık Kontrol Bilişleri ve Davranışlar	Beden memnuniyetsizliği, bilişsel kısıtlama
Bireysel;Durumsal	Açlık	Açlık, besin yoksunluğu
	İlgili Sağlık Davranışları	Alkol tüketimi, televizyon izleme
	Durum ve Zaman Kısıtlamaları	Arabaya erişim, iş yükü

Tablo 2.2. Besin Seçimini Etkileyen Etmenler ve Örnekleri (Devamı)

Faktörler	Kategoriler	Örnekler
Kişilerarası;Sosyal	Aile Yapısı	Hane büyüklüğü, aile uyumu
	Ailenin Yemek Kültürü	Evde yemek yapımı, ailenin besin tercihleri
	Hanenin sosyo-ekonomik durumu	Hanenin gıda güvenliği, bütçe kısıtlamaları
	Toplumsal Etki	Akran modellemesi, sosyal normlar
	Toplumsal Destek	Sosyal bağlar, topluluk önerileri
	Ebeveyn Kaynakları ve Risk Faktörleri	Ebeveyn zaman kısıtlamaları, ebeveyn beslenme bilgisi
	Ebeveyn tutum ve İnanışları	Ebeveynin besin riskinden kaçınması, ebeveynin besin dağıtımına güveni
	Ebeveyn Davranışları	Ebeveyn beslenme alışkanlıkları, ebeveyn tutumluluğu
	Ebeveyn Beslenme Stilleri	Ebeveyn besin kısıtlaması, yeme için ebeveyn baskısı
Kişilerarası;Kültürel	Kültürel bilişler	Kültürel değerler, yemeğin sosyal rolü
	Kültürel Davranışlar	Kültürel yemek gelenekleri, dini ritüeller
Çevresel;Ürün	İç Özellikleri	Ürün aroması, ürün dokusu
	Dış Özellikleri	Ürün görünümü, ürün fiyatı
Çevresel;Mikro	Porsiyon Boyutu	Porsiyon boyutu, porsiyon boyutuna ilişkin görsel ipuçları
	Evde Yemek Bulunabilirliği ve Erişilebilirlik	Ürün görünürlüğü, besin bulunabilirliği
	Yeme Ortamı	Yemek ortamı, gelişmiş yeme ortamı

Tablo 2.3. Besin Seçimini Etkileyen Etmenler ve Örnekleri (Devamı)

Faktörler	Kategoriler	Örnekler
Çevresel; Makro	Doğal Koşullar	Hava durumu, mevsim
	Yaşam Alanının Özellikleri	Alan yoksunluğu, belediyenin büyüklüğü
	Çevrede Besin Bulunabilirliği ve Erişilebilirlik	Besin-tüketici arasındaki mekansal mesafe, mahallede sağlıklı besin mevcudiyeti
	Besin Çıkış Yoğunluğu	Fast food çıkış yoğunluğu, süpermarket yoğunluğu
	Besin Promosyonuna Maruz Kalma	Besin reklamlarına, satın alma uyarılarına ve besin satış noktalarına maruz kalma
	Market Fiyatları	Piyasa fiyatları, daha sağlıklı bir sepetin maliyeti
	Toplumsal Girişimler	Toplum destekli tarım programları, gıda ile ilgili STK faaliyetleri
Politik; Endüstri	Endüstri Düzenlemeleri	Besin bileşimi düzenlemeleri, porsiyon düzenlemeleri
	Endüstri Etkisi	Lobicilik
Politik; Devlet	Devlet Düzenlemeleri	Gıda reklam yasakları, sağlıklı gıda için sübvansiyonlar
	Kampanyalar	Sağlıklı besinler için eğitim kampanyaları, sağlıksız beslenmeyi engelleyen programlar
	Kapsamlı Devlet Politikaları	Göçmenlerle ilgili politika, hükümetin sağlık bilinci

2.3. Besin Seçim Testi (FCQ) Etmenleri

Steptoe ve ark. 1995'te besin seçimini etkileyen etmenleri araştıran önemli bir test olan Besin Seçimi Testi (FCQ)'ni geliştirmişlerdir. Bu test, besinlerin özellikleriyle ilgili 9 bileşen ile bu bileşenlerin 36 alt bileşeninden oluşmaktadır. Bileşenleri; sağlık, duygu durum, uygunluk, duyuşal çekicilik, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık, etik kaygıdır. Bu bileşenlerin her birinde 3 ile 6 arasında alt bileşenler vardır (7). Dikmen ve ark.(9), bu anketin Türkçe validasyonunu yapmış ve bu anketin Türk toplumu için de besin seçimini etkileyen etmenlerin anlaşılmasında geçerli ve güvenilir bir yöntem olduğunu saptamışlardır. Test-tekrar test güvenilirlik düzeyini 0,89 ile 0,95 arasında ve iç tutarlılığını (Cronbach alfa) 0,90 bulmuşlardır.

2.3.1. Sağlık

Birçok birey için sağlık etmeni besin seçiminde önemli bir yer tutmaktadır ve genellikle doğru beslenme alışkanlıklarıyla ilişkilendirilmektedir. Sağlıklı beslenmeyi tercih eden bireylerde, sigara içmeme ve fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması gibi eğilimler daha fazla görülmektedir (23).

Sağlıklı beslenme konusunda düşük motivasyonun nedeni, sağlıklı besinlerin lezzetsiz olduğunun düşünülmesi olabilir. Sağlıklı beslenme motivasyonu kazandırılırken, sağlıklı besinlerin duyuşal özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır. Sağlıklı beslenme motivasyonu olan bireylerin ise sağlıklı besin seçimi yapma ihtimali yüksektir ancak buna rağmen ihtiyaçlar tam olarak karşılanmamaktadır (24).

Besinlerde gıda katkı maddesi, koruyucu ve kalıntı bulunmaması bireylere besinlerin sağlıklı olduğunu düşündürmektedir (25). Besin alerjisi veya intoleransı olan bireyler ise, alerjik reaksiyon riskini azaltmak veya gastrointestinal (GİS) rahatsızlık gibi rahatsızlıkları en aza indirmek için belirli besinleri tercih etmeyeceklerdir (23).

2.3.2. Duygu Durum

Aralarında karmaşık bir ilişki olan duygu durumu ve besin seçimi, birbirlerini çift yönlü olarak etkilerler (26). Stres durumunda, birey hızla rahatlamasını sağlayacak besinler arar

fakat bu bir kısır döngüye sebep olabilir. Karbonhidrat değeri yüksek besinler kan şekerinde, ‘stres hormonu’ olarak adlandırılan epinefrinde dalgalanmaların eşlik ettiği düşüş veya yükselişlere sebep olabilir. Buna göre yüksek oranlarda rafine karbonhidrat ve şeker tüketimi stres yanıtını kötüleştirebilir (27).

Bir çalışmada da, sağlıklı beslenme ve psikoloji arasında çift yönlü etkileşim olduğu belirtilmiştir. Sağlıklı beslenen bireylerin depresyona girme ihtimallerinin daha düşük olduğu ve depresyonda olan bireylerin de daha fazla şekerli, tuzlu ve yağlı besin tükettikleri belirtilmiştir (28). Duygusal beslenme ile ilgili bir çalışmada; depresif semptomlar, azalmış sebze ve meyve tüketimi ile ilişkili bulunmuştur. Bireylerin şekerli besin tüketim sıklığı ile duygusal beslenme arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, duygusal beslenmenin negatif duygu durumu ile ilişkili sağlıksız besin seçimine aracılık ettiği belirtilmiştir (29).

Bir başka çalışmada ise, depresyondaki bireylerin taze meyve tüketimlerinin azalıp fast-food tüketimlerinin arttığı görülmüştür (30).

2.3.3. Uygunluk (Kolaylık)

Zaman kıtlığı, besin seçimlerini önemli derecede etkiler. Bireyler; postmodern toplumda değişen kültürel, ekonomik ve sosyodemografik etmenlerle zaman kıtlığı yaşadıkları için besin hazırlamaya ayırdıkları zamanı azaltmak isterler (31).

Ayrıca; aile yemeklerinin azalması, atıştırma alışkanlıklarının artması gibi değişikliklerden dolayı enerjisi yüksek ve besleyici değeri düşük besinler kolaylıkla bulunabilir hale gelmiştir (32).

Hazır besinler dondurulmuş, soğutulmuş, kurutulmuş vb. ürünleri kapsayan çok geniş bir kategoridir (33). Hazır besinlere yönelen tüketiciler besin alışverişini sevmeyen, yemek hazırlamaktan keyif almayan, yemek yapma yeteneği olmayan ve yalnız yemek yiyen bireyleri kapsamaktadır. Bir çalışmada genç bireylerin, bekar erkek bireylerin, eğitim düzeyi yüksek bireylerin, çalışan bireylerin hazır besinlere daha çok eğilim gösterdiği belirtilmiştir (31).

2.3.4. Duyusal Çekicilik

Duyusal çekicilik, bireylerde besinlerin lezzetiyle ilgili algı oluşmasında etkilidir. Besinlerin duyusal olarak çekici gelmesi çok yönlüdür. Görünümü, kokusu, dokusu ve tadı hoş giden besinler için bireylerde lezzetli oldukları algısı oluşur ve o besinleri tercih ederler. Her bir duyusal bileşen iştahı farklı fakat birbiriyle ilişkili olarak etkiyebilir (34). Örneğin besinin görünümü; tadı ve kokusuyla ilgili beklenti oluşturur (35). Tat seçimleri doğuştan kazanılan ve tecrübelerle değişebilen, besin seçimlerimizde hayatımız boyunca etkili olan önemli bir bileşendir. Besin kokuları da, besin görülmediğinde dahi bireylere yakınlarda besinlerin bulunduğunu ifade eder ve tanıdık besin kokuları besine dikkati çeker, iştahı tetikler (34).

2.3.5. Doğal İçerik

Besinlerdeki aroma maddeleri, renklendiriciler ve koruyucular; besinlerin organoleptik özelliklerini değiştirmek, besin değerini artırmak, bireylere kolaylık sağlamak için eklenir (36). Bir araştırmada; bireylerin gıda katkı maddeleri hakkında daha bilinçli olmalarının, doğal besin seçimlerini arttırdığı belirtilmiştir (37).

‘Doğal’ kelimesi, bireylerde olumlu bir çağrışım yapar. Bireyler doğal besin ve organik besin kavramlarıyla ilgili karmaşa yaşamaktadırlar. Organik besinlerin, organik olmayan besinlere göre daha sağlıklı oldukları ve organik besinlerin geleneksel besinlere göre çevre dostu oldukları düşünülmektedir. Bireyler sağlıklı ve doğal içeriğe sahip olduklarını düşünüp organik besinlere eğilim göstermektedir (36).

2.3.6. Fiyat

Yüksek fiyatlı besinler bireylerin besin seçimlerini etkiler (38). İnsanlar sağlıklı besin seçimi konusunda bilgi sahibi olsalar dahi seçim kararında fiyat etmenini de göz önünde bulundurdıklarında besin değeri daha düşük ancak daha ucuz besinleri seçebilmektedir (39).

Enerji yoğunluğu ve maliyeti arasında negatif bir ilişki vardır. Fazla enerji sağlayan şeker ve yağ içeriği yüksek olan besinler düşük maliyetliken, sağlıklı besinlerin fiyatları yüksektir. Sınırlı mali kaynağı olan bireyler tasarruf yapmak için fazla enerji sağlayan şeker ve yağ içeriği yüksek olan besinleri tercih ederler (38).

Kadınlara yapılan bir çalışmada; düşük gelirlilerde, şişmanlık ve fazla kilo problemlerinin daha sıklıkla görüldüğü belirtilmiştir (40).

2.3.7. Ağırlık Kontrolü

Beden ölçüleri ile ilgili birçok birey kaygılanmaktadır. Bu durum, bireylerin besin seçimine etki eder. Özellikle kadın bireylerin zayıf olma istekleri besin seçimlerinde önemli bir etki gösterir (41).

Kilo alımını ve obeziteyi önlemeye veya tedavi etmeye yönelik çabalar, genellikle ne kadar yenileceğinde ve besin seçimlerinde bir dereceye kadar kontrol gerektirir. Tekrarlanan diyetler, günlük alımlarda yüksek dalgalanmalar ve yeme üzerinde son derece katı bir kontrol sağlamaya yönelik girişimlerin tümü ağırlık kontrolü çabalarına ters etki yapar ve daha uygun besin seçimini engelleyebilir. Bu nedenle; seçimlerde esnekliği korurken kişisel gıda ortamının bir dereceye kadar yapılandırılmasını sağlayan daha uzun vadeli ağırlık koruma çözümleri ve programları, özellikle ağırlık yönetiminde faydalı olabilir (41).

2.3.8. Aşinalık (Bilinirlik)

Bebeklerin besinlere aşinalığı ilk olarak anne karnında başlar ve yaşamdaki ilk deneyimler besin seçimlerinde etkili olur. Besinlere aşinalık duymak, besinlerin görünümünün ve tadının algılanmasıyla birlikte oluşur (42). Bireylerin birbirlerinden farklı tatlardaki besinleri erken yaşlarda tecrübe etmeleri, hem meyve ve sebze hem de diğer sağlıklı besinlerin tüketimini desteklemektedir (43).

Bir çalışmada, bir besini satın alan bireyler ile satın almayan bireylerin duygu profiline birbirinden farklı olduğunu ve bunda ürüne aşına olmanın önemli olduğunu belirtmişlerdir. Ürünü kullanma sıklığına göre duyguların yoğunluğu artmakta ve ürünü satın almayan bireyler negatif duygulara daha fazla odaklanmaktadır (44).

2.3.9. Etik Kaygı

Etik beslenme; yemek yeme kuralları olarak algılanmasından çok, kültürel olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu durum; adil ticaretle, yerellikle, hayvanlar üzerinde denenmemiş olması vb. ile kurulan ilişkiler doğrultusunda ortaya çıkmıştır (45).

Etik tüketim anlayışına bağlı olarak besine olan ilgi, yüksek oranda eğitilmiş ve zengin ortasınıflar arasında ortaya çıkmaktadır. Etik besin tüketiminde yaşa bağlı olarak ortaya çıkan beğeni tercihlerini inceleyen bir çalışmada bireylerin, bireysel etik anlayışlarına göre farklı tercihler yaptıkları görülmüştür (46). Başka bir çalışmada ise, bireylerin besin seçimi yaparken sağlıklı olduğu kadar çevre ile dost ve etik standartlara uygun üretilen besinleri tercih etmesinin sürdürülebilir toplum açısından birçok fayda sağladığı ifade edilmiştir (47).

2.4. Yaş, Cinsiyet ve Eğitim Düzeyinin Besin Seçimine Etkisi

2.4.1. Yaş

Yaşın ilerlemesiyle değişen duyu reseptörleri; besin seçimini, açlık tokluk hissini, besinden alınan hazzı etkiler (48). Yaşamın farklı dönemlerinde yaş ile ilişkili bir şekilde; besin gereksinimleri, seçimler, alışkanlıklar değişir (49). Bir çalışmada, yaş ilerledikçe sağlıklı beslenme motivasyonunun arttığı belirtilmiştir (24).

Besin seçerken önem verilen etmenler genç ve yaşlı bireylerde birbirinden farklı olabilmektedir. Besin seçerken yaşlı bireyler ergenlere kıyasla; sağlık, din ve hayvan hakları konularına daha çok dikkat etmektedir (50).

2.4.2. Cinsiyet

Cinsiyet de besin gereksinimini ve besin seçimini etkileyen etmenlerden biridir. Kadınlar ve erkekler besinlere farklı tepkiler vermektedir. Besin seçimindeki davranış farklılığının, beyindeki superior temporal sulcus mekanizmasındaki farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Kadınların besin ile ilgili konulara daha fazla yatırım yapma eğiliminde oldukları, besin ve beslenme konusunda daha iyi bilgiye sahip oldukları, diyet yapmaya daha yatkın oldukları ve kilo vermeye ihtiyaç duyduklarını algılama olasılıklarının daha yüksek

olduğu belirtilmiştir (51). Başka bir çalışmada da, sağlıklı beslenme ve beslenmenin sağlığa etkileri konusunda farkındalığın kadınlarda daha yüksek olduğu belirtilmiştir (24).

Kadınlar erkeklere kıyasla, sağlıklı beslenmeye ve ağırlık kontrolüne daha fazla önem vermektedir. Erkekler kadınlara kıyasla düşük yağlı besinleri, sebze ve meyveyi, lifli besinleri daha az; şekerli içecekleri daha çok tercih etmektedir (52).

Kadınlarda menstural döngü boyunca değişen hormon düzeyleri; besin alımı, porsiyon miktarı ve besin ögesi seçimlerinde farklılıklar oluşturur. Bu farklılıkların temel sebebi, anoreksijenik etki gösteren östrojen hormonunun fazlara göre değişen seviyeleridir (53).

2.4.3. Eğitim Düzeyi

Bireylerin eğitim düzeyi, sağlıklı beslenme farkındalıklarında etkilidir. Bir çalışmada, eğitim düzeyi yüksek kadınların sağlıklı yaşam tarzını benimsediği, eğitim seviyesi düşük kadınların ise besin seçiminde yetersizlik hissettiği belirtilmiştir (54).

Bir başka çalışmada, besin seçiminde eğitim düzeyinin gelir düzeyine kıyasla daha etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca eğitim düzeyi yüksek bireylerin düşük bireylere kıyasla sebze, meyve, balık, süt ve süt ürünlerini daha çok tercih ettikleri görülmüştür (55).

Eğitim düzeyinin fast food tüketim alışkanlığına etkisinin incelendiği bir çalışmada da, eğitim düzeyi arttıkça fast food besinleri tercih etme oranının düştüğü görülmüştür (56).

2.5. Besin Seçimiyle İlgili Bazı Çalışmalar

Steptoe ve ark. 1995'te İngiltere'de besin seçim testini geliştirdikleri çalışma, yaşları 18 ile 87 arasında olan karışık bir popülasyondan oluşmuştur ve bireyler için en önemli besin seçim etmenleri duyuşal çekicilik, sağlık, uygunluk ve fiyat olarak bulunmuştur (7).

Dikmen ve ark. 2016'da Türkiye'de besin seçim testinin geçerlilik ve güvenilirliğini test etmek için yaptıkları çalışmada ise bireyler için en önemli etmenler duyuşal çekicilik, doğal içerik ve fiyat; en az önemsenen etmenler etik kaygı ve ağırlık kontrolüdür. Yaptıkları bu çalışma 18-64 yaş arasında olan bireylerle gerçekleştirilmiş ve ortalama BKİ erkekler için $21,9 \pm 3,5$, kadınlar için ise $24,4 \pm 3,5$ kg/ m² bulunmuştur (9).

Birçok ülkenin bulunduğu, 2011’de yapılan bir çalışmada; Romanya, Macaristan, Filipinler ve Belçika için en önemli besin seçim etmeninin duyuşal çekicilik olduğu görülmüştür (57).

Balkan ülkelerinde 2012’de yapılan bir çalışmada ise en önemli besin seçim etmenlerinin duyuşal çekicilik, uygunluk, sağlık ve doğal içerik olduğu görülmüştür (58).

Pieniak ve ark. 2013’te 6 Avrupa ülkesinde (Belçika, Fransa, İtalya, Norveç, Polonya, İspanya) geleneksel besinlerin tüketiminin altında yatan etmenleri belirlemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Geleneksel besini; belirli kutlamalar ve mevsimlerle ilişkili, değişmeden bir nesilden diğerine aktarılan gastronomik mirasın önemli parçaları olan yerel besinler olarak tanımlamışlardır. Bireyleri BKİ düzeylerine göre ‘normal’, ‘hafif şişman’ ve ‘şişman’ olarak sınıflandırmışlardır. Kendilerini geleneksel tüketici olarak tanımlayan bireyler şişmanlık ile ilişkilendirilmiş ve besin seçimi yaparken ağırlık kontrolüne normal ağırlıklı bireylere göre daha çok önem verdikleri görülmüştür (59).

9 Avrupa ülkesinde 2015’te yapılan bir çalışmaya göre ise en önemli besin seçim etmeni İspanya, Yunanistan, İrlanda, Hollanda ve Portekiz için fiyat; Norveç, Almanya ve İngiltere için duyuşal çekicilik; Polonya için doğal içeriktir (60).

Türkiye’de 2018’de, tüketicilerin besin seçimi ve beden kütle indeksleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Yapılan bu çalışma, Gaziantep Üniversitesi’nde çalışan ve 18-65 yaş arasında olan 100 gönüllü kadın birey ile gerçekleştirilmiştir. Bireyler için besin seçimini etkileyen en önemli üç etmen sırasıyla doğal içerik, duyuşal çekicilik ve sağlık; en az önemsenen etmen ise fiyat olarak bulunmuştur. Bireyler BKİ düzeylerine göre ‘normal’ ve ‘hafif şişman/şişman’ olarak sınıflandırılmıştır. Besin seçimi yaparken doğal içerik, ağırlık kontrolü, sağlık ve etik kaygı etmenlerine hafif şişman/şişman bireylerin, normal ağırlıklı bireylere göre daha çok önem verdikleri görülmüştür (61).

