



2021, 6 (Özel Sayı), 01-13

## Beslenme Okuryazarlığı Nedir?

### What is Nutritional Literacy?

Merve YILDIRIM<sup>1\*</sup>, Gül KIZILTAN<sup>1</sup>, Mehtap AKÇİL OK<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

#### Özet

Beslenme okuryazarlığı, gıdalar ve beslenmeyle ilgili verilere erişim, analiz yapabilme, doğru karar alıp uygulayabilme, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını devam ettirme, gerekli oranlarda sağlıklı gıda seçimi ve tüketimi ve beslenmenin sağlığa olan etkileri konusunda var olan bilgi, yetenek ve davranışların karmasıdır. Toplumlarda, gıda ve beslenme okuryazarlığının öneminin anlaşılması ve yaygın hale gelmesi sağlık, iyilik hali, sağlıklı beslenme ve gıda maddelerinin seçiminin iyileştirilmesi ve sürdürülebilirliğine yardımcı olabilecektir. Bilgi, yetenek ve tutuma odaklanan, dogmalara dayanan ve etkili eğitim metotlarının kullanıldığı beslenme okuryazarlığı programlarının planlanması ve uygulanmasında bütün alanlardan uzmanların iş birliği yapmalarının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu derleme yazıda, beslenme okuryazarlığı tanımı, hedefi, gerekli yetenek ve okuryazarlığı etkileyen faktörlerin incelenmesi sağlanarak literatüre katkıda bulunması amaçlanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Beslenme, gıda, beslenme okuryazarlığı, sağlık okuryazarlığı, eğitim

#### Abstract:

Nutritional literacy is a combination of knowledge, abilities and behaviors about accessing data on foods and nutrition, being able to analyze, make the right decision and apply it, maintain healthy eating habits, choose and consume healthy food in the required proportions and the effects of nutrition on health. Understanding the importance of food and nutritional literacy in societies and becoming widespread can help improve and sustain health, well-being, healthy nutrition and food selection. It is thought that it would be beneficial for experts from all fields to cooperate in the planning and implementation of nutritional

\*Yazışma Adresi: Merve Yıldırım, Başkent Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta adresi: m.yldrm93.m@gmail.com

Gönderim Tarihi: 08 Aralık 2020. Kabul Tarihi: 15 Ağustos 2021.

Yazar sırasına göre ORCID: 0000-0002-8162-0716; 0000-0001-5012-5838; 0000-0002-1793-8092

literacy programs that focus on knowledge, ability and attitude, are based on dogmas and use effective education methods. In this review article, it is aimed to contribute to the literature by examining the definition of nutritional literacy, its goals, required ability and factors affecting literacy.

**Key words:** Nutrition, food, nutritional literacy, health literacy, education

© 2021 Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. Tüm Hakları Saklıdır.

## 1. Giriş

Günümüzdeki bilimsel veriler, eksik ve aşırı beslenmenin birçok sağlık probleminin ortaya çıkmasında önemli rolü olduğunu göstermektedir (Aihara ve Minai, 2011). Kardiyovasküler hastalıklar, kanser, solunum yolu rahatsızlıkları, diyabetes mellitus vb. hastalıkların öne çıktığı ve bu hastalıkların, düşük ve orta gelirli ülkelerin büyük çoğunluğunda ölümlerin en büyük nedenleri olduğu bilinmektedir. Bu hastalıklar, tütün ve alkol alışkanlıkları, sağlıksız beslenme, bedensel hareketsizlikten oluşan yaşam tarzıyla ilgili ortak ve önlenebilir risk faktörleriyle ilişkilidir. Malnütrisyon, mikro besin öğelerin yeterince alınmaması da bireylerin sağlığını tehdit eden etkenler arasındadır. Yeterli ve dengeli beslenememeyle alakalı hastalıkların önlenmesi ve kontrolüne yönelik stratejilerde ortak risk etkenleriyle mücadele eden etkili müdahalelere ihtiyaç duyulmaktadır (Kabakuş, 2017). Bu müdahaleler arasında sürdürülebilir beslenme eğitimi, gıda ve beslenme okuryazarlığının geliştirilmesine yönelik çabalar, önemli rol oynamaktadır. Globalleşme sürecinde beklenen yaşam kalitesine ulaşabilmek için her bir bireyin ve toplumun beslenme bilincini artırarak, sağlıklı beslenmenin yaşam tarzına dönüştürülmesi gerekmektedir (Pekcan, 2009).

Yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarının bir nedeni, beslenme bilgisinden yoksunluktur. Beslenme bilgisi, bireylerin, toplumların beslenme durumlarını ve alışkanlıklarını etkileyen etmenlerden biridir (Baysal, 2012). Kişinin öncelikle kendi sağlığına sahip çıkması ve sağlık bilincinin gelişmesi, sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde en etkili yoldur. Bundan dolayı dengesiz beslenmenin önlenmesinde, beslenme eğitimi ve sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük önem taşımaktadır (Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 2015). Beslenme okuryazarlığı bu noktada geliştirilmesi gereken bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

Beslenme okuryazarlığı, bireyin sağlığını iyileştirici şekilde temel beslenme bilgi ve hizmetlerine ulaşabilme, anlayabilme, yorumlayabilme ve uygulayabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Carbone

ve Zoellner, 2012). Diğer bir tanıma göre, beslenme okuryazarlığı insanların temel beslenme bilgilerini edinme ve uygun beslenme kararları almak için gerekli araçları anlama ve kullanma yeteneğine sahip olma derecesidir (Cimbaro, 2008). Beslenme okuryazarlığı tanımı da beslenmeye özgü yeterlilik boyutu ile sağlık okuryazarlığı tanımına benzemektedir (Parmenter, Waller, ve Wardle, 2000).

Sağlıklı beslenme davranışını ve alışkanlığının benimsenmesi, yaşamı etkileyen beslenme sorunlarının en aza indirilmesi ve beslenmeye bağlı hastalıkların önlenmesi için toplumun beslenme okuryazarlığı düzeyinin belirlenmesi ve bu düzeyin yükseltilmesi gerekmektedir. Artan beslenme okuryazarlık düzeyi bireylerin sağlıklı besin seçimini yapabilmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanabilmesini sağlaması açısından önemlidir. Bu bağlamda beslenme okuryazarlık kavramını ortaya koyup farkındalık yaratmak, kapsamlı değerlendirmeler yapmak, uygun stratejileri geliştirebilmek için bu konudaki tutumları değerlendirebilecek ölçme araçlarına gereksinim vardır. Ancak uluslararası literatürde okuryazarlık düzeyini ölçmeye yönelik bir ölçme aracı ile az sayıda çalışma bulunmakla birlikte ulusal düzeyde yapılmış bir çalışma bulunmaktadır (Cesur, Koçoğlu ve Sümer, 2015). Bu derlemenin amacı, beslenme okuryazarlığının öneminin, tanımının, amacını inceleyerek ulusal literatüre katkı sağlamaktır.

### **1.1. Beslenme okuryazarlığı**

Okuryazarlık, sadece politika yapıcılar tarafından geliştirilen ve benimsenen hedefleri, stratejileri ve programları etkilemekle kalmaz, aynı zamanda okuma yazma karışıklığına yönelik ilerlemenin izlenmesi ve değerlendirilmesini de içermektedir. Okuryazarlık okumak ve yazmaktan daha fazlasıdır, toplumda nasıl iletişim kurduğumuzla ilgilidir. Sosyal uygulamalar ve ilişkiler, bilgi, dil ve kültürü de içine alan bir kavramdır (Kickbusch, 2001).

Uzun yıllardır okuryazarlık sadece okuma-yazma ve aritmetik becerilerine sahip olmak şeklinde tanımlanmıştır. 21. yüzyılda okuryazarlığın güncel tanımı olarak Quebec Okuryazarlık Merkezi'nin tanımı kabul edilmektedir. Bu tanıma göre okuryazarlık, kişisel ve toplumun gelişimi için alfabe, sayı, görsel simgeler gibi bir kültürün baskın sembol sistemlerini anlamak ve kullanmak için gerekli olan karmaşık bir yetenek kümesidir (Kickbusch, 2001).

Okuryazarlık, sağlık okuryazarlığı, bilgisayar okuryazarlığı ve eko-okuryazarlık gibi çeşitli alanlardaki belirli yetkinlikler için metaforik olarak da kullanılmıştır (Quantitative Literacy VALUE Rubric, 2020).

Sağlık okuryazarlığı "bireylerin sağlık ile alakalı etkili ve uygun karar verebilmek amacıyla sağlık bilgilerini okuyabilme, anlayabilme ve kullanabilme yeteneğidir" (Carbone ve Zoellner, 2012). Sağlık okuryazarlığı, bireylerin yaşam tarzları ve şartlarını değiştirip kişilerin ve toplumun sağlığının geliştirilmesi amacıyla kişisel yeteneklerin ve kuvvetin harekete geçirilmesi, kişilerin bilgi düzeylerinin yükseltilip geliştirilmesi manasına gelmektedir. Bundan dolayı sağlık okuryazarlığı, broşür okumak ve randevu oluşturmanın ötesinde bir kavramdır. Bireylerin sağlık bilgilerine erişiminin gelişmesi ve uygun biçimde kullanım kapasiteleriyle sağlık okuryazarlığının kuvvetlendirilmesi sonucunda çok fonksiyonlu okuryazarlık seviyesine ulaşılmasıdır (Martin, Dastidar, ve Fremont, 2009).

