

IDUHeS, 2023; 6(2): 237-249

Doi: 10.52538/duhes.1292678

Araştırma Makalesi – Research Paper

YETİŞKİN BİREYLERDE BESLENME OKURYAZARLIĞININ EV DIŞI
BESLENME ve BESİN TERCİHLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

ASSESSING THE EFFECT OF NUTRITIONAL LITERACY IN ADULT
INDIVIDUALS ON OUT-OF-HOME NUTRITION AND FOOD CHOICES

Dilşat BAŞ¹, Nihan ÇAKIR BİÇER², Kezban Esen KARACA ÇELİK³, Binnur OKAN BAKIR⁴

Özet

Bu çalışmada bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeyinin ev dışında beslenme, eve dışarıdan yemek sipariş etme ve sağlıklı besin tercihleri üzerinde etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çevrimiçi anket yöntemi kullanılan kesitsel çalışmada katılımcıların beslenme okuryazarlığı düzeyi, ev dışı yemek yeme, eve yemek sipariş etme sıklığı, ve tercihleri sorgulanmıştır. Beslenme okuryazarlığını değerlendirmek için “Kendini Algılayan Gıda Okuryazarlığı Ölçeği (SPFLS)” kullanılmıştır. Araştırma 18-65 yaş arasında 393 gönüllü birey ile yürütülmüştür. SPFLS toplam puan ortalaması kadın katılımcıların 89,58±12,21 iken, erkek katılımcıların 87,12±15,08 olarak bulunmuştur. Ev dışı yemek sipariş verme sıklığına göre toplam SPFLS puanı karşılaştırıldığında sık yemek sipariş edenler ile hiç/nadir ve seyrek sipariş veren grubun toplam SPFLS puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0,001). SPFLS toplam puanı medyan değer (90) üzerinde olan katılımcıların sağlıklı yiyecek tüketim sıklığı, medyan değer altında olan katılımcılara göre yüksek bulunurken (sırasıyla p<0,001, p=0,002, p<0,001) sağlıksız tercihlerin tüketim sıklığı, iş/okul haricinde ev dışında yeme sıklığı ve eve yemek sipariş etme sıklığı düşük bulunmuştur (sırasıyla p=0,012, p=0,001, p=0,002 ve p=0,004). Beslenme okuryazarlık düzeyi arttıkça sağlıklı tercihler yapma yönünde eğilimin arttığı görülmüştür. Halk sağlığı üzerinde değiştirilebilir bir risk faktörü olan beslenme okuryazarlığı düzeyinin yükseltilmesi ile toplum sağlığının iyileştirilebileceği ön görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme okuryazarlığı, ev dışı beslenme, besin tercihi, sağlıklı beslenme, hızlı hazır yemek.

Abstract

In this study, it was aimed to evaluate the effect of nutritional literacy level of individuals on out-of-home nutrition, ordering food and healthyfood preferences. The study was cross-sectional, at the nutritional literacy level of the participants and the frequency and preferences of out-of-home nutrition, ordering food at home were questioned by using the online questionnaire method. “The Self-Perceived Food Literacy Scale (SPFLS)” was used to assess nutritional literacy. The study was carried out with 393 volunteers between the ages of 18-65. The mean SPFLS total score was 89.58±12.21 for the female participants and 87.12±15.08 for the male participants. When the total SPFLS score was compared according to the frequency of ordering out-of-home nutrition, a statistically significant difference was found between the participants who ordered food frequently and those who ordered never/rarely and seldom (p<0.001). The frequency of healthy food consumption of the participants with a SPFLS total score above the median value (90) was found to be higher than those of the participants below the median value (respectively p<0.001, p=0.002, p<0.001), while the frequency of consumption of unhealthy choices, the frequency of out-of-home nutrition except for work/school, and the frequency of ordering food at home were found to be lower (respectively, p=0.012, p=0.001, p=0.002, and p=0.004). It was observed that as the nutritional literacy level increased, the tendency to make healthy choices increased. It is foreseen that public health can be improved by increasing the level of nutrition literacy, which is a changeable risk factor on public health.

Keywords: Nutritional literacy, out-of-home nutrition, food choice, healthy eating, fast food.

Geliş Tarihi (Received Date): 05.05.2023, Kabul Tarihi (Accepted Date): 19.07.2023, Basım Tarihi (Published Date): 30.09.2023. ¹ İstanbul Galata Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye, ²Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye, ³Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye, ⁴Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. **E-mail:** dytdisatbas@gmail.com, **ORCID ID's:** D.B.; <https://orcid.org/0000-0002-2991-7774>, N.Ç.B.; <https://orcid.org/0000-0002-7581-9083>, K.E.K.Ç.; <https://orcid.org/0000-0002-1607-8369>, B.O.B.; <https://orcid.org/0000-0002-0448-4300>.

1. GİRİŞ

Ev dışında yemek yemek veya dışarıdan eve yemek sipariş etmek, besin tüketimini etkileyen ve son yıllarda dünya genelinde artan bir tüketici davranışı olarak dikkat çekmektedir (Lachat ve ark., 2012, ss. 329-346). Yapılan çalışmalar, ev dışında beslenmenin ve dışarıdan yemek sipariş etmenin enerji alımını, diyetin yağdan gelen enerji oranını arttırdığını göstermiş, sebze, meyve ve tam tahıllar gibi sağlıklı besin grupları ve posa alımında azalma ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Obezite başta olmak üzere sağlıksız beslenme ile ilişkili kronik hastalıkların azaltılması için yiyecek ve içeceklerin ev dışından temin edilmesi halinde dahi doğru besin tercihlerinin yapılması önemlidir (Adams ve ark., 2015, ss. 1-9; Ljubičić ve ark., 2017, ss. 153-158).

