

ORIGINAL ARTICLE / ORJİNAL MAKALE

Adölesanlarda Beslenme Okuryazarlık Düzeyi ile Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki

The Relationship between Nutrition Literacy Level and Body Mass Index in Adolescents



Büşra Nur Karacan¹



Ayşe Sonay Türkmen²

¹MSc, Adana Şehir Hastanesi, Çocuk Kliniği, Adana, Türkiye

²Prof. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Karaman, Türkiye

Geliş: 17.07.2023, **Kabul:** 24.09.2024

Öz

Giriş: Beslenme okuryazarlığı, bireyin beslenme hakkında bilgi edinebilme, edinilen bilgiyi anlama, yorumlama ve uygulama kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu durumda beslenme okuryazarlığı iyi olan bireylerin sağlıklı bir büyüme-gelişmeye ve beden kitle indeksine sahip olması beklenir. Beden imajının en önemli olduğu adölesan dönemde beslenme okuryazarlığının beslenme davranışına ve beden kitle indeksine etkisi tam olarak bilinmemektedir.

Amaç: Bu çalışma, adölesanların beslenme okuryazarlık düzeyi ile beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile yapılmıştır.

Yöntem: Çalışmanın evrenini 2021- 2022 eğitim-öğretim yılında bir il merkezinde bulunan 9-11. sınıflar arasında öğrenim gören tüm öğrenciler (N=6738) oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğü Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanan sağlık çalışmalarında örneklem hesaplaması rehberine göre 456 olarak belirlenmiştir. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu ve Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler Kolmogrow Simirnov, ki kare, bağımsız gruplarda t testi, Anova, Tukey ileri analizi ve Pearson korelasyon analizi kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Adölesanlar (14-16 yaş) okudukları okul türüne göre tabakalandırılmıştır. Adölesanların çoğunluğunun günlük ortalama uyku süresinin 6-9 saat (%70.4), beden kitle indeksi değerlerinin normal (%54.6) olduğu belirlenmiştir. Adölesanların İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı puan ortalamasının 24.04 ± 5.24 , Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı puan ortalamasının 17.05 ± 5.15 , Kritik Beslenme Okuryazarlığı puan ortalamasının 27.19 ± 3.87 ve toplam beslenme okuryazarlığı puan ortalamasının $68,29 \pm 8,43$ olduğu ve beden kitle indeksine göre değişmediği belirlenmiştir ($p>.05$).

Sonuç: Adölesanların beden kitle indeksi genelde normal olup beslenme okuryazarlık düzeyi ile ilişkili bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Beden Kitle İndeksi, Beslenme Okuryazarlığı

Sorumlu Yazar: Ayşe Sonay TÜRKMEN, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Karaman, Türkiye . **Email:** asonaykurt@gmail.com, **Tel:** +90 505 378 10 41

Nasıl Atıf Yapılır: Karacan BN, Türkmen AS. Adölesanlarda Beslenme Okuryazarlık Düzeyi ile Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki. Etkili Hemşirelik Dergisi. 2025;18(1): 1-14s

Journal of Nursing Effect published by Cetus Publishing.



Journal of Nursing Effect 2025 Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Abstract

Background: Nutritional literacy is defined as the capacity of an individual to obtain information about nutrition, to understand, interpret and apply the information obtained. In this case, individuals with good nutritional literacy are expected to have healthy growth and development and body mass index. The effect of nutritional literacy on eating behavior and body mass index in adolescence, when body image is most important, is not fully known.

Objectives: To determine the relationship between nutritional literacy and body mass index of adolescents

Methods: The population of the study consisted of students (N=6738) studying in grades 9-11. The sample size was determined as 456 according to the guide for sample calculation in health studies published by the World Health Organization. Information Form and Adolescent Nutrition Literacy Scale were used as data collection tools. Data were evaluated using Kolmogrow Simirnov, chi-square, independent t-test, Anova, Tukey and Pearson's correlation analysis.

Results: Adolescents (14-16 years) were stratified by the type of school they attended. It was determined that the average daily sleep duration of the majority of adolescents was 6-9 hours (70.4%) and their body mass index values were normal (54.6%). Adolescents' Functional Nutrition Literacy point average is 24.04±5.24, Interactive Nutrition Literacy average 17.05±5.15, Critical Nutrition Literacy point average is 27.19±3.87 and total nutritional literacy average is 68.29±8.43 and it did not change according to body mass index (p>0.05).

Conclusion: Body mass index of adolescents was generally normal and was not found to be associated with Nutrition Literacy level.

Keywords: Adolescent, Body Mass Index, Nutritional Literacy

GİRİŞ

Sağlığı etkileyen çevresel faktörlerin başında beslenme gelir. Beslenme, bireyin enerji gereksinimini karşılamak, harcanan enerjinin yerine konması ve organizmanın canlılığını koruması için vücuda besin alınması olarak tanımlanabilir. Beslenmenin doğru olması için yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması gerekir. Aksi durumda beslenme yetersizliği ve dengesizliğinden söz edilir (Meşe Yavuz ve Koca Özer, 2019).

Beslenme dengesizliği konusunda en riskli gruplar adölesanlardır. Adölesan dönemi ve öncesindeki beslenme, hayatın her dönemi için büyük öneme sahiptir. Bu dönemde yapılan doğru beslenmenin erişkin dönemde sıkça görülen kanser, hipertansiyon, tip II diyabet, osteoporoz, yeme bozuklukları (anoreksiya nervoza ve

blumnia nervoza), obezite gibi birçok hastalığı önleyici etkisi olduğu bildirilmiştir. Meşe Yavuz ve Koca Özer (2019) adölesan dönem okul çocuklarının beslenme alışkanlıklarını inceledikleri çalışmalarında 10-16 yaş aralığında 933 adölesan ile görüşmüşlerdir. Çalışma sonucunda adölesanların %0.7'sinin çok düşük, %2.8'inin düşük, %19.3'ünün fazla kilolu, %10.5'inin obez, %1.2'sinin ise morbid obez olduğunu saptanmıştır. Aynı çalışmada adölesanların öğün atladığı ve riskli beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları da bulunmuştur.