3.BİREYLER ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Tipi

Araştırma, Nisan 2022- Haziran 2022 tarihleri arasında Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören, çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden ve onam formunu onaylayan 18-28 yaş arası bireyler üzerinde yürütülen tanımlayıcı kesitsel bir çalışmadır.

Araştırma Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 01.09.2021 tarih ve 2021/20 nolu kararı ile Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında yürütölmek üzere kabul edilmiştir (Ek 1).

3.2. Araştırmanın Etik Yönü

Çalışma için 27.12.2021 tarih ve 2021/045 nolu onay ile Hasan Kalyoncu Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (Ek 2). Çalışmanın yürütölebilmesi için Gaziantep Hasan Kalyoncu Üniversitesi Rektörlüğü'nden de çalışma izni alınmıştır (Ek 3).

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma evrenini, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören bireyler oluşturmuştur.

Çalışmanın örneklem büyüklüğü (n) hesaplanırken, literatürde benzer bir araştırmada (61) elde edilen parametrelerde korelasyon katsayıları(parametre) dikkate alınmıştır. Çalışmalardaki anlamlı korelasyon katsayısı $r=0,19$ ile $r=0,45$ arasında değişmektedir. Aranılan ilişkilerin belirlenmesi için parametreler arasında en küçük anlamlı korelasyon $r=0,20$, Yanılgı düzeyi alfa: 0.05, Güç(Power) :0,80 olarak alındığında; en az 193 denek üzerinde çalışılması gerektiği bulunmuştur. Bu sayı, bölümlere ve sınıflara dağıtılırken öğrenci sayılarına göre orantılı olarak dağıtılacak şekilde düzenlenmiştir. Yüz doksan altı birey; toplam birey sayısına göre orantılı bir şekilde bölümlere, bölümdeki birey sayısına göre

orantılı bir şekilde sınıflara, sınıftaki birey sayısına göre orantılı bir şekilde cinsiyetlere dağıtılmıştır. Bu şekilde, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin genel özellikleri yansıtılmıştır. Bireylerin bölümlere, sınıflara ve cinsiyetlere göre dağılımı Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Bireylerin Bölümlere, Sınıflara ve Cinsiyetlere Göre Dağılımı

		Beslenme ve Diyetetik	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Hemşirelik
1.sınıf	Erkek	1	3	5
	Kadın	14	6	19
2.sınıf	Erkek	1	3	5
	Kadın	14	9	18
3.sınıf	Erkek	2	3	6
	Kadın	11	7	11
4.sınıf	Erkek	2	14	6
	Kadın	15	11	10
Toplam		60	56	80

3.4. Araştırma Genel Planı

Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden bireylere ‘Gönüllüleri Bilgilendirme ve Olur (Rıza) Formu’ okutulup onaylatılmıştır (Ek 4). COVID-19 salgını yüz yüze görüşmeye olanak sağlamadığı için kişilerin 24 saatlik besin tüketim kaydı, bel çevresi ve kalça çevresi ölçümleri alınmamıştır. Diğer antropometrik ölçümleri [vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm)], demografik özellikler, besin seçim testi, günlük enerji harcaması online olarak alınmıştır. Besin seçim testi puanları, fiziksel aktivite düzeyi (PAL) değeri ve BKİ [Vücut ağırlığı(kg) / Boy(m²)] hesaplanmıştır. Veriler arasındaki ilişki değerlendirilmiştir.

3.5. Veri Toplama Gereçleri

‘Gönüllüleri Bilgilendirme ve Olur (Rıza) Formu’nu onaylayan bireylere soru kağıdı uygulanarak genel bilgiler, besin seçim testi, günlük enerji harcaması, antropometrik ölçüm bilgileri belirlenmiştir. Alınan antropometrik ölçüm bilgileri ile BKİ’leri, günlük enerji harcaması bilgileri ile PAL değerleri hesaplanmıştır.

3.5.1. Antropometrik Ölçümler

Bireylerin antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy uzunluğu) beyan ile alınmıştır, BKİ(kg/m²) hesaplanmıştır.

3.5.1.1. Beden Kütle İndeksi (BKİ)

Bireylerin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre karesine (m²) bölünmesiyle hesaplanmıştır [BKİ= vücut ağırlığı (kg)/ boy (m²)] ve Tablo 3.2'deki DSÖ'nün BKİ sınıflamasına göre değerlendirilmiştir (10).

Tablo 3.2. BKİ Sınıflaması

BKİ Sınıflaması	BKİ
Zayıf	<18,5
Normal	18,5-24,99
Hafif şişman	25,0-29,99
1.derece şişman	30,00-34,99
2.derece şişman	35,00-39,99
3.derece şişman	≥40,00

3.5.2. Genel Bilgiler

Araştırmanın genel bilgiler bölümünde katılımcılara yaş, cinsiyet, medeni durum gibi özellikleri ile ilgili sorular yöneltilmiş ve verilen cevaplar kaydedilmiştir.

3.5.3. Günlük Enerji Harcaması

Bireylerin günlük enerji harcamasındaki alışkanlıklara bağlı olarak PAL değerleri sınıflandırılmaktadır. Bireylerin PAL değerlerine göre sınıflaması Tablo 3.3'te verilmiştir (62).

Tablo 3.3. PAL sınıflaması

	PAL değeri
Sedanter	1.40-1.69
Orta aktiviteli	1.70-1.99
Ağır aktiviteli	2.00-2.40

3.5.4. Besin Seçim Testi (Food Choice Questionnaire, FCQ)

Besin seçim testi 1995'te Steptoe ve ark. tarafından geliştirilmiştir. Geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olan besin seçim testi, bireylerin besin seçerken dikkat ettikleri etmenleri ölçer. Bu test, besinlerin özellikleriyle ilgili 9 bileşen ile bu bileşenlerin 36 alt bileşeninden oluşmaktadır. Bileşenleri; sağlık, duygu durum, uygunluk, duyuşal çekicilik, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık, etik kaygıdır. Bu bileşenlerin her birinde "Herhangi bir günde yediğim besinle ilgili benim için önemli olan;" sorusunun devamı olarak 3 ile 6 arasında alt bileşenler bulunur (7). Besin seçim testi bileşenlerinin alt bileşenleri Tablo 3.4'te verilmiştir. Bireylerin besin seçim testindeki alt bileşen sorulara verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları alınarak bileşenler için puanları oluşturulmuştur. Puanlar büyükten küçüğe doğru sıralanarak, besin seçim etmenlerinin önem sıralaması değerlendirilmiştir.

Dikmen ve ark. yaptıkları (9) çalışmada, bu anketin Türkçe validasyonunu yapmış ve bu anketin Türk toplumu için de besin seçimini etkileyen etmenlerin anlaşılmasında geçerli ve güvenilir bir yöntem olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmada da Türkçe validasyonundaki 4'lü Likert skalasıyla yapılan test kullanılmıştır (Ek 5). Bireyler; sağlık, duygu durum, uygunluk, duyuşal çekicilik, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık, etik kaygı bileşenlerinin alt bileşenleri için çok önemli, biraz önemli, orta derecede önemli ve çok önemli seçeneklerinin sunulduğu 4'lü likert skaladan uygun olanı seçmektedir (1 = çok önemli değil, 2 = biraz önemli, 3 = orta derecede önemli, 4 = çok önemli).

Tablo 3.4. Besin Seçim Testi Bileşenlerinin Alt Bileşenleri

Bileşenler	Alt Bileşenler
Sağlık	9. ...yüksek posalı olmasıdır 10. ...besin değerinin yüksek olmasıdır 22. ...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır 27. ...yüksek protein içermesidir 29. ...beni sağlıklı tutmasıdır 30. ...deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir
Duygu durum	13. ...beni neşelendirmesidir 16. ...stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır 24. ...beni uyanık ve hazır durumda tutmasıdır 26. ...rahatlamama yardımcı olmasıdır 31. ...iyi hissetmemi sağlamasıdır 34. ...hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır
Uygunluk	1. ...kolay hazırlanmasıdır 11. ...süpermarketlerden ve dükkanlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır 15. ...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır 28. ...hazırlamak için zaman almamasıdır 35. ...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır
Duyusal çekicilik	4. ...tadının iyi olmasıdır 14. ...güzel kokmasıdır 18. ...memnun edici dokuda olmasıdır 25. ...güzel görünmesidir
Doğal içerik	2. ...katkı maddesi içermemesidir 5. ...doğal bileşenler içermesidir 23. ...yapay bileşen içermemiş olmasıdır
Fiyat	6. ...pahalı olmamasıdır 12. ...parasına değmesidir 36. ...ucuz olmasıdır
Ağırlık kontrolü	3. ...kalisinin düşük olmasıdır 7. ...yağ içeriğinin düşük olmasıdır

	17. ...vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır
Aşinalık	8. ...bildiğim bir besin olmasıdır 21. ...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır 33. ...genellikle yediğim besin olmasıdır
Etik kaygı	19. ...çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır 20. ...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır 32. ...orijin ülkesinin açık bir şekilde belirtilmiş olmasıdır

3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi

Tüm çözümlenmeler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 23.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Verilerin analizinde nicel değişkenler için tanımlayıcı istatistikler olarak ortalama, standart sapma, ortanca, en büyük ve en küçük değer hesaplanmıştır. Nitel ve gruplanmış değişkenler için tanımlayıcı istatistikler olarak; frekans, yüzdeler hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki korelasyon analizleri ile incelenmiştir. Nitel ve kategorik verilerin karşılaştırılması ki-kare testleri ile incelenmiştir.

Nicel değişkenlerde iki grubun karşılaştırılmasında iki ortalama arası fark testi uygulanmıştır. İki'den çok grubun karşılaştırılmasında ANOVA testi uygulanmıştır ancak parametrik test varsayımlarını yerine getirmediğinde Kuruskal Wallis Testi uygulanmıştır (63).

4. BULGULAR

4.1. Bireylerin Bölümlere ve Genel Özelliklerine Göre Dağılımı

Bireylerin (n=196) genel özelliklerine ve bölümlerine ilişkin dağılım Tablo 4.1’de verilmiştir. Öğrencilerin %30,6’sını beslenme ve diyetetik, %28,6’sını fizyoterapi ve rehabilitasyon ve %40,8’ini hemşirelik bölümü oluşturmaktadır. Bireylerin %74’ü kadın, %24’ ü erkektir.

Bireylerin %54,6’sının 18-21 yaş aralığında, %43,9’unun 22-25 yaş aralığında, %1,5’inin ise 26 ve üzeri yaş grubunda olduğu görülmektedir. Tüm bireylerin yaş ortalaması 21,43±1,62 yıldır, erkek öğrencilerde yaş ortalaması 22,39±1,62 yıl iken kadın öğrencilerde ise yaş ortalaması 21,09±1,48 yıldır.

Bireyler yaşadıkları yere göre incelendiğinde çoğunluğu evde ailesiyle (%75,0) yaşamaktadır. Bireylerin %24,5’i 1.sınıf, %25,5’i 2.sınıf, %20,4’ü 3.sınıf, %29,6’sı 4.sınıftır.

Tablo 4.1. Bireylerin Bölümlere ve Genel Özelliklerine Göre Dağılımı

Bölüm	Erkek (n=51)		Kadın (n=145)		Toplam (n=196)	
	n	%	n	%	n	%
Beslenme ve Diyetetik	6	11,8	54	37,2	60	30,6
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	23	45,1	33	22,8	56	28,6
Hemşirelik	22	43,1	58	40,0	80	40,8
Yaş (yıl)						
18- 21	16	31,4	91	62,8	107	54,6
22-25	33	64,7	53	36,6	86	43,9
26≤	2	3,9	1	0,6	3	1,5
$\bar{x} \pm SS$ (yıl)	22,39±1,62		21,09±1,48		21,43±1,62	
Sınıf						
1.sınıf	9	17,6	39	26,9	48	24,5
2.sınıf	9	17,6	41	28,3	50	25,5
3.sınıf	11	21,6	29	20,0	40	20,4
4. sınıf	22	43,2	36	24,8	58	29,6
Yaşanılan yer						
Evde yalnız	7	13,7	2	1,4	9	4,6
Evde arkadaşları ile	3	5,9	4	2,7	7	3,6
Evde aile ile	37	72,5	110	75,9	147	75,0
Öğrenci yurdu	4	7,9	29	20,0	33	16,8

4.2. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri

Bireylerin cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümlerinin ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS), medyan, alt-üst değerlerine ait değerler Tablo 4.2’de, BKİ farklılıklarının değerlendirilmesi Tablo 4.3’te verilmiştir. Erkek bireylerin ortalama (\pm S) vücut ağırlığı ve boy uzunluğu sırasıyla 77,80 \pm 13,63 kg, 179,29 \pm 5,75 cm, iken kadınların sırasıyla 59,40 \pm 9,73 kg, 164,70 \pm 6,01 cm bulunmuştur. BKİ ortalaması (\pm S) erkeklerde 24,16 \pm 3,79 kg/ m² kadınlarda BKİ 21,79 \pm 3,14 kg/ m²’dir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre beden kütle indeksleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Erkek bireylerin kadın bireylere göre beden kütle indeksleri daha yüksektir.

Tablo 4.2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Antropometrik Ölçümlerinin Ortalama (\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan, Alt-Üst Değerleri

Antropometrik ölçümler	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt	Üst
Erkek (n=51)				
Boy uzunluğu (cm)	179,29 \pm 5,75	178,0	170,0	195,0
Vücut ağırlığı (kg)	77,80 \pm 13,63	75,0	54,0	130,0
BKI (kg/m ²)	24,16 \pm 3,79	23,6	16,1	38,0
Kadın (n=145)				
Boy uzunluğu (cm)	164,70 \pm 6,01	164,0	152,0	180,0
Vücut ağırlığı (kg)	59,40 \pm 9,73	58,0	43,0	96,0
BKI (kg/m ²)	21,79 \pm 3,14	21,5	15,9	32,0

Tablo 4.3. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre BKİ Farklılıkları Değerlendirmeleri

	Erkek (n=51)			Kadın (n=145)			p
	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	
BKİ (kg/m²)	24,16 \pm 3,79*	23,6	16,1-38,0	21,79 \pm 3,14	21,5	15,9-32,0	0,000*

İki Ortalama Arası Fark Testi (Student’s T Test) *p<0.05

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre dağılımları Tablo 4.4'te verilmiştir. Bireylerin %13,8'i zayıf, %68,3'ü normal, %14,3'ü hafif şişman, %3,6'sı şişmandır.

Tablo 4.4. Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre Dağılımları

BKİ Sınıflaması	n=196	%
Zayıf (<18,5)	27	13,8
Normal (18,5–24,9)	134	68,3
Hafif şişman (25,0–29,9)	28	14,3
Şişman (\geq 30,0)	7	3,6
TOPLAM	196	100,0

4.3. Bireylerin Genel Bilgileri

Bireylerin BKİ Sınıflamalarına göre genel özellikleri Tablo 4.5'te verilmiştir. Zayıf, normal ağırlıklı, hafif şişman bireylerin çoğunluğu kadındır. Oranları sırasıyla; % 96,3, %73,9, %60,7'dir. Şişman bireylerin ise çoğunluğu (%57,1) erkektir.

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Erkek bireylerin kadın bireylere göre BKİ'si daha yüksektir.

Şişman bireylerin çoğunluğunu Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (%42,9) ve Hemşirelik (42,9) bölümleri oluşturmaktadır. Şişman bireylerin en az olduğu bölüm (%14,2) Beslenme ve Diyetetik'tir.

Şişman bireylerin çoğunluğu (%71,4) 1.sınıf, %28,6'sı ise 2. Sınıftır.

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). 1.sınıftaki bireylerin diğer sınıflardaki bireylere göre BKİ'si daha yüksektir.

Tüm BKİ gruplarında çoğunluk evde ailesi ile yaşamaktadır. Oran zayıf bireylerde %77,8, normal ağırlıklı bireylerde %75,4, hafif şişman bireylerde %71,4, şişman bireylerde %71,4'tür.

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre bölüm, yaşadığı yer arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre Genel Özellikleri

Genel Özellikler	Zayıf (<18,5) (n=27)		Normal (18,5–24,9) (n=134)		Hafif Şişman (25,0–29,9) (n=28)		Şişman (≥30,0) (n=7)		p
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Cinsiyet									
Erkek	1	3,7	35	26,1	11	39,3	4	57,1*	0,004*
Kadın	26	96,3	99	73,9	17	60,7	3	42,9	
Bölüm									
Beslenme ve Diyetetik	12	44,5	41	30,6	6	21,4	1	14,2	0,186
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	6	22,2	34	25,4	13	46,4	3	42,9	
Hemşirelik	9	33,3	59	44,0	9	32,2	3	42,9	
Sınıf									
1.sınıf	9	33,4	26	19,4	8	28,6	5	71,4*	0,031*
2.sınıf	7	25,9	37	27,6	4	14,3	2	28,6	
3.sınıf	6	22,2	25	18,7	9	32,1	0	0,0	
4.sınıf	5	18,5	46	34,3	7	25,0	0	0,0	
Yaşadıkları Yer									
Evde yalnız	0	0,0	7	5,2	2	7,15	0	0,0	0,624
Evde Arkadaşları ile	0	0,0	4	3,0	2	7,15	1	14,3	
Evde Aile ile	21	77,8	101	75,4	20	71,4	5	71,4	
Öğrenci Yurdu	6	22,2	22	16,4	4	14,3	1	14,3	
Diğer	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	

Pearson Chi-Square Test *p<0.05

Bireylerin sağlık, sigara ve alkol kullanma durumlarına göre dağılımları Tablo 4.6'da verilmiştir. Bireylerin çoğunluğu sigara içmediğini (%76,6), alkol kullanmadığını (%78,1), tanısı konulmuş bir hastalığı olmadığını (%85,7), düzenli kullandığı ilacı olmadığını (%87,8) belirtmiştir.

Tablo 4.6. Bireylerin Sağlık, Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarına Göre Dağılımı

Durumlar	n=196	%
Sigara içme durumu		
İçmiyor	150	76,6
İçiyor	43	21,9
Kullanıp bırakmış	3	1,5
İçiyor ise günde;		
1-4 adet	9	20,9
5-9 adet	11	25,6
10-19 adet	16	37,2
20≤ adet	7	16,3
Alkol kullanma durumu		
Kullanmıyor	153	78,1
Kullanıyor	42	21,4
Kullanıp bırakmış	1	0,5
Kullanıyor ise;		
Yılda 1 kez	16	38,1
Ayda 1-2 kez	21	50,0
Haftada 1-2 kez	5	11,9
Her gün	0	0,0
Tanısı Konulmuş Hastalık Durumu		
Yok	168	85,7
Var	28	14,3
Düzenli Kullandığı İlaç Durumu		
Yok	172	87,8
Var	24	12,2

Bireylerin BKİ sınıflamalarına sağlık, sigara ve alkol kullanma durumları Tablo 4.7’de verilmiştir. Zayıf, normal ağırlıklı, hafif şişman bireylerin çoğunluğu sigara içmemektedir. Oranları sırasıyla; %88,9, %78,4, %64,3’tür. Şişman bireylerin ise çoğunluğu (%57,1) sigara içmektedir.

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre sigara içme durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Sigara içen bireylerin diğer bireylere göre BKİ’si daha yüksektir.

Sigara içen şişman bireylerin yarısı (%50,0) günde 10-19 adet, %25,0’i 1-4 adet, %25,0’i 5-9 adet sigara içmektedir.

Tüm BKİ gruplarında çoğunluk alkol kullanmamaktadır. Zayıf bireylerin %81,5’i, normal ağırlıklı bireylerin %81,3’ü, hafif şişman bireylerin %64,3’ü, şişman bireylerin %57,1’i alkol kullanmamaktadır.

Tüm BKİ gruplarında çoğunluğun tanısı konulmuş hastalığı yoktur. Oran zayıf bireylerde %70,4, normal ağırlıklı bireylerde %89,6, hafif şişman bireylerde %85,7, şişman bireylerde %71,4'tür.

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre tanısı konulmuş hastalık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$).

Tüm BKİ gruplarında; zayıf bireylerin %85,2'si, normal ağırlıklı bireylerin %91,0'i, hafif şişman bireylerin %78,6'sı, şişman bireylerin %71,4'ü ilaç kullanmamaktadır.