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi, bireylerin sağlığına önem vererek, sağlık bilincini kazanmaları ile mümkün olabilir. Beslenme bilimi literatüründe genel olarak “beslenme uygulamaları” tanımının kullanılmasına rağmen son yıllarda bireylerin de aktif katılımını sağlamak amacıyla “okuryazarlık uygulamalarından” bahsedilmelidir (Cimbaro ve ark., 2008, ss. 1-83). Beslenme alışkanlıklarındaki farklılıklarda okuryazarlık düzeyinin anahtar rol oynadığı belirtilmektedir. Okuryazarlık, okuma ve yazmanın ötesinde bir kavram olup; bilgi, dil ve kültürle ilgili toplumsal uygulamalar ve ilişkileri içermektedir (Carbone ve Zoellner, 2012, ss.254-265; Aşıcı, 2009, ss. 9-26). Beslenme okuryazarlığı, bireylerin sağlığını iyileştirmek için temel beslenme bilgi ve hizmetlerine ulaşabilme, anlayabilme, yorumlayabilme ve uygulayabilme kapasitesi olarak ifade edilmektedir (Carbone ve Zoellner, 2012, ss.254-265). Gıdalar ve beslenme hakkındaki verilere ulaşabilme ve bu verileri değerlendirebilme becerisi; veriler doğrultusunda doğru karar alma ve uygulama, sağlıklı besin seçimi ve tüketimi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürmek amacıyla beslenmenin sağlık üzerindeki etkilerine yönelik bilgi, yetenek ve davranışların bütünüdür (Yıldırım ve ark., 2021, ss. 1-13).

Beslenme bilgi düzeyi, toplumların, bireylerin beslenme durumlarını ve alışkanlıklarını etkileyen etmenlerdendir (Baysal, 2012). Guttersrud ve ark. (2014, ss. 877-883) beslenme bilgi düzeyini “beslenme bilgisinin kalitesini değerlendirme yeteneğini ailelerde, topluluklarda veya daha kapsamlı, olarak sosyal ve küresel düzeyde beslenme sağlığını iyileştirmek için harekete geçme istekliliği” şeklinde tanımlamıştır.

Beslenme okuryazarlığı; fonksiyonel beslenme okuryazarlığı, interaktif beslenme okuryazarlığı ve eleştirel beslenme okuryazarlığı olmak üzere üç kategoride sınıflandırılmaktadır. Fonksiyonel beslenme okuryazarlığı düzeyi için temel beslenme mesajlarını anlamak, takip etmek ve gerekli temel okuma ve yazma becerilerine sahip olmak aranırken; interaktif beslenme okuryazarlığı düzeyi için beslenme sorunlarını uzmanlar ile işbirliği yaparak yönetmek, gerekli bilişsel ve kişilerarası becerilere sahip olmak aranmakta; eleştirel beslenme okuryazarlığı düzeyi için ise beslenme bilgilerini eleştirel olarak analiz edebilme becerisinin yanı sıra farkındalığı artırma ve engelleri aşmak için eyleme katılma becerisi aranmaktadır (Silk ve ark., 2008, ss. 3-10).

Beslenme okuryazarlığı ile ilişkili uluslararası ve ulusal literatür incelendiğinde sınırlı sayıda çalışma bulunduğu görülmüştür. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi, yaşam kalitesini bozan beslenme ile ilişkili faktörlerin kontrol altına alınmasını sağlayabilir. Toplumun beslenme okuryazarlığı düzeyinin belirlenmesi diyet modeli ile ilişkili kronik

hastalıkların önlenmesine yönelik ulusal düzeyde projeler ve programların içeriğinin oluşturulmasına rehberlik edebilir ve bu projeler ile toplumun hem beslenme okuryazarlığı düzeyi hem de beslenme alışkanlıkları iyileştirilebilir (WHO, 2003, ss. 1-163). Bireylerin beslenme okuryazarlığının artışının ev dışında beslenme, eve dışarıdan yemek sipariş etme ve sağlıklı besin tercihleri üzerinde olumlu davranışların gelişmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeyinin ev dışında beslenme, eve dışarıdan yemek sipariş etme ve sağlıklı besin tercihleri üzerinde etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

2. YÖNTEM

Beslenme okuryazarlığının ev dışında yemek tüketimi, eve dışarıdan yemek sipariş etme ve besin tercihleri ile ilişkisini değerlendiren bu araştırma kesitsel bir çalışmadır. Bu çalışma, Mart-Temmuz 2022 tarihleri arasında 18-65 yaş arası yetişkin bireyler ile kolayına örnekleme yöntemi ile yürütülmüştür. Evreni bilinmeyen örneklem hesabına göre çalışmaya %95 güven seviyesi, %5 kabul edilebilir hata ile en az 384 katılımcının dahil edilmesi planlanmıştır.

Çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılara çevrimiçi anket formu iletilmiş ve katılımcıların onamı alınmıştır. Araştırmanın etik açıdan uygunluğu için Acıbadem Üniversitesi ve Acıbadem Sağlık Kuruluşları Tıbbi Araştırma Etik Kurulu'na başvurulmuş, 25.02.2022 tarih 2022/04 sayılı toplantısında görüşülmüş ve 2022-04/24 karar numarası ile tıbbi etik yönünden uygunluk onayı alınmıştır.

Veri toplama formu dört bölümden ve 47 maddeden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu), antropometrik (vücut ağırlığı, boy uzunluğu) ve hastalık varlığını, ikinci bölümde ev dışı beslenme alışkanlıklarını, üçüncü bölümde ise besin tercihlerini değerlendirmeye yönelik sorular yer almaktadır. Son bölümde katılımcıların beslenme okuryazarlığını değerlendirmek için 'Kendini Algılayan Gıda Okuryazarlığı Ölçeği' (Self-Perceived Food Literacy Scale, SPFLS) uygulanmıştır. SPFLS bireylerin yiyecekleri sağlıklı bir şekilde planlama, yönetme, seçme, hazırlama ve yeme için bilgi, davranış ve beceri düzeyini de içeren gıda okuryazarlığı düzeylerini belirlemek amacıyla 2018 yılında Poelman ve ark. (2018, ss. 1-12) tarafından geliştirilmiştir. Besin hazırlama becerileri, karşı koyabilme ve direnç, sağlıklı atıştırmalık tipleri, sosyal ve bilinçli yeme, gıda etiketlerinin incelenmesi, günlük beslenme planı, sağlıklı yiyecekler için harcama ve sağlıklı gıda bulundurma olmak üzere sekiz alt boyuttan oluşmakta ve toplam 29 soru içeren ölçek, 5'li Likert tipindedir. SPFLS'de gıda okuryazarlığı düzeyini tüm maddelerden alınan toplam puan göstermekte ve puan arttıkça gıda okuryazarlığı düzeyi artmaktadır. Tarı Selçuk ve ark. (2020, ss. 671-677) tarafından 2020 yılında Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının 0.83 olduğu bildirilmiştir.