Alan yazında yanlış beslenme kaynaklı insan sağlığında meydana gelen olumsuz durumların artış göstermesi sebebi ile beslenme hususunda toplum olarak bilgi ve becerilerin geliştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Meşe Yavuz ve Koca Özer, 2019). Tüm bu yanlış bilgi ve uygulamaların ancak beslenme konusunda

okuryazarlık kazandırılarak aşılacağı düşünülmektedir.

Okuryazarlık terimi, okuyabilme, yazabilme, anlayabilme, anladıklarını kendi görüş açısı ile aktarabilme, anlam yükleyebilme yeteneğini ifade etmektedir. Literatür incelendiğinde beslenme okuryazarlığı ve sağlık okuryazarlığının eş anlamlı kavramlar olarak kullanıldığı görülmektedir (Meşe Yavuz ve Koca Özer, 2019). Öte yandan son zamanlarda beslenme okuryazarlığının sağlık okuryazarlığının bir alt dalı olduğu ve her iki kavramın benzersiz kavramlar olduğu ifade edilmiştir (Truman, Bischoff ve Elliott, 2020).

Beslenme okuryazarlığı (BOY), beslenme hakkında bilgi elde edebilme, edinilen bilgiyi anlama, yorumlama ve uygulama kapasitesi, beslenme odaklı hizmetlere ulaşabilme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Erem ve Bektaş, 2023). Beslenme okuryazarlığı, kısaca günlük yaşantıda sağlıklı beslenme kapasitesi olarak tanımlanabilir (Bozdoğan, 2020). Sağlık ve gıda okuryazarlığı düzeyleri ile bireylerin sağlıklı beslenme şeklinin doğru orantılı olduğu saptanmıştır.

Beslenme hakkında bilgi yetersizliği yanlış beslenmenin sebepleri arasındadır. Yapılan araştırmalarda obezite ile beslenme hakkında bilgi yetersizliği arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Bozdoğan, 2020; Kayaalp, 2020; Albayrak Yaman ve Ünal, 2021). Obezitenin belirlenmesinde en fazla kullanılan yöntemlerden biri de beden kitle indeksi (BKİ) hesaplamasıdır. Ülkemizde yapılan bir çalışmada BKİ ile temel beslenme bilgi puanı ve beslenme sağlık arasında negatif yönde korelasyon olduğu gösterilmiştir (Gümüş, Tunçer ve Keser, 2019).

Beslenme okuryazarlığı ile BKİ arasında nasıl bir ilişki olduğunu anlamaya yönelik çok az çalışma yapılmıştır (Makiabadi, Kaveh, Mahmoodi,

Asadollahi ve Salehi, 2019; Bozdoğan, 2020; İbiş ve Öztürk, 2023). Adölesanlar üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada yüksek BKİ referansında olan adölesanların normal BKİ değerlerine sahip adölesanlara göre beslenme okuryazarlığı seviyesinin daha düşük olduğu saptanmıştır (Bozdoğan, 2020). Başka bir çalışmada beslenme okuryazarlığı yetersiz olanlarda şişmanlık oranları anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (İbiş ve Öztürk, 2023). Konu ile bağlantılı üretilen bir tez çalışmasında öğrencilerin BKİ'leri ile etkileşimli BOY arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Yapılan ileri analiz sonucunda ise fazla kilolu/obez öğrencilerin etkileşimli BOY puanının, zayıf öğrencilerin etkileşimli BOY puanından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bildirilmiştir ($p=0,015$) (Çiğdem, 2023). Yapılan başka bir araştırma sonucunda beslenme davranışı, beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlığı ile BKİ arasında farklılık bulunamamıştır. Literatürde iki farklı görüşün olması bu konudaki bilgilerin net olmadığını göstermektedir.

Amaç

Bu çalışma adölesanların beslenme okuryazarlık düzeyi ile beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacı ile yapılmıştır.

Araştırma Soruları

Adölesanların beslenme okuryazarlık düzeyleri nedir?

Adölesanların beslenme okuryazarlık düzeyleriyle ilişkili demografik özellikler nelerdir?

Adölesanların beslenme okuryazarlık düzeyleri ile beden kitle indeksleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Çalışma kesitsel ve ilişki arayıcı tipte yapılmıştır.

Araştırmanın Yapıldığı Yer

İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı devlet liselerinin 9.-11. sınıf öğrencilerinde yapılmıştır

Araştırmanın Evreni/Örnekleme

Bu çalışma çok merkezli gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini bir İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı bulunan Anadolu Liseleri, Meslek Liseleri, Fen Lisesi ve İmam Hatip Liselerinde öğrenim gören 9-11. sınıf öğrencileri (N=6396) oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğü Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanan sağlık çalışmalarında örneklem hesaplaması rehberine göre; %95 güven aralığında .02 alpha hata payı ve %95 güç ile 456 olarak belirlenmiştir. Lise türlerine göre okul sınıflamasında her grupta birden fazla okul bulunduğundan okullar kura yöntemi ile seçilmiştir. Okul türüne göre alınacak toplam öğrenci sayısına ulaşıncaya kadar okul seçimine devam edilmiştir. Belirlenen okullarda öğrenim gören tüm öğrenciler çalışma kapsamına alınmıştır. Ancak beslenme okuryazarlığı konusunda bilgi almış olan ve çalışmaya gönüllü olmayan öğrenciler çalışma dışı bırakılmıştır.

Veri Toplama Araçları-Geçerlik ve Güvenirlik Bilgileri

Araştırma verilerinin elde edilmesinde “Bilgi Formu” ve “Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği” kullanılmıştır.

Bilgi formu

Literatür doğrultusunda (Bozdoğan, 2020; Kayaalp, 2020; Albayrak Yaman ve Ünal, 2021) hazırlanan bu form yaş, cinsiyet, ebeveyn bilgileri, ailenin çocuk sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, çocuğun yaşı, beslenme alışkanlıkları gibi soruları içeren 14 açık uçlu soru olmak

üzere toplam 26 sorudan oluşmaktadır. Sorular ebeveynlerin sosyodemografik özellikleri ve çocukları hakkında bilgiler toplamak amacı ile hazırlanmıştır. Bilgi formu ortalama 6-8 dakika sürede doldurulmaktadır.

Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği

Ölçek Bari (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Türkmen vd. (2017) tarafından yapılmıştır. Adölesanların beslenme ile ilgili okuryazarlık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilen bu ölçek 22 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin her maddesi 1 ile 5 (1=Hiç katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3=kararsızım, 4=katılıyorum, 5=tamamen katılıyorum) arasında puan alabilen beşli likert tiptedir. Ölçeğin cronbach alpha değeri 0.82 olarak belirlendi.

Alt boyutlar;

İşlevsel beslenme okuryazarlığı; bu alt boyut adölesanların beslenme ile ilgili konularda ulusal ve uluslararası bilgi kaynaklarını takip etme durumunu belirlemeye yönelik toplam yedi maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 35'tir. Ölçek alt boyutunun cronbach alpha değeri 0.71 olarak belirlendi.

Etkileşimli beslenme okuryazarlığı; bu alt boyut adölesanın edindiği bilgilerin beslenme alışkanlığını değiştirme durumunu belirlemeye yönelik altı maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 30'dur. Ölçek alt boyutunun cronbach alpha değeri 0.76 olarak belirlendi.

Kritik beslenme okuryazarlığı; adölesanların beslenme ile ilgili konularda aktif rol almasını belirlemeye yönelik dokuz maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 45'tir. Alt boyutlardan alınan puanların toplamı ölçekten

alınan toplam puanı oluşturmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 22 en yüksek puan 110'dur. Alınan puanlar ne kadar yüksek ise BOY düzeyi de o kadar yüksek anlamına gelmektedir (Türkmen, Kalkan ve Filiz, 2017). Ölçek alt boyutunun cronbach alpha değeri 0.84 olarak belirlendi.

Örneklem grubunda olduğu belirlenen okullara veri toplama sürecinden önce ulaşılmış ve ebeveyn bilgilendirilmiş gönüllü olur formu rehber öğretmen aracılığı ile adölesanlara dağıtılmıştır. Ailelerinden Onay alınan adölesanlara sınıf ortamında Rehber Öğretmen eşliğinde araştırmacı tarafından adölesan gönüllü olur formu ve veri toplama araçları dağıtılmıştır. Veri toplama formlarını doldurmaya başlamadan önce araştırmacı, öğrencilere çalışma hakkında bilgi vermiş ve yazılı onamları alınmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilere formlar dağıtılmıştır. Anketi doldurma süresi ortalama 15 dakika sürmektedir.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler toplandıktan sonra elde edilen sonuçlar bilgisayar ortamında uygun yöntemlerle değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogrow Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Kategorik verilerin karşılaştırması ki kare testi ile yapılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin karşılaştırmasında bağımsız gruplarda t testi ve Anova kullanılmıştır. Gerekli durumlarda Tukey ileri analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Değişkenleri

Bağımlı Değişken: Beslenme Okuryazarlığı

Bağımsız Değişken: Demografik özellikler, Beden Kitle İndeksi

Araştırmanın Etik Yönü

Bir Üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan (26.02.2020 tarih 02-2020/04 sayılı karar) onay alındıktan sonra araştırmanın yapılacağı İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden kurum izni (26.10.2020 tarih ve 99371540-44-E.15581455 sayılı karar) alınmıştır. Araştırmada veri toplama araçlarından olan "Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği"nin kullanımı için yazarlardan izin alınmıştır. Veri toplama aşamasından önce araştırmanın örneklem seçim kriterlerine uygun olan adölesan ve ebeveynlere araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilerek yazılı onam alınmıştır.

BULGULAR

Adölesanların yaş aralığı 14-16 yıl arasındadır. Okul ve sınıf durumuna göre öğrenciler tabakalandırılmış ve evreni temsil durumu sağlanmıştır. Adölesanların demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Adölesanların yaşa ve cinsiyete göre dağılımlarının benzer oranlarda olduğu belirlenmiştir. Adölesanların büyük çoğunluğu günlük uygun uyku süresi olan 6-9 saat aralığında uyuduğunu, günlük bir saatten az televizyon izlediğini (%77) ve bilgisayar oyunu oynadığını (%68,2) ifade etmiştir. Ders çalışma süreleri ise değişkenlik göstermekle birlikte %27'si 1 saatten az ders çalışırken, %14,4'ü 3 saatten fazla ders çalıştığını bildirmiştir (Tablo 1). Adölesanların ailelerin özelliklerine göre dağılımı Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 1. Adölesanların demografik özelliklerine göre dağılımları (n=456)

Demografik özellikler	n	%
Adölesanın yaşı		
14 yıl	154	33.8
15 yıl	158	34.6
16 yıl	144	31.6
Adölesanın cinsiyeti		
Kız	211	46.3
Erkek	245	53.7
Okuduğu okul türü		
Anadolu Lisesi	219	48.0
Fen Lisesi	21	4.7
Anadolu İmam Hatip Lisesi	85	18.6
Teknik Lise	131	28.7
Okuduğu sınıf		
9. sınıf	149	32.6
10. sınıf	195	42.8
11. sınıf	112	24.6
Ailedeki çocuk sırası		
İlk çocuk	202	44.3
2. çocuk	142	31.1
3. çocuk ya da daha sonra	112	24.6
Günlük uyku süresi		
6 saatten az	98	21.5
6-9 saat	321	70.4
9 saatten fazla	37	8.1
Günlük ders çalışma süresi		
1 saatten az	123	27
1-3 saat	267	58.6
3 saatten fazla	66	14.4
Günlük televizyon izleme süresi		
1 saatten az	351	77
1-3 saat	86	18.9
3 saatten fazla	19	4.1
Günlük bilgisayar oynama süresi		
1 saatten az	311	68.2
1-3 saat	97	21.3
3 saatten fazla	48	10.5
İlgilendiği Herhangi Bir Spor Faaliyeti		
Yok	354	77.6
Var	102	22.4
Uzun süreli hastalık		
Var	34	7.5
Yok	422	92.5