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre günde içtiği sigara adedi, alkol kullanma durumu, alkol kullanma sıklığı, düzenli kullandığı ilaç durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.7. Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre Sağlık, Sigara ve Alkol Kullanma Durumları

Durumlar	Zayıf (<18,5) (n=27)		Normal (18,5–24,9) (n=134)		Hafif Şişman (25,0–29,9) (n=28)		Şişman (≥30,0) (n=7)		p
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sigara içme durumu									
İçmiyor	24	88,9	105	78,4	18	64,3	3	42,9	0,020*
İçiyor	3	11,1	28	20,9	8	28,6	4	57,1*	
Kullanıp bırakmış	0	0,0	1	0,7	2	7,1	0	0,0	
İçiyor ise günde;									
1-4 adet	2	66,7	3	10,7	3	37,5	1	25,0	0,108
5-9 adet	0	0,0	9	32,2	1	12,5	1	25,0	
10-19 adet	0	0,0	13	46,4	1	12,5	2	50,0	
20≤ adet	1	33,3	3	10,7	3	37,5	0	0,0	
Alkol kullanma durumu									
Kullanmıyor	22	81,5	109	81,3	18	64,3	4	57,1	0,339
Kullanıyor	5	18,5	24	17,9	10	35,7	3	42,9	
Kullanıp bırakmış	0	0,0	1	0,8	0	0,0	0	0,0	
Kullanıyor ise;									
Yılda 1 kez	2	40,0	10	41,7	2	20,0	2	66,7	0,439
Ayda 1-2 kez	3	60,0	11	45,8	7	70,0	0	0,0	
Haftada 1-2 kez	0	0,0	3	12,5	1	10,0	1	33,3	
Her gün	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Tanısı Konulmuş Hastalığı									
Yok	19	70,4	120	89,6	24	85,7	5	71,4	0,047*
Var	8	29,6	14	10,4	4	14,3	2	28,6	
Düzenli Kullandığı İlaç									
Yok	23	85,2	122	91,0	22	78,6	5	71,4	0,142
Var	4	14,8	12	9,0	6	21,4	2	28,6	

Pearson Chi-Square Test *p<0.05

Bireylerin dikkat çeken reklam, besin etiketi okuma ve öğün atlama durumlarına göre dağılımları Tablo 4.8’de verilmiştir. Bireylerin %39,8’inin en çok dikkatini çeken reklamlar çikolata, şekerleme vb.; %26,5’inin en çok dikkatini çeken reklamlar ise et ürünleri ile ilgilidir. ‘Diğer’ seçeneğini işaretleyen 5 birey reklamların ilgilerini çekmediğini belirtmişlerdir; diğer bireyler ise en çok dikkatlerini çeken reklamların kozmetik (2 birey), yeni çıkan ürünler, ev yapımı ürünler, ev yemekleri, gündemdeki olaylar, temizlik, kıyafet, protein tozu, takviye gıdalar ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir.

Bireylerin yarısı (%50,0) besin etiketini bazen okuduklarını, %39,3’ü okuduklarını, %10,7’si ise okumadıklarını belirtmişlerdir.

Bireylerin %32,1’i ana öğünleri atlamıyor, %34,7’si atlıyor, %33,2’si bazen atlıyor.

Ana öğün atlama nedenleri için ‘diğer’ seçeneğini işaretleyenler; “hazırlamaya üşeniyorum”, “öğlen aç hissetmiyorsam yemiyorum”, “bazen aç hissetmiyorum ve tokken yemek yemek istemiyorum”, “kahvaltı yapmayı sevmiyorum”, “geç kahvaltı”, “kahvaltıyı genelde atlıyorum, sabah saatleri canım istemiyor” ifadelerini kullanmışlardır.

Tablo 4.8. Bireylerin Dikkat Çeken Reklam, Besin Etiketi Okuma ve Öğün Atlama Durumlarına Göre Dağılımı

	n=196	%
En çok dikkat çeken reklamlar		
Çikolata, şekerleme vb.	78	39,8
Süt ve süt ürünleri	17	8,6
Hazır çorbalar ve diğer hazır yemekler	15	7,7
Et ürünleri	52	26,5
Gazlı içecekler	19	9,7
Diğer	15	7,7
Besin etiketi okuma durumu		
Okumuyor	21	10,7
Okuyor	77	39,3
Bazen okuyor	98	50,0
Ana öğün atlama durumu		
Atlamıyor	63	32,1
Atlıyor	68	34,7
Bazen atlıyor	65	33,2
Öğün atlama nedenleri		
Alışkın değil	54	27,6
Unutuyor	22	11,2
Zaman bulamıyor	53	27,0
Zayıflamak istiyor	18	9,2
İştahsız	25	12,8
Diğer	6	3,1

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre dikkat çeken reklam, besin etiketi okuma ve öğün atlama dağılımları Tablo 4.9'da verilmiştir. Zayıf bireylerin %37,1'inin, normal ağırlıklı bireylerin %38,8'inin, hafif şişman bireylerin yarısının (%50,0) en çok dikkatini çeken reklamlar çikolata, şekerleme vb. ile ilgilidir. Şişman bireylerin %42,8'inin en çok dikkatini çeken reklamlar gazlı içecekler ile ilgilidir.

Zayıf bireylerin %48,2'si, normal ağırlıklı bireylerin yarısı (%50,0), hafif şişman bireylerin yarısı (%50,0) ve şişman bireylerin çoğunluğu (%57,1) besin etiketini bazen okuduklarını; zayıf bireylerin %37'si, normal ağırlıklı bireylerin %41,8'i, hafif şişman bireylerin %35,7'si ve şişman bireylerin %14,3'ü ise besin etiketi okuduklarını belirtmiştir.

Şişman bireylerin çoğunluğu (%71,4) ana öğün atlamaktadır.

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre dikkat çeken reklamlar, besin etiketi okuma durumu, ana öğün atlama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Öğün atlama nedenlerini belirten şişman bireylerin çoğunluğunun (%85,7) ana öğün atlama nedenleri alışkın olmamalarıdır.

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre öğün atlama nedeninin alışkın olmamak olması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Alışkın olmayanların diğer öğün atlayan bireylere göre BKİ'si daha yüksektir. Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre diğer öğün atlama nedenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).



Tablo 4.9. Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre Dikkat Çeken Reklam, Besin Etiketi Okuma ve Öğün Atlama Dağılımları

	Zayıf (<18,5) (n=27)		Normal (18,5–24,9) (n=134)		Hafif Şişman (25,0–29,9) (n=28)		Şişman (≥30,0) (n=7)		p
	n	%	n	%	n	%	n	%	
En çok dikkat çeken reklamlar									
Çikolata, şekerleme vb.	10	37,1	52	38,8	14	50,0	2	28,6	0,119
Süt ve süt ürünleri	5	18,5	11	8,2	1	3,6	0	0,0	
Hazır çorbalar ve diğer hazır yemekler	4	14,8	10	7,5	1	3,6	0	0,0	
Et ürünleri	5	18,5	35	26,1	10	35,6	2	28,6	
Gazlı içecekler	1	3,7	14	10,4	1	3,6	3	42,8	
Diğer	2	7,4	12	9,0	1	3,6	0	0,0	
Besin etiketi okuma durumu									
Okumuyor	4	14,8	11	8,2	4	14,3	2	28,6	0,522
Okuyor	10	37,0	56	41,8	10	35,7	1	14,3	
Bazen okuyor	13	48,2	67	50,0	14	50,0	4	57,1	
Ana öğün atlama durumu									
Atlamıyor	10	37,0	44	32,8	9	32,1	0	0,0	0,326
Atlıyor	8	29,6	43	32,1	12	42,9	5	71,4	
Bazen atlıyor	9	33,3	47	35,1	7	25,0	2	28,6	
Öğün atlama nedenleri									
Alışkın değil	9	52,9	31	34,4	8	42,1	6	85,7*	0,038*
Unutuyor	4	23,5	15	16,7	2	10,5	1	14,3	
Zaman bulamıyor	7	41,2	32	35,6	11	57,9	3	42,9	
Zayıflamak istiyor	0	0,0	14	15,6	2	10,5	2	28,6	
İştahsız	6	35,3	18	20,0	1	5,3	0	0,0	
Diğer	0	0,0	5	5,6	1	5,3	0	0,0	

Pearson Chi-Square Test *p<0.05

Bireylerin cinsiyetlerine göre dikkat çeken reklam, besin etiketi okuma ve öğün atlama dağılımları Tablo 4.10'da verilmiştir. Erkek bireylerin %49,0'unun en çok dikkatini çeken reklamlar et ürünleri iken kadın bireylerin %49,7'sinin en çok dikkatini çeken reklamlar çikolata, şekerleme vb. olarak belirlenmiştir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre dikkat çeken reklamlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$).

Erkek bireylerin %37,3'ü ve kadın bireylerin çoğunluğu (%54,5) besin etiketini bazen okuduklarını bildirmişlerdir. Erkek bireylerin %49,0'u ve kadın bireylerin %35,9'u besin etiketini okuduklarını ifade etmişlerdir.

Erkek bireylerin çoğunluğu (%51,5) ana öğün atlama nedenlerini zaman yetersizliği olarak belirtirken, kadın bireylerin %45,0'i ana öğün atlama nedenleri için alışkanlıklarının olmadığını bildirmişlerdir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre besin etiketi okuma durumu, ana öğün atlama durumu, öğün atlama nedenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.10. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dikkat Çeken Reklam, Besin Etiketi Okuma ve Öğün Atlama Dağılımları

	Erkek (n=51)		Kadın (n=145)		p
	n	%	n	%	
En çok dikkat çeken reklamlar					0,000*
Çikolata, şekerleme vb.	6	11,8	72	49,7	
Süt ve süt ürünleri	5	9,8	12	8,3	
Hazır çorbalar ve diğer hazır yemekler	3	5,9	12	8,3	
Et ürünleri	25	49,0	27	18,6	
Gazlı içecekler	8	15,7	11	7,6	
Diğer	4	7,8	11	7,6	
Besin etiketi okuma durumu					0,106
Okumuyor	7	13,7	14	9,7	
Okuyor	25	49,0	52	35,9	
Bazen okuyor	19	37,3	79	54,5	
Ana öğün atlama durumu					0,449
Atlamıyor	18	35,3	45	31,0	
Atlıyor	14	27,5	54	37,2	
Bazen atlıyor	19	37,3	46	31,7	
Öğün atlama nedenleri					
Alışkın değil	9	27,3	45	45,0	0,101
Unutuyor	3	9,1	19	19,0	0,280
Zaman bulamıyor	17	51,5	36	36,0	0,151
Zayıflamak istiyor	3	9,1	15	15,0	0,560
İştahsız	7	21,2	18	18,0	0,798
Diğer	0	0,0	6	6,0	0,336

Pearson Chi-Square Test *p<0.05

Bireylerin fiziksel aktivite durumlarına göre dağılımları Tablo 4.11’de verilmiştir. Bireylerin %81,1’i düzenli fiziksel aktivite yapıyor, %18,9’u düzenli fiziksel aktivite yapmıyor. Fiziksel aktiviteyi düzenli yapanlardan yaptıkları fiziksel aktivitenin sıklığını belirtenler incelendiğinde %42,8’i haftada 3 gün yapanlar, %33,3’ü haftada 1 gün yapanlardır. Fiziksel aktivite yapmayanlardan nedenlerini belirtenler incelendiğinde alışkanlığı olmayanlar tüm

bireylerin %14,8'idir. 'Diğer' seçeneğini işaretleyen birey; "üşeniyorum" ifadesini kullanmıştır.

Bireylerin %55,6'sının uykusu düzenli %44,4'ünün uykusu düzenli değildir.

Tablo 4.11. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre Dağılımı

	n=196	%
Düzenli fiziksel aktivite		
Yapmıyor	37	18,9
Yapıyor	159	81,1
Fiziksel aktiviteyi düzenli yapıyorsa sıklığı		
Her gün	18	11,3
Haftada 5 gün	20	12,6
Haftada 3 gün	68	42,8
Haftada 1 gün	53	33,3
Fiziksel aktivite yapmıyorsa nedenleri;		
Zamanı yok	8	4,1
Alışkanlığı yok	29	14,8
İşleri çok yoğun	5	2,6
Maddi gücü yeterli değil	2	1,0
Sağlık problemlerinden dolayı yapamıyor	0	0,0
Spor yapabileceği uygun bir yer yok	7	3,6
Bilmiyor	0	0,0
Diğer	1	0,5
Uyku Durumu		
Düzenli değil	87	44,4
Düzenli	109	55,6

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre fiziksel aktivite durumları Tablo 4.12'de verilmiştir. Tüm BKİ gruplarında bireylerin çoğunluğu düzenli fiziksel aktivite yapmaktadır. Oran zayıf bireyler için %63,0, normal ağırlıklı bireyler için %82,8, hafif şişman bireyler için %89,3, şişman bireyler için %85,7'dir.

Bireylerin BKİ sınıflandırmalarına göre düzenli fiziksel aktivite durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Fiziksel aktiviteyi düzenli yapanlardan, yaptıkları fiziksel aktivitenin sıklığını belirtenler incelendiğinde zayıf bireylerin %47,0'si haftada bir gün, %35,3'ü haftada 3 gün; normal ağırlıklı bireylerin %31,5'i haftada bir gün, %43,3'ü haftada 3 gün; hafif şişman bireylerin çoğunluğu (%56,0) haftada 3 gün, şişman bireylerin çoğunluğu (%83,3) haftada bir gün fiziksel aktivite yapmaktadır.

Bireylerin BKİ sınıflandırmalarına göre fiziksel aktivite sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tüm BKİ grupları için fiziksel aktivite yapmama nedeni alışkanlıklarının olmamasıdır. Oran zayıf, hafif şişman ve şişman bireyler için %100,0 iken normal ağırlıklı bireyler için %85,0'tir.

Bireylerin BKİ sınıflandırmalarına göre fiziksel aktivite yapmama nedenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Zayıf bireylerin çoğunluğunun (%51,9) ve normal ağırlıklı bireylerin çoğunluğunun (%60,4) uykusu düzenlidir. Hafif şişman bireylerin çoğunluğunun (%57,1) ve şişman bireylerin çoğunluğunun (%71,4) uykusu düzenli değildir.

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre uyku durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.12. Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre Fiziksel Aktivite Durumları

	Zayıf (<18,5) (n=27)		Normal (18,5–24,9) (n=134)		Hafif Şişman (25,0–29,9) (n=28)		Şişman (≥30,0) (n=7)		p
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Düzenli fiziksel aktivite									
Yapmıyor	10	37,0	23	17,2	3	10,7	1	14,3	0,061
Yapıyor	17	63,0	111	82,8	25	89,3	6	85,7	
Fiziksel aktiviteyi düzenli yapıyorsa sıklığı									
Her gün	1	5,9	14	12,6	2	8,0	1	16,7	0,176
Haftada 5 gün	2	11,8	14	12,6	4	16,0	0	0,0	
Haftada 3 gün	6	35,3	48	43,3	14	56,0	0	0,0	
Haftada 1 gün	8	47,0	35	31,5	5	20,0	5	83,3	
Fiziksel aktivite yapmıyorsa nedenleri;									
Zamanı yok	0	0,0	5	25,0	2	66,7	1	100	0,038
Alışkanlığı yok	8	100	17	85,0	3	100	1	100	0,575
İşleri çok yoğun	1	12,5	3	15,0	1	33,3	0	0,0	0,810
Maddi gücü yeterli değil	0	0,0	2	10,0	0	0,0	0	0,0	0,734
Sağlık problemlerinden dolayı yapamıyor	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	-
Spor yapabileceği uygun bir yer yok	1	12,5	5	25,0	1	33,3	0	0,0	0,792
Bilmiyor	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	-
Diğer	0	0,0	1	5,0	0	0,0	0	0,0	0,892
Uyku Durumu									
Düzenli değil	13	48,1	53	39,6	16	57,1	5	71,4	0,148
Düzenli	14	51,9	81	60,4	12	42,9	2	28,6	

Pearson Chi-Square Test

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre bütçelerinin ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS), medyan, alt-üst değerlerine ait değerler Tablo 4.13'te verilmiştir. Çalışmaya katılan tüm bireylerin bir aylık bütçesi ortalama±SS 2153,60± 2037,73 ₺, bir aylık besin bütçesi ortalama±SS 959,58± 810,07 ₺'dir.

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre bir aylık bütçe ve bir aylık besin bütçesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.13. Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre Bütçelerinin Ortalama (\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan, Alt-Üst Değerleri

	Zayıf (<18,5) (n=27)			Normal (18,5–24,9) (n=134)			Hafif Şişman (25,0–29,9) (n=28)			Şişman (≥30,0) (n=7)			p
	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	
Bir aylık bütçe (₺)	1490,38± 947,84	1000,0	500,0- 4000,0	2154,16± 2083,15	1500,0	250,0- 15000,0	2648,21± 2470,06	1500,0	650,0- 12000,0	2650,00± 2069,42	1500,0	1050,0- 7000,0	0,112
Bir aylık besin bütçesi (₺)	703,84± 459,98	500,0	150,0- 2000,0	941,85± 782,58	650,0	125,0- 4500,0	1206,25± 1113,08	650,0	300,0- 4000,0	1257,14± 702,03	800,0	500,0- 2000,0	0,196
Bir aylık bütçe, ₺ ($\bar{x} \pm SS$)							2153,60± 2037,73						
Bir aylık besin bütçesi, ₺ ($\bar{x} \pm SS$)							959,58± 810,07						

Kruskal Wallis Test

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre bir günlük uyku sürelerinin ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS), medyan, alt-üst değerlerine ait değerler Tablo 4.14'te verilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin bir günlük uyku süreleri ortalama \pm SS 7,79 \pm 1,27 saattir.

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre bir günlük uyku süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).



Tablo 4.14. Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre Bir Günlük Uyku Sürelerinin Ortalama (\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan, Alt-Üst Değerleri

	Zayıf (<18,5) (n=27)			Normal (18,5–24,9) (n=134)			Hafif Şişman (25,0–29,9) (n=28)			Şişman ($\geq 30,0$) (n=7)			p
	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	
Bir günlük uyku süresi (saat)	8,19± 1,54	8,0	6,0- 13,0	7,69± 1,24	8,0	5,0- 13,0	7,92± 1,15	8,0	6,0- 10,0	7,42± 1,27	7,0	6,0- 10,0	0,193
Bir günlük uyku süresi (saat) ($\bar{x} \pm SS$)							7,79± 1,27						

ANOVA Testi

4.4. Bireylerin Günlük Enerji Harcaması

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre PAL değerlerinin ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS), medyan, alt-üst değerlerine ait değerler Tablo 4.15'te verilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin ortalama PAL değeri \pm SS 1,74 \pm 0,25'tür.

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre PAL değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).



Tablo 4.15. Bireylerin BKİ Sınıflamalarına Göre PAL Değerlerinin Ortalama (\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan, Alt-Üst Değerleri

	Zayıf (<18,5) (n=27)			Normal (18,5–24,9) (n=134)			Hafif Şişman (25,0–29,9) (n=28)			Şişman (≥30,0) (n=7)			p
	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	
PAL	1,69± 0,26	1,6	1,4-2,3	1,75± 0,25	1,7	1,40-2,38	1,70± 0,25	1,7	1,4- 2,3	1,73± 0,24	1,6	1,5- 2,1	0,539
PAL ($\bar{x} \pm SS$)							1,74± 0,25						

ANOVA Testi

Bireylerin PAL sınıflamasına göre dağılımları Tablo 4.16’da verilmiştir. Bireylerin %49,5’i sedanter, %31,1’i orta aktiviteli, %19,4’ü ağır aktivitelidir.

Tablo 4.16. Bireylerin PAL Sınıflamasına Göre Dağılımları

PAL sınıflaması	(n=196)	%
Sedanter	97	49,5
Orta aktiviteli	61	31,1
Ağır aktiviteli	38	19,4
TOPLAM	196	100,0

Bireylerin Cinsiyetlerine Göre PAL Sınıflamaları Tablo 4.17’de verilmiştir. Erkek bireylerin %41,2’si ve kadın bireylerin çoğunluğu (%52,4) sedanterdir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre PAL sınıflaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.17. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre PAL Sınıflamaları

PAL sınıflaması	Erkek (n=51)		Kadın (n=145)		p
	n	%	n	%	
Sedanter	21	41,2	76	52,4	0,302
Orta aktiviteli	17	33,3	44	30,3	
Ağır aktiviteli	13	25,5	25	17,2	

Pearson Chi-Square Test

4.5. Bireylerin Besin Seçimlerini Etkileyen Etmenler

Besin seçim testi sonucuna göre çalışmaya katılan bireyler için besin seçimini etkileyen etmenlerin puan ortalamaları (\bar{x}) ve standart sapmalarına (SS) ait değerler Tablo 4.18’de verilmiştir. En yüksek puan ($3,27 \pm 0,65$) duyuşal çekicilik etmenindedir, ikinci yüksek puan ($2,93 \pm 0,71$) duyuşu durum etmenindedir, en düşük puan ($2,48 \pm 0,84$) ise etik kaygı etmenindedir.

Tablo 4.18. Besin Seçim Testi Sonucuna Göre Çalışmaya Katılan Bireyler İçin Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Puan Ortalamaları(\bar{x}) ve Standart Sapmaları (SS)

Besin Seçimini Etkileyen Etmenler	Puanlar ($\bar{x} \pm SS$)
Sağlık	2,85± 0,72
Duygu durum	2,93± 0,71
Uygunluk	2,85± 0,67
Duyusal çekicilik	3,27± 0,65
Doğal içerik	2,77± 0,86
Fiyat	2,87± 0,71
Ağırlık kontrolü	2,51± 0,81
Aşinalık	2,70± 0,70
Etik kaygı	2,48± 0,84

Besin seçim testi sonucuna göre çalışmaya katılan bireyler için besin seçimini etkileyen etmenlerin önem sıralaması puanlar (\bar{x}) ile birlikte Tablo 4.19’da verilmiştir. Çalışmaya katılan bireyler için besin seçimini etkileyen en önemli etmen duyusal çekiciliktir, en az önemsenen etmen ise etik kaygıdır.