Bireylerin eğitim, yaş, kültür vb sosyodemografik değişkenleri farklılık gösterdiğinden sağlık okuryazarlığının net bir tanımı bulunmamaktadır. Sağlık okuryazarlığı tanımında uzlaşmaya varmak, birden fazla beceri kategorisi ve kişinin sağlık bilgisine bağlıdır. AMA Ad Hoc Komitesi tanımına göre; temel okuma ve matematiksel (aritmetik) becerileri bir sağlık bağlamında uygulama becerisine odaklanmaktadır (Bernhardt, Brownfield ve Parker, 2005).

Son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalarda sağlık okuryazarlığı; insanların bilgi, motivasyon ve bilgiye ulaşabilme gücü, anlama, ölçme ve sağlık bilgilerini uygulama, sonuca varma ve günlük sağlık bakımını içeren kararlar alma, hastalıkların önlenmesi ve sağlığın teşviki ve korunması ile yaşam kalitesinin geliştirilmesini gerektiren okuryazarlıkla bağlantılı bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Ndahura, 2012). Sağlık okuryazarlığı genel okuryazarlık seviyesine bağlıdır. Düşük okuryazarlık insanların kişisel, sosyal ve kültürel gelişimini direkt olarak sınırlar ve sağlık okuryazarlığı gelişimini etkiler (Martin, Dastidar, ve Fremont, 2009).

Sağlık okuryazarlık düzeyi sınırlı veya yetersiz olanlarda; daha sağlıksız bir yaşam, kronik hastalıklarla ilgili bilgi eksikliği, verilen eğitimleri anlamada güçlük, sağlıklı kalma ve koruyucu sağlık hizmetleri ile ilgili bilgi eksikliği ve bu hizmetleri kullanmada sorunlar, verilen tedaviye uymada, hastaneye yatış hızında artma, yetersiz sağlık düzeyi göstergeleri, sağlık harcamalarında artma gibi olumsuz sağlık sonuçları görülebileceği öngörülmektedir (Oh ve Choi, 2015).

## 1.2. Tanımı

Beslenme okuryazarlığı, bireyin sağlığını iyileştirici şekilde temel beslenme bilgi ve hizmetlerine ulaşabilme, anlayabilme, yorumlayabilme ve uygulayabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Carbone, ve Zoellner, 2012). Diğer bir tanıma göre beslenme okuryazarlığı insanların temel beslenme bilgilerini

edinme ve uygun beslenme kararları almak için gerekli araçları anlama ve kullanma yeteneğine sahip olma derecesidir (Cimbaro, 2008). Beslenme okuryazarlığı tanımı da beslenmeye özgü yeterlilik boyutu ile sağlık okuryazarlığı tanımına benzemektedir (Parmenter, Waller, ve Wardle, 2000).

**Tablo 1:** Beslenme okuryazarlığı tanımları

	Yazar, Yıl	Okuryazarlık türü		
		Fonksiyonel	İnteraktif	Eleştirel
<b>Beslenme okuryazarlığı tanımları</b>	Blitstein ve Evans, 2006	X		
	Guttersrud vd. 2014	X	X	X
	Neuhauser, Rothschild ve Rodriguez, 2007	X		
	Silk vd. 2008	X		
	Watson vd. 2013	X		
	Zoellner vd. 2009	X		

Beslenme okuryazarlığına ilişkin pek çok tanım yapılmıştır. Beslenme okuryazarlığının tüm tanımlarının fonksiyonel sağlık okuryazarlığı unsurlarını içerdiği bildirilmiştir. Yalnızca bir tanım (Guttersrud, Dalane, ve Pettersen, 2014) etkileşimli ve eleştirel okuryazarlığa atanabilecek becerileri tanımlamıştır, çünkü bu tanım Nutbeam'in sağlık okuryazarlığı modeline dayanmaktadır. Guttersrud vd., 2014 'etkileşimli' ve 'eleştirel beslenme okuryazarlığı' terimlerini kullanmıştır. Tüm tanımlar Tablo 1'de özetlenmiştir.

### 1.3. İşlevsel okuryazarlık

Tanımlarda, beslenme ile ilgili kararları iyileştirmek için beslenmeyle ilgili bilgileri öğrenme ve işleme yeteneği dahil olmak üzere temel okuryazarlık ve matematik becerileri vurgulanmaktadır. Bu becerilerin somut örneklerini yalnızca iki tanım vermektedir; bunlar, etiketleri veya menüleri yorumlama becerisi ve temel beslenme kavramlarını anlama becerisidir (Neuhauser, Rothschild, ve Rodriguez, 2007; Watson vd., 2013).