Tablo 2. Adölesanların ailelerinin bazı özelliklerine göre dağılımları (n=456)

Ailelerin Özellikleri	n	%
Annenin eğitim durumu		
İlkokul mezunu	240	52.6
Ortaokul mezunu	101	22.1
Lise mezunu	82	18.1
Üniversite mezunu	33	7.2
Annenin mesleği		
Ev hanımı	352	77.2
Herhangi bir işte çalışıyor	104	22.8
Babanın eğitim durumu		
İlkokul mezunu	171	37.5
Ortaokul mezunu	74	16.2
Lise mezunu	129	28.3
Üniversite mezunu	82	18
Babanın mesleği		
Çiftçi	103	22.6
Emekli	27	5.9
Esnaf	58	12.7
İşçi	146	32
Memur	76	16.7
Serbest meslek	46	10.1
Aile tipi		
Çekirdek aile	383	84
Geniş aile	73	16
Ailedeki çocuk sayısı		
1 ya da 2 çocuk	162	35.5
3 çocuk	180	39.5
4 çocuk ya da daha fazla	114	25
Ailenin ekonomik durumu		
Kötü	24	5.3
Orta	293	64.3
İyi	139	30.4

Çalışmaya katılan adölesanların çoğunluğu annelerinin ev hanımı (%77,2), çekirdek aile tipinde (%84) ekonomik durumu orta düzeyde olarak belirtmiştir. Babaların %37.5'i ilkokul mezunu iken %18'i üniversite mezunu olarak bildirilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Adölesanların beslenme alışkanlıklarının bazı değişkenlere göre dağılımları (n=456)

	n	%
Haftalık hazır gıda tüketme sıklığı		
Hiç	66	14.5
1 kez	82	18
2 kez	114	25
3 kez	81	17.7
4 kez ya da daha fazla	113	24.8
Günlük öğün sayısı		
2 kez	110	24.1
3 kez	306	67.1
4 kez ya da daha fazla	40	8.8
Öğün atlama durumu		
Öğün atlamıyorum	306	67.1
Kahvaltıyı atlıyorum	120	26.3
Öğle yemeğini atlıyorum	22	4.8
Akşam yemeğini atlıyorum	8	1.8
Öğün aralarında tüketilen içecekler*		
Süt	98	21.5
Ayran	146	32
Gazlı içecek	185	40.6
Çay	275	60.3
Su	351	77
Meyve suyu	107	23.5
Kahve	166	36.4
Öğün aralarında tüketilen gıdalar*		
Bisküvi	166	36.4
Cips	138	30.3
Kraker	130	28.5
Çikolata	272	59.6
Dondurma	77	16.9
Kek	185	40.6
Sigara kullanma durumu		
Kullanıyorum	23	5
Kullanmıyorum	421	92.4
Bıraktım	12	2.6
Alkol tüketme durumu		
Tüketiyorum	5	1.1
Tüketmiyorum	448	98.2
Bıraktım	3	.7
BKİ		
Zayıf	128	28.1
Normal	249	54.6
Şişman	79	17.3

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Adölesanlardan %14.5'i hiç hazır gıda tüketmediğini belirtirken %24.8'i haftada dört kez ya da daha fazla sıklıkta hazır gıda tükettiğini ifade etmiştir. Adölesanların çoğunluğu (%67.1) günde üç öğün yemek tükettiğini ve öğün atlamadığını belirtmiştir. Öğün atladığını belirten adölesanların ise en fazla kahvaltı yapmadığı (%26.3), en az akşam yemeğini atladığı (%1.8) görülmüştür. Öğün aralarında en

çok tüketilen içecek su (%77) ve çay (%60.3) olurken en çok tüketilen yiyecek çikolata (%59.6) olmuştur. Adölesanların tamamına yakını sigara kullanmadığını (%92.3) ve alkol tüketmediğini (%98.1) belirtmiştir. Ancak sigara ya da alkolü kullanıp bıraktığını ya da hala kullandığını belirten adölesanlar da bulunmaktadır. Ayrıca adölesanların yaklaşık yarısının BKİ normal iken (%54.6), zayıf (%28.1) ve şişman (%17.3) adölesanların olduğu da görülmüştür (Tablo 3). Adölesanların ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Adölesanların ölçek alt boyut ve toplam puanlarının ortalamaları

	Min.	Maks.	Ort ± ss
İşlevsel beslenme okuryazarlığı	7	35	24.04 ± 5.24
Etkileşimli beslenme okuryazarlığı	6	30	17.05 ± 5.15
Kritik beslenme okuryazarlığı	17	41	27.19 ± 3.87
Toplam	42	96	68.29 ± 8.43

*Min: En düşük değer, Maks: En yüksek değer, Ort: Ortalama değer, ss: Standart sapma

Adölesanların puan ortalamaları işlevsel beslenme okuryazarlığı için 24.04 ± 5.24, etkileşimli beslenme okuryazarlığı için 17.05 ± 5.15, kritik beslenme okuryazarlığı için 27.19 ± 3.87, genel beslenme okuryazarlığı için 68.29 ± 8.43 olarak belirlenmiştir (Tablo 4).