Katılımcıların beden kütle indeksi (BKİ), kilogram olarak vücut ağırlığının (kg) metre olarak boy uzunluğunun karesine (m²) bölünmesi ile hesaplanmış ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün sınıflandırması kullanılmıştır (DSÖ, 2022). Tüketim sıklığı gruplandırılırken, ayda bir ve 15 günde bir yanıtları için hiç/nadir, haftada bir iki için seyrek, haftada 2'den fazla, her gün ise sık olarak ifade edilmiştir.

2.1. İstatistiksel Analiz

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde SPSS (IBM SPSS Statistics 24,0) paket programı kullanılmıştır. Değişkenlerin tanımlanmasında nitel veriler sayı (S) ve yüzde (%), nicel veriler ise ortalama (x), standart sapma (SS), ortanca, alt-üst değerlerler olarak ifade edilmiştir. Normal dağılım Kolmogorov Smirnov testi uygulanarak belirlenmiştir. Değişkenlere normallik testi uygulanmış ve sonuçta verilerin normal dağılmadığı tespit edildiğinden nicel verilerin ikili grup değişkeni ile analizinde Mann Whitney U testi nitel verilerin analizinde Pearson- χ^2 testi ve nicel verilerin birbiri ile korelasyonu için Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı (r) 0,00-0,24 zayıf, 0,25–0,49 orta, 0,50–0,74 güçlü ve 0,75–1,00 çok güçlü ilişki olarak değerlendirilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlılık $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Çalışmaya 288 kadın (%73,3) ve 105 erkek (%26,7) birey katılmıştır. BKİ ortalamaları kadınlarda $23,14 \pm 4,52$ kg/m² erkeklerde $24,68 \pm 3,45$ kg/m² olarak saptanmıştır ($p < 0,000$). Kadın katılımcıların yaş ortalaması $26,72 \pm 8,97$ yıl (medyan 23 yıl), erkek katılımcıların yaş ortalaması ise yaş ortalaması $29,14 \pm 12,04$ yıl (medyan 24 yıl)'dır. Ankete katılan bireylerin %34,9'u (S=137) Akdeniz, %32,6'si Ege, %11,5'i Marmara, %11,2'si Doğu Anadolu, %5,6'sı İç anadolu ve kalanı Karadeniz ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Cinsiyete göre demografik özelliklerin ve hastalık durumu

	Kadın (S=288)		Erkek (S=105)	
	S	%	S	%
Medeni durum				
Evli	79	27,4	24	22,9
Bekar	209	72,6	81	77,1
Öğrenim durumu				
Okur-yazar değil	2	0,7	-	-
Okur-yazar	15	5,2	2	1,9
İlkokul mezunu	14	4,9	2	1,9
Ortaokul mezunu	22	7,6	6	5,7
Lise mezunu	113	39,2	39	37,1
Üniversite mezunu	112	38,9	46	43,8
Lisansüstü mezunu	10	3,5	10	9,5
Meslek				
Öğrenci	151	52,4	43	41,0
Çalışan	73	25,3	52	49,5
Ev hanımı	37	12,8	-	-
Çalışmayan	27	9,4	10	9,5
Gelir durumu				
Geliri giderinden az	135	46,9	30	28,6
Geliri giderine eşit	122	42,4	51	48,6
Geliri giderinden fazla	31	10,8	24	22,9
Hastalık tanısı*				
Yok	199	69,1	86	81,9
Alerji, astım	15	5,2	2	1,9
Tiroit hastalıkları	15	5,2	-	-
GİS hastalıkları	14	4,9	5	4,8
Kalp damar hastalıkları- Hipertansiyon	11	3,8	4	3,9
Kas-iskelet sistemi hastalıkları	7	2,4	3	2,9
İnsülin direnci, DM	7	2,4	4	3,8
Anemi	6	2,1	-	-
Psikiyatrik hastalık	3	1,0	1	1,0
Diğer**	26	9,0	2	1,9

* Birden çok seçenek işaretlenmiştir.

** Diğer: Böbrek taşı, romatizmal hastalıklar, ürtiker, epilepsi, polikistik over sendromu, faranjit
GİS: gastrointestinal sistem; DM: diabetes mellitus; HT: hipertansiyon

Kadınların SPFLS'nin sağlıklı atıştırma tipleri ve sağlıklı yiyecekler için harcama alt boyut puan ortalamalarının erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı daha yüksek olduğu saptanmıştır (sırasıyla; $p=0,039$ ve $p=0,006$). Ölçeğin diğer alt boyut ve toplam puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). (Tablo 2). Medeni duruma göre evli bireylerin SPFLS'nin yiyecek hazırlama becerileri, sağlıklı atıştırma tipleri, sağlıklı yiyecekler için harcama alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının bekar bireylerden istatistiksel olarak anlamlı daha yüksek olduğu saptanmıştır (sırasıyla $p<0,000$; $p=0,001$; $p=0,002$ ve $p=0,002$).

Tablo 2: Cinsiyete göre SPFLS puanları

	Kadın (S=288)		Erkek (S=105)		p*
	$\bar{x} \pm SS$	Medyan (min-max)	$\bar{x} \pm SS$	Medyan (min-max)	
Yiyecek hazırlama becerileri	20,57±4,49	21,0 (6,0-30,0)	19,51±5,36	20,0 (6,0-30,0)	0,105
Karşı koyabilme ve direnç	17,06±3,45	17,0 (6,0-28,0)	17,36±3,80	18,0 (8,0-24,0)	0,320
Sağlıklı atıştırma tipleri	13,36±3,49	14,0 (4,0-20,0)	12,47±3,72	12,0 (4,0-20,0)	0,039
Sosyal ve bilinçli yeme	11,49±2,29	11,0 (3,0-15,0)	11,01±2,66	11,0 (5,0-15,0)	0,135
Gıda etiketlerinin incelenmesi	5,27±2,23	5,0 (2,0-10,0)	5,80±2,43	6,0 (2,0-10,0)	0,063
Günlük beslenme planı	6,25±1,88	6,0 (2,0-10,0)	6,19±2,20	6,0 (2,0-10,0)	0,730
Sağlıklı yiyecekler için harcama	7,33±1,96	8,0 (2,0-10,0)	6,70±2,02	7,0 (2,0-10,0)	0,006
Sağlıklı gıda bulundurma	8,21±3,70	8,0 (4,0-20,0)	8,05±4,06	7,0 (4,0-19,0)	0,446
Toplam	89,58±12,21	91,0 (33,0-117,0)	87,12±15,08	89,0 (51,0-121,0)	0,207

