T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLERDE BESİN ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARI ve PAKETLİ GIDA TÜKETİM SIKLIĞININ İNCELENMESİ

Betül İremnur KOÇ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Hasan Mahmut İLKOVA

İç Hastalıkları Anabilim Dalı

Beslenme Programı

Ekim, 2022

BÜTÇE DESTEKLERİ

YETİŞKİNLERDE BESİN ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARI ve PAKETLİ GIDA TÜKETİM SIKLIĞININ İNCELENMESİ

Bu tez çalışması için herhangi bir kurumdan bütçe desteği alınmamıştır.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez yazım sürecinde bilgi birikimi, paylaşımları ve hoşgörüsü ile destek olan tez danışmanım sayın Prof .Dr. Hasan Mahmut İlkova'ya,

Bu süreçte koşulsuz desteğini her zaman hissettiğim sevgili arkadaşım ve meslektaşım Dyt. Zekiye Işık başta olmak üzere; kıymetli arkadaşlarım Kübra Salim, Feyza Bilgin ve yardımını esirgemeyen diğer tüm arkadaşlarıma,

Motivasyonumu kaybettiğimde beni yüreklendiren can dostum Fatma Betül Dobrucalı'ya,

Bütün hayatımın her alanında benimle birlikte heyecanımı, stresimi, sevincimi paylaşan ve sonsuz desteğiyle yanımda olan ve sabır gösteren biricik annem Saime Koç, babam Burhan Koç ve kardeşim Furkan Kerem Koç'a

Çok teşekkür ederim.

Ekim 2022 **Betül İremnur KOÇ**

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ KABUL VE ONAYI ..... ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.İ
BEYAN ..... ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.II
BÜTÇE DESTEKLERİ III
TEŞEKKÜR V
İÇİNDEKİLER IV
ŞEKİL LİSTESİ VII
TABLO LİSTESİ IX
SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ X
ÖZET XI
ABSTRACT XII
1. GİRİŞ 1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE 2
3. YÖNTEM 23
4. BULGULAR 27
5. TARTIŞMA 45
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 52
KAYNAKLAR 55
EKLER 62
İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI 75
ETİK KURUL İZİN YAZISI ..... ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
KURUM İZNİ YAZISI 79
ÖZGEÇMİŞ 77

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 2.1:Yalnızca Enerji Bildirimi Temel Görüş Alanı 8
Şekil 2.2:"Enerji, Yağ, Doymuş Yağ, Şekerler, Tuz" Bildirimi Temel Görüş Alanı 8
Şekil 2.3:Doymuş Yağ Asidi 15
Şekil 2.4:Tekli Doymamiş Yağ Asidi 15
Şekil 2.5:Çoklu Doymamiş Yağ Asidi 15

TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 2.1:Zorunlu Beslenme Bildiriminde Yer Alması Gereken Bilgiler..... 7
Tablo 2.2:Beslenme Beyanları Ve Beyan Koşulları.....10
Tablo 2.3:Enerji ve Vitamin ve Mineraller Dışındaki Bazı Besin Ögeleri İçin Referans Alım Değerleri (Yetişkinler için).....12
Tablo 2.4:Vitamin ve Minerallerin Referans Alım Değerleri..... 19
Tablo 4.1:Katılımcıların Demografik Özellikleri.....26
Tablo 4.2:Katılımcıların Antropometrik Ölçümleri..... 27
Tablo 4.3:Katılımcıların Beden Kütle İndeksine Göre Dağılımı..... 27
Tablo 4.4:Katılımcıların Sağlık Durumu.....28
Tablo 4.5:Katılımcıların Paketli Gıda Tüketimine İlişkin Veriler..... 29
Tablo 4.6:Katılımcıların Etiket Okumalarına İlişkin Veriler..... 30
Tablo 4.7:İşlenmiş Paketli Besinlerin Sıklıkla İçerdiği Bazı Ögeler Hakkında Bilgi Düzeyinin Sorgulanması..... 31
Tablo 4.8:Etiket Üzerinde Yer Alan Bilgilere Dikkat Etme Sıklığı.....33
Tablo 4.9:Katılımcıların Hangi Besin Gruplarını Satın Alırken Etiketine Daha Çok Dikkat Etme Durumu..... 34
Tablo 4.10:Katılımcıların Şeker Ve Türevleri Hakkında Yaklaşımı.....35
Tablo 4.11:Katılımcıların Yağ Çeşitleri Hakkında Yaklaşımı.....36
Tablo 4.12:Katılımcıların Paketli Gıda İçeriklerinde Hangi Vitamin Ve Mineralleri İçermesine Dikkat Etme Durumu.....37
Tablo 4.13:Katılımcıların paketli besin tüketim sıklığı.....38
Tablo 4.14:Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ve Bki Değerlerine Göre Gıda Etiketi Okuma Alışkanlıkları..... 40
Tablo 4.15:Katılımcıların Bki Değerlerine Göre Paketli Gıda Bilgi Düzeyi..... 41

SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ

ABD :Amerika Birleşik Devletleri

BKİ :Beden Kütle İndeksi

EFSA :Europian Food Safety Authority

FDA :Food and Drug Administration

HACCP :Hazard Analysis and Critical Control Points

ISO : International Organization for Standatization

SKT :Son Kullanma Tarihi

TBSA :Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması

TEMD :Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği

TETT : Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi

TGK :Türk Gıda Kodeksi

TSE :Türk Standartları Enstitüsü

TURDEP-II :Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışması

TÜBER :Türkiye Beslenme Rehberi

YFMŞ :Yüksek Fruktozlu Mısır Şurubu

WHO :World Health Organization

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLERDE BESİN ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARI ve PAKETLİ GIDA TÜKETİM SIKLIĞININ İNCELENMESİ

Betül İremnur KOÇ

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

İç Hastalıkları Anabilim Dalı

Beslenme Programı

Danışman: Prof.Dr. Hasan Mahmut İLKOVA

Bu çalışma; yetişkinlerde besin etiketi okuma alışkanlıklarını ve paketli gıda tüketim sıklığını saptamak amacıyla yürütülmüştür. Araştırma Sakarya'da yaşayan 18-65 yaş arası 384 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. İnternet aracılığıyla anket uygulanarak veriler toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS-18 programı kullanılmıştır. Katılımcıların %40,9 unun etiket okuduğu, % 22,4 ünün okumadığı ve %36,7 sinin bazen okuduğu görülmüştür. Etiket üzerinde en çok dikkat edilenler %69,3 son kullanma tarihi, %55,5 üretim tarihi ve %52,1 marka adı olarak saptanmıştır. Etiket okumayanların çoğunluğu okumama nedeni dikkatini çekmemesi (%19,7) ; etiket okuyanların çoğunluğu okuma nedenini yediklerinin içeriğini bilmek istemesi (%54,2) olarak ifade etmiştir. Katılımcıların en fazla süt ve süt ürünlerini (%78,7) satın alırken etiket okudukları görülmüştür. Paketli gıda tüketim sıklığına göre en yüksek oranla (%67,4) ''her gün'' tüketilen de süt ve süt ürünleridir. Paketli gıda tüketim sıklığının; eğitim seviyesi ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0,05$) ; medeni duruma göre değişmediği görülmüştür ($p>0,05$). Paketli gıda tüketim sıklığı arttıkça etiket bilgilerini okuma düzeyinin de arttığı ($r =0,109$) ($p<0,05$) ; paketli gıda tüketenlerde,