Tablo 4.19. Besin Seçim Testi Sonucuna Göre Çalışmaya Katılan Bireyler İçin Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Önem Sıralaması

Besin Seçimini Etkileyen Etmenler	Puanlar (\bar{x})
1. Duyusal çekicilik	3,27
2. Duygu durum	2,93
3. Fiyat	2,87
4. Sağlık	2,85
Uygunluk	2,85
5. Doğal içerik	2,77
6. Aşinalık	2,70
7. Ağırlık kontrolü	2,51
8. Etik kaygı	2,48

Bireylerin besin seçim testinde alt bileşenlerinin puanlarının ortalamaları(\bar{x}) ve standart sapmalarına(SS) ait değerler soru numaraları ve oluşturdukları bileşen ile birlikte Tablo 4.20’de verilmiştir. En yüksek puan ($3,58 \pm 0,76$) “...tadımın iyi olmasıdır” alt bileşenindedir, en düşük puan ($2,16 \pm 0,96$) ise “...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır” alt bileşenindedir.

Tablo 4.20. Bireylerin Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Puanlarının Ortalamaları(\bar{x}) ve Standart Sapmaları(SS)

Besin Seçimini Etkileyen Etmenler	Sorular	Puanlar $\bar{x} \pm SS$
Sağlık	9. ...yüksek posalı olmasıdır	2,38± 0,92
	10. ...besin değerinin yüksek olmasıdır	2,80± 0,96
	22. ...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır	3,01± 0,90
	27. ...yüksek protein içermesidir	2,85± 0,91
	29. ...beni sağlıklı tutmasıdır	3,13± 0,87
	30. ...deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir	2,96± 0,92
Duygu durum	13. ...beni neşelendirmesidir	3,26± 0,84
	16. ...stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır	2,77± 1,05
	24. ...beni uyanık ve hazır durumda tutmasıdır	2,71± 0,98
	26. ...rahatlamama yardımcı olmasıdır	3,00± 0,90
	31. ...iyi hissetmemi sağlamasıdır	3,26± 0,85
	34. ...hayatla başa çıkamama yardımcı olmasıdır	2,61± 1,00
Uygunluk	1. ...kolay hazırlanmasıdır	2,82± 0,88
	11. ...süpermarketlerden ve dükkanlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır	2,76± 0,92
	15. ...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır	2,80± 0,91
	28. ...hazırlamak için zaman almamasıdır	2,94± 0,91
	35. ...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır	2,91± 0,89
Duyusal çekicilik	4. ...tadının iyi olmasıdır	3,58± 0,76
	14. ...güzel kokmasıdır	3,30± 0,78
	18. ...memnun edici dokuda olmasıdır	3,02± 0,89
	25. ...güzel görünmesidir	3,18± 0,82
Doğal içerik	2. ...katkı maddesi içermemesidir	2,71± 1,04
	5. ...doğal bileşenler içermesidir	2,83± 0,96
	23. ...yapay bileşen içermemiş olmasıdır	2,77± 0,97
Fiyat	6. ...pahalı olmamasıdır	2,70± 0,88
	12. ...parasına değerlidir	3,21± 0,88
	36. ...ucuz olmasıdır	2,72± 0,90
Ağırlık kontrolü	3. ...kalorisinin düşük olmasıdır	2,25± 0,97
	7. ...yağ içeriğinin düşük olmasıdır	2,59± 0,92
	17. ...vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır	2,70± 1,05
Aşinalık	8. ...bildiğim bir besin olmasıdır	3,09± 0,90
	21. ...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır	2,16± 0,96
	33. ...genellikle yediğim besin olmasıdır	2,87± 0,89
Etik kaygı	19. ...çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır	2,70± 0,97
	20. ...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır	2,27± 1,06
	32. ...orijin ülkesinin açık bir şekilde belirtilmiş olmasıdır	2,48± 0,98

Bireylerin besin seçim testi alt bileşenlerinin önem sıralaması puanlar (\bar{x}) ile birlikte Tablo 4.21’de verilmiştir. Besin seçimini etkileyen en önemli alt bileşen “...tadının iyi olmasıdır” ve duyuşal çekicilik kategorisindedir, en az önemsenen alt bileşen ise “...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır” ve aşinalık kategorisindedir. Bu alt bileşenlerin puanlarının ortalaması sırasıyla 3,58 ve 2,16’dır.



Tablo 4.21. Bireylerin Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Önem Sıralaması

Besin Seçim Testi Soruları		Puanlar (\bar{x})
	Herhangi bir günde yediğim besinle ilgili benim için önemli olan;	
1.	4. ...tadının iyi olmasıdır	3,58
2.	14. ...güzel kokmasıdır	3,30
3.	31. ...iyi hissetmemi sağlamasıdır	3,26
	13. ...beni neşelendirmesidir	3,26
4.	12. ...parasına değmesidir	3,21
5.	25. ...güzel görünmesidir	3,18
6.	29. ...beni sağlıklı tutmasıdır	3,13
7.	8. ...bildiğim bir besin olmasıdır	3,09
8.	18. ...memnun edici dokuda olmasıdır	3,02
9.	22. ...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır	3,01
10.	26. ...rahatlamama yardımcı olmasıdır	3,00
11.	30. ...deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir	2,96
12.	28. ...hazırlamak için zaman almamasıdır	2,94
13.	35. ...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır	2,91
14.	33. ...genellikle yediğim besin olmasıdır	2,87
15.	27. ...yüksek protein içermesidir	2,85
16.	5. ...doğal bileşenler içermesidir	2,83
17.	1. ...kolay hazırlanmasıdır	2,82
18.	10. ...besin değerinin yüksek olmasıdır	2,80
	15. ...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır	2,80
19.	16. ...stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır	2,77
	23. ...yapay bileşen içermemiş olmasıdır	2,77
20.	11. ...süpermarketlerden ve dükkanlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır	2,76
21.	36. ...ucuz olmasıdır	2,72
22.	2. ...katkı maddesi içermemesidir	2,71
	24. ...beni uyanık ve hazır durumda tutmasıdır	2,71
23.	17. ...vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır	2,70
	19. ...çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır	2,70
	6. ...pahalı olmamasıdır	2,70
24.	34. ...hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır	2,61
25.	7. ...yağ içeriğinin düşük olmasıdır	2,59
26.	32. ...orijin ülkesinin açık bir şekilde belirtilmiş olmasıdır	2,48
27.	9. ...yüksek posalı olmasıdır	2,38
28.	20. ...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır	2,27
29.	3. ...kalisininin düşük olmasıdır	2,25
30.	21. ...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır	2,16

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre besin seçimini etkileyen etmenlerin ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS), medyan, alt-üst değerlerine ait değerler Tablo 4.22’de verilmiştir. Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre besin seçimini etkileyen etmenlerin ortalama puanları \pm SS incelendiğinde zayıf bireyler için en yüksek puan ($3,26\pm 0,72$) duyuşal çekicilik etmenindedir, en düşük puan ($2,07\pm 0,74$) ağırlık kontrolü etmenindedir; normal ağırlıklı bireyler için en yüksek puan ($3,29\pm 0,64$) duyuşal çekicilik etmenindedir, en düşük puan ($2,46\pm 0,84$) etik kaygı etmenindedir; hafif şişman bireyler için en yüksek puan ($3,28\pm 0,53$) duyuşal çekicilik etmenindedir, en düşük puan ($2,47\pm 0,71$) etik kaygı etmenindedir; şişman bireyler için en yüksek puan ($2,89\pm 1,05$) duyuşal çekicilik etmenindedir, en düşük puan ($2,23\pm 1,19$) doğal içerik etmenindedir.

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre ağırlık kontrolü etmeni puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Besin seçimi yaparken ağırlık kontrolünü en çok önemseyenler hafif şişman bireylerdir ($\bar{x} \pm SS$: $2,71\pm 0,81$), onları sırasıyla normal ağırlıklı bireyler ($\bar{x} \pm SS$: $2,57\pm 0,79$) , şişman bireyler ($\bar{x} \pm SS$: $2,33\pm 0,88$) ve zayıf bireyler ($\bar{x} \pm SS$: $2,07\pm 0,74$) takip etmektedir. Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre diğer etmenlerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.22. Bireylerin BKİ Sınıflandırmalarına Göre Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan, Alt-Üst Değerleri

Besin Seçimini Etkileyen Etmenler	Zayıf (<18,5) (n=27)			Normal (18,5–24,9) (n=134)			Hafif Şişman (25,0–29,9) (n=28)			Şişman (\geq 30,0) (n=7)			p
	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	
Sağlık	2,78± 0,86	3,0	1,2- 4,0	2,90± 0,69	3,0	1,0- 4,0	2,77± 0,60	2,8	1,0- 3,7	2,42± 1,10	2,0	1,2- 4,0	0,296
Duygu durum	2,73± 0,84	3,0	1,3- 4,0	2,99± 0,70	3,0	1,3-4,0	2,94± 0,58	2,8	2,0- 4,0	2,68± 0,91	3,0	1,0- 3,7	0,296
Uygunluk	2,80± 0,77	2,8	1,6- 4,0	2,86± 0,66	2,8	1,0- 4,0	2,91± 0,59	3,0	1,2- 3,8	2,6± 0,84	2,8	1,2- 3,6	0,706
Duyusal çekicilik	3,26± 0,72	3,3	1,0- 4,0	3,29± 0,64	3,4	1,0- 4,0	3,28± 0,53	3,3	2,0- 4,0	2,89± 1,05	3,3	1,0- 3,8	0,471
Doğal içerik	2,62± 1,01	2,7	1,0- 4,0	2,82± 0,81	3,0	1,0- 4,0	2,78± 0,85	2,8	1,0- 4,0	2,23± 1,19	2,0	1,0- 4,0	0,260
Fiyat	2,88± 0,68	3,0	1,3- 4,0	2,89± 0,74	3,0	1,0- 4,0	2,85± 0,60	3,0	1,7- 4,0	2,66± 0,86	2,3	1,7- 4,0	0,867
Ağırlık kontrolü	2,07± 0,74	2,0	1,0- 3,7	2,57± 0,79	2,7	1,0- 4,0	2,71± 0,81*	3,0	1,0- 4,0	2,33± 0,88	2,0	1,3- 4,0	0,012 *
Aşinalık	2,57± 0,66	2,3	1,3- 3,7	2,73± 0,73	2,7	1,0- 4,0	2,75± 0,45	2,7	2,0- 3,7	2,47± 1,16	2,0	1,0- 4,0	0,573
Etik kaygı	2,59± 0,88	2,3	1,0- 4,0	2,46± 0,84	2,3	1,0- 4,0	2,47± 0,71	2,3	1,0- 4,0	2,52± 1,16	2,0	1,0- 4,0	0,921

ANOVA Testi *p<0.05

BKİ sınıflamalarına göre çalışmaya katılan bireylerin besin seçimini etkileyen etmenlerin önem sıralaması Tablo 4.23'te verilmiştir. Zayıf bireyler için besin seçimini etkileyen en önemli etmen (\bar{x} : 3,26) duyuşal çekiciliktir, en az önemsenen etmen (\bar{x} : 2,07) ise ağırlık kontrolüdür. Normal ağırlıktaki bireyler için besin seçimini etkileyen en önemli etmen (\bar{x} : 3,29) duyuşal çekiciliktir, en az önemsenen etmen (\bar{x} : 2,46) ise etik kaygıdır. Hafif şişman bireyler için besin seçimini etkileyen en önemli etmen (\bar{x} : 3,28) duyuşal çekiciliktir, en az önemsenen etmen (\bar{x} : 2,47) ise etik kaygıdır. Şişman bireyler için besin seçimini etkileyen en önemli etmen (\bar{x} : 2,89) duyuşal çekiciliktir, en az önemsenen etmen ise (\bar{x} : 2,23) doğal içeriktir.

Tablo 4.23. BKİ Sınıflamalarına Göre Çalışmaya Katılan Bireylerin Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Önem Sıralaması

	Zayıf (<18,5) (n=27)	Puanlar (\bar{x})	Normal (18,5–24,9) (n=134)	Puanlar (\bar{x})	Hafif Şişman (25,0–29,9) (n=28)	Puanlar (\bar{x})	Şişman ($\geq 30,0$) (n=7)	Puanlar (\bar{x})
1.	Duyusal çekicilik	3,26	Duyusal çekicilik	3,29	Duyusal çekicilik	3,28	Duyusal çekicilik	2,89
2.	Fiyat	2,88	Duygu durum	2,99	Duygu durum	2,94	Duygu durum	2,68
3.	Uygunluk	2,80	Sağlık	2,90	Uygunluk	2,91	Fiyat	2,66
4.	Sağlık	2,78	Fiyat	2,89	Fiyat	2,85	Uygunluk	2,6
5.	Duygu durum	2,73	Uygunluk	2,86	Doğal içerik	2,78	Etik kaygı	2,52
6.	Doğal içerik	2,62	Doğal içerik	2,82	Sağlık	2,77	Aşinalık	2,47
7.	Etik kaygı	2,59	Aşinalık	2,73	Aşinalık	2,75	Sağlık	2,42
8.	Aşinalık	2,57	Ağırlık kontrolü	2,57	Ağırlık kontrolü	2,71	Ağırlık kontrolü	2,33
9.	Ağırlık kontrolü	2,07	Etik kaygı	2,46	Etik kaygı	2,47	Doğal içerik	2,23

Bireylerin bölümlerine göre besin seçimini etkileyen etmenlerin ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS), medyan, alt-üst değerlerine ait değerler Tablo 4.24'te verilmiştir. Bireylerin bölümlerine göre besin seçimini etkileyen etmenlerin ortalama puanları \pm SS incelendiğinde Beslenme ve Diyetetik öğrencileri için en yüksek puan (3,27 \pm 0,68) duyuşal çekicilik etmenindedir, en düşük puan (2,51 \pm 0,86) etik kaygı etmenindedir; Fizyoterapi ve Rehabilitasyon öğrencileri için en yüksek puan (3,25 \pm 0,65) duyuşal çekicilik etmenindedir, en düşük puan (2,34 \pm 0,84) etik kaygı etmenindedir; Hemşirelik öğrencileri için en yüksek puan (3,30 \pm 0,64) duyuşal çekicilik etmenindedir, en düşük puan (2,51 \pm 0,85) ağırlık kontrolü etmenindedir.

Bireylerin bölümlerine göre sağılık etmeni puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Besin seçimi yaparken sağılığı en çok önemseyenler Beslenme ve Diyetetik öğrencileridir ($\bar{x} \pm SS$: 3,04 \pm 0,73), onları sırasıyla Fizyoterapi ve Rehabilitasyon öğrencileri ($\bar{x} \pm SS$: 2,84 \pm 0,65) ve Hemşirelik öğrencileri ($\bar{x} \pm SS$: 2,71 \pm 0,74) takip etmektedir.

Bireylerin bölümlerine göre doğal içerik etmeni puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Besin seçimi yaparken doğal içeriğı en çok önemseyenler Beslenme ve Diyetetik öğrencileridir ($\bar{x} \pm SS$: 2,99 \pm 0,79), onları sırasıyla Fizyoterapi ve Rehabilitasyon öğrencileri ($\bar{x} \pm SS$: 2,75 \pm 0,90) ve Hemşirelik öğrencileri ($\bar{x} \pm SS$: 2,61 \pm 0,86) takip etmektedir.

Bireylerin bölümlerine göre diğıer etmenlerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Tablo 4.24. Bireylerin Bölümlerine Göre Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan, Alt-Üst Değerleri

Besin Seçimini Etkileyen Etmenler	Beslenme ve Diyetetik (n=60)			Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (n=56)			Hemşirelik (n=80)			p
	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	
Sağlık	3,04±0,73*	3,0	1,2-4,0	2,84±0,65	3,0	1,2-4,0	2,71±0,74	2,8	1,0-4,0	0,026*
Duygu durumu	2,90±0,78	3,0	1,3-4,0	2,93±0,76	3,0	1,0-4,0	2,97±0,62	3,0	1,3-4,0	0,839
Uygunluk	2,89±0,69	3,0	1,4-4,0	2,83±0,71	2,9	1,2-4,0	2,83±0,63	2,8	1,0-4,0	0,872
Duyusal çekicilik	3,27±0,68	3,3	1,0-4,0	3,25±0,65	3,3	1,0-4,0	3,30±0,64	3,5	1,0-4,0	0,894
Doğal içerik	2,99±0,79*	3,0	1,3-4,0	2,75±0,90	3,0	1,0-4,0	2,61±0,86	2,7	1,0-4,0	0,035*
Fiyat	2,99±0,64	3,0	1,0-4,0	2,84±0,76	3,0	1,3-4,0	2,82±0,73	3,0	1,0-4,0	0,347
Ağırlık kontrolü	2,54±0,69	2,7	1,3-4,0	2,48±0,87	2,3	1,0-4,0	2,51±0,85	2,3	1,0-4,0	0,921
Aşinalık	2,74±0,71	2,7	1,0-4,0	2,71±0,73	2,7	1,0-4,0	2,67±0,68	2,7	1,0-4,0	0,825
Etik kaygı	2,51±0,86	2,3	1,0-4,0	2,34±0,84	2,3	1,0-4,0	2,56±0,81	2,7	1,0-4,0	0,325

ANOVA Testi *p<0.05

Bölgümlere göre çalışmaya katılan bireylerin besin seçimini etkileyen etmenlerin önem sıralaması Tablo 4.25'te verilmiştir. Beslenme ve Diyetetik ğrencileri için besin seçimini etkileyen en önemli etmen (\bar{x} : 3,27) duyusal çekiciliktir, en az önemsenen etmen (\bar{x} : 2,51) ise etik kaygıdır. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ğrencileri için besin seçimini etkileyen en önemli etmen (\bar{x} : 3,25) duyusal çekiciliktir, en az önemsenen etmen (\bar{x} : 2,34) ise etik kaygıdır. Hemşirelik ğrencileri için besin seçimini etkileyen en önemli etmen (\bar{x} : 3,30) duyusal çekiciliktir, en az önemsenen etmen (\bar{x} : 2,51) ise ağırlık kontrolüdür.

Tablo 4.25. Bölümlere Göre Çalışmaya Katılan Bireylerin Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Önem Sıralaması

	Beslenme ve Diyetetik	Puanlar (\bar{x})	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Puanlar (\bar{x})	Hemşirelik	Puanlar (\bar{x})
1.	Duyusal ekicilik	3,27	Duyusal ekicilik	3,25	Duyusal ekicilik	3,30
2.	Sağlık	3,04	Duygu durum	2,93	Duygu durum	2,97
3.	Doğal içerik Fiyat	2,99	Sağlık Fiyat	2,84	Uygunluk	2,83
4.	Duygu durum	2,90	Uygunluk	2,83	Fiyat	2,82
5.	Uygunluk	2,89	Doğal içerik	2,75	Sağlık	2,71
6.	Aşinalık	2,74	Aşinalık	2,71	Aşinalık	2,67
7.	Ağırlık kontrolü	2,54	Ağırlık kontrolü	2,48	Doğal içerik	2,61
8.	Etik kaygı	2,51	Etik kaygı	2,34	Etik kaygı	2,56
9.	-	-	-	-	Ağırlık kontrolü	2,51

Bireylerin cinsiyetlerine göre besin seçimini etkileyen etmenlerin ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS), medyan, alt-üst değerlerine ait değerler Tablo 4.26'da verilmiştir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre besin seçimini etkileyen etmenlerin ortalama puanları \pm SS incelendiğinde erkek bireyler için en yüksek puan (3,01 \pm 0,77) duygusal çekicilik etmenindedir, en dşuk puan (2,38 \pm 0,82) etik kaygı etmenindedir; kadın bireyler için en yüksek puan (3,36 \pm 0,58) duygusal çekicilik etmenindedir, en dşuk puan (2,51 \pm 0,83) ağırlık kontrolü etmenindedir;

Bireylerin cinsiyetlerine göre duygu durum etmeni puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Besin seçimi yaparken duygu durumunu; kadın bireyler ($\bar{x}\pm$ SS: 3,01 \pm 0,69), erkek bireylerden ($\bar{x}\pm$ SS: 2,72 \pm 0,73) daha çok önemsemektedir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre duygusal çekicilik etmeni puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Besin seçimi yaparken duygusal çekiciliği kadın bireyler ($\bar{x}\pm$ SS: 3,36 \pm 0,58), erkek bireylerden ($\bar{x}\pm$ SS: 3,01 \pm 0,77) daha çok önemsemektedir. Bireylerin cinsiyetlerine göre diğer etmenlerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.26. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan, Alt-Üst Değerleri

Besin Seçimini Etkileyen Etmenler	Erkek (n=51)			Kadın (n=145)			P
	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	Alt-Üst	
Sağlık	2,80±0,63	2,8	1,2-4,0	2,86±0,75	3,0	1,0-4,0	0,608
Duygu durum	2,72±0,73	2,8	1,0-4,0	3,01±0,69*	3,0	1,3-4,0	0,011*
Uygunluk	2,74±0,64	2,8	1,2-4,0	2,88±0,68	3,0	1,0-4,0	0,189
Duyusal çekicilik	3,01±0,77	3,0	1,0-4,0	3,36±0,58*	3,5	1,0-4,0	0,001*
Doğal içerik	2,72±0,83	3,0	1,0-4,0	2,79±0,87	3,0	1,0-4,0	0,631
Fiyat	2,78±0,72	2,7	1,3-4,0	2,91±0,71	3,0	1,0-4,0	0,291
Ağırlık kontrolü	2,51±0,73	2,7	1,0-4,0	2,51±0,83	2,3	1,0-4,0	1,000
Aşinalık	2,70±0,66	3,0	1,0-3,7	2,70±0,72	2,7	1,0-4,0	0,969
Etik kaygı	2,38±0,82	2,3	1,0-4,0	2,52±0,84	2,3	1,0-4,0	0,305

İki Ortalama Arası Fark Testi (Student T Test) *p<0.05

Cinsiyetlere göre çalışmaya katılan bireylerin besin seçimini etkileyen etmenlerin önem sıralaması Tablo 4.27’de verilmiştir. Erkek bireyler için besin seçimini etkileyen en önemli etmen (\bar{x} : 3,01) duyuşal çekiciliktir, en az önemsenen etmen (\bar{x} : 2,38) ise etik kaygıdır. Kadın bireyler için besin seçimini etkileyen en önemli etmen (\bar{x} : 3,36) duyuşal çekiciliktir, en az önemsenen etmen (\bar{x} : 2,51) ise ağırlık kontrolüdür.