* Mann-Whitney U testi

Kadınların yaş ortalaması ile yiyecek hazırlama becerileri alt boyut puan ortalaması arasında pozitif yönlü orta derecede ($p<0,001$), sağlıklı atıştırma tipleri ($p=0,007$), gıda etiketlerinin incelenmesi ($p=0,033$), sağlıklı yiyecekler için harcama ($p<0,001$) alt boyut ve toplam puan ($p=0,005$) ortalamaları arasında pozitif yönlü zayıf; sağlıklı gıda bulundurma ($p=0,015$) alt boyut puan ortalaması arasında ise negatif yönlü zayıf ilişki belirlenmiştir. Kadınların BKİ ortalaması ile yiyecek hazırlama becerileri ($p<0,001$), sağlıklı yiyecekler için harcama ($p=0,030$) alt boyutları ve toplam puan ($p=0,046$) ortalamaları arasında pozitif yönlü, karşı koyabilme ve direnç ($p=0,044$) alt boyut puan ortalaması ile negatif yönlü zayıf ilişki saptanmıştır. SPFLS puanı medyan değerine (90) göre gruplandırıldığında hem kadın ($p=0,007$) hem de erkek ($p=0,003$) bireylerin yaş ortalamaları ile yiyecek hazırlama becerileri alt boyut puanı arasında pozitif yönlü, karşı koyabilme ve direnç alt boyut puanı arasında negatif yönlü zayıf ilişki (kadın $p=0,005$, erkek $p=0,040$) saptanmıştır. SPFLS puanı medyanın altında olan bireylerin karşı koyabilme ve direnç alt boyut puanı ile BKİ arasında negatif yönlü ($p=0,015$), sağlıklı yiyecekler için harcama alt boyut puanı ile yaş arasında ise pozitif yönlü zayıf ilişki ($p=0,014$) belirlenmiştir. SPFLS puanı medyanın üzerinde olan bireylerin yaş ortalaması ile sağlıklı atıştırma tipleri alt boyut puanı arasında pozitif yönlü ($p=0,047$), sağlıklı gıda bulundurma alt boyut puanı arasında ise negatif yönlü ($p=0,043$) zayıf ilişki bulunmuştur. SPFLS puanı medyanın üzerinde olan bireylerin yiyecek hazırlama becerileri alt boyut puanı ile BKİ arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur ($p=0,016$) (Tablo 3).

Tablo 3: Cinsiyete ve SPFLS puanı medyan değerine göre ölçek puanları ile bazı değişkenlerin korelasyonu

		Kadın (S=288)		Erkek (S=105)		SPFLS puanı ≤90 (S=200)		SPFLS puanı >90 (S=193)	
		Yaş	BKİ	Yaş	BKİ	Yaş	BKİ	Yaş	BKİ
Yiyecek hazırlama becerileri	r	0,314	0,206	0,095	-0,019	0,189	-0,012	0,212	0,173
	p	0,000	0,000	0,333	0,846	0,007	0,863	0,003	0,016
Karşı koyabilme ve direnç	r	-0,086	-0,119	-0,160	-0,002	-0,197	-0,172	-0,148	-0,091
	p	0,145	0,044	0,104	0,984	0,005	0,015	0,040	0,209
Sağlıklı atıştırma tipleri	r	0,159	0,100	0,110	0,108	0,038	0,032	0,143	0,037
	p	0,007	0,090	0,264	0,272	0,589	0,653	0,047	0,610
Sosyal ve bilinçli yeme	r	-0,052	0,009	0,046	0,036	-0,050	-0,018	-0,081	-0,052
	p	0,377	0,874	0,640	0,713	0,484	0,796	0,264	0,469
Gıda etiketlerinin incelenmesi	r	0,126	0,072	-0,102	-0,112	0,056	0,134	0,014	-0,094
	p	0,033	0,221	0,300	0,254	0,430	0,058	0,846	0,195
Günlük beslenme planı	r	0,010	0,016	-0,141	-0,099	-0,080	-0,008	-0,083	-0,111
	p	0,864	0,784	0,151	0,316	0,261	0,906	0,252	0,126
Sağlıklı yiyecekler için harcama	r	0,220	0,128	0,175	-0,031	0,174	-0,028	0,130	0,053
	p	0,000	0,030	0,073	0,756	0,014	0,698	0,072	0,464
Sağlıklı gıda bulundurma	r	-0,143	-0,078	-0,030	-0,011	-0,112	-0,129	-0,146	-0,055
	p	0,015	0,188	0,765	0,910	0,116	0,068	0,043	0,446
Toplam	r	0,166	0,118	0,026	-0,014	0,008	-0,060	0,055	-0,012
	p	0,005	0,046	0,791	0,890	0,914	0,402	0,445	0,863

Spearman correlation

Bireyler SPFLS puanı medyan değerine göre gruplandırılarak, besin tercihleri değerlendirildiğinde SPFLS puanı medyan değer üzerinde olan bireylerin sebze ($p<0,001$), meyve ($p=0,002$), tam tahıl ürünler ve kurubaklagil ($p<0,001$) tüketimlerinin daha sık, gazlı içecek ($p=0,012$), hazır meyve suyu ve meşrubat ($p=0,001$) tüketiminin ise daha nadir ve seyrek olduğu belirlenmiştir. SPFLS puanı medyan değer üzerinde olan bireylerin iş/okul haricinde ev dışında beslenme ve eve yemek sipariş etme sıklığının daha düşük olduğu belirlenirken (sırasıyla, $p=0,002$ ve $p=0,004$), eve en sık sipariş edilen besin türü ise SPFLS puanına göre farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) (Tablo 4). Sebze, meyve, tam tahıl ürünler ve kurubaklagil, hazır meyve suyu, meşrubat tüketim sıklığı cinsiyete göre fark göstermezken ($p>0,05$), erkeklerin gazlı içecek tüketiminin kadınlardan daha sık olduğu saptanmıştır ($p=0,023$). Erkek bireyler kadınlara göre iş/okul harici ev dışında daha sık yemek yemektedir ($p=0,05$). Eve yemek sipariş etme sıklığı açısından cinsiyetler arasında fark görülmemekle birlikte ($p>0,05$) kadınların %43,2'si, erkeklerin %33,3'ü en sık fast-food; kadınların %38,8'i, erkeklerin %44,1'i döner, kebab, ızgara sipariş ettiğini bildirmiştir ($p=0,012$).