tüketmeyenlere göre etiket okuma durumunun daha düşük olduğu görülmüştür. (r= -0,130) ($p<0,05$) Paketli gıda içeriklerinde sıkça bulunan bazı bileşenlere yönelik bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu ve bu bilgi düzeyinin BKİ gruplarına göre farklılık göstermediği saptanmıştır. ($p>0,05$) Çalışma sonunda uzman kişilerce toplumun doğru besin etiketi okuma, satın alma ve tüketme davranışı kazanmasına yönelik eğitilmesi gerektiği; şeker, tuz, doymuş ve trans yağ gibi sınırlandırılması gereken içeriklerin besin etiketlerinde belirgin şekilde ifade edildiği, kolay anlaşılır ve pratik uygulamalarla tüketicilerin gıda alışverişi esnasındaki sağlıklı tercih becerilerini destekleyen politikalar geliştirilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

Ekim 2022 , 93 sayfa.

Anahtar kelimeler: Paketli Gıda Tüketimi, Besin Etiketi Okuma, Besin Ögesi Etiketi, Beslenme Alışkanlıkları

ABSTRACT

M.Sc.THESİS

EXAMİNİG THE FOOD LABEL READİNG HABİTS and FREQUENCY OF PACKAGED FOOD CONSUMPTİON İN ADULTS

Betül İremnur KOÇ

İstanbul University-Cerrahpaşa

Institute of Graduate Studies

Department of Internal Medicine

Nutrition Programme

Supervisor: Prof.Dr. Hasan Mahmut İLKOVA

This study was carried out to determine the nutritional label reading habits and the frequency of packaged food consumption in adults. The research was carried out with 384 participants between the ages of 18-65 living in Sakarya. Data were collected by applying a questionnaire via the internet. SPSS-18 program was used in the analysis of the data. It was observed that 40.9% of the participants read labels, 22.4% did not, and 36.7% sometimes read them. The most important ones on the label were determined as 69.3% expiry date, 55.5% production date and 52.1% brand name. The reason for not reading the majority of those who did not read the label was that it did not attract their attention (19.7%); The majority of those who read labels stated the reason for reading as wanting to know the content of what they ate (54.2%). It was observed that the participants mostly read the labels while purchasing milk and dairy products (78.7%). According to the frequency of packaged food consumption, milk and dairy products are consumed “every day” with the highest rate (67.4%). Frequency of packaged food consumption; showed a significant difference according to education level and gender ($p<0.05$); It was observed that it did not change according to marital status ($p>0.05$). As the frequency of packaged food consumption increased, the level of reading the label information also increased ($r =0.109$) ($p<0.05$); It has been observed that label reading status is lower in those who consume packaged food than those who do not. ($r= -0.130$) ($p<0.05$) It was determined that the level of knowledge about some components frequently found in packaged food ingredients was insufficient and this level of knowledge did not differ according to BMI groups. ($p>0.05$) At the end of the study, training of the society to acquire correct nutrition label reading, purchasing and consuming behavior by experts; It has been concluded that the

ingredients that need to be limited such as sugar, salt, saturated and trans fat are clearly expressed on the food labels, and policies that support the healthy choice skills of consumers during food shopping with easy-to-understand and practical applications should be developed.

October 2022, 93 pages.

Keywords: Packaged Food Consumption, Food Label Reading , Nutrition Facts Label, Dietary Habits

1. GİRİŞ

Türkiye %29,5 prevalans ile Avrupa'da obezitenin en sık görüldüğü ülke olarak bildirilmiştir (TEMD, 2018) ve fazla kilo ile obezitenin artışındaki temel nedenler ; yağ ve şeker oranı yüksek, yoğun enerji içeren gıdaların alımının ve masa başı çalışma tarzının artması, ulaşım imkanlarının değişmesi, hızlı kentleşmeye bağlı olarak fiziksel hareketsizlikte artış meydana gelmesi olarak belirtmiştir.

Günümüzde küreselleşmeyle birlikte gıda sektöründe olumlu ve olumsuz çeşitli gelişmeler yaşanmaktadır. Sağlıklı beslenme adına vitamin ve minerallerce zenginleştirilmiş, daha rahat ulaşılabilir, güvenilir gıda üretiminde artış sağlanması gibi olumlu gelişmeler olsa da diğer yandan geleneksel beslenme kültüründe kayıplar ortaya çıkmış, yemek hazırlamaya ayrılan zaman azalmış ve paketli gıdaların tüketimi artmıştır. Birçoğu besin değeri ve lif içeriği düşük; doymuş yağ, şeker, tuz oranı ve enerji değeri yüksek bu hazır gıdaların tüketiminin artmasıyla beraber toplumun bu konuda bilinçlendirilmesi gerekliliği de ortaya çıkmıştır.

Bu tez çalışması; Türk Gıda Kodeksi'ne göre; ''beslenme yönünden etiketleme' veya 'beslenme bildirimi' olarak ifade edilen besin etiketlerini okuma; paketli gıdaların içeriğindeki enerji, şeker, doymuş yağ, lif, tuz, protein vb. besin ögelerini, günlük besin değeri karşılama miktarı ve porsiyon büyüklüğünü inceleme alışkanlıklarını tespit etme; paketli gıda tüketim sıklığının sorgulanması, bireylerin vücut ağırlıkları, beden kütle indekslerine göre besin etiketinde dikkat ettikleri bilgiler ve bu bilgileri anlamlandırarak doğru besin tercihlerinde bulunabilme becerilerini incelemeyi kapsamaktadır.