Tablo 5. Adölesanların Beslenme Okuryazarlığı Ölçeği puan ortalamalarının demografik özelliklerine göre dağılımı ve gruplar arası karşılaştırması

	İşlevsel Beslenme Okuryazarlığı	Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı	Kritik Beslenme Okuryazarlığı	Beslenme Okuryazarlığı Toplam
Cinsiyet				
Kız	24.20±5.33	17.41±5.41	27.27±4.24	68.88±9.18
Erkek	23.91±5.16	16.75±4.90	27.12±3.52	67.78±7.71
<i>t</i>	.605	1.377	.393	1.398
<i>p</i>	.546	.169	.694	.168
Adölesanın yaşı				
14 yıl ^a	24.16±5.18	16.88±4.70	27.88±3.87	68.92±8.01
15 yıl ^b	23.56±4.78	17.41±4.74	26.84±3.50	67.80±6.87
16 yıl ^c	24.46±5.74	16.85±5.98	26.83±4.16	68.14±10.25
<i>F</i>	1.170	.560	3.798	.718
<i>p</i>	.311	.572	.023	.488
			b, c < a	
Adölesanın BKİ				
Zayıf	23.72±5.25	16.93±5.40	27.35±3.54	68.01±8.86
Normal	24.15±5.30	17.08±5.19	27.22±4.06	68.45±8.65
Şişman	24.23±5.04	17.15±4.62	26.84±3.78	68.22±6.97
<i>F</i>	.348	.051	.449	.121
<i>p</i>	.706	.950	.639	.886
Okuduğu sınıf				
9. sınıf ^a	24.46±5.15	16.84±4.72	27.86±3.83	69.17±8.08
10. sınıf ^b	23.41±4.90	17.27±4.80	27.05±3.73	67.72±7.05
11. sınıf ^c	24.59±5.82	16.97±6.21	26.54±4.03	68.11±10.75
<i>F</i>	2.569	.309	3.977	1.285
<i>p</i>	.078	.734	.019	.278
<i>Anlamlılık</i>			c < a	
Günlük ders çalışma süresi				
1 saatten az ^a	23.70±4.99	16.82±4.83	26.98±3.76	67.50±7.25
1-3 saat ^b	23.82±5.31	16.94±5.24	27.32±3.92	68.08±8.53
3 saatten fazla ^c	25.58±5.19	17.97±5.35	27.05±3.88	70.59±9.69
<i>F</i>	3.360	1.241	.367	3.106
<i>p</i>	.036	.290	.693	.046
<i>Anlamlılık</i>	a, b < c			a < c
Haftalık hazır gıda tüketimi				
Hiç ^a	25.64±5.48	16.64±5.47	26.86±4.36	69.14±9.60
1 kez ^b	24.57±5.49	16.77±5.54	27.54±3.94	68.88±9.50
2 kez ^c	24.08±4.43	17.24±4.63	26.94±3.55	68.25±7.61
3 kez ^d	22.31±5.93	17.75±5.00	28.00±3.60	68.06±8.24
4 kez/ daha fazla ^e	23.94±4.83	16.82±5.29	26.80±3.96	67.56±7.85
<i>F</i>	4.079	.636	1.592	.493
<i>p</i>	.003	.637	.175	.741
<i>Anlamlılık</i>	d < a, b			
Öğün arasında süt içme				
İçiyor	25.27±5.20	17.42±5.45	27.36±3.90	70.04±8.55
İçmiyor	23.71±5.20	16.96±5.07	27.14±3.86	67.81±8.34
<i>t</i>	2.623	.789	.487	2.336
<i>p</i>	.009	.431	.627	.020
Öğün arasında dondurma				
Yiyor	25.56±4.83	15.97±5.24	27.40±3.96	68.94±8.55
Yemiyor	23.74±5.27	17.27±5.11	27.15±3.85	68.16±8.41
<i>t</i>	2.805	-2.028	0.532	0.739
<i>p</i>	0.005	0.043	0.595	0.460
Herhangi bir spor				
Yapıyor	24.13±5.12	17.51±5.76	27.67±4.15	68.93±9.50
Yapmıyor	23.75±5.65	16.92±4.96	27.05±3.78	68.10±8.10
<i>t</i>	.632	1.013	1.419	.876
<i>p</i>	.528	.312	.157	.382

İşlevsel beslenme okuryazarlığı ortalamasının öğün aralarında süt içen ve dondurma yiyenlerde, günlük üç saatten fazla ders çalışanlarda anlamlı

düzeyde yüksek bulunmuştur. Haftalık hazır gıda tüketim sıklığına göre ise; haftada üç kez hazır gıda tükettiğini bildiren adölesanların hem hiç

hazır gıda tüketmeyen ($p=.001$), hem de haftada bir kez tükettiğini bildiren adölesanlardan ($p=.043$) anlamlı derecede daha düşük puan aldığı belirlenmiştir (Tablo 5).

Etkileşimli beslenme okuryazarlığı puan ortalamasının sadece öğün aralarında dondurma yeme durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre öğün aralarında dondurma yemeyen adölesanların etkileşimli beslenme okuryazarlık puan ortalaması anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 5).

Kritik beslenme okuryazarlığı puan ortalaması açısından; 14 yaşındaki adölesanların hem 15 yaşındaki ($p=.045$), hem de 16 yaşındaki adölesanlardan ($p=.047$) anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Ayrıca dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin 11. sınıfta öğrenim görenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı bulunmuştur (Tablo 5).

Beslenme okuryazarlığı toplam puan ortalamalarının ise günlük ders çalışma saati ve öğün aralarında süt içme durumuna göre farklılaştığı görülmüştür.

Adölesanların BKİ sınıflamasına göre beslenme okuryazarlığı puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ancak işlevsel beslenme okuryazarlığının zayıf adölesanlarda, kritik beslenme okuryazarlığı puan ortalamasının ise şişman adölesanlarda biraz daha düşük olduğu görülmüştür (Tablo 5).

Adölesanların beslenme okuryazarlığı ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($p<.001$). Buna karşın BKİ ile BOY alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=.010$; $p=.838$).