Tablo 4: SPFLS medyan puanına göre besin tüketim sıklıkları ve ev dışı beslenme alışkanlıkları

Besin tüketim sıklıkları	SPFLS puanı ≤90 (S=200)		SPFLS puanı >90 (S=193)		p*
	S	%	S	%	
Sebze					
Hiç/nadir	14	7,0	2	1,0	<0,001
Seyrek	47	23,5	23	11,9	
Sık	139	69,5	168	87,0	
Meyve					
Hiç/nadir	16	8,0	6	3,1	0,002
Seyrek	47	23,5	26	13,5	
Sık	137	68,5	161	83,4	
Tam tahıl ürünler, kurubaklagiller					
Hiç/nadir	21	10,5	3	1,6	<0,001
Seyrek	85	42,5	55	28,5	
Sık	94	47,0	135	69,9	
Gazlı içecekler					
Hiç/nadir	90	45,0	108	56,0	0,012
Seyrek	51	25,5	52	26,9	
Sık	59	29,5	33	17,1	
Hazır meyve suyu, meşrubat					
Hiç/nadir	107	53,5	113	58,5	0,001
Seyrek	37	18,5	54	28,0	
Sık	56	28,0	26	13,5	
İş/okul harici ev dışı yeme sıklığı					
Hiç/nadir	56	28,0	58	30,1	0,002
Seyrek	67	33,5	91	47,2	
Sık	77	38,5	44	22,8	
Eve yemek sipariş etme sıklığı					
Hiç/nadir	99	49,5	104	53,9	0,004
Seyrek	51	25,5	65	33,7	
Sık	50	25,0	24	12,4	
En sık sipariş verilen yiyecek					
	(S=175)		(S=168)		
Fast-food	79	45,1	60	35,7	0,100
Döner, kebab, ızgara vb.	66	37,7	72	42,9	
Pide, lahmacun	19	10,9	20	11,9	
Ev, sebze yemekleri	7	4,0	4	2,4	
Pastane ürünleri	3	1,7	7	4,2	
Balık, deniz ürünleri	1	0,6	5	3,0	

* Pearson- χ^2 testi

4. TARTIŞMA

Uzun yıllar boyunca insanın avlanma, büyüme ve üreme yeteneği, insanın beslenmesini şekillendirmiştir. Günümüzde, gıda ürünlerine ve diyetlere olan büyük ilgiye rağmen tüketiciler, doğadan ve doğadan sağlanan gıdalardan giderek daha fazla kopmaktadır (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2016).

Ev dışında yemek yeme (EDYY) yüzyıllar boyunca gelişmiş ve hızlı hazır besin (fast food) kavramı XX. yüzyılın 1940'larında McDonald kardeşler tarafından tanıtılmıştır. Günümüzde barlar, restoranlar, öğle yemeği tezgâhları, atıştırmalık (snack) barlar ve büfeler

gibi çeşitli kavramlar bulunmaktadır. EDYY, karmaşık bir dizi sosyal, bireysel, çevresel, sosyoekonomik, biyolojik ve/veya psikolojik faktörlerin yanı sıra her ülke veya bölgeden gelen kültürel faktörlerden etkilenen yaşam tarzı değişiklikleri nedeniyle daha sık hale gelmektedir (Choi ve ark., 2011, s.263-280; Fuglestad ve ark., 2012, ss. 1-10; Janssen ve ark., 2018, ss.16-34).

Demografik ve sosyoekonomik özelliklerdeki değişiklikler, ev dışı gıda tüketiminin artmasına katkıda bulunmuştur. Tüketiciler giderek daha yüksek kaliteli gıda talep etse de dengesiz beslenme ve obezite gibi sağlık sorunları öne çıkaran çalışmalar artmaktadır. EDYY'nin daha zayıf bir diyet kalitesi ile ilişkili olduğuna işaret eden çalışmaların sayısı hiç de az değildir (Larson ve ark., 2011, ss. 1696-1703; Zang ve ark., 2018, ss. 1-13; Bes-Rastrollo ve ark., 2010, ss. 1356-1363). Bu konuda yapılan son araştırmalar, sık restoran yemeklerinin diyet kalitesi ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur (Wellard-Cole ve ark., 2022, ss. 5511-5522). Amerika Birleşik Devletleri gibi yüksek gelirli ülkelerde, ev dışında yenen yiyecekler, düşük lif, kalsiyum ve demir içeriği ve yüksek miktarlarda doymuş yağ, kolesterol ve sodyum (Guthrie ve ark., 2022, ss. 140-150; Kearney ve ark., 2001, ss. 693-698) yüksek enerji yoğunluğu ve yüksek işleme ile ilişkilidir. Ayrıca, dışarıda yemek yeme alışkanlığı, geleneksel yemeklerin yerini aperatifler ve fast-food ile değiştirmeyi desteklemektedir ve daha büyük porsiyonlarının tüketimi ile ilişkilendirilmiştir, insanları gereğinden fazla yemeye teşvik edebilmektedir (Rolls ve ark., 2000, ss. 1-3). EDYY, diyet kalitesi ve fazla kilo veya obezite arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada da EDYY'nin Hispanik/Latin yetişkinler arasında daha yaygın olduğu ve ABD'de daha zayıf diyet kalitesi ile ilişkili olduğunu bildirilmiştir (McClain ve ark., 2018, ss. 453-463). Farklı olarak, Brezilya'da yapılan bir çalışma sonuçları Brezilya nüfusu arasında üç farklı ev dışında yemek yeme düzeninin varlığını ortaya koymuş ve orta gelirli bir ülkede ev dışında sağlıklı bir diyet düzeninin mümkün olduğunu öne sürmüştür (Andrade ve ark., 20108, ss. 1-12). Bununla birlikte geleneksel Türk mutfağına ait olan ve dışarıdan hızlı hazır besin olarak sipariş verilebilen ızgara, kebab, lahmacun gibi besinlerin sağlıklı bir diyetin devamındaki etkisinin de Birleşik Devletler gibi ülkelerde tercih edilen dışarıdan yeme alternatifleri gibi olmayacağı düşünülmektedir.