Çalışma ile paketli gıda tüketimine yaklaşımı, gıda etiketini inceleme ve etiket okuma sıklığını, bireylerin bazı besin ögeleriyle alakalı bilgi düzeylerini saptamak hedeflenmektedir. Böylece sağlıklı yaşamın sürdürülmesinde elzem olan beslenme bilincinin geliştirilmesi, paketli gıda tüketimi ve etiket okuma durumu ile alakalı farkındalık sağlamak ve gıda okuryazarlığı kavramını ele alarak literatüre katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sağlık ve Beslenme

Sağlıklı bir yaşam için kişinin temelde herhangi bir hastalık veya sakatlığa sahip olmaması, bedenen, ruhen ve sosyal olarak tam bir iyilik halinde bulunması gerekmektedir. Insan sağlığı üzerinde ; genetik, iklim ve diğer çeşitli çevresel faktörler etkilidir. Beslenme bu çevresel faktörlerden biridir. Beslenme; büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. (Baysal, 2014)

Besinler; beslenme, estetik, sosyal, kültürel ve sembolik açıdan, ekolojik, sosyal ve diğer sonuçlardan dolaylı olarak etkilenen, sağlığa ve iyilik haline etki eden yaşamsal kaynaklardır. (Siipi,2013)

Sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesinde en önemli rollerden biri yeterli ve dengeli beslenmeye aittir. Yeterli ve dengeli besleme; büyüme, dokuların yenilenmesi ve işlevselliğini devam ettirmesi için gerekli olan besin öğelerinin kişinin ihtiyaçlarına uygun olarak yeterince alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu olarak açıklanabilir. (Tayar ve Korkmaz, 2007)

Toplumun sağlıklı bir yaşam sürmesi için hastalıkların teşhis ve tedavisi kadar önleyici tedbirler de önem arz etmektedir. Dengeli beslenme; metabolik hastalıklardan korunmanın ve sağlıklı yaşamın temel şartlarından biridir ve anne karnından başlayarak hayatın her evresinde değişen ihtiyaçlara göre devam ettirilmelidir. Yaşam kalitesini arttırmak, temelde beslenmeyle ilintili hastalıklar olmak üzere tüm hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde etkin rol oynamak, mevcut sağlığın korunması ve geliştirilmesi için sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmak gerekmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü; küresel ölümlerin %70'ine diyabet, obezite, kanser, kardiyovasküler hastalıklar gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar neden olduğunu belirtmektedir. WHO'nun raporunda bulaşıcı olmayan hastalıkların mortalitesi Türkiye'de dünya ortalamasından yüksek bulunmuştur (WHO, 2017)

Bulaşıcı olmayan hastalıkların egzersiz, diyet, sigara kullanımı ve stres faktörlerinden etkilendiği; kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıkların morbidite ve mortalitesinin başta yaşam biçimi değişiklikleri ile önemli ölçüde azaltılabildiği bilinmektedir. Çalışmalar, yaşam biçimi ile sağlık durumu arasında ilişki olduğunu göstermekte ve beslenme alışkanlıkları da bu ilişkide önemli bir yer arz etmektedir.

Yetersiz ve dengesiz beslenmeden kaynaklanan sağlık problemleri başta vitamin ve mineral yetersizlikleri, aşırı kilo veya obezite olarak ortaya çıkmakta ve beraberinde çeşitli komorbit hastalıkları da getirmektedir. Sağlıklı bir yaşam; kişinin durumuna özgü, ulaşılabilir ve sürdürülebilir bir beslenme modelinin yanında gıda güvenliğinin de sağlanması ile gerçekleşir. (Pekcan, 2009)

2.2. Obezite ve Komorbiditeleri

Besinlerle alınan fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanmasıyla kronik bir hastalık olan obezite meydana gelir. (TEMD, 2018) Aşırı besin alımı ve fiziksel aktivitenin azlığı obeziteye yol açmaktadır.

Obezite; diyabet, hipertansiyon, kalp damar hastalıkları gibi pek çok hastalığın oluşumunda önemli bir risk etmenidir ve bedenin yağ kütlesinin yağsız kütleye oranının aşırı artması sonucu, boya uyan ağırlığın istenen düzeyin üstüne çıkması olarak tanımlanır. (Baysal, 2008)

Şişmanlığın tanısında ve derecelendirilmesinde çeşitli yöntemler kullanılmakla birlikte en sık başvurulan yöntem Beden Kütle İndeksi'dir. (BKİ = Ağırlık (kg) / Boy(m^2)). BKİ, vücut ağırlığının (kg) boy uzunluğunun karesine (m^2) bölünmesi ile hesaplanmaktadır.

WHO hafif şişmanlık ve obezite için kesişim noktalarını sırasıyla 25 kg/m^2 ve 30 kg/m^2 olarak belirlemiştir. Yetişkinlerde BKİ 30 kg/m^2 üstünde olanlar obez; 25 ile 29,9 kg/m^2 arasında olanlar ise fazla kilolu olarak tanımlanmaktadır. (WHO, 2004)

Obezitenin bir diğer göstergesi de vücutta meydana getirdiği abdominal yağlanmadır ve bu durumu değerlendirmede bel çevresi ölçümü kullanılabilmektedir.

Bel çevresi ile abdominal obezitenin belirlenmesinde farklı toplumlar için değişen değerler mevcuttur. Avrupa'da bel çevresinin erkeklerde $\geq$ 94 cm ve kadınlarda $\geq$ 80 cm; Amerikan toplumu için erkeklerde $\geq$102 cm, kadınlarda $\geq$88 cm; Türkiye'de yapılmış TURDEP - II verilerine göre ise Türk toplumu için erkeklerde $\geq$96 cm, kadınlarda $\geq$90 cm olması abdominal obezitenin tanımlanmasında ölçüt olarak kullanılmaktadır.(Satman ve ark., 2013)

Obezite; şiddeti ve süresine bağlı olarak bazı hastalıkları ve çeşitli kardiyometabolik sıkıntıları da beraberinde getirebilmektedir. Obeziteye eşlik eden bu hastalıklar kişide çeşitli komplikasyonların gelişme riskini arttırır ve obezite tedavisinin güçleşmesine neden olur. Obezitenin başlıca komorbiditeleri; metabolik sendrom ve prediyabet., tip 2 diyabet,

dislipidemi, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, nonalkolik yağlı karaciğer hastalığı, polikistik over sendromu, kadın infertilitesi, erkek hipogonadizmi, uyku apnesi, astım, reaktif hava yolu hastalıkları, osteoartrit, gastrointestinal problemler, depresyon ve diğer psikolojik bozukluklar ve kanser olarak sayılabilir. (TEMD, 2018) Tüm bu eşlik eden hastalıklar nedeniyle fazla kilo ve obezite dünyadaki düşük kilodan dolayı gerçekleşen ölümlerden daha fazla ölüme neden olmaktadır.(WHO, 2021)

Ülkemizde yapılmış TURDEP-II çalışmasına göre 18 yaş üstü yetişkinlerde obezite prevalansı %30,3 (kadın %41, erkek %20,5), morbid obezite sıklığı ise %2,9 (kadın %5,3, erkek %0,7) dur. (Satman ve ark., 2013) DSÖ 2016 yılında %29,5 prevalans ile Türkiye'nin, Avrupa'da obezitenin en sık görüldüğü ülke olduğunu bildirmiştir. (TEMD, 2018)

Obezite prevalansındaki artışın temel nedenleri; gelişen teknoloji ile birlikte yaşam biçiminin kolaylaşması ve fiziksel aktivitenin azalması bununla beraber de beslenme alışkanlıklarının hızla değişmesi sonucunda enerji alımının artmasıdır.