TARTIŞMA

Adölesanlarda beslenme okuryazarlığı düzeyi ile BKİ arasındaki ilişkinin incelendiği bu

çalışmada araştırmaya katılan adölesanların toplam beslenme okuryazarlığı puan ortalamasının 68.29 ± 8.43 olduğu saptanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puana göre değerlendirildiğinde (59-117) çalışmaya katılan adölesanların beslenme okuryazarlığı puan ortalamasının orta değerlerde olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Uganda'da Kampala bölgesinde yapılan bir çalışmada da adölesanların beslenme okuryazarlığı seviyesi orta düzeyde bulunmuştur (Bari, 2012). Çivril yöresinde adölesanların beslenme okuryazarlığı seviyesini belirlemek için yapılan çalışmada ise adölesanların orta seviyede beslenme okuryazarlığı olduğu tespit edilmiştir (Ayer, 2018). Bozdoğan ve Yılmazel (2019) tarafından Çorum'da lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışma verilerine göre katılımcıların BOY düzeyleri yüksek bulunmuştur. Hem ülkemizde hem de dünyada beslenme okuryazarlığına yönelik yapılan çalışmaların benzer şekilde sonuçlandığı görülmektedir.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması verileri incelendiğinde 15-18 yaş aralığında olan adölesanların %61.4'ünün normal, %21.6'sının hafif şişman ve şişman, %17,0'ının zayıf olduğu görülmektedir (Bayındır Gümüş ve Yardımcı, 2020). Yapılan bu çalışmada ise adölesanların yaklaşık yarısı normal kilo aralığında iken (%54.6), zayıf (%28.1) ve şişman (%17.3) adölesanların olduğu da görülmüştür. Sistematik bir inceleme ve meta-analiz çalışmasında, 1999'dan 2016'ya kadar Avrupa genelinde 2- 13 yaş arasındaki 477.620 çocukların aşırı kilo ve obezite prevalans eğilimleri değerlendirilmiş. İber bölgesinde aşırı kilo ve obezitenin birleşik prevalansı %30,3'ten %25,6'ya düşme eğilimi gösterirken, Akdeniz bölgesinde %22,9'dan %25,0'a yükseldiği bulunmuştur. İtalya'da 7-13 yaş arası çocuklarda aşırı kiloluluk oranı %28,2'den %35,2'ye yükselirken, obezite

oranının %7,0'dan %12,2'ye yükseldiği bildirilmiştir. Aynı çalışmada aşırı kilo ve obezite prevalansının sırasıyla %18,3'ten %19,3'e ve %15,8'den %15,3'e değiştiği Atlantik Avrupa veya Orta Avrupa'da önemli bir değişiklik bulunmadığı belirtilmiştir. Bu durumun Akdeniz ülkeleri için endişe verici olduğunu söylemek mümkündür (Garrido-Miguel vd., 2019). Başka bir çalışmada 2008-2009 yıllarında fazla kiloluluk ve obezite prevalansının sırasıyla %23,2 ve %12,0 olduğu, 2019 yılında ise bu oranın fazla kiloluluk için %20,4'e ve obezite için %9,4'e (%2,4'ü ciddi obezite) düştüğü belirtilmiştir (<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-dati>). Literatürde yer alan ülkeler arası bu oran farklılıklarının adölesanlarda obezite gelişimini etkileyebilecek birçok çevresel ve genetik faktörlerin etkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Literatürde adölesanların beslenme alışkanlıklarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği belirtilmektedir (İbiş ve Öztürk, 2023). Bu nedenle bu çalışmada adölesanların cinsiyetlerine göre BOY puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını değerlendirilmiştir. Kız adölesanların az miktarda da olsa BOY puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Bari (2012) tarafından yapılan çalışmada da kız adölesanların BOY düzeylerinin erkek adölesanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bari, 2012). Uzun (2019) tarafından yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada ise kızların BOY düzeyleri erkeklerden yüksek bulunmuştur. Ayer (2018) tarafından adölesanlar üzerinde yapılan çalışmada anlamlı olmamakla birlikte kadın adölesanların BOY düzeylerinin erkek adölesanların BOY düzeylerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan diğer çalışmalarda da kadınların BOY düzeylerinin

erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kız çocuklarının beden imajına daha çok önem vermesi, toplumda zayıflık ile güzellik algısının benzer yorumlanması, toplumun kız çocuklarına yüklediği görevler gibi durumların beslenme konusunda daha seçici olmalarına ve daha yüksek BOY düzeyine sahip olmalarına sebep olabileceği düşünülmektedir.

Adölesan dönemde meydana gelen hızlı büyüme ve gelişmenin sağlıklı şekilde yürütülebilmesi için besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak vücuda alınması gerekir. Yeterli ve dengeli beslenme için öğün atlanmamalı, üç ana öğün ve bir ya da iki ara öğün şeklinde besin tüketilmelidir. Öğün atlama adölesanlarda sık görülmektedir (Bozdoğan, 2020). Yapılan bu çalışmada adölesanların çoğunluğunun öğün atlamadığı, öğün atlayanların ise en fazla kahvaltı öğününü atladığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde benzer sonuç belirten çalışmalar mevcuttur (Arslan, 2020; Kılınç, Çakır ve Eşer Durmaz, 2020). Bu durumda adölesanlar arasında öğün atlama oranları farklılık göstermekle birlikte çoğunlukla sabah öğünlerinin atlandığı söylenebilir.

İşlevsel beslenme okuryazarlığı adölesanların güncel bilgi kaynaklarını takip etme durumlarını ortaya koyan bir alt boyuttur (Türkmen, Kalkan ve Filiz, 2017). Bu alt boyut puan ortalamasının adölesanın günlük ders çalışma saati, haftalık hazır gıda tüketim sıklığı, öğün aralarında süt ya da dondurma tüketme durumuna göre farklılaştığı belirlenmiştir. Ayrıca günlük üç saatten fazla ders çalışanların işlevsel beslenme okuryazarlık puan ortalamasının diğer gruplardaki öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Okumak, güncel kaynakları takip etmek kişinin işlevsel beslenme okuryazarlık seviyesini arttıracak göz önüne alındığında bu öğrencilerin sadece dersleri ile ilgili değil beslenme ile ilgili de okuma yaptıklarını da

göstermektedir. İşlevsel beslenme okuryazarlığı yüksek olan çocukların haftalık hazır gıda tüketiminin daha az olması, öğün aralarında süt içtiği ve dondurma yediği belirlenmiştir. Bu durum adölesanların edindikleri bilgileri olumlu şekilde davranışa dönüştürdüğünü düşündürmektedir.

Yapılan çalışmada ailenin ekonomik durumuna göre işlevsel beslenme okuryazarlık puan ortalamaları açısından gruplar arası anlamlı farklılık olduğu, ailesinin ekonomik durumunu iyi olarak tanımlayan adölesanların, kötü olarak tanımlayanlardan anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Sosyoekonomik durum ve etnik yapı obeziteyi etkileyen çevresel etmenlerdendir (Albayrak Yaman ve Ünal, 2021). Literatürde benzer sonuçlar bildirilmiştir (İbiş ve Öztürk, 2023; Gökpınar vd., 2023).