Beslenme ile ilgili yeterli bilgi, ideal optimal diyet uygulamaları ve ağırlık yönetimi, sağlığın geliştirilmesi ve birçok kronik hastalığın önlenmesi için en önemli değiştirilebilir risk faktörleri arasındadır (Mozaffarian, 2016, ss. 187-225). Ayrıca, halk ve çevre sağlığı üzerinde büyük bir rolü olan gıda sisteminin sürdürülebilirliği de gıda ve beslenme okuryazarlığı ile ilişkilidir (Willett) ve ark., 2019, ss. 447-492). Önceki araştırmalar beslenme okuryazarlığı düzeyi ile beslenme alışkanlıklarını veya sağlık durumu arasındaki ilişkiyi incelerken bu araştırmada EDYY kararlarında bireylerin beslenme okuryazarlığı düzeyinin etkisi incelenmiştir. Araştırmamızda kadın katılımcıların SFLPS toplam puanları ortalaması $89,60 \pm 12,25$ iken erkek katılımcıların $86,76 \pm 15,22$ olarak bulunmuştur. Duman ve arkadaşlarının yaptığı yakın zamanlı bir çalışmanın sonuçlarında da benzer SPFLPS puanları bildirmiştir (ortalama $88,2 \pm 12,30$) (Duman ve ark., 2021, ss. 36-42).

Beslenme okuryazarlığı ile ilgili uluslararası literatür incelendiğinde konu ile ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Yaşlı Japon bireylerin dahil edildiği bir araştırmada beslenme okuryazarlığının katılımcıların %30,7'sinde yeterli düzeyde, %66,3'ünün ise sınırda olduğu belirlenmiştir (Aihara ve Minai, 2011, ss. 421-431). Yetişkin bireylerle yürütülen diğer bir çalışmada ise beslenme okuryazarlık düzeyi katılımcıların %24'ünde yetersiz, %28'inde sınırlı, %48'inde yeterli olarak saptanmıştır (Zoellner ve ark., 2009, ss. 1-11). Döngel'in Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA) kullanarak yürüttüğü çalışmasında çalışmaya katılan bireylerin %59,8'inin beslenme okuryazarlığı düzeyinin yeterli olduğunu bildirmiştir (Er Döngel, 2020). Bu çalışmada kullanılan SPFLS, YBOYDA'dan farklı olarak beslenme okuryazarlığını sınıflandırmak için bir kesim noktası olmayan ve sadece puan



Yetişkin Bireylerde Beslenme Okuryazarlığının Ev Dışı Beslenme ve Besin Tercihleri Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi *Baş ve ark.*

üzerinden değerlendirme yapan bir ölçek olduğundan çalışma verileri medyan değer altı ve üzeri olarak değerlendirilmiştir.

Cinsiyetin SPFLPS sonuçları üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde ülkemizde yapılan diğer benzer çalışmaların sonuçlarından farklı olarak cinsiyete göre SPFLPS toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Kadınlarda daha yüksek olması beklenen beslenme okuryazarlığının erkeklerden farklı olmamasının nedeninin veri toplama yönteminden kaynaklandığı düşünülmüştür. Kolaylama yönteminde katılımcılar belirli bir evreni temsil etmediğinden ankete katılmayı kabul eden erkeklerin konuya daha ilgili katılımcılar olabileceği düşünülmüştür. Kadınların SPFLPS'nin sağlıklı atıştırmalık tipleri, sosyal ve bilinçli yeme ile sağlıklı yiyecekler için harcama alt boyut puan ortalamalarının erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ölçeğin diğer alt boyut ve toplam puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Bununla birlikte, kadın katılımcıların yaş ortalaması ile yiyecek hazırlama becerileri alt boyut puan ortalaması arasında pozitif yönlü orta derecede; sağlıklı atıştırmalık tipleri, sağlıklı yiyecekler için harcama alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönlü zayıf; sağlıklı gıda bulundurma alt boyut puan ortalaması arasında ise negatif yönlü zayıf ilişki belirlenmiştir ($p<0,05$). Kadınların BKİ ortalaması ile yiyecek hazırlama becerileri, sağlıklı yiyecekler için harcama alt boyutları puan ortalamaları arasında pozitif yönlü; karşı koyabilme ve direnç alt boyut puan ortalaması ile negatif yönlü zayıf ilişki saptanmış olması ($p<0,05$), kadınların yemek hazırlamada ve gıda alışverişinde daha etkin görev almaları ve beslenme ile ilişkili konulara olan ilgilerinin erkeklere göre daha fazla olmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Eve seyrek ve hiç/nadir yemek sipariş eden bireylerin yaşı ile yiyecek hazırlama becerileri alt boyut puanının pozitif yönde zayıf korelasyon gösterdiği bulunmuştur ($p<0,05$). Bunun nedeninin yiyecek hazırlama becerilerinin yaşla ilerlemesinden kaynaklı olabileceği düşünülmüştür.

Erkeklerin ev/okul harici ev dışı yeme sıklığı, kadınlardan fazla bulunmuştur ($p<0,05$). Eve yemek sipariş ettiğini bildiren kadınların %44,8'i, erkeklerin %30,4'ü en sık fast-food; kadınların %36,6'sı, erkeklerin %51,9'u döner, kebab, ızgara sipariş ettiğini bildirmiştir ($p<0,05$) (Tablo 2).

Ev dışı yemek sipariş verme sıklığına göre toplam SPFLS puanları karşılaştırıldığında seyrek sipariş verenlerin puan ortalaması hiç sipariş vermeyen/nadir veren ve sık veren gruptan yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). SPFLS puanı medyan değer üzerinde olan katılımcıların sağlıklı yiyecek (sebze, meyve, tam tahıl ürünleri ve kurubaklagil) tüketim sıklığı, SPFLS puanı medyan değerinin altında olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulunurken, (sağlıksız tercihlerin (gazlı içecekler, hazır meyve suları) tüketim sıklığı ise anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Beslenme okuryazarlık düzeyi arttıkça sağlıklı tercihler yapma yönünde eğilimin arttığı görülmüştür. Ayrıca eve seyrek ve hiç/nadir yemek sipariş eden bireylerin yaşı ile yiyecek hazırlama becerileri alt boyut puanının pozitif yönde zayıf korelasyon gösterdiği bulunmuştur ($p<0,05$). Bunun nedeninin yiyecek hazırlama becerilerinin yaşla ilerlemesinden kaynaklı olabileceği düşünülmüştür.