#### 1.4. Etkileşimli ve eleştirel okuryazarlık

"Etkileşimli beslenme okuryazarlığı", beslenme danışmanlarıyla etkileşime girmesi gereken bilişsel ve kişilerarası iletişim becerileri olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, etkileşimli beslenme okuryazarlığı, bireylerin beslenme durumunu iyileştirmek için beslenme bilgilerinin araştırılması ve ölçülmesine duyulan ilgi olarak tanımlanmıştır.

Guttersrud vd. (2014)'nin ifade ettiğine göre beslenme bilgilerinin kalitesini değerlendirme yeteneği ve ailelerde, topluluklarda veya daha geniş sosyal ve küresel hareketlerde beslenme sağlığını iyileştirmek için harekete geçme istekliliği şeklinde tanımlanmıştır.

Beslenme okuryazarlığı, üç düzeyde sınıflandırılabilir (Ahire, Shukla, Gattani, Singh ve Singh, 2013):

1. Fonksiyonel beslenme okuryazarlığı: Basit beslenme mesajlarını anlamak ve takip etmek için gerekli temel okuma ve yazma becerilerini içermektedir.

2. İnteraktif beslenme okuryazarlığı: Beslenme sorunlarını profesyonellerle ortaklaşa yönetmek için gereken bilişsel ve kişilerarası becerileri içermektedir.

3. Eleştirel beslenme okuryazarlığı: Beslenme bilgilerini eleştirel olarak analiz etme, farkındalığı artırma ve engelleri aşmak için eyleme katılma becerisini içermektedir.

Beslenme okuryazarlığı ile ilgili literatürde kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diyabet, hipertansiyon gibi beslenme ile ilişkili hastalıkların gelişimi, yönetimi ve tedavisinde okuryazarlık düzeyinin ve sağlık okuryazarlığının kilit bir rolü olduğu vurgulanmıştır (Bernhardt vd., 2005).

Sağlık okuryazarlığı ile ilgili araştırmalarda yaşam tarzı davranışları ve sağlık sonuçları ile ilgili kapsamlı çalışmalar yapılmasına rağmen, sağlık okuryazarlığı ile beslenme davranışları ve sonuçları üzerinde fazla çalışılmamıştır. Toplumda beslenme okuryazarlığı vizyonunun oluşturulması ile insanların kendi beslenme davranışları üzerindeki kontrollerini artırmalarıyla daha sağlıklı bir yaşam desteklenebilir. Böylece beslenme okuryazarlığı yeterli olan kişiler, beslenme ile ilgili problemlerini kendileri tespit eder, tespit ettiği hatalı uygulamaları beslenme ile ilgili doğru bilgilere ulaşarak düzeltir ve bunlar yeterli olmadığında ise gerekli hizmeti alabileceği sağlık kuruluşlarına başvurur (McKay, Houser, Blumberg ve Goldberg, 2006).

Bireylerin sağlıklı olabilmeleri için bilinçli beslenme seçimleri yapmaları gerekmektedir. Günümüzde insanlar diyet ve beslenme ile ilgili birçok bilgiye çeşitli kaynaklar yoluyla kolayca erişilebilmekte ve birçok seçenek arasından kendi yiyeceklerini seçmektedir. Genellikle beslenmede yeterli bilgiye sahip insanların

sağlıklı gıda seçimleri yapmaları beklenir. Dolayısıyla beslenme okuryazarlığının artırılması ile artan bilginin yanı sıra, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi de sağlanmış olur. Bu ise ancak toplumun beslenme okuryazarlığı seviyesinin artırılması ile gerçekleşebilir. Böylece bireyler sağlıklı beslenerek optimal sağlık düzeyine ulaşabilirler (Vidgen, 2016; Blitstein ve Evans, 2006; Guttersrud vd., 2014).

### **1.5. Beslenme okuryazarlığının ölçülmesi**

Beslenme okuryazarlığının belirlenmesine yönelik bazı ölçüm araçları geliştirilmiştir. Bunlardan biri "Erişkinlerde Beslenme Okuryazarlık Ölçeği"dir (Nutritional Literacy Scale in adults-NLS) (Carbone ve Zoellner, 2012). Yetişkinlerin yeteneğini ölçmek için 28 sorudan oluşan ve okuduğu beslenme bilgilerini anlama, değerlendirme aracı olarak geliştirilmiş bir ölçektir. "Yetişkin Fonksiyonel Sağlık Okuryazarlığı Kısa Testi (S-TOFHLA)" ile karşılaştırıldığında iyi bir iç tutarlılık (Cronbach alfa 0.84 katsayısı) ve yapı geçerliği bulunmuştur (Pearson korelasyon = 0.61) (Carbone ve Zoellner, 2012).