Adölesanların edindiği bilgilerin beslenme alışkanlığını değiştirme durumunu yani bilginin davranışa dönüştürülme durumunu değerlendiren etkileşimli beslenme okuryazarlığı alt boyut puan ortalamaları açısından gruplar arası anlamlı farklılık olduğu değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sadece tek değişken açısından gruplar arası anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öğün aralarında dondurma yemediğini belirten adölesanların etkileşimli beslenme okuryazarlığı puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Bu durumda dondurma yemeyen adölesanların, beslenme bilgilerini davranışa daha çok aktardığı söylenebilir.

Literatürde beslenme okuryazarlığı ile eğitim düzeyinin doğru orantılı olduğu belirtilmektedir (İbiş ve Öztürk, 2023). Bu çalışmada adölesanların beslenme ile ilgili konularda aktif rol almasını belirlemeye yönelik soruların yer aldığı kritik beslenme okuryazarlığı puan ortalamaları açısından ise tam tersi sonuca ulaşılmıştır. Adölesanların yaş ve okuduğu sınıfa göre kritik

beslenme okuryazarlığı düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Adölesanların okuduğu sınıfa göre fark yaratan durumu belirlemek amacıyla yapılan analizde dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin on birinci sınıfta öğrenim görenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Uzun (2019) üniversite öğrencilerinin BOY seviyesini belirlemek amacıyla yürüttüğü çalışmasında alt ve üst sınıflar arasında BOY seviyelerinde farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. On birinci sınıf öğrencilerinin üniversite sınavına hazırlanması, dersane, etüt merkezi, okul gibi ev dışı alanlarda daha fazla zaman geçirmesi sebebi ile öğünleri fast food yiyeceklerden tercih etmesi, yoğun ders çalışma temposundan ötürü yüksek enerjili yiyecek ve içeceklere ihtiyaç duymaları, sınav stresinden kaynaklı sürekli yeme isteği, dokuzuncu sınıf öğrencilerine göre aileden daha bağımsız hareket edebilmeleri gibi nedenlerden ötürü beslenme bilgi düzeyleri yeterli olsa dahi beslenme şekillerinde değişiklikler olabileceği söylenebilir. Bireylerin yaş ve okuduğu sınıf benzer şekilde değiştiğinden her iki değişkende de aynı sonucun elde edilmesi beklenen bir durumdur.

Bu çalışmada alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Buna karşın BKİ ile BOY alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Adölesanların BKİ sınıflamasına göre beslenme okuryazarlığı puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ancak işlevsel beslenme okuryazarlığının zayıf adölesanlarda, kritik beslenme okuryazarlığı puan ortalamasının ise şişman adölesanlarda biraz daha düşük olduğu görülmüştür. Başka bir çalışmada (n=624) adölesanların BKİ ile beslenme okuryazarlığı düzeyi arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir (Kayaalp, 2020).

Gümüş vd.'nin (2019) yetişkinler ile yaptığı bir çalışmada, BKİ ve Temel Beslenme Bilgisi puanı arasında negatif yönde, anlamlı korelasyon bulunmuşlardır. Çalışmalar arası farklılıkların bulunması konu ile ilgili ek çalışmalara ihtiyaç olduğunu düşündürmektedir.

Çalışma sonucunda; beden kitle indekslerini adölesanların %54.6'sı normal olarak değerlendirirken, %28.1'i zayıf, %17.3'ü şişman olarak değerlendirdiği belirlenmiştir. Adölesanların İşlevsel, Etkileşimli ve Kritik Beslenme Okuryazarlık puanları ile toplam Beslenme Okuryazarlığı puanlarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Günde üç saatten fazla ders çalışan, hazır gıdayı hiç tüketmeyen, öğün aralarında süt içen ve dondurma yiyen adölesanların işlevsel beslenme okuryazarlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak öğün aralarında dondurma yemeyen adölesanların etkileşimi puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Kritik beslenme okuryazarlığı puan ortalamasının 14 yaşında olan ve dokuzuncu sınıfta okuyan adölesanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Toplam puan açısından ise en yüksek puanın günlük ders çalışma saati üç saat ya da daha fazla olan ve öğün aralarında süt tüketen adölesanlar olduğu görülmüştür. Adölesanların beslenme okuryazarlık puan ortalamaları arasında pozitif yönde orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki belirlenirken algıladıkları BKİ arasında herhangi bir ilişki ise bulunamamıştır.

Kısıtlılıklar/Sınırlılıklar

Bu çalışma bir ilin merkez ilçesinde bulunan liselerle sınırlı tutulmuştur. Ayrıca veri toplama tarihlerinin COVID-19 pandemi sürecinde uygulanan kısıtlamalara rast gelmesi nedeniyle tüm adölesanların vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü yapılamamış beyanları esas

alınmıştır. Ayrıca 12. sınıf öğrencilerinin sınava hazırlık programlarının yoğunluğu nedeniyle bu öğrenciler çalışmaya dahil edilmemiştir.

SONUÇLARIN UYGULAMADA KULLANIMI

Bu çalışmada büyüme-gelişmenin en hızlı dönemlerinden biri olan adölesan dönemdeki bireylerin beslenme okuryazarlık düzeyleri, olumlu ve olumsuz beslenme davranışları ve bu durumların beden kitle indeksi ile ilişkisine yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Elde edilen ve sunulan bu bulguların adölesanlara, ailelerine, eğitimcilere ve hemşirelere mevcut durum hakkında bilgi sunacağı, adölesanların beslenme durumu ve beslenme okuryazarlığı düzeyi konularında sağlık profesyonellerinin fikir oluşturmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Çalışma sonucunda sağlıklı beslenmenin sağlanabilmesi için beslenme okuryazarlığı düzeyinin yükseltilmesi gerektiği de görülmüştür. Bu sonuç doğrultusunda;

- Adölesanların beslenme okuryazarlık düzeylerini belirlemeye yönelik belirli aralıklarla tarama çalışmalarının yapılması,
- Adölesanların beslenme okuryazarlık düzeyini arttıracak etkinlik ve eğitimlerin düzenlenmesi,
- Beslenme okuryazarlık düzeyi ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen olumsuz faktörleri belirleyerek çözüm önerileri üretilmesi yönünde çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Ayrıca bu çalışmada BKİ, COVID-19 pandemi süreci nedeni ile adölesanların ifadeleri dikkate alınarak hesaplanmıştır. Diğer çalışmaların özellikle boy-kilo ölçümü ile yapılması önerilmektedir.