Sağlıksız beslenme, sigara kullanımı, alkol tüketimi ve fiziksel olarak inaktif yaşam tarzı gibi risk faktörleri elimine edildiğinde diyabet ve kardiyovasküler hastalıkların % 75 inin ve kanserlerin %40 ının önlenebileceği gösterilmiştir. (WHO, 2011)

2.3. Obezite ve Değişen Gıda Tüketim Alışkanlıkları

Hızlı ve bilinçsizce tüketilen, rafine karbonhidratlardan zengin, liften fakir, yüksek yağ ve enerji içeren sağlıksız besinler obeziteye yol açan en önemli faktörlerden birisidir. (TEMD,2018)

WHO fazla kilo ve obezitenin artışındaki temel nedenleri; yağ ve şeker oranı yüksek, yoğun enerji içeren gıdaların alımının artması, masa başı çalışma tarzının yaygınlaşması, ulaşım imkanlarının değişmesi ve hızlı kentleşmeye bağlı olarak fiziksel hareketsizlikte artış meydana gelmesi olarak belirtmiştir. Beslenme ve fiziksel aktivite modellerindeki değişikliklere; sağlık, tarım, ulaşım, şehir planlama, çevre, gıda işleme dağıtım pazarlama süreçleri ve eğitim gibi çeşitli sektörlerin gelişimini sağlayan ve destekleyici politikaların yetersizliği sonucu meydana gelen çevresel ve toplumsal değişiklikler neden olmaktadır. (WHO,2021)

WHO sağlıklı beslenmenin geliştirilmesi için bireysel önlemler almanın yanında gıda sektörünün de önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Gıda sektörünün, işlenmiş ürünlerdeki yağ, şeker ve tuz içeriğinin azaltarak; sağlıklı ve besleyici besin alternatiflerinin tüm

tüketicilerce kolay ulaşılabilir ve uygun fiyatlı olmasını sağlayarak; şeker, tuz ve yağ oranı yüksek yiyeceklerin, özellikle de çocuklara ve gençlere yönelik, pazarlanmasının kısıtlanması; sağlıklı gıda seçeneklerinin oluşturulması ve işyerinde düzenli fiziksel aktivite uygulamalarının teşviki konusunda destekleyici olması gerektiğini belirtmiştir. (WHO,2021)

Amerikan Gıda ve İlaç Kurumu tüketicilerin etiket üzerindeki doymuş yağ düzeylerine dikkat ederek gıda tüketimi yapmış olmaları halinde yılda 600 ila 1200 kişinin kalp hastalığına yakalanmasının önlenebileceğini belirtmektedir (FDA, 2003)

Özellikle hızlı tüketilebilen işlenmiş gıda tüketiminin artması ile birlikte ABD, Kanada gibi gelişmiş ülkelerde gençler arasında obezite sorunu çok önemli sağlık, ekonomik ve toplumsal sorun haline gelmiştir (Slate ve ark., 2018)

2.4. Besin Etiketleri ve Tarihçesi

Besin etiketleri; genelde işlenmiş paketli gıdalarda yer alan , tüketicilere besinler ile alakalı enerji ve içerik bilgileri iletmek için kullanılan yazı veya grafiklerden oluşan, ürün satışını destekleyen bir araç olarak karşımıza çıkar.(Aktaş Karabiber, 2007)

Besin etiketleri, tüketicilere beslenme bilgileri sağlayarak sağlıklı besin tercihi yapmalarına ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmelerine yardımcı olabilmektedir.

(Dudeja ve ark., 2017) (Cannoosamy ve ark., 2014)

FDA; çeşitli kronik hastalıklar veya besin ögesi eksiklikleri durumunda tüketicilerin yararlanması amacıyla paketli gıdalar üzerinde; toplam enerji, yağ oranı, doymuş yağ oranı, trans yağ, şeker, protein, sodyum, karbonhidrat, A vitamini, C vitamini ve demir içeriklerinin belirtilmesini istemektedir. (FDA, 2003)

Paketli gıdaların etiketlenmesi; ‘’Gıdaya eşlik eden veya atıfta bulunan herhangi bir ambalaj, belge, bildirim veya etiket üzerinde yer alan, gıda ile ilgili herhangi bir yazı, bilgi, ticari marka, resimli unsur veya işaretleri’’ ifade eder. (TGK,2017) Bazı gıdalardaki besin ögesi içerikleri veya besin etiketleri olarak da adlandırılan etiketler, sağlıklı beslenme hakkında önemli bilgiler barındırır. (Özgen,2004)

Gıda etiketleme sürecine kronolojik olarak bakıldığında;

- Besinler ile alakalı bilgilendirme amaçlı etiket ilk defa 1940’da ABD de diyet amacıyla üretilen gıdalarda kullanılmaya başlanmıştır. (Lewis, 2019)

- 1997’ te WHO ile Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü tarafından besin etiketlerindeki bilgilerin daha anlaşılır olması için tüketicilere de eğitim verilmesi gerektiği vurgulanmıştır. 1985’te ise bununla alakalı kodeks yayınlanmıştır (Lewis, 2019)
- 1990 da ABD’de besin etiketleme ve eğitimi faaliyetleri desteklenmiş, FDA bununla ilişkili kanunu yayımlamıştır.
- 1997 Türkiye’de de Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği yayınlanmış ve bu yasa ile besinlerin etiketlenmesi zorunlu tutulmuştur. Bu yasa günümüzde de halen yürürlüktedir. (TGK,2017)

Bu yasa son olarak 26.01.2017 tarihli ve 29960 mükerrer sayılı Resmi Gazete ‘ de yayımlanmıştır, Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği başlığı ile güncel olarak yürürlükte olmaya devam etmektedir.

2.5. Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği

Paketli besinlerin etiketlenmesi ve işaretlenmesiyle alakalı kuralları bildiren Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme Ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği hakkında kılavuz on yedi bölümlük detaylı bir anlatım ile üreticilerin üzerine düşen sorumlulukları ve tüketici bilgilendirilmesi için gerekenleri belirtmektedir. Bu kılavuzda genel anlamda;

- Gıdaların etiketlenmesinin tüketiciyi yanıltmayacak ve tüketicinin bilinçli seçim yapmasını sağlayacak şekilde açık ve bilgilendirici olması gerektiği
- Gıdaların etiketlerinde, reklamlarında, broşürlerinde ve web sayfalarında kullanılan resimlerin tüketiciyi yanıltmayacak şekilde olması gerektiği
- ‘’doğal’’ ‘’katkısız’’ ‘’….. ilavesiz’’ ‘’%100’’ ‘’geleneksel’’ ‘’hakiki’’ ‘’ ev yapımı’’ ‘’taze’’ ‘’günlük’’ ‘’özel’’ ‘’premium’’ ‘’yüksek kaliteli’’ vb beyanların kullanılabilme koşulları
- Alerji veya intolerensa neden olabilecek maddelerin bildirimi
- Bileşenler/içindekiler kısmının yazımına dair detaylar
- SKT, TETT, menşei, gramajı ve muhafaza koşullarıyla alakalı bilgilendirmenin naıl yapılması gerektiğine dair bilgiler
- Zorunlu beslenme bildirimi ile alakalı detaylı bilgilendirmeler

üzerinde durulmaktadır.