Beslenme okuryazarlık derecelerini ölçmek için "Beslenme Okuryazarlık Anketi (Nutrition Literacy Questionnaire-NLQ)" geliştirmiştir (Diamond, 2007). NLQ iki ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm Erişkinlerde Beslenme Okuryazarlık Ölçeği (NLS) ve ikinci bölüm ise Nutbeam'in oluşturduğu üç hiyerarşik düzeyde sağlık okuryazarlığı teorisini yansıtacak beslenme okuryazarlığı ile ilgili yapıları içermektedir (Gibbs ve Chapman-Novakofski, 2012). İkinci bölüm; Fonksiyonel beslenme okuryazarlığı (FNL), interaktif beslenme okuryazarlığı (INL) ve kritik beslenme okuryazarlığı (CNL) olmak üzere üç boyutta ele alınmıştır (Diamond, 2007; Gibbs ve Chapman-Novakofski, 2012):

1. Fonksiyonel beslenme okuryazarlığı: Temel okuma ve yazma becerilerine sahip olunan, basit beslenme mesajlarının anlaşılıp takip edilebildiği okuryazarlık düzeyidir.

2. İnteraktif beslenme okuryazarlığı: Profesyoneller ile iş birliği içinde beslenme sorunlarını yönetmek için gerekli bilişsel ve kişilerarası becerileri içeren daha ileri okuryazarlık düzeyidir.

3. Eleştirel beslenme okuryazarlığı: Beslenme ile ilgili bilgileri analiz etme yeteneği, eleştirel bilincini artırarak engeller karşısında harekete geçilen okuryazarlık düzeyidir (Diamond, 2007).

## 1.6. Beslenme okuryazarlığını etkileyen faktörler

### İrk

ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bölümü tarafından yapılan son çalışmalar, düşük sağlık okuryazarlığına sahip ırkları ve etnik grupları belirleme üzerine yapılmıştır. Çoğu, düşük sağlık okuryazarlığının tüm ırksal ve etnik gruplardaki yetişkinleri etkilediğini öne sürmektedir (Baltrus, Lynch, Everson-Rose, S. Raghunathan, ve Kaplan, 2005). Çalışmadaki tüm yetişkin gruplardaki beyazların en yüksek sağlık okuryazarlığı düzeyine sahip olduğu, yalnızca %28'inin "temel" veya "temel" sağlık okuryazarlığı seviyelerinin altında. İspanyol ve siyah popülasyonlar % 65'i temel veya altında sağlık okuryazarlığı seviyelerine sahip oldukları bildirmiştir (Baltrus vd., 2005). Ancak ergenlerin sağlık okuryazarlığı düzeylerini, özellikle ırk/etnik köken eşitsizliklerini ele alan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır.

Ailevi obezite ve kronik hastalıkların yaygınlığı, çeşitli aile yemeği geleneklerine sahip olan birçok ırk ve etnik azınlıkta orantısız olarak daha yüksek olarak bildirilmektedir. Etnik köken, belirli yiyecekler için tercihlerin yanı sıra, farklı etnik ve azınlık popülasyonlarda çocuklar ve genç yetişkinler arasında ortalama ağırlığın artmasına potansiyel olarak katkıda bulunan diyet davranışları ve sosyal etkilerle ilişkilidir (Gray vd., 2007). Sosyal ve kültürel olarak şekillenen beslenme alışkanlıkları nedeniyle aileler vücut ağırlığı üzerinde etkili olabilmektedir (Gray vd., 2007; Joffe, 2007). Yapılan bir çalışmada 34 yıllık bir süre boyunca vücut ağırlığı artışındaki ırk farklılıkları incelenmiş, Afrikalı-Amerikalı kadınların başlangıçta 4.96 kg ( $p<0.001$ ) daha fazla ağırlığa sahip oldukları ve diğer ırktaki kadınlardan 0.10 kg/yıl daha fazla ağırlık kazandığı bildirilmiştir. Aynı çalışmada, Afrikalı-Amerikalı erkeklerin başlangıçta 2.41 kg daha ağır olduğu, ancak Kafkas erkeklerinden daha fazla ağırlık kazanmadıkları bildirilmiştir (Townsend, Ontai, Young, Ritchie ve Williams, 2009).