Tablo 4.27. Cinsiyetlere Göre Çalışmaya Katılan Bireylerin Besin Seçimini Etkileyen Etmenlerin Önem Sıralaması

	Erkek	Puanlar (\bar{x})	Kadın	Puanlar (\bar{x})
1.	Duyuşal çekicilik	3,01	Duyuşal çekicilik	3,36
2.	Sağlık	2,80	Duygu durum	3,01
3.	Fiyat	2,78	Fiyat	2,91
4.	Uygunluk	2,74	Uygunluk	2,88
5.	Duygu durum Doğal içerik	2,72	Sağlık	2,86
6.	Aşinalık	2,70	Doğal içerik	2,79
7.	Ağırlık kontrolü	2,51	Aşinalık	2,70
8.	Etik kaygı	2,38	Etik kaygı	2,52
9.	-	-	Ağırlık kontrolü	2,51

Bireylerin BKİ sınıflandırmalarına göre besin seçim testi alt bileşenlerinin ortalama puanları(\bar{x}), standart sapma (SS), medyan değerleri Tablo 4.28 ve 4.29'da verilmiştir. Zayıf bireylerin besin seçimini etkileyen en önemli alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 3,59± 0,84), "...tadının iyi olmasıdır" ve bu alt bileşen duyuşal çekicilik etmeni kategorisindedir; en az önemsedikleri alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 1,70± 0,86) ise "...kalisinin düşük olmasıdır" ve bu alt bileşen ağırlık kontrolü etmeni kategorisindedir.

Normal ağırlıklı bireylerin besin seçimini etkileyen en önemli alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 3,58± 0,76), "...tadının iyi olmasıdır" ve bu alt bileşen duyuşal çekicilik etmeni kategorisindedir; en az önemsedikleri alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 2,20± 1,00) ise "...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır" ve bu alt bileşen aşinalık etmeni kategorisindedir.

Hafif şişman bireylerin besin seçimini etkileyen en önemli alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 3,67± 0,54), "...tadının iyi olmasıdır" ve bu alt bileşen duyuşal çekicilik etmeni kategorisindedir; en az önemsedikleri alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 2,21± 1,03) ise "...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır" ve bu alt bileşen etik kaygı etmeni kategorisindedir.

Şişman bireylerin besin seçimini etkileyen en önemli alt bileşenler ($\bar{x} \pm SS$: 3,14± 1,21), "...tadının iyi olmasıdır" "...güzel kokmasıdır" ve bu alt bileşenler duyuşal çekicilik etmeni kategorisindedir; en az önemsedikleri alt bileşenler ise (sırasıyla $\bar{x} \pm SS$: 2,14± 1,06; 2,14± 1,06; 2,14± 1,34; 2,14± 1,06; 2,14± 1,06) "...kalisinin düşük olmasıdır" "...vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır" "...katkı maddesi içermemesidir" "...doğal bileşenler içermesidir" "...yüksek posalı olmasıdır" "...kalisinin düşük olmasıdır" ve "...vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır" ağırlık kontrolü; "...doğal bileşenler içermesidir" ve "...katkı maddesi içermemesidir" doğal içerik; "...yüksek posalı olmasıdır" sağlık etmeni kategorisindedir.

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre "...kalisinin düşük olmasıdır" alt bileşeninin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Besin seçimi yaparken "...kalisinin düşük olmasıdır" alt bileşenini en çok önemseyenler hafif şişman bireylerdir ($\bar{x} \pm SS$: 2,64± 0,91), onları sırasıyla normal ağırlıklı bireyler ($\bar{x} \pm SS$: 2,28± 0,96), şişman bireyler ($\bar{x} \pm SS$: 2,14± 1,06) ve zayıf bireyler ($\bar{x} \pm SS$: 1,70± 0,86) takip etmektedir. Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre diğler alt bileşenlerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Tablo 4.28. Bireylerin BKİ Sınıflandırmalarına Göre Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan Değerleri

Besin Seçimini Etkileyen Etmenler	Sorular	Zayıf (<18,5) (n=27)		Normal (18,5–24,9) (n=134)		Hafif Şişman (25,0–29,9) (n=28)		Şişman ($\geq 30,0$) (n=7)		p
		$\bar{x} \pm SS$	Medyan	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	
Sağlık	9. ...yüksek posalı olmasıdır	2,37± 1,04	2,0	2,43± 0,93	2,0	2,25± 0,75	2,0	2,14± 1,06	2,0	0,703
	10. ...besin değerinin yüksek olmasıdır	2,77± 1,08	3,0	2,86- 0,94	3,0	2,67± 0,90	3,0	2,28± 1,25	2,0	0,388
	22. ...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır	2,81± 1,11	3,0	3,08± 0,85	3,0	2,96± 0,79	3,0	2,57± 1,27	3,0	0,278
	27. ...yüksek protein içermesidir	2,74± 1,09	3,0	2,90± 0,87	3,0	2,82± 0,81	3,0	2,42± 1,27	2,0	0,505
	29. ...beni sağlıklı tutmasıdır	3,11± 0,93	3,0	3,18± 0,85	3,0	3,03± 0,79	3,0	2,57± 1,13	2,0	0,289
	30. ...deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir	2,96± 1,05	3,0	3,0± 0,91	3,0	2,89± 0,78	3,0	2,57± 1,13	2,0	0,634
Duygu durumu	13. ...beni neşelendirmesidir	3,14± 1,06	4,0	3,35± 0,77	4,0	3,03± 0,79	3,0	2,71± 1,11	3,0	0,066
	16. ...stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır	2,62± 1,21	2,0	2,77± 1,05	3,0	2,89± 0,83	3,0	2,71± 1,25	2,0	0,832
	24. ...beni uyanık ve hazır durumda tutmasıdır	2,48± 1,05	3,0	2,76± 0,98	3,0	2,75± 0,92	3,0	2,42± 0,97	2,0	0,473
	26. ...rahatlamama yardımcı olmasıdır	2,62± 1,04	3,0	3,08± 0,87	3,0	3,00± 0,81	3,0	2,85± 1,06	3,0	0,122
	31. ...iyi hissetmemi sağlamasıdır	3,14± 0,98	3,0	3,31± 0,83	4,0	3,25± 0,70	3,0	2,85± 1,21	3,0	0,471
	34. ...hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır	2,33± 1,10	2,0	2,64- 1,00	3,0	2,75± 0,88	3,0	2,57± 0,97	3,0	0,426
Uygunluk	1. ...kolay hazırlanmasıdır	2,81± 1,00	3,0	2,82± 0,89	3,0	2,89± 0,78	3,0	2,71± 0,95	2,0	0,965
	11. ...süpermarketlerden ve dükkanlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır	2,70± 0,91	3,0	2,78± 0,94	3,0	2,78± 0,83	3,0	2,57± 0,97	3,0	0,921
	15. ...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır	2,81± 1,07	3,0	2,80± 0,91	3,0	2,89± 0,78	3,0	2,42± 0,97	2,0	0,701
	28. ...hazırlamak için zaman almamasıdır	2,70± 0,95	3,0	3,0± 0,89	3,0	2,92± 0,89	3,0	2,85± 1,21	3,0	0,466
	35. ...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır	2,96± 1,05	3,0	2,90± 0,89	3,0	3,07± 0,71	3,0	2,42± 0,97	2,0	0,392
Duyusal çekicilik	4. ...tadının iyi olmasıdır	3,59± 0,84	4,0	3,58± 0,76	4,0	3,67± 0,54	4,0	3,14± 1,21	4,0	0,438
	14. ...güzel kokmasıdır	3,22± 0,84	3,0	3,32± 0,78	3,0	3,32± 0,66	3,0	3,14± 1,21	4,0	0,870
	18. ...memnun edici dokuda olmasıdır	2,96± 0,93	3,0	3,04± 0,88	3,0	3,14± 0,75	3,0	2,42± 1,27	2,0	0,283
	25. ...güzel görünmesidir	3,25± 0,85	3,0	3,23± 0,82	3,0	3,00± 0,72	3,0	2,85± 1,06	3,0	0,369
Doğal içerik	2. ...katkı maddesi içermemesidir	2,37± 1,21	2,0	2,82± 0,97	3,0	2,71± 1,08	3,0	2,14± 1,34	2,0	0,093
	5. ...doğal bileşenler içermesidir	2,81± 1,03	3,0	2,85± 0,92	3,0	2,92± 1,01	3,0	2,14± 1,06	2,0	0,266
	23. ...yapay bileşen içermemiş olmasıdır	2,70± 1,03	3,0	2,81± 0,98	3,0	2,71± 0,80	3,0	2,42± 1,27	2,0	0,721

ANOVA Testi

Tablo 4.29. Bireylerin BKİ Sınıflandırmalarına Göre Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan Değerleri (Devamı)

Besin Seçimini Etkileyen Etmenler	Sorular	Zayıf (<18,5) (n=27)		Normal (18,5–24,9) (n=134)		Hafif Şişman (25,0–29,9) (n=28)		Şişman ($\geq 30,0$) (n=7)		p
		$\bar{x} \pm SS$	Medyan	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	
Fiyat	6. ...pahalı olmamasıdır	2,81± 0,87	3,0	2,65± 0,91	3,0	2,85± 0,70	3,0	2,57± 1,13	2,0	0,618
	12. ...parasına değmesidir	3,11± 0,89	3,0	3,31± 0,87	4,0	3,00± 0,76	3,0	2,71± 1,11	3,0	0,113
	36. ...ucuz olmasıdır	2,74± 0,85	3,0	2,73± 0,93	3,0	2,71± 0,76	3,0	2,71± 1,11	3,0	1,000
Ağırlık kontrolü	3. ...kalorisinin düşük olmasıdır	1,70± 0,86	1,0	2,28± 0,96	2,0	2,64± 0,91*	3,0	2,14± 1,06	2,0	0,003*
	7. ...yağ içeriğinin düşük olmasıdır	2,22± 0,89	2,0	2,64± 0,93	3,0	2,64± 0,86	3,0	2,71± 0,75	3,0	0,166
	17. ...vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır	2,29± 1,13	2,0	2,79± 1,04	3,0	2,85± 0,93	3,0	2,14± 1,06	2,0	0,057
Aşinalık	8. ...bildiğim bir besin olmasıdır	3,00± 1,00	3,0	3,12± 0,90	3,0	3,10± 0,73	3,0	2,71± 1,25	2,0	0,641
	21. ...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır	1,85± 0,76	2,0	2,20± 1,00	2,0	2,25± 0,88	2,0	2,28± 1,11	2,0	0,344
	33. ...genellikle yediğim besin olmasıdır	2,88± 1,01	3,0	2,88± 0,89	3,0	2,92± 0,71	3,0	2,42± 1,27	2,0	0,611
Etik kaygı	19. ...çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır	2,59± 1,00	3,0	2,70± 1,00	3,0	2,85± 0,80	3,0	2,57± 1,13	2,0	0,764
	20. ...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır	2,55± 1,15	3,0	2,23± 1,03	2,0	2,21± 1,03	2,0	2,28± 1,38	2,0	0,533
	32. ...orijin ülkesinin açık bir şekilde belirtilmiş olmasıdır	2,62± 1,04	3,0	2,47± 0,98	2,0	2,35± 0,91	2,0	2,71± 1,11	3,0	0,693

ANOVA Testi *p<0.05

Bireylerin bölümlerine göre besin seçim testi alt bileşenlerinin ortalama puanları(\bar{x}), standart sapma (SS), medyan değerleri Tablo 4.30 ve Tablo 4.31’de verilmiştir. Beslenme ve diyetetik öğrencilerinin besin seçimini etkileyen en önemli alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 3,63±0,68), “...tadının iyi olmasıdır” ve bu alt bileşen duyuşal çekicilik etmeni kategorisindedir; en az önemsedikleri alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 2,21±0,94) ise “...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır” ve bu alt bileşen aşinalık etmeni kategorisindedir.

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon öğrencilerinin besin seçimini etkileyen en önemli alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 3,53±0,80), “...tadının iyi olmasıdır” ve bu alt bileşen duyuşal çekicilik etmeni kategorisindedir; en az önemsedikleri alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 2,03±1,06) ise “...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır” ve bu alt bileşen etik kaygı etmeni kategorisindedir.

Hemşirelik öğrencilerinin besin seçimini etkileyen en önemli alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 3,58±0,80), “...tadının iyi olmasıdır” ve bu alt bileşen duyuşal çekicilik etmeni kategorisindedir; en az önemsedikleri alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 2,16±0,97) ise “...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır” ve bu alt bileşen aşinalık etmeni kategorisindedir.

Bireylerin bölümlerine göre “...yüksek posalı olmasıdır” alt bileşeninin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Besin seçimi yaparken “...yüksek posalı olmasıdır” alt bileşenini en çok önemseyenler Beslenme ve diyetetik öğrencileridir ($\bar{x} \pm SS$: 2,83±0,86), onları sırasıyla Hemşirelik öğrencileri ($\bar{x} \pm SS$: 2,23±0,91), Fizyoterapi ve Rehabilitasyon öğrencileri ($\bar{x} \pm SS$: 2,12±0,85) takip etmektedir.

Bireylerin bölümlerine göre “...besin değerinin yüksek olmasıdır” alt bileşeninin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Besin seçimi yaparken “...besin değerinin yüksek olmasıdır” alt bileşenini en çok önemseyenler Beslenme ve diyetetik öğrencileridir ($\bar{x} \pm SS$: 3,05±0,94), onları sırasıyla Fizyoterapi ve Rehabilitasyon öğrencileri ($\bar{x} \pm SS$: 2,82±0,95), Hemşirelik öğrencileri ($\bar{x} \pm SS$: 2,61±0,96) takip etmektedir.

Bireylerin bölümlerine göre “...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır” alt bileşeninin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Besin seçimi yaparken “...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır” alt bileşenini en çok önemseyenler Beslenme ve diyetetik öğrencileridir ($\bar{x} \pm SS$: 3,25±0,83), onları sırasıyla Fizyoterapi ve Rehabilitasyon öğrencileri ($\bar{x} \pm SS$: 3,03±0,87), Hemşirelik öğrencileri ($\bar{x} \pm SS$: 2,81±0,92) takip etmektedir.

Bireylerin bölümlerine göre “...doğal bileşenler içermesidir” alt bileşeninin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Besin seçimi yaparken “...doğal bileşenler içermesidir” alt bileşenini en çok önemseyenler Beslenme ve diyetetik öğrencileridir ($\bar{x} \pm SS$: $3,18 \pm 0,79$), onları sırasıyla Fizyoterapi ve Rehabilitasyon öğrencileri ($\bar{x} \pm SS$: $2,80 \pm 1,05$), Hemşirelik öğrencileri ($\bar{x} \pm SS$: $2,60 \pm 0,94$) takip etmektedir.

Bireylerin bölümlerine göre diğer alt bileşenlerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0.05$).



Tablo 4.30. Bireylerin Bölümlerine Göre Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan Değerleri

Besin Seçimini Etkileyen Etmenler	Sorular	Beslenme ve Diyetetik (n=60)		Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (n=56)		Hemşirelik (n=80)		p
		$\bar{x} \pm SS$	Medyan	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	
Sağlık	9. ...yüksek posalı olmasıdır	2,83±0,86*	3,0	2,12±0,85	2,0	2,23±0,91	2,0	0,000*
	10. ...besin değerinin yüksek olmasıdır	3,05±0,94*	3,0	2,82±0,95	3,0	2,61±0,96	3,0	0,029*
	22. ...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır	3,25±0,83*	3,0	3,03±0,87	3,0	2,81±0,92	3,0	0,016*
	27. ...yüksek protein içermesidir	2,93±0,93	3,0	2,94±0,84	3,0	2,72±0,94	3,0	0,271
	29. ...beni sağlıklı tutmasıdır	3,21±0,88	3,0	3,21±0,84	3,0	3,01±0,87	3,0	0,279
	30. ...deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir	3,01±0,91	3,0	3,01±0,92	3,0	2,90±0,93	3,0	0,684
Duygu durum	13. ...beni neşelendirmesidir	3,20±0,95	3,0	3,16±0,82	3,0	3,37±0,76	4,0	0,281
	16. ...stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır	2,68±1,14	3,0	2,80±1,08	3,0	2,81±0,96	3,0	0,746
	24. ...beni uyanık ve hazır durumda tutmasıdır	2,61±1,00	3,0	2,69±1,04	3,0	2,80±0,93	3,0	0,549
	26. ...rahatlamama yardımcı olmasıdır	2,93±0,91	3,0	3,03±0,93	3,0	3,02±0,88	3,0	0,791
	31. ...iyi hissetmemi sağlamasıdır	3,28±0,92	4,0	3,28±0,84	3,0	3,23±0,81	3,0	0,931
	34. ...hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır	2,66±1,08	3,0	2,62±1,05	3,0	2,57±0,91	3,0	0,866
Uygunluk	1. ...kolay hazırlanmasıdır	2,91±0,92	3,0	2,69±0,91	3,0	2,85±0,84	3,0	0,394
	11. ...süpermarketlerden ve dükkanlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır	2,81±0,89	3,0	2,83±0,94	3,0	2,67±0,92	3,0	0,520
	15. ...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır	2,81±0,92	3,0	2,78±0,98	3,0	2,81±0,87	3,0	0,981
	28. ...hazırlamak için zaman almamasıdır	3,00±0,93	3,0	2,92±0,95	3,0	2,92±0,88	3,0	0,875
	35. ...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır	2,96±0,91	3,0	2,91±0,93	3,0	2,88±0,85	3,0	0,873
Duyusal çekicilik	4. ...tadının iyi olmasıdır	3,63±0,68	4,0	3,53±0,80	4,0	3,58±0,80	4,0	0,794
	14. ...güzel kokmasıdır	3,26±0,86	3,0	3,30±0,78	3,0	3,33±0,74	3,0	0,872
	18. ...memnun edici dokuda olmasıdır	3,00±0,93	3,0	3,00±1,00	3,0	3,06±0,76	3,0	0,891
	25. ...güzel görünmesidir	3,18±0,87	3,0	3,14±0,74	3,0	3,22±0,84	3,0	0,848
Doğal içerik	2. ...katkı maddesi içermemesidir	2,91±1,02	3,0	2,62±1,03	3,0	2,63±1,05	3,0	0,215
	5. ...doğal bileşenler içermesidir	3,18±0,79*	3,0	2,80±1,05	3,0	2,60±0,94	3,0	0,002*
	23. ...yapay bileşen içermemiş olmasıdır	2,90±1,02	3,0	2,83±0,91	3,0	2,62±0,97	3,0	0,210

ANOVA Testi *p<0.05

Tablo 4.31. Bireylerin Bölümlerine Göre Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan Değerleri (Devamı)

Besin Seçimini Etkileyen Etmenler	Sorular	Beslenme ve Diyetetik (n=60)		Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (n=56)		Hemşirelik (n=80)		p
		$\bar{x} \pm SS$	Medyan	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	
Fiyat	6. ...pahalı olmamasıdır	2,85±0,86	3,0	2,71±0,86	3,0	2,58±0,90	3,0	0,221
	12. ...parasına değmesidir	3,33±0,89	4,0	3,12±0,87	3,0	3,20±0,87	3,0	0,433
	36. ...ucuz olmasıdır	2,80±0,85	3,0	2,71±0,98	3,0	2,68±0,88	3,0	0,759
Ağırlık kontrolü	3. ...kalisinin düşük olmasıdır	2,23±0,88	2,0	2,23±1,04	2,0	2,27±0,99	2,0	0,957
	7. ...yağ içeriğinin düşük olmasıdır	2,68±0,77	3,0	2,55±1,02	3,0	2,55±0,95	2,0	0,655
	17. ...vücut ağırlığını korumaya yardımcı olmasıdır	2,73±0,98	3,0	2,67±1,08	3,0	2,71±1,10	3,0	0,962
Aşinalık	8. ...bildiğim bir besin olmasıdır	3,10±0,89	3,0	3,16±0,86	3,0	3,03±0,94	3,0	0,737
	21. ...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır	2,21±0,94	2,0	2,10±1,00	2,0	2,16±0,97	2,0	0,832
	33. ...genellikle yediğim besin olmasıdır	2,93±0,91	3,0	2,87±0,87	3,0	2,82±0,91	3,0	0,781
Etik kaygı	19. ...çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır	2,78±1,00	3,0	2,71±0,98	3,0	2,65±0,95	3,0	0,728
	20. ...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır	2,28±1,09	2,0	2,03±1,06	2,0	2,43±1,01	2,0	0,093
	32. ...orijin ülkesinin açık bir şekilde belirtilmiş olmasıdır	2,48±0,98	2,0	2,30±1,06	2,0	2,61±0,92	3,0	0,198

ANOVA Testi

Bireylerin cinsiyetlerine göre besin seçim testi alt bileşenlerinin ortalama puanları(\bar{x}), standart sapma (SS), medyan değerleri Tablo 4.32 ve Tablo 4.33'te verilmiştir.