Bildirimler

Çıkar çatışması yoktur. Finansal destek yoktur. Bir Üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan

(26.02.2020 tarih 02-2020/04 sayılı karar) onay alındıktan sonra araştırmanın yapılacağı İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden kurum izni (26.10.2020 tarih ve 99371540-44-E.15581455 sayılı karar) alınmıştır. Yazar Katkıları; Fikir: BNK, AST, Tasarım: BNK, AST, Gözetim: BNK, AST, Araç gereç: BNK, AST, Veri toplama ve işleme: BNK, Analiz ve yorumlama: AST, Literatür tarama: BNK, AST, Yazma: BNK, AST, Eleştirel inceleme: BNK, AST.

Bu çalışma ikinci yazar danışmanlığında birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Karacan. B.N. (2023). Adölesanlarda Beslenme Okuryazarlık Düzeyi ile Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Danışman: Prof. Dr. Ayşe Sonay TÜRKMEN, Karaman.

KAYNAKLAR

Albayrak Yaman, Z., ve Ünal, E. (2021). Bolu il merkezinde Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyinin ve obezite/fazla kiloluluk sıklığının değerlendirilmesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 6(3), 296-309.

Arslan, M., (2020). Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Yeme Tutumunun İncelenmesi ve Bunların BKİ (Beden Kitle İndeksi) ile İlişkinin Değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 107-117.

Bari, N.N., (2012). Nutrition Literacy Status of Adolescent Students in Kambala District, Uganda. *Master Thesis, Oslo and Akershus University College of Applied Sciences, Norway*.

Bayındır Gümüş, A., ve Yardımcı, H., (2020). Üniversite Öğrencilerinin Günlük Besin Ögesi Alımlarının Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED) ile İlişkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 167-173.

Bozdoğan, S., (2020). Çorum İl Merkezinde İlk ve Ortaöğretim Öğretmenlerinde Beslenme Okuryazarlığı ve İlişkili Faktörler. *Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Çorum*.

Bozdoğan, S., ve Yılmazel, G., (2019). Adölesanlarda Beslenme Okuryazarlığı, Beslenme Alışkanlığı ve Gıda Etiketleri Kullanımı, 3. *Uluslararası 21. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi Kongre Kitabı*, 955-6.

Çiğdem, A. (2023). Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinde Beslenme Okuryazarlığı Düzeyleri, Etkileyen Faktörler Ve Sağlıklı Beslenme Tutumu İle İlişkisi. *Uzmanlık Tezi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı*, Denizli.

Erem, S., Bektaş, Z. (2023). Genç erişkinlerde beslenme okuryazarlığı düzeyi yaşam kalitesi ile ilişkili midir? *Food and Health*, 9(2), 129-138. <https://doi.org/10.3153/FH23012>

Garrido-Miguel, M., Caverro-Redondo, I., Álvarez-Bueno, C., Rodríguez-Artalejo, F., Moreno, L. A., Ruiz, J. R., ... & Martínez-Vizcaíno, V. (2019). Prevalence and trends of overweight and obesity in European children from 1999 to 2016: a systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 173(10), e192430-e192430.. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.2430>.

Gökpınar, B., Yoncalık, O., ve Taşbilek Yoncalık, M. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Uyku Kalitesi, Beslenme Düzeyleri ve Bazal Metabolik Hız Seviyelerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(2), 190-201.

Gümüş, A. B., Tunçer, E. ve Keser, A., (2019). Yetişkin Bireylerin Etiket Okuma Alışkanlıklarının ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. 3. *Uluslararası Akademik Öğrenci Çalışmaları Kongresi Bildiri Kitabı*, Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları, 30.

<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-dati>

İbiş, R., ve Öztürk, A. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Okuryazarlığı Durumu ve Obezite ile İlişkisi: Yozgat Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 700-712. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1097718>

Kayaalp, H., (2020). Kahramanmaraş İlinin Elbistan İlçesindeki Lise Öğrencilerinde Beslenme Okuryazarlığının Ölçülmesi ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.*

Kılınç, F.N., Çakır, B., ve Eşer Durmaz, S., (2020). Spor Yapan Adölesanlar Optimal Düzeyde Besleniyor mu? Obezite Durumları ve Akdeniz Diyeti'ne Uyum Düzeyleri. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 12(1), 49-57.

Makiabadi, E., Kaveh, M.H., Mahmoodi, M.R., Asadollahi, A., ve Salehi, M., (2019). Enhancing Nutrition-Related Literacy, Knowledge and Behavior Among University Students: A Randomized Controlled Trial. *Int J Nutr Sci*, 4(3), 122-129.

Meşe Yavuz, C., ve Koca Özer, B., (2019). Adölesan Dönem Okul Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları

ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(1), 225-243.

Subaşı, R., Mert Tanç, R., Tanç, E., ve Açıık, Ü. (2023). Bireylerde Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Eğitim Durumu, Öğrencilik ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 11(104), 485-492

Truman, E., Bischoff, M., ve Elliott, C., (2020). Which Literacy For Health Promotion: Health, Food, Nutrition or Media?. *Health Promotion International*, 35(2), 432-444.

Türkmen, A.S., Kalkan, İ., ve Filiz, E., (2017). Adölesan Beslenme Okuryazarlığı Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *International Peer-Reviewed Journal of Nutrition Research*, 10,1-16.

Uzun, R., (2019). Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Okuryazarlığı Durumu ve Obezite ile İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.*