### Sosyo-ekonomik durum

Hanehalkı gelir seviyelerine ilişkin yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, sigortasız yetişkinlerin sigortalı olanlara göre sağlık okuryazarlığı seviyeleri daha düşük bulunmuştur (Baltrus vd., 2005). İstihdama dayalı ya da özel olarak finanse edilen sağlık sigortasına sahip bireylerin yaklaşık dörtte biri 'temelin altında' veya 'temel' seviye sağlık okuryazarlığı grubunda bulunduğu bildirilmiştir. Bununla birlikte, sigortasızların, Medicare ve Medicaid yardım ve sigorta programlarını bulanların yarısından fazlasının, sağlık okuryazarlığı gruplarında "temel altı" veya "temel" seviyede oldukları belirtilmiştir (Gray vd., 2007).



Ebeveyn-ergen çiftlerinde beslenme okuryazarlığının yordayıcıları olarak aile özelliklerine ilişkin faktörleri inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Çocukların kronik hastalık ve obeziteye yatkınlığının zayıf bir yordayıcısı olarak ortaya çıkan aile özelliği gayri safi hane halkı geliridir (Cassady, Jetter, ve Culp, 2007).

Çocukların genel sağlık durumunu iyileştirmeye ve çocukluk çağı obezitesini önlemeye yönelik müdahalelerin, özellikle düşük gelirlili popülasyonlarda ebeveyn kontrolünden ziyade, sağlıklı beslenme ve egzersiz fırsatlarına yönelik olması gerektiğine dair tutarlı kanıtlar bulunmaktadır (Dunn, Sharkey, Lotade-Manje, Bouhlal, ve Nayga, 2011; Webber, Sobal, ve Dollahite, 2010). 2005 Diyet Kılavuzlarına göre, düşük gelirlili bir ailenin Amerikan Diyetisyenler Derneği (ADA) tarafından belirlenen asgari sağlıklı beslenme hedeflerine ulaşmak için yiyecek bütçelerinin %43 ile %70'ini meyve ve sebze satın almaya adanması gerektiği bildirilmiştir (Coveney, 2005; Dammann ve Smith, 2009; Savage, Fisher ve Birch, 2007). Buna ek olarak, düşük gelirlili hane halklarında gıdaların besin değerini ve koruyucu sağlık önlemlerini tartışan ebeveynlerin bulunma olasılıkları daha düşüktür (Sanders, Guez, Baur, Rudd, ve Shaw, 2009). Sağlık ve beslenme okuryazarlığı düzeylerinin ebeveyn-çocuk çifti üzerindeki etkisini anlamak için, aile geliri ile arasındaki ilişkileri ve okuryazarlığı etkileyen faktörlerin anlaşılması, büyük önem taşımaktadır.

### **Eğitim**

Son on yılda, beslenme okuryazarlığı ile eğitim düzeyi arasındaki bağlantı belirlenmeye çalışılmıştır; ancak ikisi arasında bir ilişki kurulmasında büyük tutarsızlıklar bulunmaktadır. Beslenme okuryazarlığı ve bilgi düzeyleri test edildiğinde, dinamik bir kişisel, davranışsal ve çevresel değişkenler bağımlı çok boyutlu olayları içermektedir. Bu nedenle, aile temelli örneklerde ölçülen ebeveyn eğitimi düzeyi genellikle ergen sağlığının güçlü bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmamaktadır. Ebeveynlerin eğitim düzeylerinin etkisi, hane halkı geliri, besleyici gıdalara erişim ile sağlık ve beslenme okuryazarlığı düzeylerinde artış potansiyeli üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğundan daha fazla araştırmaya imkân tanıyan bir özellik olarak tanımlanmıştır (Dunn vd. 2011).

Hane halkının eğitim düzeyinin yüksek olması genellikle daha yüksek gelir ve daha sağlıklı gıdaların ve yaşam tarzı davranışlarının uygun maliyetli olduğu algısı ile ilişkilidir (Sanders vd., 2009). Ebeveynler, çocukların yemek yeme davranışlarını yiyecek seçimi yoluyla şekillendirmede ve bazı yiyecekleri diğerlerinden daha kolay erişilebilir hale getirmede merkezi bir rol oynadıkları için, besleyici gıdaların satın

alınabilirliği, ailedeki beslenme ortamını ve ergenlerin ev dışında satın aldıkları gıdaları etkileyecektir (Baltrus vd., 2005). Bazı durumlarda, ebeveyn eğitimi düzeyinin artmasının, aile gruplarında egzersiz ve koruyucu bakım sağlık alışkanlıkları gibi sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının iyileşmesini sağladığı, ancak kesin bir bağlantı tespit edilmediği öne sürülmüştür (Sanders vd., 2009).