Erkek bireylerin besin seçimini etkileyen en önemli alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 3,35±0,93), "...tadının iyi olmasıdır" ve bu alt bileşen duyusal çekicilik etmeni kategorisindedir; en az önemsedikleri alt bileşenler (sırasıyla $\bar{x} \pm SS$: 2,15±0,85; 2,15±1,04) ise "...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır" "...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır". "...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır" aşinalık; "...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır" etik kaygı etmeni kategorisindedir.

Kadın bireylerin besin seçimini etkileyen en önemli alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 3,66±0,68), "...tadının iyi olmasıdır" ve bu alt bileşen duyusal çekicilik etmeni kategorisindedir; en az önemsedikleri alt bileşen ($\bar{x} \pm SS$: 2,16±1,00) ise "...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır" ve bu alt bileşen aşinalık etmeni kategorisindedir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre "...beni neşelendirmesidir" alt bileşeninin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Besin seçimi yaparken "...beni neşelendirmesidir" alt bileşenini kadın bireyler ($\bar{x} \pm SS$: 3,36±0,80), erkek bireylerden ($\bar{x} \pm SS$: 2,96±0,89) daha çok önemsemektedir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre "...iyi hissetmemi sağlamasıdır" alt bileşeninin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Besin seçimi yaparken "...iyi hissetmemi sağlamasıdır" alt bileşenini kadın bireyler ($\bar{x} \pm SS$: 3,39±0,79), erkek bireylerden ($\bar{x} \pm SS$: 2,90±0,92) daha çok önemsemektedir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre "...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır" alt bileşeninin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Besin seçimi yaparken "...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır" alt bileşenini kadın bireyler ($\bar{x} \pm SS$: 2,91±0,89), erkek bireylerden ($\bar{x} \pm SS$: 2,50±0,92) daha çok önemsemektedir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre "...tadının iyi olmasıdır" alt bileşeninin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Besin seçimi yaparken "...tadının iyi olmasıdır" alt bileşenini kadın bireyler ($\bar{x} \pm SS$: 3,66±0,68), erkek bireylerden ($\bar{x} \pm SS$: 3,35±0,93) daha çok önemsemektedir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre "...güzel kokmasıdır" alt bileşeninin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Besin seçimi yaparken "...güzel

kokmasıdır” alt bileşenini kadın bireyler ($\bar{x} \pm SS$: 3,40±0,71), erkek bireylerden ($\bar{x} \pm SS$: 3,03±0,93) daha çok önemsemektedir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre “...güzel görünmesidir” alt bileşeninin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Besin seçimi yaparken “...güzel görünmesidir” alt bileşenini kadın bireyler ($\bar{x} \pm SS$: 3,30±0,74), erkek bireylerden ($\bar{x} \pm SS$: 2,86±0,93) daha çok önemsemektedir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre diğer alt bileşenlerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0.05$).



Tablo 4.32. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan Değerleri

Besin Seçimini Etkileyen Etmenler	Sorular	Erkek (n=51)		Kadın (n=145)		p
		$\bar{x} \pm SS$	Medyan	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	
Sağlık	9. ...yüksek posalı olmasıdır	2,33±0,86	2,0	2,40±0,95	2,0	0,628
	10. ...besin değerinin yüksek olmasıdır	2,78±0,98	3,0	2,81±0,96	3,0	0,852
	22. ...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır	2,98±0,90	3,0	3,02±0,90	3,0	0,784
	27. ...yüksek protein içermesidir	2,96±0,89	3,0	2,81±0,92	3,0	0,324
	29. ...beni sağlıklı tutmasıdır	2,96±0,82	3,0	3,19±0,88	3,0	0,102
	30. ...deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir	2,90±0,85	3,0	2,99±0,94	3,0	0,545
Duygu durum	13. ...beni neşelendirmesidir	2,96±0,89	3,0	3,36±0,80*	4,0	0,003*
	16. ...stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır	2,54±0,96	2,0	2,84±1,07	3,0	0,081
	24. ...beni uyanık ve hazır durumda tutmasıdır	2,66±1,01	3,0	2,73±0,98	3,0	0,690
	26. ...rahatlamama yardımcı olmasıdır	2,84±0,96	3,0	3,05±0,88	3,0	0,151
	31. ...iyi hissetmemi sağlamasıdır	2,90±0,92	3,0	3,39±0,79*	4,0	0,000*
	34. ...hayatla başa çıkma yardımcı olmasıdır	2,41±0,80	2,0	2,68±1,05	3,0	0,089
Uygunluk	1. ...kolay hazırlanmasıdır	2,80±0,93	3,0	2,83±0,87	3,0	0,833
	11. ...süpermarketlerden ve dükkanlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır	2,74±0,97	3,0	2,77±0,90	3,0	0,856
	15. ...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır	2,50±0,92	3,0	2,91±0,89*	3,0	0,007*
	28. ...hazırlamak için zaman almamasıdır	2,84±0,94	3,0	2,98±0,90	3,0	0,338
	35. ...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır	2,78±0,80	3,0	2,96±0,92	3,0	0,215
	Duyusal çekicilik	4. ...tadının iyi olmasıdır	3,35±0,93	4,0	3,66±0,68*	4,0
14. ...güzel kokmasıdır		3,03±0,93	3,0	3,40±0,71*	4,0	0,005*
18. ...memnun edici dokuda olmasıdır		2,82±0,84	3,0	3,09±0,90	3,0	0,060
25. ...güzel görünmesidir		2,86±0,93	3,0	3,30±0,74*	3,0	0,001*
Doğal içerik	2. ...katkı maddesi içermemesidir	2,82±1,07	3,0	2,68±1,03	3,0	0,410
	5. ...doğal bileşenler içermesidir	2,64±1,03	3,0	2,90±0,93	3,0	0,102
	23. ...yapay bileşen içermemiş olmasıdır	2,70±0,90	3,0	2,79±0,99	3,0	0,583

İki Ortalama Arası Fark Testi (Student T Test) *p<0.05

Tablo 4.33. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Besin Seçim Testi Alt Bileşenlerinin Ortalama Puanları(\bar{x}), Standart Sapma (SS), Medyan Değerleri (Devamı)

Besin Seçimini Etkileyen Etmenler	Sorular	Erkek (n=51)		Kadın (n=145)		p
		$\bar{x} \pm SS$	Medyan	$\bar{x} \pm SS$	Medyan	
Fiyat	6. ...pahalı olmamasıdır	2,64±0,91	3,0	2,72±0,87	3,0	0,594
	12. ...parasına değmesidir	3,13±0,93	3,0	3,24±0,86	3,0	0,441
	36. ...ucuz olmasıdır	2,60±0,89	3,0	2,77±0,90	3,0	0,264
Ağırlık kontrolü	3. ...kalorisinin düşük olmasıdır	2,25±0,84	2,0	2,24±1,01	2,0	0,967
	7. ...yağ içeriğinin düşük olmasıdır	2,54±0,90	3,0	2,60±0,93	3,0	0,700
	17. ...vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır	2,74±0,95	3,0	2,69±1,09	3,0	0,779
Aşinalık	8. ...bildiğim bir besin olmasıdır	3,15±0,90	3,0	3,06±0,91	3,0	0,553
	21. ...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır	2,15±0,85	2,0	2,16±1,00	2,0	0,956
	33. ...genellikle yediğim besin olmasıdır	2,82±0,86	3,0	2,88±0,91	3,0	0,653
Etik kaygı	19. ...çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır	2,58±1,00	3,0	2,75±0,96	3,0	0,306
	20. ...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır	2,15±1,04	2,0	2,31±1,06	2,0	0,354
	32. ...orijin ülkesinin açık bir şekilde belirtilmiş olmasıdır	2,41±0,94	2,0	2,51±1,00	3,0	0,540

İki Ortalama Arası Fark Testi (Student T Test)

Bireylerin beden kütle indeksleri ile besim seçim testi etmenleri arasında bir ilişki olup olmadığı Tablo. 4.34'te verilmiştir. BKİ ile ağırlık kontrolü etmeni ilişkisi pozitif yönlü, zayıf ve anlamlıdır ($r= 0,188$; $p=0,004$).

BKİ ile sağlık, duygu durum, uygunluk, duyuşal çekicilik, doğal içerik, fiyat, aşinalık, etik kaygı etmenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.34. Beden Kütle İndeksi ile Besim Seçim Testi Etmenleri Arasındaki Korelasyon

Besim Seçimini Etkileyen Etmenler	Beden Kütle İndeksi (kg/m ²)	
	r	p
Sağlık	-0,042	0,279
Duygu durum	0,015	0,415
Uygunluk	-0,003	0,486
Duyusal çekicilik	-0,062	0,195
Doğal içerik	-0,072	0,156
Fiyat	-0,032	0,327
Ağırlık kontrolü	0,188	0,004*
Aşinalık	0,050	0,244
Etik kaygı	-0,019	0,393

r; Spearman korelasyon testi * $p<0.05$

Bireylerin PAL değerleri ile besim seçim testi etmenleri arasında bir ilişki olup olmadığı Tablo 4.35'te verilmiştir. PAL ile sağlık etmeni ilişkisi pozitif yönlü, zayıf ve anlamlıdır ($r= 0,144$; $p=0,022$).

PAL ile duygu durum, uygunluk, duyuşal çekicilik, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık, etik kaygı etmenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.35. PAL Değeri ve Besim Seçim Testi Etmenleri Arasındaki Korelasyon

Besim Seçimini Etkileyen Etmenler	PAL	
	r	p
Sağlık	0,144	0,022*
Duygu durum	-0,088	0,111
Uygunluk	-0,168	0,009
Duyusal çekicilik	-0,191	0,004
Doğal içerik	0,174	0,007
Fiyat	-0,150	0,018
Ağırlık kontrolü	0,193	0,003
Aşinalık	-0,094	0,096
Etik kaygı	0,031	0,335

r; Spearman korelasyon testi * $p<0.05$

5. TARTIŞMA

Bu bölümde Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin besin seçimlerini etkileyen etmenler ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir ve çalışmadan elde edilen veriler başlıklar altında tartışılmıştır.

Bu çalışmada; katılımcı sayısı bölümlere, sınıflara ve cinsiyetlere dağıtılırken öğrenci sayılarına göre orantılı olarak dağıtılmıştır ve Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin genel özelliklerini yansıtmaktadır. Araştırma, Nisan 2022- Haziran 2022 tarihlerinde Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören 18-28 yaş arasında 51'i erkek, 145'i kadın olmak üzere 196 gönüllü birey ile yapılmıştır.

Steptoe ve ark. bu konuda yaptığı çalışma yaşları 18 ile 87 arasında olan karışık bir popülasyondan oluşmuştur (7). Bu çalışmada ise sadece yaşları 18 ile 28 arasında olan üniversite öğrencileri bulunmaktadır. Farklı olan sonuçlarda, yaş gruplarının farklı olmasının etkisi olabileceği düşünülmektedir.

5.1. Bireylerin Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi

Dünya Sağlık Örgütü, şişmanlığı; sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikimi olarak tanımlamıştır (10). Şişmanlık, önüne geçilmezse, sağlığın ciddi bir şekilde bozulmasına yol açabilir. Sağlıklı vücut ağırlığına sahip olmak, yaşamın kalitesi açısından önemlidir (1). Yüksek yağlı yüksek enerjili besinlerin tüketiminin artması ve fiziksel aktivitelerin azalması, şişmanlık gelişiminde etkili olmuştur (64). Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği 2019 Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu'na göre tahminler, 2030 yılında pek çok eyalette şişmanlık görülme oranının %50'ye varacağını ön görmektedir. (13).

Türkiye'de de Türkiye İstatistik Kurumu 2019 Sağlık Araştırması'na göre şişman bireylerin oranı; 2016 yılında %19,6 iken, 2019 yılında artarak %21,1 olmuştur. Cinsiyetler için bakıldığında 2019 yılında kadınların %24,8'inin, erkeklerin ise %17,3'ünün şişman olduğu görülmüştür (14). TBSA 2017 verilerine göre bireylerin %28,4'ü şişman, %3,8'i 3.derece şişmandır. Cinsiyetler için bakıldığında erkeklerin %23,8'i şişman, %1,3'ü 3.derece şişman; kadınların ise %33,1'i şişman, %6,2'si 3.derece şişmandır (15). Bu çalışma için şişmanlık oranı ise %3,6'dır ve bahsedilen araştırmalara göre düşüktür (Tablo 4.4.). Bunun sebebi bu çalışmaya katılan bireylerin yaş aralığının az olması ile açıklanabilir.

TBSA 2017 verilerine göre erkeklerin ortalama vücut ağırlığı $81,2 \pm 15,34$ kg, kadınların ise $71,6 \pm 15,82$ kg; ortalama boy uzunluğu ise sırasıyla $172,6 \pm 7,46$ cm, $158,1 \pm 6,72$ cm'dir. BKİ ortalaması erkeklerde $27,3 \pm 5,21$ kg/m², kadınlarda ise $28,8 \pm 6,92$ kg/m² dir. Her iki cinsiyette de BKİ ortalaması hafif şişmanlık düzeyindedir (15). Bu araştırmada erkek bireylerin ortalama (\pm SS) vücut ağırlığı ve boy uzunluğu sırasıyla $77,80 \pm 13,63$ kg, $179,29 \pm 5,75$ cm iken kadınların sırasıyla $59,40 \pm 9,73$ kg, $164,70 \pm 6,01$ cm bulunmuştur. BKİ ortalaması (\pm SS) erkeklerde $24,16 \pm 3,79$ kg/ m² kadınlarda BKİ $21,79 \pm 3,14$ kg/ m²'dir. Her iki cinsiyette de BKİ ortalaması normal kilolu sınıflamasındadır (Tablo 4.2.).

Dikmen ve ark.'ın bu konuda yaptığı çalışmada ortalama BKİ düzeyleri erkeklerde $21,9 \pm 3,5$, kadınlarda ise $24,4 \pm 3,5$ kg/m²'dir (9). Bu çalışmaya benzer şekilde, her iki cinsiyette de BKİ ortalaması normal kilolu sınıflamasındadır (Tablo 4.2.).

Bu çalışmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre beden kütle indeksleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu çalışmada, TBSA 2017 , Dikmen ve ark. (9) yaptığı çalışmadan farklı olarak erkek bireylerin kadın bireylere göre beden kütle indeksleri daha yüksektir (Tablo 4.3.). Bu, araştırmaya katılan erkek birey sayısının az olmasından ve/veya bireylerin yaş aralığından kaynaklanabilir. Üniversite öğrencilerinde yapılan başka bazı çalışmalarda da bu çalışmaya benzer şekilde kadınların erkeklerden daha zayıf oldukları görülmüştür (65,66).

Şişman bireyler Beslenme ve Diyetetik bölümünde %14,2, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünde %42,9, Hemşirelik bölümünde ise %42,9 oranında bulunmaktadır (Tablo 4.5.). Şişman bireylerin en az Beslenme ve Diyetetik bölümünde bulunması, aldıkları eğitime bağlı olarak beslenme bilgi düzeyleri ile ilişkilendirilebilir.

5.2. Bireylerin Genel Bilgilerinin Değerlendirilmesi

Şişman bireyler 1.sınıfta %71,4, 2.sınıfta %28,6'dır. Üç ve dördüncü sınıfta şişman birey bulunmamaktadır (Tablo 4.5.). Bunun sebebi eğitim düzeyinin artması ile birlikte bilgi düzeylerindeki artış ve bilinçlenme ile açıklanabilir. Bireylerin eğitim düzeyleri arasında daha büyük farklar olan bir çalışmada da aynı şekilde, eğitim düzeyinin beden kütle indeksine etkisi önemli bulunmuştur (56).

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre sigara içme durumu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Sigara içenlerin, BKİ sınıflamasına göre sigara içme durumu oranlarının en çoktan en aza doğru sıralaması şu şekildedir; şişman, hafif şişman, normal, zayıf. Sigara içen bireylerin diğer bireylere göre BKİ'si daha yüksektir (Tablo 4.7.). Bu sonuçta, sigara içiyor olmalarının etkili olabileceği düşünülebilir.

Normal ağırlıklı bireylerin çoğunluğu (%83,6) düzenli fiziksel aktivite yapıyor, bireylerin ideal ağırlıklarını korumasında en etkili faktörlerden biri düzenli fiziksel aktivite yapıyor olmalarıdır. Ancak şişman bireylerin de çoğunluğunun (%85,7) düzenli fiziksel aktivite yapması bununla çelişmektedir (Tablo 4.12.). Bunun sebebi, şişman bireylerin aldıkları enerjinin fazla olmasıyla açıklanabilir. Bireylerin 24 saatlik besin tüketim kaydı alınmadığı için aldıkları enerji değerlendirilememiştir.

Bireylerin yaşadıkları yer, beraber yemek yedikleri bireyleri de etkilemektedir. Beraber yemek yenilen bireylerin nelerden, ne kadar beslendiği bireyler için örnek teşkil etmektedir ve bireylerin yeme davranışını belirlemelerinde büyük bir etkendir. Bir derlemede incelenen çalışmaların çoğunda çevrenin besin seçimlerini etkilediği görülmüştür (67). Başka bir araştırmada da; düşük enerjili veya yüksek enerjili besinleri seçen başka bir kişiyle yemek yemenin, katılımcıların besin seçimlerini etkileyip etkilemediği incelenmiştir. Yüksek enerjili besinleri seçen kişilerle yemek yiyen katılımcıların, düşük enerjili bir besini seçme ve tüketme olasılıklarının önemli ölçüde daha az olduğu görülmüştür (68). Bu çalışmada bireylerin BKİ sınıflamalarına göre yaşadıkları yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ($p > 0.05$) bulunmamıştır (Tablo 4.5.) Bunun sebebi çalışmadaki bireylerin çoğunluğunun (%75,0) evde ailesi ile birlikte yaşaması, diğer ortamlarda yaşayan bireylerin az sayıda olması ile açıklanabilir. (Tablo 4.1.).

Birçok çalışmayı beraber inceleyen derlemedeki sosyal ve çevresel etkileri ele alan çalışmalar; daha fazla araştırma yapılmasının olumsuz besin seçimlerini azaltmaktan ziyade olumlu besin seçimlerini teşvik etmek için daha faydalı olacağını göstermiştir. Aynı çalışmalar besin etiketlerinin okunması için bireylerin teşvik edilmesini, bulunabilirlik ve sunum yoluyla sağlıklı besin seçimleri için bireylerin teşvik edilmesini tavsiye etmiştir (67).

Şişmanlığın hızlı artışıyla oluşan kaygılardan dolayı sağlıklı beslenmeyle ilgili politikalar üretilmiştir. Bu politikalardan biri besin alımını düzenleme etkisine sahip olan besin etiketleridir (69). Besin etiketi, besin içeriği hakkında bilgi vererek bireylerin besin seçimi yaparken besini değerlendirebilmesini sağlamaktadır ve besin etiketi okuyup ona göre besin

seçimi yapanlar için sağlıklı beslenmeye katkısı vardır (70). Bu konuda yapılan bir araştırmada şişmanlık, diyabet gibi hastalıklara sahip olan bireylerin sağlıklı bireylere göre besin etiketi okumaya daha çok önem verdiklerini ve besin içerisindeki bazı öğelerin miktarlarını daha çok incelediklerini belirtmişlerdir (71). Bu çalışmada ise; bireylerin BKİ sınıflamalarına göre besin etiketi okuma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p>0.05$) bulunmamıştır. Ancak normal ağırlıklı bireylerin %8,2'sinin besin etiketi okumadığı, %41,8'inin besin etiketi okuduğu, %50,0'sinin ise besin etiketlerini bazen okuduğu görülmüştür (Tablo 4.9.). Bu yüzden, normal ağırlığa sahip olmalarında besin etiketi okumalarının etkisi olabileceği yorumu yapılabilir.