WHO ile FAO'nun 2020-2025 kodeks stratejik planında; tüm yaş grupları için sağlıklı yaşamı teşvik etmek adına besin etiketlerindeki bilgilerin bilinçli tüketimi sağlayacak şekilde geliştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. (FAO-WHO, 2019)

2.5.1. Zorunlu Beslenme Bildirimi

Zorunlu beslenme bildirimi hazır paketli gıdaların üzerinde yer alması gereken; enerji değeri ve besin ögelerinin miktarını belirtme zorunluluğunu ifade eder. Paketli gıdaların etiketinde ‘’yağ (doymuş yağ, tekli doymamış yağ, çoklu doymamış yağ, trans yağ)”, “karbonhidrat (şekerler, polioller, nişasta)”, “tuz”, “lif”, “protein”, ve belirgin miktarlarda bulunan tüm ‘’vitamin ve mineraller” hakkında bilgilerin yer alması gerekmektedir.

Zorunlu beslenme bildiriminde yer alması gereken bilgiler Tablo 5.1‘de gösterilmiştir.

Tablo 2.1:Zorunlu Beslenme Bildiriminde Yer Alması Gereken Bilgiler

Enerji ve besin öğeleri	100 g veya 100 mL için
Enerji	(kJ ve kcal)
Yağ	(g)
Doymuş yağ	(g)
Trans yağ	(g)
Tekli doymamış yağ*	(g)
Çoklu doymamış yağ*	(g)
Karbonhidrat	(g)
Şekerler	(g)
Polioller	(g)
Nişasta*	(g)
Lif*	(g)
Protein	(g)
Tuz	(g)
Vitaminler*	(g)
Mineraller*	(g)

(*) ile belirtilen besin öğelerinden bir veya daha fazlası isteğe bağlı olarak beslenme bildiriminde kullanılabilir (TGK, 2017)

Gıda ambalajlarında; tüketicinin ilk bakışta fark edebileceği şekilde yerleştirilen, tüketicinin gıdayı tanımasına olanak sağlayan kısım ‘’temel görüş alanı’’ olarak tanımlanır. Paketli gıdanın temel görüş alanında beslenme bildirimi yapılıyorsa aşağıda verilen iki format şeklinden biri ile yapılması gerekmektedir.

Yalnızca “enerji” değerinin bildiriminin yapıldığı format Şekil 5.1’de; “enerji, yağ, doymuş yağ, şekerler, tuz” miktarlarının bildirim formatı ise Şekil 5.2’de gösterilmiştir



Şekil 2.1:Yalnızca Enerji Bildirimi Temel Görüş Alanı

(TGK, 2017)

*RA : ortalama bir yetişkin için günlük referans alım değerini ifade eder.



Şekil 2.2:“Enerji, Yağ, Doymuş Yağ, Şekerler, Tuz” Bildirimi Temel Görüş Alanı

(TGK, 2017)

*RA : ortalama bir yetişkin için günlük referans alım değerini ifade eder.

TGK Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine göre besin öğesi değerleri ortalama değerler olarak verilir ve ambalajda da bu şekilde “ortalama değer” olarak belirtilebilir. Bu ortalama değerlerin belirlenmesinde ;

- Üretici firmanın gıda analizleri

- Kullanılan gıda bileşenlerinin yaygın olarak bilinen ortalama değerleri ile yapılan hesaplamalar
- Genel olarak saptanmış ve kabul gören veriler ile yapılan hesaplamalar

kullanılır. (TGK, 2017)

Tüketicilerin günlük beslenmesinde azaltmaya özen gösterdiği yağ, şeker, tuz gibi besin ögeleri hesaplanan ortalama değerde olmalı ve kesinlikle ölçülen değerlerin alt tolerans sınırında olmamalıdır.

Tüketicilerin günlük beslenmesinde daha fazla yer vermeye özen gösterdiği protein, vitamin, mineral gibi değerler ise ölçülen değerlerin üst tolerans sınırında olmamalıdır. Paketli gıdalardaki beslenme bildiriminde yer alan besin ögeleri için tolerans değerleri TGK'de detaylıca belirtilmiştir. Böylelikle enerji ve besin ögesi tablosunda yer alan bilgiler üretici tarafından doğru ve tolerans değerlerine uygun beyan edilmek zorundadır.(TGK, 2017)

Örneğin; doğal olarak C vitamini içermeyen, C vitamini eklenmiş bir gıdada "C vitamini kaynağı" beyanı yapılabilmesi için günlük referans alım değerinin (80mg) % 15'i kadar C vitamini içeriği olması gerekmektedir. (TGK, 2017)

Bunun dışında tek bileşenden oluşan taze meyve- sebzeler, çiğ kuruyemişler, yumurta, kurubaklagiller, işlenmemiş et ürünleri, bal, tuz, maya, sakızlar, aroma vericiler, jelatin, başka bileşen içermeyen çay ve kahveler beslenme bildiriminin zorunlu olmadığı gıdalar olarak sıralanabilir. .(TGK, 2017)

2.5.2. Menşei Bildirimi

Paketli gıdalarda menşe ülke kısaltma yapılmadan açık bir şekilde belirtilmelidir. Menşei bilgisi; ''Menşei ülke: Türkiye'' , ''Menşe: Türkiye'' , ''Menşei: Türkiye'' , ''Türkiye'de üretilmiştir.'', ''Türkiye'de paketlenmiştir.''vb. şekillerde belirtilebilir. Zorunlu olmasa da gıdanın kökeni (geldiği yer) de belirtilebilir.

Gıdanın %50 sinden fazlasını oluşturan veya tüketicilerce gıdanın adı ile ilişkilendirilen içerik gıdanın ana bileşeni kabul edilir. (meyve suyundaki meyve, lahmacundaki et, yoğurttaki süt gibi); Gıdanın menşei ile ana bileşenin ülkesi farklı olduğunda; gıdanın ana bileşeninin menşei belirtilir ya da gıdanın ana bileşeni ile gıdanın menşeinin farklı olduğu ifade edilir. Ana bileşen ile gıdanın menşeinin aynı yer olmadığı açık ise ilave bildirim yapılmasına mecburi değildir. (örneğin kakaonun menşei Türkiye olamayacağından çikolatada kakaonun menşeini belirtme zorunluluğu yoktur. (TGK, 2017)

2.5.3. Belirli Terim Ve İfadelerin Gıda Etiketlerinde Kullanımı

Belirli terim ve ifadelerin gıda etiketleri üzerinde nasıl beyan edilmesi gerektiğiyle alakalı bilgiler TGK Etiketleme Yönetmeliğinde belirlenmiştir. Bu beslenme beyanları beyan koşulları Tablo 5.2' de detaylıca yer almaktadır.