SPFLS puanı medyan değer üzerinde olan katılımcıların iş/okul haricinde dışarıda yemek yeme ve eve yemek sipariş etme sıklığının SPFLS puanı medyan değerinin altında olan katılımcılardan daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Çalışmamızda katılımcıların %50,6'sının öğrencilerden oluşması eve yemek sipariş verme sıklığını arttıran etmen olarak düşünülmektedir. Gelir düzeyi de kişilerin EDYY alışkanlıkları üzerinde belirleyici bir faktördür. "TÜİK Hanehalkı Bütçe Araştırması 2017" verileri kullanılarak Logit yöntemi ile Türkiye'de hanehalklarının ev-dışı yemek yeme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin



Yetişkin Bireylerde Beslenme Okuryazarlığının Ev Dışı Beslenme ve Besin Tercihleri Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi *Baş ve ark.*

ekonometrik olarak analiz sonuçlarının değerlendirildiği bir çalışmada, hanehalkının ev-dışı gıda tüketimini artıran faktörlerin çocuklu çekirdek aile olma, hanehalkı büyüklüğünün fazla olması, hanehalkı reisinin çalışması ve hanehalkının otomobile sahip olması olduğu bildirilmiştir (Demirel ve Hatırlı, 2020, ss. 976-988). Gelecek çalışmalarda katılımcılara ait karıştırıcı faktörlerin tanımlanması veya popülasyona özgü çalışılması önerilmektedir.

Çalışmamıza katılan bireylerin gelir düzeyi ve medeni durumları incelenmiş ancak çocuk varlığı veya hanehalkı toplam kişi sayısı sorgulanmamış, bu nedenle karşılaştırılmamıştır. Gelecekte bu konu ile ilgili yapılacak çalışmalarda çocuk varlığının sorgulanması da önerilmektedir. Yine yakın zamanlı bir çalışmada ev dışı gıda tüketiminde ailenin karar vermesinde en etkili faktörün çocuklar olduğu ve alıcıların ürünlerine harcadıkları ücretin aylık ortalama 207,55 TL olduğu bildirilmiştir (Gönül ve Karlı, 2020 ss.18).

Üniversite öğrencilerinin ev dışı yemek tercihlerini inceleyen bir çalışmanın sonuçlarında ise öğrencilerin gıda harcaması toplam gelirlerinin %38'ini oluştururken, eve gıda siparişi harcamasının ortalama gıda harcaması içindeki payı %14 olarak bildirilmiştir. Toplam gelir içerisinde gıda harcamalarına ayrılan payının, düşük gelir grubundan yüksek gelir grubuna doğru azaldığı bildirilmiştir (Hatırlı Adem ve Yiğit, 2019, ss. 412-424).

Çalışmanın örnekleminin kolaylama yöntemiyle seçilmiş olması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Ayrıca araştırmanın verilerinin çevirim içi yöntemle toplanması, ailedeki toplam kişi sayısı ve çocuk varlığının sorgulanmamış olması araştırmanın kısıtlılığını oluşturmaktadır.

5. SONUÇ

Çalışma sonuçları ev dışı yemek yeme ve eve dışarıdan sipariş verme sıklığı, dışarıdan tercih edilen besinlerin üzerinde beslenme okuryazarlığı düzeyinin etkili olduğunu göstermektedir. Değiştirilebilir bir risk faktörü olan beslenme okuryazarlığı düzeyinin yükseltilmesi toplum sağlığını iyileştirebilir. Beslenme okuryazarlığı eğitimlerinin milli eğitim müfredatına girmesi, televizyon programları ve sosyal medya platformlarında ev hanımları ve gençlere yönelik eğitim programlarının oluşturulması faydalı olabilir.

6. KAYNAKLAR

Adams, J., Goffe, L., Brown, T., Lake, A. A., Summerbell, C., White, M., Wrieden, W., Adamson, A. J. (2015). Frequency and socio-demographic correlates of eating meals out and take-away meals at home: cross-sectional analysis of the UK national diet and nutrition survey, waves 1–4 (2008–12). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-9.

Aihara, Y., Minai, J. (2011). Barriers and catalysts of nutrition literacy among elderly Japanese people. *Health promotion international*, 26(4), 421-431.

Andrade, G. C., Louzada, M. L. D. C., Azeredo, C. M., Ricardo, C. Z., Martins, A. P. B., Levy, R. B. (2018). Out-of-home food consumers in Brazil: what do they eat?. *Nutrients*, 10(2), 218.



*Yetişkin Bireylerde Beslenme Okuryazarlığının Ev Dışı Beslenme ve Besin Tercihleri
Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi
Baş ve ark.*

Aşıcı, M. (2009). Kişisel ve sosyal bir değer olarak okuryazarlık. Değerler Eğitimi Dergisi, 7(17), 9-26.

Baysal, A. (2012). Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

Bes-Rastrollo, M., Basterra-Gortari, F. J., Sanchez-Villegas, A., Marti, A., Martínez, J. A., Martínez-González, M. A. (2010). A prospective study of eating away-from-home meals and weight gain in a Mediterranean population: the SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) cohort. Public health nutrition, 13(9), 1356-1363.

Carbone, E. T., Zoellner, J. M. (2012). Nutrition and health literacy: a systematic review to inform nutrition research and practice. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 112(2), 254-265.

Choi, M. K., Kim, T. Y., Yoon, J. S. (2011). Does frequent eating out cause undesirable food choices? Association of food away from home with food consumption frequencies and obesity among Korean housewives. Ecology of food and nutrition, 50(3), 263-280.

Cimbaro, M. A. (2008). Nutrition literacy: Towards a new conception for home economics Education (Doctoral dissertation, University of British Columbia).

Demirel, O., Hatırlı, S. A. (2020). Türkiye’de Ev-Dışı Yemek Yeme Alışkanlığının Analizi. Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi, 16(4), 976-988.