Bazı çalışmalarda üniversite öğrencilerinin genellikle düzensiz beslendikleri görülmüştür (72,73). Bu çalışmalardan birinde öğrencilerin öğün atlama durumlarının BKİ sınıflamasını etkilediği de görülmüştür (73). Bu çalışmada ise, bireylerin BKİ sınıflamalarına göre ana öğün atlama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p>0.05$) bulunmamıştır. Ancak şişman bireylerin çoğunluğu (%71,4) ana öğün atlıyor, %28,6'sı ise bazen atlıyor. Bu yüzden şişman olmalarında ana öğün atlamalarının etkili olabileceği söylenebilir (Tablo 4.9.).

Çalışmaya katılan bireylerden en çok dikkatini çeken reklam çikolata, şekerleme vb., hazır çorbalar ve diğer hazır yemekler gibi ürünlerle ilgili olanların BKİ'sinin daha yüksek olacağı düşünülmüştür ancak bireylerin BKİ sınıflamalarına göre dikkat çeken reklam arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p>0.05$) bulunmamıştır (Tablo 4.9.).

Uyku düzeni ile ilgili bir çalışmada uyku kalitesinin şişmanlık ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. İstenilen normal vücut ağırlığına ulaşabilmek için gece beslenme alışkanlığı ile uyku düzenine dikkat edilmesi gerektiği belirtilmektedir (74). Bu çalışmada ise bireylerin BKİ sınıflamalarına göre uyku durumları ve bir günlük uyku süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar ($p>0.05$) bulunmamıştır (Tablo 4.12., Tablo 4.14.). Bu; bahsedilen çalışmanın yetişkin kadınlarda, bu çalışmanın ise her iki cinsiyetin bulunduğu üniversite öğrencilerinde yapılmasından kaynaklandığı ile açıklanabilir.

5.3. Bireylerin Günlük Enerji Harcamalarının Değerlendirilmesi

Şişmanlık harcanan enerjinin alınan enerjiden az olması sonucunda vücuttaki yağ kütlelerinin yağsız kütleden daha fazla olmasından kaynaklanan kronik bir hastalıktır ve birçok kronik hastalığın da temel sebebidir (2,3). Bu nedenle, günlük alınan enerji önemli olduğu gibi

harcanan enerji de çok önemlidir. Bu çalışmada PAL değeri ile sağlık etmeni ilişkisi ($r=0,144$; $p=0,022$) pozitif yönlü, zayıf ve anlamlı düzeydedir (Tablo 4.35.). Bunun, bireylerin sağlıklarına önem verdikleri için fiziksel aktivite yapmalarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Fiziksel aktivite alışkanlıklarına göre bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri (PAL) sınıflandırılmaktadır. PAL değeri için 1.40-1.69 arasında olanlar sedanter, 1.70-1.99 orta aktiviteli, 2.00-2.40 arasında olanlar ağır aktivitelidir (62). Bu çalışmaya katılan bireylerin %49,5'i sedanter, %31,1'i orta aktiviteli, %19,4'ü ağır aktivitelidir. Bu çalışmada bireylerin BKİ sınıflamalarına göre PAL değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamış ($p>0.05$) olsa da en yüksek PAL değeri (ortalama \pm SS 1,75 \pm 0,25) normal ağırlıklı bireylerdedir (Tablo 4.15.). Bu, bireylerin normal ağırlıklarını korumak için fiziksel aktivite yapmalarının etkili olması ile açıklanabilir. Yapılan başka bir çalışmada ise bu çalışmadan farklı olarak enerji harcaması ile beden kütle indeksi arasında ilişki bulunmuştur, enerji harcaması düşük olanlarda beden kütle indeksinin yüksek olduğu görülmüştür (75).

5.4. Bireylerin Besin Seçimlerini Etkileyen Etmenlerin Değerlendirilmesi

Bu konuda yapılan ilk çalışmada bireyler için en önemli besin seçim etmenleri; duyuşal çekicilik, sağlık, uygunluk ve fiyattır (7). Dikmen ve ark. Türkiye'de besin seçim testinin geçerlilik ve güvenilirliğini test etmek için yaptıkları çalışmada bireyler için en önemli etmenler duyuşal çekicilik, doğal içerik ve fiyat; en az önemsenen etmenler ise etik kaygı ve ağırlık kontrolüdür (9). Bu çalışmada ise bireyler için besin seçim etmenlerinin önem sıralaması; duyuşal çekicilik, duyuş durum, fiyat, sağlık ve uygunluk, doğal içerik, aşinalık, ağırlık kontrolü, etik kaygı şeklindedir (Tablo 4.19.). Bireylerin en çok önemsedikleri etmenin duyuşal çekicilik olmasıyla ve en az önemsedikleri etmenin etik kaygı olmasıyla çalışmalar benzerlik göstermektedir.

Bu konuda farklı ülkelerde yapılan çalışmalar incelendiğinde; bir çalışmada Romanya, Macaristan, Filipinler ve Belçika için en önemli besin seçim etmeninin duyuşal çekicilik olduğu görülmüştür (57); Dokuz Avrupa ülkesinde yapılan bir çalışmada en önemli besin seçimi etmeninin İspanya, Yunanistan, İrlanda, Hollanda ve Portekiz'de fiyat; Norveç, Almanya ve İngiltere'de duyuşal çekicilik; Polonya'da ise doğal içerik olduğu görülmüştür (60). Balkan ülkelerinde yapılan bir çalışmada ise en önemli etmenlerinin duyuşal çekicilik, uygunluk, sağlık ve doğal içerik olduğu görülmüştür (58). Bu çalışmadaki bireylerin de en

önemli besin seçim etmeninin duysal çekicilik olması, bahsedilen çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Tablo 4.19.).

Hem çalışmamızda (Tablo 4.19.) hem de yapılan çeşitli çalışmalarda duysal çekicilik besin seçimini etkileyen en önemli etmenddir (7,9,57,58,60).

Bireylerin bölümlerine göre sağlık ve doğal içerik etmenlerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Besin seçimi yaparken sağlığı ve doğal içeriği en çok önemseyenler Beslenme ve Diyetetik öğrencileridir (Tablo 4.24.). Bireylerin bölümlerine göre "...yüksek posalı olmasıdır" "...besin değerinin yüksek olmasıdır" "...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır" "...doğal bileşenler içermesidir" alt bileşenlerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Besin seçimi yaparken bu alt bileşenleri en çok önemseyenler Beslenme ve diyetetik öğrencileridir (Tablo 4.30.). Bu sonuçlar, Beslenme ve diyetetik öğrencilerinin aldıkları eğitime bağlı olarak beslenme bilgi düzeyleri ile ilişkilendirilebilir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre duysal durum ve duysal çekicilik etmenlerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Besin seçimi yaparken duysal durumunu ve duysal çekiciliği kadın bireyler erkek bireylerden daha çok önemsemektedir (Tablo 4.26.). Steptoe ve ark. (7) yaptığı çalışmada; bu çalışmaya benzer şekilde besin seçimi yaparken duysal durumunu kadın bireyler erkek bireylerden daha çok önemsemektedir ancak bu çalışmadan farklı olarak cinsiyetlere göre duysal çekicilik etmeni puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bu farklı sonuçta; çalışmalardaki yaş gruplarının farklı olmasının etkisi olabileceği düşünülmektedir.

5.5. BKİ Sınıflamaları ile Besin Seçimlerini Etkileyen Etmenler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Pieniak ve ark. 2013'te 6 Avrupa ülkesinde (Belçika, Fransa, İtalya, Norveç, Polonya, İspanya) geleneksel besinlerin tüketiminin altında yatan etmenleri belirlemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Geleneksel besini; belirli kutlamalar ve mevsimlerle ilişkili, değişmeden bir nesilden diğerine aktarılan gastronomik mirasın önemli parçaları olan yerel besinler olarak tanımlamışlardır. Bireyleri BKİ düzeylerine göre 'normal', 'hafif şişman' ve 'şişman' olarak sınıflandırmışlardır. Kendilerini geleneksel tüketici olarak tanımlayan bireyler

şışmanlık ile ilişkilendirilmiş ve besin seçimi yaparken ağırlık kontrolüne normal ağırlıklı bireylere göre daha çok önem verdikleri görülmüştür (59).

Bu çalışmada bireylerin BKİ sınıflamalarına göre etmenlerden sadece ağırlık kontrolüyle arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Besin seçimi yaparken ağırlık kontrolünü en çok önemseyenler hafif şışman bireylerdir, onları sırasıyla normal ağırlıklı bireyler, şışman bireyler ve zayıf bireyler takip etmektedir (Tablo 4.22.).

Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre “...kalisinin düşük olmasıdır” alt bileşeninin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Besin seçimi yaparken “...kalisinin düşük olmasıdır” alt bileşenini en çok önemseyenler hafif şışman bireylerdir, onları sırasıyla normal ağırlıklı bireyler, şışman bireyler ve zayıf bireyler takip etmektedir (Tablo 4.29.).

Besin seçimi yaparken ağırlık kontrolünü ve “...kalisinin düşük olmasıdır” alt bileşenini en çok önemseyenlerin hafif şışman bireyler olmasının sebebi, bu bireylerin vücut ağırlıklarından memnun olmamaları ve besin seçimleriyle bunu düzenlemek istemeleri ile açıklanabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmada; Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin besin seçimlerini etkileyen etmenler ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ve öneriler özetlenmiştir.

6.1. SONUÇLAR

1. Bu çalışma 51'i erkek, 145'i kadın üzere Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören 18-28 yaş arasında 196 birey ile yapılmıştır.
2. Öğrencilerin %30,6'sını beslenme ve diyetetik, %28,6'sını fizyoterapi ve rehabilitasyon ve 40,8'ini hemşirelik bölümü oluşturmaktadır.
3. Erkekler öğrencilerin yaş ortalaması $22,39 \pm 1,62$ iken kadın öğrencilerin ise $21,09 \pm 1,48$ 'dur.
4. Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Erkek bireylerin kadın bireylere göre BKİ'si daha yüksektir.
5. Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre sınıf arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). 1.sınıftaki bireylerin diğer sınıflardaki bireylere göre BKİ'si daha yüksektir.
6. Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre dikkat çeken reklam, besin etiketi okuma durumu, ana öğün atlama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamaktadır ($p > 0.05$).
7. Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre bir aylık bütçe ve bir aylık besin bütçesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0.05$).
8. Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre PAL değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0.05$).
9. Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre sağlık, duygu durum, uygunluk, duyuşal çekicilik, doğal içerik, fiyat, aşinalık ve etik kaygı etmenlerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamaktadır ($p > 0.05$).
10. Bireylerin BKİ sınıflamalarına göre ağırlık kontrolü etmeni puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Besin seçimi yaparken ağırlık kontrolünü en çok önemseyenler hafif şişman bireylerdir, en az önemseyenler ise zayıf bireylerdir.

11. Zayıf bireyler için besin seçimini etkileyen en önemli etmen duyuşal çekiciliktir, en az önemsenen etmen ise ağırlık kontrolüdür. Normal ağırlıktaki bireyler için besin seçimini etkileyen en önemli etmen duyuşal çekiciliktir, en az önemsenen etmen ise etik kaygıdır. Hafif şişman bireyler için besin seçimini etkileyen en önemli etmen duyuşal çekiciliktir, en az önemsenen etmen ise etik kaygıdır. Şişman bireyler için besin seçimini etkileyen en önemli etmen duyuşal çekiciliktir, en az önemsenen etmen ise doğal içeriktir.
12. Bireylerin bölümlerine göre sağlık etmeni puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Besin seçimi yaparken sağlığı en çok önemseyenler Beslenme ve Diyetetik öğrencileridir, en az önemseyenler ise Hemşirelik öğrencileridir.
13. Bireylerin bölümlerine göre doğal içerik etmeni puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Besin seçimi yaparken doğal içeriğı en çok önemseyenler Beslenme ve Diyetetik öğrencileridir, en az önemseyenler ise Hemşirelik öğrencileridir.
14. Bireylerin cinsiyetlerine göre duyuş durum etmeni puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Besin seçimi yaparken duyuş durumunu; kadın bireyler, erkek bireylerden daha çok önemsemektedir.
15. Bireylerin cinsiyetlerine göre duyuşal çekicilik etmeni puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Besin seçimi yaparken duyuşal çekiciliğı kadın bireyler, erkek bireylerden daha çok önemsemektedir.
16. BKİ ile ağırlık kontrolü etmeni ilişkisi pozitif yönlü, zayıf ve anlamlıdır ($r= 0,188$; $p=0,004$).
17. BKİ ile sağlık, duyuş durum, uygunluk, duyuşal çekicilik, doğal içerik, fiyat, aşinalık, etik kaygı etmenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
18. PAL ile sağlık etmeni ilişkisi pozitif yönlü, zayıf ve anlamlıdır ($r= 0,144$; $p=0,022$).
19. PAL ile duyuş durum, uygunluk, duyuşal çekicilik, doğal içerik, fiyat, ağırlık kontrolü, aşinalık, etik kaygı etmenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

6.2. ÖNERİLER

1. Bireyler sağlıklı beslenme, beslenmenin önemi, sağlıklı besin seçimi konusunda diyetisyenler tarafından bilinçlendirilmelidir, bunun sürekli olarak yapılabilmesi için diyetisyenlerin istihdamının artırılması sağlanmalıdır.
2. Beslenme eğitimi besin seçimi üzerinde etkilidir. Bireylerin beslenme bilgileri iyileştirilmeli ve geliştirilmeli, yaşam tarzlarını iyileştirecek yönde kullanmaları için farkındalık oluşturulmalıdır.
3. Bireylerin sağlığı için düzenli fiziksel aktivite yapmaları teşvik edilmeli ve sağlanmalıdır.
4. Bireyler besin etiketi okuma konusunda bilgilendirmeli ve bilinçlendirilmeli, bu doğrultuda sağlıklı besin seçmelerine katkıda bulunulmalıdır.
5. Bireylerin sağlıklı besin seçimleri yapması için, doğru reklam stratejileri ve sunumlar geliştirilmelidir.
6. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri (özellikle şişman bireylerin çoğunluğunu oluşturan Hemşirelik ile Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümleri) için bu önerilerin tümü uygulanmalıdır.

6.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden 196 birey ile sınırlıdır.
- COVID-19 salgını yüz yüze görüşmeye olanak sağlamadığı için kişilerin 24 saatlik besin tüketim kaydı, bel çevresi ve kalça çevresi ölçümleri alınamamıştır; diğer antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy uzunluğu) beyan ile alınmıştır.

KAYNAKLAR

1. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015. T.C. Sağlık Bakanlığı. Yayın No: 1031, [Internet]. Ankara 2019. [Erişim tarihi: 21.08.2021]. Erişim adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Turkiye_Beslenme_Rehberi_TUBER_18_04_2019.pdf
2. Sınar D. S., Acar N. E., Yıldırım İ. (2020). Enerji metabolizması, obezite ve hormonlar. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1): 30-60.
3. Baş M., Sağlam D. (2014). Yetişkinlerde Ağırlık Yönetimi. *Hastalıklarda beslenme tedavisi*. Alphan E.T. (Ed), Ankara: Hatipoğlu Basım ve Yayıncılık, 2.Baskı, 137-275.
4. Blundell J.E. (2001). Appetite regulation and obesity treatment. *International textbook of obesity*. 113-124.
5. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. [Internet]. Erişim adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme.html>
6. Chylinska-Wrzos P., Lis-Sochocka M., Wawryk-Gawda E., Bulak K., Jodlowska-Jedrych B. (2015). Do you now what you eat? Students of the Medical University of lublin and food consumption awareness. *Curr Iss Pharm Med S*. 28(4): 260-263.
7. 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(3); 267–284.
8. Cannuscio C.C., Hillier A., Karpyn A.; Glanz K. (2014). The social dynamics of healthy food shopping and store choice in an urban environment. *Social Science & Medicine*. 122: 13–20.
9. Dikmen D., İnan 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.
10. WHO Consultation on Obesity (1999: Geneva, Switzerland) & World Health Organization. (2000). Obesity : preventing and managing the global epidemic : report of a WHO consultation. World Health Organization.
11. Algül S., Özçelik O. (2012). Obezite tedavisi için umut verici yeni bir peptid: Nesfatin-1. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Tıp Dergisi*. 26(3): 143-148.
12. Anwar G. M., Yamamah G., Ibrahim A., El-Lebedy D., Farid T. M., Mahmoud R. (2014). Nesfatin-1 in childhood and adolescent obesity and its association with food intake, body composition and insulin resistance. *Regulatory Peptides*. 188: 21-24.

13. Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. [Internet]. Ankara 2019. [Erişim tarihi: 05.08.2022]. Erişim adresi: https://file.temd.org.tr/Uploads/publications/guides/documents/20190506163904-2019tbl_kilavuz5ccdeb9e5d.pdf?a=1
14. Türkiye Sağlık Araştırması 2019. Türkiye İstatistik Kurumu. [Internet]. 04 Haziran 2020. [Erişim tarihi: 05.08.2022]. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661>
15. TC. Sağlık Bakanlığı. (2019). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Yayın No: 1132, Ankara.
16. Ono M., Kennedy E., Reeves S., Cronin L. (2012). Nutrition and culture in professional football. A mixed method approach. *Appetite*. 58(1): 98-104.
17. 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.
18. Hamilton J., McIlveen H., Strugnell C. (2000). Educating young consumers - a food choice model. *Journal of Consumer Studies and Home Economics*. 24(2): 113–123.
19. Köster E.P. (2009). Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective. *Food Quality and Preference*. 20(2): 70–82.
20. Lewin K. (1943). Forces Behind Food Habits and Methods of Change. *Bulletin of the National Research Council*. 108(1043): 35-65.
21. Furst T., Connors M., Bisogni C.A., Sobal J., Falk L.W. (1996). Food Choice: a Conceptual Model of the Process. *Appetite*. 26(3): 247-266.
22. Stok F. M., Hoffmann S., Volkert D., Boeing H., Ensenaer R., Stelmach-Mardas M., Kiesswetter E., Weber A., Rohm H., Lien N., Brug J., Holdsworth M., & Renner B. (2017). The DONE framework: Creation, evaluation, and updating of an interdisciplinary, dynamic framework 2.0 of determinants of nutrition and eating. *PloS one*. 12(2): e0171077.
23. Birkenhead K., Slater G. (2015). A review of factors influencing athletes food choices. *Sports Medicine*. 45(11): 1511-1522.
24. Naughton P., McCarthy S.N., McCarthy M.B. (2015). The creation of a healthy eating motivation score and its association with food choice and physical activity in a cross sectional sample of Irish adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 12: 1-10.

25. Ditlevsen K., Sandoe P., Lassen J. (2019). Healthy food is nutritious, but organic food is healthy because it is pure: The negotiation of healthy food choices by Danish consumers of organic food. *Food Quality and Preference*. 71: 46-53.
26. Köster E.P., Mojet J. (2015). From mood to food and from food to mood: A psychological perspective on the measurement of food-related emotions in consumer research. *Food Research International*. 76: 180-191.
27. Özenoğlu A. (2018). Duygu durumu, besin ve beslenme ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 9(4), 357-365.
28. Cabout M., Brouwer I.A., Visser M. (2017). The MooDFOOD project: Prevention of depression through nutritional strategies. *Nutrition Bulletin*. 42: 94- 103.
29. Konttinen H., Silventoinen K., Sarlio-Lähteenkorva S., Männistö S., Haukkala A. (2010). Emotional eating and physical activity self-efficacy as pathways in the association between depressive symptoms and adiposity indicators. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 92(5): 1031–1039.
30. Liu C., Xie B., Chou C.P., Koprowski C., Zhou D., Palmer P., Sun P., Guo Q., Duan L., Sun X., Johnson C.A. (2007). Perceived stress, depression and food consumption frequency in the college students of China Seven Cities. *Physiology & behavior*. 92(4), 748–754.
31. Casini L., Boncinelli F., Contini C., Gerini F., Scozzafava G., Alfnes F. (2019). Heterogeneous preferences with respect to food preparation time: Foodies and quickies. *Food Quality and Preference*. 71: 233-241.
32. Roberto C. A., Khandpur N. (2014). Improving the design of nutrition labels to promote healthier food choices and reasonable portion sizes. *International journal of obesity*. 38: 25–33.
33. Jackson P., Viehoff V. (2016). Reframing convenience food. *Appetite*. 98: 1-11
34. Boesveldt S., Bobowski N., McCrickerd K., Maître I., Sulmont-Rossé C., Forde C.G. (2018). The changing role of the senses in food choice and food intake across the lifespan. *Food Quality and Preference*. 68: 80-89.
35. Wadhwa D., Capaldi-Phillips E.D. (2014). A review of visual cues associated with food on food acceptance and consumption. *Eating Behaviors*. 15: 132-143.
36. Dickson-Spillmann M., Siegrist M., Keller C. (2011). Attitudes toward chemicals are associated with preference for natural food. *Food Quality and Preference*. 22: 149–156

37. Saraiva A., Carrascosa C., Raheem D., Ramos, F., & Raposo A. (2020). Natural Sweeteners: The Relevance of Food Naturalness for Consumers, Food Security Aspects, Sustainability and Health Impacts. *International journal of environmental research and public health*. 17(17): 1-22.
38. Drewnowski A., Darmon N. (2005). Food Choices and Diet Costs: an Economic Analysis. *The Journal of nutrition*. 135: 900-904
39. French S.A. (2003). Pricing effects on food choices. *The Journal of Nutrition*. 133(3): 841- 843.
40. Dressler H., Smith, C. (2013). Food choice, eating behavior, and food liking differs between lean/normal and overweight/obese, low-income women. *Appetite*. 65: 145-152.
41. Mela D.J. (2001). Determinants of food choice: relationships with obesity and weight control. *Obesity research*. 9: 249-255.
42. Aldridge V., Dovey T. M., Halford J. C. G. (2009). The role of familiarity in dietary development. *Developmental Review*. 29(1): 32–44.
43. Scaglione, S., De Cosmi V., Ciappolino V., Parazzini F., Brambilla P., Agostoni C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*. 10(6): 706.
44. King S.C., Meiselman H. L. (2010). Development of a method to measure consumer emotions associated with foods. *Food Quality and Preference*. 21(2): 168–177.
45. Johnston J., Szabo M., Rodney A. (2011). Good food, good people: Understanding the cultural repertoire of ethical eating. *Journal of Consumer Culture*. 11(3): 293–318.
46. Konyar H. (2017). Etik Gıda Tüketiminde Yaşa Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Beğeni Tercihleri: İstanbul'da Etnografik Alan Çalışması . *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*. 1 (1): 33-47.
47. Ghvanidze S., Velikova N., Dodd T. H., Oldewage-Theron W. (2016). Consumers' environmental and ethical consciousness and the use of the related food products information: The role of perceived consumer effectiveness. *Appetite*. 107: 311–322.
48. Westenhoefer J. (2005). Age and gender dependent profile of food choice. *Forum of nutrition*. (57): 44–51.
49. Sobal J., Bisogni C.A., Jastran M. (2014). Food Choice Is Multifaceted, Contextual, Dynamic, Multilevel, Integrated, and Diverse. *Mind, Brain, and Education*. 8(1): 6–12.
50. Share M., Stewart-Knox B. (2012). Determinants of food choice in Irish adolescents. *Food Quality and Preference*. 25(1): 57–62.