Tablo 2.2:Beslenme Beyanları Ve Beyan Koşulları

Enerji/ besin ögesi	Beslenme beyanı	Beyan koşulları
Enerji/kalori/ besin ögeleri	Azaltılmış/ daha az	Enerji değerindeki azalmanın gıdanın hangi özelliğinden kaynaklandığı da belirtilerek benzer özellikteki gıdalara göre en az %30 luk bir azalma olması gerekir.
	Düşük	100g katı gıdada en fazla 40 kcal; 100 ml sıvı gıdada en fazla 20 kcal enerji olması gerekir
		Sofralık tatlandırıcıların 1 porsiyonu en fazla 4 kcal ve tatlılık derecesinin 6 g sakaroza (≈1 tatlı kaşığı sakkaroz) eşdeğer olması gerekir
	Enerjisiz/ kalorisiz	100 ml sıvı gıdada en fazla 4 kcal olması gerekir
		Sofralık tatlandırıcıların 1 porsiyonu en fazla 0,4 kcal ve tatlılık derecesinin 6 g sakaroza (≈1 tatlı kaşığı sakkaroz) eşdeğer olması gerekir
Yağ	Düşük/az	100g katı gıdada en fazla 3 g; 100 ml sıvı gıdada en fazla 1,5 g yağ içermesi gerekir
	Yağsız	100g katı gıdada veya 100 ml sıvı gıdada en fazla 0,5 g yağ içermesi gerekir
Doymuş yağ	Düşük/ az	Doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitlerinin toplamı 100g katı gıdada en fazla 1,5 g; 100 ml sıvı gıdada ise en fazla 0,75 g olmalıdır.
		Doymuş yağ ve trans yağ asitlerinden gelen enerji gıdanın toplam enerjisinin %10 undan fazla olmamalıdır.
	Doymuş yağ içermez/yoktur	100 g katı veya 100 mL sıvı gıdadaki doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitleri toplamı
		En fazla 0,1 gram olmalıdır.
Omega 3 yağ asitleri	Kaynak/İçerir/…ilaveli	100 g veya 100 kcal gıdadaki alfa-linolenik asit(ALA) en az 0,3 g olmalıdır / 100 g ve 100 kcal gıdadaki eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosahekzaenoik asit (DHA) toplamı en az 40 mg olmalıdır.
	Yüksek	100 g veya 100 kcal gıdadaki alfa-linolenik asit(ALA) en az 0,6 g olmalıdır / 100 g ve 100 kcal gıdadaki eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosahekzaenoik asit (DHA) toplamı en az 80 mg olmalıdır
Tekli doymamış yağ	Yüksek	Gıda içeriğindeki yağ asitlerinin en az %45 i tekli doymamış yağlardan oluşmalı ve bu yağlar gıdanın toplam enerjisinin %20 sinden fazlasını karşılamalıdır.
Çoklu doymamış yağ	Yüksek	Gıda içeriğindeki yağ asitlerinin en az %45 i çoklu doymamış yağlardan oluşmalı ve bu yağlar gıdanın toplam enerjisinin %20 sinden fazlasını karşılamalıdır

Tablo 2.2 (devam)

Doymamış yağ	Yüksek	Gıda içeriğindeki yağ asitlerinin en az %70 i çoklu doymamış yağlardan oluşmalı ve bu yağlar gıdanın toplam enerjisinin %20 sinden fazlasını karşılamalıdır
Trans yağ	Trans yağ içermez/yoktur	Yağlarda veya yağ içeren gıdalarda toplam yağın 100 gramında en fazla 1 g olmalıdır.
Şeker	Düşük/az	100 g katı gıdada en fazla 5 g; 100 ml sıvı gıdada en fazla 0.5 g olmalıdır.
	Şekersiz	100 g katı veya 100 ml sıvı gıdada en fazla 0.5 g şeker olmalıdır.
	Şeker ilavesiz	Gıdada mono/disakkarit herhangi bir tatlandırıcı özelliği olan bileşen olmaması gerekir.
		Gıda kendi doğası gereği şeker içeriyorsa ‘’doğal olarak şeker içerir’’ yazmalıdır.
Sodyum/tuz	Azaltılmış/ Daha az	Sodyum veya eşdeğeri tuz miktarı benzer ürünlere göre en az %25 az olmalıdır.
	Düşük/Az	100 g katı veya 100ml sıvıda en g fazla 0,12sodyum veya en fazla 0,31 g tuz olmalıdır.
	Çok düşük/ Çok az	100 g katı veya 100ml sıvıda en g fazla 0,04 g sodyum veya en fazla 0,013 g tuz olmalıdır.
	Sodyumsuz/ Tuzsuz	100 g katı veya 100ml sıvıda en g fazla 0,005 g sodyum veya en fazla 0,013 g tuz olmalıdır.
Lif	Artırılmış/ Daha fazla	Benzer ürünlere göre en az %30 daha fazla lif içermelidir.
	Kaynak/İçerir/ …ilaveli	100 g gıdada en az 3 g lif veya 100 kcal de en az 1,5 g olmalıdır.
	Yüksek	100 g gıdada en az 6 g lif veya 100 kcal de en az 3 g olmalıdır.
Protein	Artırılmış/ Daha fazla	Benzer ürünlere göre en az %30 daha fazla protein içermelidir.
	Kaynak/İçerir/…ilaveli	Gıdanın sağladığı enerjinin en az %12 si protein içeriğinden karşılanmalıdır.
	Yüksek	Gıdanın sağladığı enerjinin en az %20 si protein içeriğinden karşılanmalıdır.
Vitaminler ve mineraller	Artırılmış/ Daha fazla	Gıdanın içerdiği söz konusu mikro besin ögesinde benzer bir ürüne göre beslenme referans değerini karşılama yüzdesinde en az 10 birimlik bir azalma olmalıdır
	Kaynak/İçerir/…ilaveli	Söz konusu vitamin/mineral miktarı yönetmelikte tanımlanmış miktarda olmalıdır.
	Yüksek	‘’Kaynak’’ beyanı için verilen değerin 2 katı karşılanmalıdır.

(TGK, 2017)

2.6. Paketli Besin Etiketlerinde Dikkat Edilmesi Gereken İçerikler

Besin etiketlerinde tüketime hazır gıdanın bir porsiyonundaki enerji ve besin ögelerinin referans alım düzeylerinin yüzde (%) olarak ne kadarını karşıladığını gösteren değer yer almaktadır. Böylelikle tüketiciler alışveriş yaparken kendilerine uygun seçimler yapabilecekleri bilgiye sahip olabilmektedir. (TÜBER,2016)

Tablo 2.3' de TGK ye göre yetişkinler için belirlenen, enerji ve vitamin ve mineraller dışındaki bazı besin ögeleri için referans alım değerleri yer almaktadır.

Tablo 2.3:Enerji ve Vitamin ve Mineraller Dışındaki Bazı Besin Ögeleri İçin Referans Alım Değerleri (Yetişkinler için)

Enerji veya Besin Ögeleri	Referans Alım Değerleri
Enerji	8400 kj/2000 kcal
Şekerler	90 g
Toplam Yağ	70 g
Doymuş Yağ	20 g
Tuz	6 g
Karbonhidrat	260 g
Protein	50 g
Lif	25 g

(TGK,2017)

2.6.1. Şeker ve Şeker Tüketimi

Şeker; %99.9 u sakkaroz olan, herhangi bir besin değeri olmayan, sadece enerji veren basit bir karbonhidrattır. Basit karbonhidratlar; bir veya iki molekül şeker içermektedir.