## 2. Sonuç ve Öneriler

Beslenme okuryazarlığı kişilerin gıda, beslenme, gıda seçimleri, tüketimleri, sağlıklı beslenme, gıda güvenilirliği ve güvenliği vb. hususlarda doğru bilgi, tutum ve yetenek sahibi olmaları, doğru karar almaları ve uygun davranış göstermeleri anlamına gelmektedir.

Beslenme eğitiminin ana hedeflerinden bir tanesi de, gıda ve beslenme okuryazarlığını yaygınlaştırmaktır. Sağlıklı beslenmeyi geliştirmede, beslenme okuryazarlığı kavramı önem taşımaktadır. Bu kavramın bireylerde gelişmesinde etkili olan bazı etkenler vardır. Bu faktörlerin detaylı şekilde ele alınması ve çözüm metotlarının ortaya konmasında disiplinlerarası çalışmaların önemli olduğu bilinmektedir. Beslenme okuryazarlığı eğitim uygulamalarına ek olarak resmi olmayan eğitim programlarıyla çeşitli mekanlarda da öğretilir. Beslenme okuryazarlığının gelişimi ve sürekliliğinde uygun yöntemler kullanılması önem arz etmektedir. Bu metotların planlanmasında, beslenme okuryazarlığıyla medya-gıda-sağlık-eğitim sistemleri arasındaki bağ göz önünde bulundurulmalıdır. Planlamanın verimliliği açısından paydaş ve gereksinim analizi, hedeflerin saptanması, bilimsel kuram, tutum ve şemaların baz alınması, uygun eğitim metotlarının kullanımı, analiz ve izlem çalışmalarının gerçekleştirilmesi faydalı olacaktır. Eğitim programlarında bilgiye ek olarak yetenek, tutum ve davranış farklılıklarına dönük müdahalelerin daha etkin sonuçlar oluşturabileceği dikkate alınmalıdır. Beslenme okuryazarlığının çeşitli alanlardaki faydaları üzerinde konuşularak sosyal bilinç oluşmasına dönük etkin çalışmalar artırılmalı ve devamlılığını sağlamak gerekmektedir.

## Kaynaklar

- Ahire, K., Shukla, M., Gattani, M., Singh ,V., ve Singh, M. (2013). A survey based study in current scenario of generic and branded medicines. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 5, 705-711.
- Aihara, Y. ve Minai, J. (2011). Barriers and catalysts of nutrition literacy among elderly Japanese people. *Health promotion international*, 8, 1-11.

- Baltrus, P.T., Lynch, J.W., Everson-Rose, S., Raghunathan, T.E., ve Kaplan, G.A. (2005). Race/ethnicity, life-course socioeconomic position, and body weight trajectories over 34 years: the Alameda County Study. *American Journal of Public Health*, 95, 1595-1601.
- Baysal, A. (2012). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi
- Bernhardt, J., Brownfield, E., ve Parker, R. (2005). *Understanding health literacy: Implications for medicine and public health*. Chicago: American Medical Association
- Blitstein, J. L. ve Evans, W. D. (2006). Use of nutrition facts panels among adults who make household food purchasing decisions. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 38, 360–364.
- Carbone, E.T. ve 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, 254-265.
- Cassady, D., Jetter, K.M., ve Culp, J. (2007). Is price a barrier to eating more fruits and vegetables for low-income families?. *Journal of the American Dietetic Association*, 107, 1909-1915.
- Cesur, B., Koçoğlu, G., ve Sümer, H. (2015). Evaluation instrument of nutrition literacy on adults (EINLA) A validity and reliability study. *Integrative Food, Nutrition and Metabolism*, 2, 174-177.
- Cimbaro, M.A. (2008). *Nutrition literacy: Towards a new conception for home economics education*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, The University of British Columbia, Vancouver.
- Coveney, J. (2005). A qualitative study exploring socio-economic differences in parental lay knowledge of food and health: implications for public health nutrition. *Public Health Nutrition*, 8, 290-297.
- Dammann, K. W. ve Smith, C. (2009). Factors affecting low-income women's food choices and the perceived impact of dietary intake and socioeconomic status on their health and weight. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 41, 242-253.
- Diamond, J.J., (2007). Development of a reliable and construct valid measure of nutritional literacy in adults. *Nutrition Journal*, 6, 1-4.
- Dunn, R.A., Sharkey, J.R., Lotade-Manje, J., Bouhlal, Y. ve Nayga, R.M. (2011). Socio- economic status, racial composition and the affordability of fresh fruits and vegetables in neighborhoods of a large rural region in Texas. *Nutrition Journal*, 10, 1-10.
- Gibbs, H. ve Chapman-Novakofski, K. (2012). Exploring nutrition literacy: Attention to assessment and the skills clients need. *Health*, 4 (3), 120-124.