51. Manippa V., Padulo C., van der Laan L.N., Brancucci A. (2017). Gender Differences in Food Choice: Effects of Superior Temporal Sulcus Stimulation. *Frontiers in Human Neuroscience*. 11:597.
52. Wardle J., Haase A. M., Steptoe A., Nillapun M., Jonwutiwes K., Bellis F. (2004). Gender differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*. 27(2): 107–116.
53. Özçifçi N., Kızıltan G. (2021). Menstrual Döngünün Beslenme Alışkanlığı ve İştah Üzerine Etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 6: 26-37.
54. Lawrence W., Barker M. (2009). A review of factors affecting the food choices of disadvantaged women. *Proceedings of the Nutrition Society*. 68(2): 189-194.
55. Moreira P. A., Padrão P. D. (2004). Educational and economic determinants of food intake in Portuguese adults: a cross-sectional survey. *BMC public health*. 4(58): 1-11.
56. Kayışoğlu S., İçöz A. (2012) Eğitim Düzeyinin Fast- Food Tüketim Alışkanlığına Etkisi. *Namık Kemal Üniversitesi Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*. 9: 16-19.
57. Januszewska R., Pieniak Z., Verbeke W. (2011). Food choice questionnaire revisited in four countries. Does it still measure the same? *Appetite*. 57(1): 94-98.
58. Milošević J., Zvezelj I., Gorton M., Barjolle D. (2012). Understanding the motives for food choice in Western Balkan Countries. *Appetite*. 58(1):205-214.
59. Pieniak Z., Perez-Cueto A., Verbeke W. (2013). Nutritional status, self-identification as a traditional food consumer and motives for food choice in six European countries. *British Food Journal*. 115(9): 1297-1312.
60. Markovina J., Stewart-Knox B.J., Rankin A., Gibney M., Almedia M.D.V., Fischer A., Kuznesof S.A., Poínhos 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.
61. Çelik F. (2018). *Tüketicilerin Besin Seçimi ve Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Diyetetik Programı, Ankara.
62. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation (2004). Human Energy Requirements. *FAO Food and Nutrition Technical Report Series 1*. 1- 39.
63. Sümbüloğlu K., Sümbüloğlu V. (2019). Biyoistatistik. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi, 19. Baskı.
64. Obesity and overweight. World Health Organization. [Internet]. [Erişim Tarihi: 21.08.2021]. Erişim adresi: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

65. Özdoğan Y., Yardımcı H., Özçelik A.Ö., Sürücüoğlu M.S. (2012) Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*. 29: 66-74.
66. Davy S.R., Benes B.A., Driskell J.A. (2006) Sex differences in dieting trends, eating habits and nutrition beliefs of a group of Midwestern College students. *J Am Diet Assoc*. 106(10): 1673-1677.
67. Hardcastle S.J., Thøgersen-Ntoumani C., Chatzisarantis N.L. (2015) Food choice and nutrition: A social psychological Perspective. *Nutrients*. 7: 8712-8715.
68. Robinson E., Higgs S. (2013). Food choices in the presence of 'healthy' and 'unhealthy' eating partners. *The British journal of nutrition*. 109(4): 765–771.
69. Mandle J., Tugendhaft A., Michalow J., Hofman K. (2015) Nutrition labelling: a review of research on consumer and industry response in the global South. *Global health action*. 8: 25912.
70. Cannoosamy K., Pugo-Gunsam P., Jeewon R. (2014). Consumer knowledge and attitudes toward nutritional labels. *Journal of nutrition education and behavior*. 46(5): 334–340.
71. Lin C.T.J., Lee J.Y., Yen S.T. (2004). Do dietary intakes affect search for nutrient information on food labels? *Social Science & Medicine*. 59(9): 1955-1967.
72. Ayhan D.E., Günaydın E., Gönlüaçık E., Arslan U., Çetinkaya F., Asımı H., Uncu Y. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 38(2): 97-104.
73. Akça S.Ö., Selen F. (2015). Üniversite öğrencilerinin öğün atlamaları ve günlük fiziksel aktivitelerinin beden kütle indeksi (BKİ) üzerine etkisi. *TAF Prev Med Bull*. 14(5): 394-400.
74. Bektaş B.D., Garipağaoğlu M. (2016). Yetişkin Kadınlarda Beden Kütle İndeksi ile Gece Yeme Sendromu ve Uyku Düzeni Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Bes Diy Derg*. 44(3): 212-219.
75. Pula K., Parks C. D., Ross C. F. (2014). Regulatory focus and food choice motives. Prevention orientation associated with mood, convenience, and familiarity. *Appetite*. 78: 15–22.
76. Pekcan G. (2014). Beslenme durumunun saptanması. *Diyet El Kitabı*. Baysal A., ve ark. (Ed), Ankara: Hatiboğlu Yayınevi, 7. Baskı, 67-142.

EKLER

Ek 1. Enstitü Yönetim Kurulu Kararı



T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-97105791-302.14.01-3916
Konu : Tez Konu Başlığı Hk.

18.10.2021

Sayın Neslihan AYAZ

Enstitü Yönetim Kurulunun 01.09.2021 tarih ve 2021/20 nolu kararına göre; tez konu başlığımız Tablo'da belirtilen şekilde uygun bulunmuş olup;
Gereğini bilgilerinize rica ederim.

ÖĞRENCİNİN NUMARASI ADI-SOYADI	TEZ KONU BAŞLIĞI
216104563 Neslihan AYAZ	Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Besin Seçimlerini Etkileyen Etmenler ile Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi.

Prof.Dr. İbrahim Halil GÜZELBEY
Müdür V.

Belge Değerleme Kodu :ISE7A1E2U

Bu belge, gıvesi elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/hasan-kalyoncu-universitesi-oby>

Ek 2. Etik Kurul Kararı

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurul Kararı

Karar No : 2021/045
Karar Tarihi : 27.12.2021

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ÜNLÜ,

"Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Besin Seçimlerini Etkileyen Etmenler ile Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi" konulu çalışmanız, girişimsel olmayan araştırmalar etik kurul kararı uyarınca uygun olduğuna;

Oy birliği ile karar verilmiştir.

Ek 3. Kurum İzni



T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
Yazı İşleri ve Genel Evrak Müdürlüğü

Sayı : E-39289916-302.08.01-10584
Konu : Uygulama İzin Yazısı Hk (Neslihan
AYAZ)

17.02.2022

SAGLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün; "Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Besin Seçimlerini Etkileyen Etmenler ile Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi" konulu uygulama çalışması için talep etmiş olduğu izin hakkındaki yazı ve ekleri ilişikte sunulmuş olup;

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Türky DERELİ
Rektör

Ek-Araştırma İzin Yazısı Hk. (Neslihan AYAZ)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :E5F93M02E

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/hasan-kalyoncu-universitesi-ebys>

Ek 4. Gönüllüleri Bilgilendirme Formu

GÖNÜLLÜLERİ BİLGİLENDİRME VE OLUR (RIZA) FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından “**Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Besin Seçimlerini Etkileyen Etmenler ile Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi**” amacıyla yürütülmektedir. Bu çalışmaya katılmanız çalışmanın gücünü arttıracaktır.

Antropometrik ölçümlerinizi (boy uzunluklarınız (cm), bel çevreleriniz(cm) ve kalça çevreleriniz (cm) vücut ağırlıklarınız (kg)) alınacak ve BKİ(kg/m²)’niz hesaplanacaktır.

Vücut ağırlığınız ince kıyafetlerle 0.1 kg duyarlılıklı tartı ile ölçülecektir. Boy uzunluklarınız, ayaklarınızın birleşik olmasına, ayaklarınızda ayakkabı veya terlik olmamasına ve baş Frankfort düzlemde (göz ve kulak kepçesi üstü aynı hizada ve yere paralel bakış) olmanıza dikkat edilerek esnemeyen mezura ile ölçülecektir. BKİ, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu verileriniz kullanılarak $BKİ = \frac{Vücut\ ağırlığı\ (kg)}{boy\ (m)^2}$ formülü ile hesaplanacaktır. Bel çevresi ölçümü için kollarınızın iki yanda olmasına ve ayaklarınızın birleşik durmasına dikkat edilerek, alt kaburga kemiği ile kristailiyak arası bulunup orta noktaya işaret konulup orta noktadan geçen çevre, esnemeyen mezura ile ölçülecektir. Kalça çevresi için, kalçada en yüksek nokta belirlenerek mezurayı yere paralel tutacak şekilde ölçüm yapılacaktır. Ölçüm yapılırken sağ yanınızda durulacaktır. Kalça ölçümü yapılırken hatayı önlemek adına kalın kıyafetlerinizin olmamasına ve anahtar, cüzdan, defter gibi kalınlık oluşturan eşyaların üzerinizde bulunmamasına dikkat edilecektir (76).

Bel çevresi ve kalça çevresi verileriniz kullanılarak bel/ kalça oranınız, bel çevresi ve boy uzunluğu verileriniz kullanılarak bel/ boy oranınız hesaplanacaktır.

Genel bilgilerin alındığı anket formu ve besin seçimini etkileyen etmenleri araştıran önemli bir test olan Besin Seçimi Testi (FCQ) (7) uygulanacaktır(Ek 5).

24 saatlik besin tüketim kaydınız alınacaktır.

Günlük enerji harcaması kaydınız alınacaktır(Ek 5).

COVID-19 salgını yüz yüze görüşmeye olanak sağlamadığı takdirde, 24 saatlik besin tüketim kaydınız alınamayacak, antropometrik ölçümlerinizi kendinizin ölçmesi istenecek ve bilgiler online bir şekilde alınacaktır. Bu nedenle online uygulamada antropometrik ölçümlerden yalnızca ağırlık ve boy alınacak ve BKİ(kg/m²) hesaplanacaktır.

Anket genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, kendinizi rahatsız hissettiğiniz ve/veya anlamakta zorlandığınız sorularda araştırmacıdan destek alabilirsiniz. Araştırmadan elde edilen bilgiler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak, idari

amaçla kullanılması söz konusu olmayacaktır. Elde edilen verilerle, İSMİNİZ ve KİMLİK BİLGİLERİNİZ üçüncü kişilerle PAYLAŞILMAYACAKTIR.

Katılıminız için şimdiden teşekkür ederiz.

YUKARIDAKİ BİLGİLERİ OKUDUM, BUNLAR HAKKINDA BANA YAZILI VE SÖZLÜ AÇIKLAMA YAPILDI. BU KOŞULLARDA SÖZ KONUSU ARAŞTIRMAYA KENDİ RIZAMLA, HİÇBİR BASKI VE ZORLAMA OLMAKSIZIN KATILMAYI KABUL EDİYORUM.

Gönüllünün Adı, Soyadı, İmzası, Adresi (varsa telefon numarası)

Adı Soyadı:

İmzası:

Adresi (varsa telefon numarası):

Araştırmayı yapan sorumlu araştırmacının;

Adı Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ÜNLÜ

e-mail:

Araştırmayı yapan diğer araştırmacıların;

Adı Soyadı: Neslihan Ayaz

e-mail:

Ek 5. Veri Toplama Formu

ANKET FORMU

I. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESİN SEÇİMLERİ İLE BEDEN KÜTLE İNDEKSLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ANKET FORMU

Anket no:.....

Genel Bilgiler

1. Yaşınız (yıl):
2. Cinsiyet:
 1. Erkek
 2. Kadın
3. Medeni durumunuz?
 1. Evli
 2. Bekar
4. Hangi bölümde okuyorsunuz?
 1. Beslenme ve Diyetetik
 2. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon
 3. Hemşirelik
5. Hangi sınıfta okuyorsunuz?
 1. 1.sınıf
 2. 2.sınıf
 3. 3.sınıf
 4. 4.sınıf
6. Sigara içiyor musunuz? (Bir sonraki soruyu, bu soruya cevabınız "evet" ise yanıtlayınız.)
 1. Hayır
 2. Evet
 3. Kullanıyordum, bıraktım (.....önce)
7. Günde kaç sigara içiyorsunuz?
 1. 1-4 adet
 2. 5-9 adet
 3. 10-19 adet
 4. 20≤ adet
8. Alkol tüketiyor musunuz? (Bir sonraki soruyu, bu soruya cevabınız "evet" ise yanıtlayınız.)
 1. Hayır
 2. Evet
 3. Kullanıyordum, bıraktım (.....önce)
9. Ne sıklıkla alkol tüketiyorsunuz?
 1. Yılda 1 kez
 2. Ayda 1-2 kez
 3. Haftada 1-2 kez
 4. Her gün
10. Nerede yaşıyorsunuz?
 1. Evde yalnız
 2. Evde Arkadaşları ile
 3. Evde Aile ile

4. Öğrenci Yurdu
5. Diğer
11. Bir ayda kullanabileceğiniz toplam para miktarı nedir?TL
12. Bir ayda kullanabileceğiniz para miktarının ne kadarını besin harcamaları için kullanırsınız?TL
13. En çok dikkatiniz çeken reklamlar hangisiyle ilgilidir?
 1. Çikolata, şekerleme vb.
 2. Süt ve süt ürünleri
 3. Hazır çorbalar ve diğer hazır yemekler
 4. Et ürünleri
 5. Gazlı içecekler
 6. Diğer
14. Besin etiketlerini okur musunuz?
 1. Hayır
 2. Evet
 3. Bazen
15. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz? Bir sonraki soruyu, bu soruya cevabınız "hayır" ise yanıtlayınız.)
 1. Hayır
 2. Evet
16. Fiziksel aktivite yapıyorsanız hangi aktiviteyi/ aktiviteleri yapıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)
 1. Yürüyüş
 2. Bakçe İşleri
 3. Koşma
 4. Futbol
 5. Kondisyon aleti
 6. Diğer.....
17. Ne sıklıkta fiziksel aktivite/ egzersiz/ spor yapıyorsunuz?
 1. Her gün
 2. Haftada 5 gün
 3. Haftada 3 gün
 4. Haftada 1 gün
18. Fiziksel aktivite veya egzersiz yapmıyorsanız yapmamanızın nedenlerinden size göre önemli olanları işaretleyiniz. (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)
 1. Zamanım yok
 2. Alışkanlığım yok
 3. İşlerim çok yoğun
 4. Maddi gücüm yeterli değil
 5. Sağlık problemlerimden dolayı yapamıyorum.
 6. Spor yapabileceğim uygun bir yer yok
 7. Bilmiyorum
 8. Diğer.....
19. Ana öğünleri(sabah, öğle, akşam) atlar mısınız? (Bir sonraki soruyu, bu soruya cevabınız "evet" ise yanıtlayınız.)
 1. Hayır
 2. Evet
 3. Bazen
20. Öğün atlama nedeniniz/nedenleriniz nedir? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)
 1. Alışkın değilim

2. Unutuyorum
 3. Zaman bulamıyorum
 4. Zayıflamak istiyorum
 5. İştahsızım
 6. Diğer
21. Hekim tarafından tanısı konulmuş hastalığınız/ hastalıklarınız var mı? Varsa nedir/ nelerdir?
1. Hayır
 2. Evet
22. Düzenli olarak kullandığınız ilacınız/ ilaçlarınız var mı? Varsa nedir/ nelerdir?
1. Hayır
 2. Evet
23. Uykunuz düzenli midir?
1. Hayır
 2. Evet
24. Günde kaç saat uyuyorsunuz?.....

II.BESİN SEÇİMİ TESTİ

Lütfen tüm soruları dikkatle okuyup size uygun olan kutucuğa 'X' işareti koyunuz.

Herhangi bir günde yediğim besinle ilgili benim için önemli olan;	Çok önemli değil (1)	Biraz önemli (2)	Orta derecede önemli (3)	Çok Önemli (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 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. ...memnun edici dokuda 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 durumda 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 şekilde 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				

II. GÜNLÜK ENERJİ HARCAMASI

AKTİVİTE TÜRÜ	PAR değeri (katsayı) (1)	Ortalama süre(saat/gün) (2)	REE Faktörü (1) x (2)
Uyku	1		
Uzanarak yapılan işler (dinlenme, TV izleme, kitap okuma, müzik dinleme)	1		
Oturarak yapılan işler (TV izleme, bilgisayar başında, ders dinleme, örgü, dikiş, ütü yapma, resim yapma vb.)	1.75		
Ayakta yapılan HAFİF aktiviteler (yavaş yürüme, ev temizleme, yemek yapma, çamaşır ve bulaşık yıkama vb.)	2.75		
Ayakta yapılan ORTA aktiviteler (orta hızda yürüme, bahçe işleri vb.)	3		
Ayakta yapılan AĞIR aktiviteler (yük taşıma, inşaat işleri, tarla işleri vb.)	5		
SPOR FAALİYETLERİ			
HAFİF egzersiz/ spor faaliyetleri (aerobik, hızlı yürüme)	3.5		
ORTA egzersiz/ spor faaliyetleri (voleybol, tenis, dans vb.)	5.5		
AĞIR egzersiz/ spor faaliyetleri (basketbol, futbol, kürek çekme, yüzme, uzun mesafe koşu, vücut geliştirme vb.)	7		
TOPLAM		24
PAL değeri= REE Faktörü/ 24 saat		

III. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

ÖLÇÜMLER	
Vücut ağırlığı (kg)	
Boy(cm)	
BKİ(kg/m ²)	



Ek 6. İntihal Rapor Formu

	LİSANSÜSTÜ TEZ İNTİHAL RAPOR FORMU
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE	
Tez Başlığı: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Besin Seçimlerini Etkileyen Etmenler ile Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi	
Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın giriş, ana bölümler ve sonuç kısımlarından oluşan toplam58..... sayfalık kısmına ilişkin, ...18../...07../...2022.... tarihinde enstitü sekreterliği/tez danışmanı tarafından intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporu ekte (Orijinal TURNİTİN raporu eklenecektir*) olup, tezim benzerlik oranı alıntılar dahil % ...17... 'dur. (Benzerlik oranı; alıntılar dahil %30'un üzerindeyse açıklama gerekmektedir).	
Uygulanan filtrelemeler: <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar dahil <input checked="" type="checkbox"/> 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç	
Açıklamalar	
Üniversitesi TURNİTİN adlı intihal tespit programı sonucunda; azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; sistemin tespit edileceği muhtemel durumlarda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.	
Gereğini saygılarımla arz ederim.	
Tarih: 29../07../...2022	
Adı Soyadı:	Neslihan AYAZ
Öğrenci No:	216104563
Anabilim Dalı:	Beslenme ve Diyetetik AD
Programı:	Tezli Yüksek Lisans
Statüsü:	<input checked="" type="checkbox"/> Y.Lisans <input type="checkbox"/> Doktora
*TURNİTİN Programı Orijinal Raporu ektedir.	
DANIŞMAN ONAYI	
UYGUNDUR.	
Dr. Öğretim Üyesi Aysel ÖNLÜ	

Ek 7. Kısa Özgeçmiş

Eğitim	Okul	Yıl
Lise	Adıyaman Fatih Anadolu Lisesi	2009-2013

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Beslenme ve Diyetetik	Sanko Üniversitesi	2014- 2018
Y.Lisans	Beslenme ve Diyetetik	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	2020- 2022

KONGRE KATILIM BELGESİ