Glikoz (üzüm şekeri), früktoz (meyve şekeri) ve galaktoz (süt şekeri) tek molekül şeker içerirken; sukroz (çay şekeri, sofra şekeri), laktoz (süt ve ürünleri) ve maltoz (bazı sebzeler ve malt) iki molekül şeker içermektedir. Daha kompleks yapıları olan ve "bileşik (kompleks) karbonhidratlar" ise (nişasta) ve lifler (posa)dir.

Saf şeker; genellikle şeker pancarı ve şeker kamışından elde edilir. Beslenme ile iki tür şeker tüketilir; Bunlardan biri besinlerin kendi içeriğinde bulunan doğal şeker (sütteki laktoz, meyvelerde ve baldaki fruktoz gibi) , diğer kaynak ise besinlerin işlenmesi ve

hazırlanması sırasında tat vermek, bozulmasını önlemek , raf ömrünü uzatmak ve kıvamı sağlamak için kullanılan eklenti şekerdir.

Eklenti (ilave) şekerler; beyaz şeker, esmer şeker, bal, pekmez gibi doğal şekerleri kapsadığı gibi çeşitli rafinasyon işlemleriyle kimyasal olarak üretilmiş yüksek früktozlu mısır şurubu gibi nişasta bazlı şekerleri de kapsar. YFMŞ üretimi şeker pancarı ve şeker kamışından daha ekonomik olduğu için gıda endüstrisi tarafından sıkça tercih edilir.

Katı ve sıvı bütün besinlere ilave edilen tüm mono ve disakkaritler, bal, meyve suları ve meyve suyu konsantrelerinde bulunan doğal şekerler günlük alınan toplam şeker miktarını oluşturur. Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilen; bu miktarın mümkün olduğunca minimum tutulması, çocuk ve yetişkinlerde günlük ihtiyaç duyulan enerji miktarının %10' unu geçmemesidir. WHO daha sonraki yaşlarda ise şeker tüketiminin enerjinin %5' inin altına çekilmesini tavsiye etmektedir (WHO,2015)

Şeker ve şeker ihtiva eden besinlerin aşırı tüketimi, yüksek ve ihtiyaç fazlası enerji alımına neden olduğu için vücut ağırlığının artışına ve besleyici değeri yüksek olan diğer besinlerin daha az tüketilmesine neden olmaktadır. Özellikle yüksek şeker içeren paketli gıda gruplarının başında gelen şekerli içecek tüketiminin çocukluk ve yetişkinlik çağı obezitesi ile ilişkili olduğunu ve buna bağlı Tip 2 diyabet riski gelişimini arttırdığını vurgulayan pek çok çalışma mevcuttur.(Singh ve ark., 2015) (O'Connor ve ark.,2015) (Luger ve ark.,2017)

Fazla basit şeker tüketimi kilo artışınn yanında serum trigliserit ve düşük dansiteli lipoprotein (LDL) kolesterol düzeylerinde artışa sebep olarak; metabolik sendrom, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve böbrek hastalıkları görülme riskinin artmasıyla da ilişkilendirildiğinden diyetteki miktarının azaltılması gerekmektedir. (Johnson ve ark..,2007) (Morenga ve ark.,.2012)

Şeker tüketimini sınırlamada dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan biri de paketli besinler satın alınırken etiket üzerinde şeker içeriği ve türüne dikkat etmektir. Etikette şu bileşenler yer alıyorsa o ürün ilave şeker içeriyor demektir;

- malt şekeri - melas (şeker tortusu) - şurup - ham şeker - şeker - dekstroz

- glikoz şurubu - meyve suyu konsantresi - kahverengi şeker - mısır şurubu

- mısır kaynaklı tatlandırıcılar - früktoz - glikoz - laktoz - maltoz

- sukroz - yüksek fruktozlu mısır şurubu - bal - invert şeker - invert şeker şurubu

2.6.2. Günlük Lif Tüketimi

Lif(posa); diyetle alınan bir kompleks karbonhidrat çeşididir. Çözünür ve çözünmez posa olmak üzere iki çeşit diyet lifi bulunmaktadır. Diyet lifi özellikle tokluk hissinin oluşması ve bağırsak hareketliliğinin arttırarak sindirim sistemi aktivitesini düzenlemede etkin rol oynamaktadır. Taze sebze ve meyveler, kurubaklagiller ve tam tahıl içeren besinler zengin posa kaynaklarıdır. Lif içeriği yüksek besinlerin kan lipidlerinin ve glukoz konsantrasyonunun normal düzeyde tutulmasına yardımcı olduğu böylelikle de kardiyovasküler hastalıklar, obezite ve tip 2 diyabetin önlenmesinde etkili olduğu belirtilmektedir. (Threapleton ve ark., 2013)

Yetişkinlerde günlük beslenme ile 25 g lif alımı önerilmekte ve bu nedenle gün içindeki tahıl ürünleri tüketiminin en az yarısının tam tahıl içeren ürünler olması gerektiği vurgulanmaktadır. (TÜBER, 2016) Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017 verilerine göre posa alımı erkeklerde 24.4 g, kadınlarda 20.3 g, toplamda ise 22.4 gramdır. (TBSA,2019)

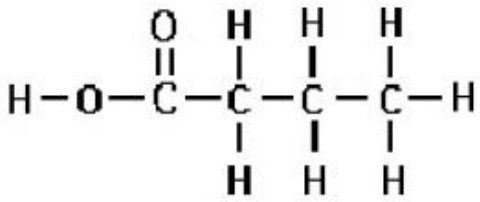
2.6.3. Yağ Çeşitleri ve Yağ Tüketimi

Temel besin grupları içerisinde gramı başına en çok enerjiyi sağlayan besin ögesi olan yağlar günlük diyet enerjisnin %20-45 ini oluşturabilir. (Baysal, 2014) . Karbonhidrat ve proteinler gramı başına 4 kcal enerji sağlarken yağlarda bu değer 9 kaloridir. Diyet yağının bir kısmı görünmez yağ denen besinlerin içerisinde doğal olarak bulunan (et,süt,peynir vb de kendi içeriğinden bulunan yağlar gibi) yağ iken diğer kısmı görünür yağ olarak belirtilen ve direkt yağ formunda tüketilen sıvıyağlar ve katıyağlardır.(zeytinyağ, ayçiçek yağı, tereyağ gibi)

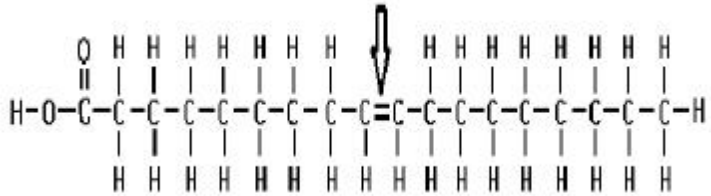
TGK ‘nde yer alan tanımlara göre;