- Gray, V.B., Byrd, S.H., Cossman, J.S., Chromiak, J., Cheek, W.K., ve Jackson, G.B. (2007). Family characteristics have limited ability to predict weight status of young children. *Journal of the American Dietetic Association*, 107, 1204-1209.
- Guttersrud, O., Dalane J. O., ve Pettersen, S. (2014). Improving measurement in nutrition literacy research using Rasch modelling: examining construct validity of stage-specific 0critical nutrition literacy scales. *Public Health Nutrition*, 17, 877-883.
- Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. (2015). Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. [http://engincangureilkokulu.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/34/33/727082/dosyalar/2018\\_11/15171058\\_05162016\\_Turkiyeye\\_ozgY\\_besin\\_ve\\_beslenme\\_rehberi.pdf](http://engincangureilkokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/34/33/727082/dosyalar/2018_11/15171058_05162016_Turkiyeye_ozgY_besin_ve_beslenme_rehberi.pdf)
- Joffe, M. (2007). Health, livelihoods, and nutrition in low-income rural systems. *Food And Nutrition Bulletin*, 28, 227-236.
- Kabakuş, M . (2017). Mikro Besin Ögesi Malnütrisyonda Besin Desteği Mi? Yoksa Zenginleştirme Mi?. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6, 77-82 .
- Kickbusch, I.S. (2001). Health literacy: addressing the health and education divide. *Health Promotion International*, 16, 289-297
- Martin, L.T. Dastidar, B.G. ve Fremont, A. (2009). Developing predictive models of health literacy. *Journal of General Internal Medicine*, 24,1211-1216.
- McKay, D. L., Houser, R. F., Blumberg, J. B. ve Goldberg, J. P. (2006). Nutrition information sources vary with education level in a population of older adults. *Journal of the American Dietetic Association*, 106, 1108-1111.
- Neuhauser, L., Rothschild, R., ve Rodriguez, F.M. (2007). My Pyramid.gov: Assessment of Literacy, Cultural and Linguistic Factors in the USDA Food Pyramid Web Site. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 39, 219–225.
- Ndahura, N. B. (2012). Nutrition literacy status of adolescent students in Kampala District, Uganda. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Oslo and Akershus University College of Applied Sciences, Norveç.
- Oh, H. J. ve Choi, M. I. (2015). Issues and political implications for health literacy research and practice in South Korea. *The Korean Journal of Health Education and Promotion*, 32, 47–57.

- Parmenter, K. Waller, J. ve Wardle, J. (2000). Demographic variation in nutrition knowledge in England. *Health Education Research*, 15, 163-174.
- Pekcan, G. (2009). Türkiye'de Beslenme ve Sağlık Durumu. Hacettepe Beslenme ve Diyetetik Günleri II. Mezuniyet Sonrası Eğitim Kursu, 19-20 Haziran, Ankara.
- Quantitative Literacy VALUE Rubric. <https://www.aacu.org/value/rubrics/quantitative-literacy>
- Sanders, L.M., Guez, G., Baur, C., Rudd, R., ve Shaw, J.S. (2009). Health literacy and child health promotion: Implications for research, clinical care, and public policy. *Pediatrics*, 124, 306-314.
- Savage, J.S., Fisher, J.O., ve Birch, L.L. (2007). Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *The Journal of Law, Medicine ve Ethics*, 35, 22-34.
- Silk, K. J., Sherry, J. Winn, B., Keesecker, N., Mildred, A., ve Horodyski Sayir, A. (2008) Increasing nutrition literacy: testing the effectiveness of print, web site, and game modal- ities. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 40, 3-10.
- Townsend, M.S., Ontai, L. Young, T. Ritchie, L.D., ve Williams, S.T. (2009). Guiding family- based obesity prevention efforts in low-income children in the United States. Part 2: what behaviors do we measure? *International Journal of Child & Adolescent Health*, 2, 31-47.
- Vidgen, H. A. (2016). *Food Literacy: Key Concepts for Health and Education*. New York: Routledge.
- Watson, W.L., Chapman, K. King, L. Kelly, B., Hughes, C., Yu Louie, J.C., Crawford, J., ... Gill T.P. (2013). How well do Australian shoppers understand energy terms on food labels?. *Public Health Nutr*, 16, 409-417.
- Webber, C. B., Sobal, J., ve Dollahite, J. S. (2010). Shopping for fruits and vegetables. Food and retail qualities of importance to low-income households at the grocery store. *Appetite*, 54, 297-303.
- Zoellner, J., Connell, C., Bounds, W., Crook, L., ve Yadrick, K. (2009). Nutrition literacy status and preferred nutrition com- munication channels among adults in the lower Mississippi Delta. *Preventing Chronic Disease*, 6 (4), A128.