Duman, E., Yıldız, T. A., Keser, A., Ok, M. A. 19-64 Yaş Arası Bireylerde Beslenme Okuryazarlığının ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Uluslararası Gazi Sağlık Bilimleri Kongresi, 15-17 Aralık 2021, Çevrimiçi Kongre.

Er Döngel, H. (2020). Yetişkin Bireylerin Beslenme Okuryazarlığı Durumu ve Yaşam Kalitesi İlişkisinin Belirlenmesi: Kütahya Örneği (Doctoral tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Fuglestad, P. T., Jeffery, R. W., Sherwood, N. E. (2012). Lifestyle patterns associated with diet, physical activity, body mass index and amount of recent weight loss in a sample of successful weight losers. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9(1), 1-10.

Guthrie, J. F., Lin, B. H., Frazao, E. (2002). Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: changes and consequences. Journal of nutrition education and behavior, 34(3), 140-150.

Guttersrud, Q., Dalane, J. Q., Pettersen, S. (2014). Improving measurement in nutrition literacy research using Rasch modelling: examining construct validity of stage-specific ‘critical nutrition literacy’ scales. Public health nutrition, 17(4), 877-883.

Gönül, S., Karlı, B. (2020). Antalya ilinde hanehalklarının ev dışı gıda tüketimi ve tüketici eğilimleri. Mustafa Kemal Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi, 25 (1), 10-19. DOI: 10.37908/mkutbd.618516

Hatırlı Adem, S., Yiğit, A. G. (2019). Isparta İlinde Ev Dışı Gıda Tüketim Tercihleri: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi, 7(18), 412-424.

Janssen, H. G., Davies, I. G., Richardson, L. D., Stevenson, L. (2018). Determinants of takeaway and fast food consumption: a narrative review. Nutrition research reviews, 31(1), 16-34.



*Yetişkin Bireylerde Beslenme Okuryazarlığının Ev Dışı Beslenme ve Besin Tercihleri
Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi
Baş ve ark.*

Kearney, J. M., Hulshof, K. F. A. M., Gibney, M. J. (2001). Eating patterns—temporal distribution, converging and diverging foods, meals eaten inside and outside of the home—implications for developing FBDG. *Public health nutrition*, 4(2b), 693-698.

Lachat, C., Nago, E., Verstraeten, R., Roberfroid, D., Van Camp, J., Kolsteren, P. (2012). Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence. *Obesity reviews*, 13(4), 329-346.

Larson, N., Neumark-Sztainer, D., Laska, M. N., Story, M. (2011). Young adults and eating away from home: associations with dietary intake patterns and weight status differ by choice of restaurant. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(11), 1696-1703.

Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Colić Barić, I., Rumbak, I., Komes, D., Šatalić, Z., Guiné, R. P. (2017). Consumer knowledge and attitudes toward healthy eating in Croatia: a cross-sectional study. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 68(2), 153-158.

McClain, A. C., Ayala, G. X., Sotres-Alvarez, D., Siega-Riz, A. M., Kaplan, R. C., Gellman, M. D., Gallo, L. C., Horn, L. V., Daviglius, M.L., Perera, M.J., Mattei, J. (2018). Frequency of intake and type of away-from-home foods consumed are associated with diet quality in the Hispanic Community Health Study/Study of Latinos (HCHS/SOL). *The Journal of nutrition*, 148(3), 453-463.

Mozaffarian, D. (2016). Dietary and policy priorities for cardiovascular disease, diabetes, and obesity: a comprehensive review. *Circulation*, 133(2), 187-225.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2016). Food literacy: How do communications and marketing impact consumer knowledge, skills, and behavior? Workshop summary. National Academies Press.

Poelman, M. P., Dijkstra, S. C., Sponselee, H., Kamphuis, C., Battjes-Fries, M. C., Gillebaart, M., Seidell, J. C. (2018). Towards the measurement of food literacy with respect to healthy eating: the development and validation of the self perceived food literacy scale among an adult sample in the Netherlands. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 1-12.

Rolls, B. J., Engell, D., Birch, L. L. (2000). Serving portion size influences 5-year-old but not 3-year-old children's food intakes. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 100(2), 232.

Selçuk, K. T., Çevik, C., Baydur, H., Meseri, R. (2020). Validity and reliability of the Turkish version of the self-perceived food literacy scale. *Progress in Nutrition*, 22(2), 671-677.

Silk, K. J., Sherry, J. Winn, B., Keesecker, N., Mildred, A., Horodynski Sayir, A. (2008). Increasing nutrition literacy: testing the effectiveness of print, web site, and game modalities. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 40, 3-10.

Wellard-Cole, L., Davies, A., Allman-Farinelli, M. (2022). Contribution of foods prepared away from home to intakes of energy and nutrients of public health concern in adults: A systematic review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62(20), 5511-5522

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayj, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Sibanda, L. M., Afshin, A., Chaudhary, A., Herrero, M., Agustina, R., Branca, F., Lartey, A., Fan, S., Crona, B., Fox, E., Bignet, V., Troell, M.,



*Yetişkin Bireylerde Beslenme Okuryazarlığının Ev Dışı Beslenme ve Besin Tercihleri
Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi
Baş ve ark.*

Lindahl, T., Singh, S., Cornell, S.E., Reddy, K. S., Narain, S., Nishtar, S., Murray, C. J. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447-492.

World Health Organization. “Body Mass Index (BMI)”, <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index>, (15 Kasım 2022).

World Health Organization. (2003). Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation (Vol. 916). World Health Organization.

Yıldırım, M., Kızıltan, G., Ok, M. A. (2021). Beslenme Okuryazarlığı Nedir?. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6, 1-13.

Zang, J., Luo, B., Wang, Y., Zhu, Z., Wang, Z., He, X., Wang, W., Guo, Y., Chen, X., Wang, C., Guo, C., Zou, S., Jia, X., Wu, F. (2018). Eating out-of-home in adult residents in Shanghai and the nutritional differences among dining places. *Nutrients*, 10(7), 951.

Zoellner, J., Connell, C., Bounds, W., Crook, L., Yadrick, K. (2009). Peer reviewed: nutrition literacy status and preferred nutrition communication channels among adults in the lower Mississippi Delta. *Preventing chronic disease*, 6(4), 1-11.