- Fosfolipidler dâhil bütün lipitler ‘’yağ’’ olarak ifade edilir.
- Cis formunda bir adet çift bağ bulunanlar ‘’tekli doymamış yağ’’; Cis, cis-metilen kesintili en az iki çift bağ içeren yağ asitleri ‘’çoklu doymamış yağ’’; yapısında çift bağ içermeyen yağ asitleri ise ‘’ doymuş yağ’’ ; Trans formunda en az bir tane konjuge olmayan karbon-karbon çift bağı içeren yağ asitleri ise ‘’ trans yağ’’ olarak belirtilmektedir. (TGK, 2017)

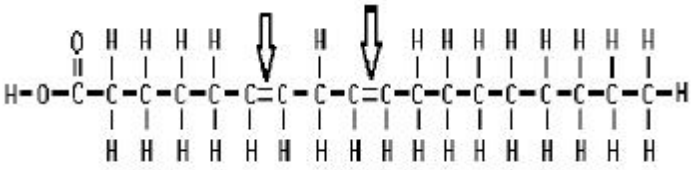
Yağ asitlerinin kimyasal yapıları Şekil 6.1, Şekil 6.2 ve Şekil 6.3 de yer almaktadır.



Şekil 2.3:Doymuş Yağ Asidi
(Öztürk, 2014)



Şekil 2.4:Tekli Doymamiş Yağ Asidi
(Öztürk, 2014)



Şekil 2.5:Çoklu Doymamiş Yağ Asidi
(Öztürk, 2014)

Diyette fazla miktarda toplam yağ, doymuş yağ, trans yağ ve kolesterol tüketimi; başta kalp ve damar hastalıkları, diyabet, obezite, kanser vb. hastalıklar olmak üzere beslenme ile ilintili bulaşıcı olmayan pek çok hastalığa neden olmaktadır.

Türkiye Beslenme Rehberi önerilerine göre; (TÜBER,2016)

- Yağ tüketimi toplam diyet enerjisinin %20-35 ini geçmemeli
- Trans yağ asidi alımı diyetle alınan toplam yağın %1'inden az olmalı
- Yağdan gelen enerjinin tercihen %7-8 i, maksimum %10'u hayvansal besinlerdeki yağ, tereyağı, içyağı, kuyruk yağı gibi doymuş yağ kaynaklarından sağlanmalı

- Yağdan gelen enerjinin %12-15'si n-9 yağ asidi içeren zeytinyağı, fındık yağı, kolza-kanola yağı gibi tekli doymamış yağlardan sağlanmalı
- Yağdan gelen enerjinin %7-10'u ise n-6 yağ asidi içeren mısırözü, soya, ayçiçeği ve pamuk yağı ve n-3 yağ asidi içeren balık, balık yağı, ceviz, keten tohumu gibi çoklu doymamış yağlardan sağlanmalı.
- Diyetle alınan omega-6: omega-3 yağ asidi dengesi 5-10:1 oranında tutulmalı (Baysal,2014)
- Toplam yağ alımında omega-6 (LA: linoleik asit) enerjinin %4 ünü, omega - 3 (ALA: alfalinolenik asit) ise %0.5 ini içermelidir.
- Omega-3 yağ asitleri olan EPA ve DHA nın yetişkinlerde günlük alımı ise toplam 250 mg olmalıdır.
- Diyetin kolesterol miktarının 300 mg'ın altında tutulmalıdır.
- Paketli gıda satın alırken etiketleri okunarak içeriğindeki doymuş yağ, trans yağ ve kolesterol içerikleri düşük olanlar tercih edilmelidir.

2.6.3.1. Doymuş Yağ

EFSA diyette doymuş yağ asitlerinin mümkün olduğunca az tüketilmesini önermiştir. (EFSA, 2010) Bu öneri TÜBER 2015 tarafından da benimsenmiştir.

Beslenme ve Kronik Hastalıklar Global Yükü Uzmanlar Grubu (NutriCoDE) nun raporunda diyetle alınan yağ asitlerinin koroner kalp hastalıklarına etki düzeyleri tartışılmış ve "trans yağ asitlerinin yüksek" "n-6 yağ asitlerinin düşük " alınmasının kalp damar hastalığı kaynaklı ölüm oranlarını arttırdığı görülmüş; buna kıyasla "doymuş yağ asitlerinden zengin bir beslenmenin ise kalp damar hastalığı mortalitesini daha az oranda etkilediği belirtilmiştir Aynı çalışmanın bir diğer çıktısı da; "diyette doymuş yağ asitleri azaltıldığında kardiyovasküler yararların ancak n-6 çoklu doymamış yağ asitleri ile yer değiştirmesi durumunda ikna edici olduğu görülmüştür zira doymuş yağ asitlerinin azaltıldığında rafine karbonhidrat tüketimi artmış ve bu durum doymuş yağ asitlerinin fazla tüketilmesinden daha riskli bulunmuştur. Akdeniz modeli beslenmenin temelinde yer alan zeytinyağı ve yağlı tohumların kardiyometabolik sağlığa olumlu etkileri vurgulanmıştır. (Wang ve ark.,2016)

2.6.3.2. Trans Yağ

Trans yağ asitleri, trans diziliminde en az bir tane konjuge olmayan çift bağ içeren doymamış yağ asitlerdir. Diyet ile alınan trans yağ endüstriyel olarak bitkisel yağların hidrojenasyonu ile elde edilir veya besinlerin rafinasyon ve kızartma gibi ısıl işleme maruz kalmasıyla oluşur. Diyetle alınan trans yağın %82-90'ı endüstriyel olarak kısmi hidrojenasyon kaynaklı iken; %2-8'i hayvansal gıdalar (geviş getiren hayvanlarda biyohidrojenasyon ile oluşmaktadır) kaynaklıdır. (Yüksel ve Yüksel, 2020)

Sıvı yağların erime noktasını yükseltmek ve raf ömrünü uzatmak için hidrojenizasyon işlemi yapılmaktadır. (Mozaffarian ve ark. 2006) (Agrawal ve ark. 2008)

Bitkisel sıvı yağların içindeki doymamış yağ asitleri hidrojenle doyurularak katı hale dönüştürülürken cis formdaki yağ asitlerinin büyük bir kısmı trans forma dönüşmektedir (Kayahan, 2003).

Sıklıkla trans yağ içeren gıdalar; kahve kremaları, kek, kurabiye, kraker vb. unlu mamüller, dondurulmuş pastane ürünleri, yağda kızartılmış patates,tavuk vb tüm gıdalar ve fast-food ürünler, margarinler, gofret,çikolata ve şekerlemeler olarak sıralanabilir. Agrawal ve ark., 2008). Kısmi hidrojenize yağ (margarin ve pastanecilikte kullanılan şortening yağı) içeren tüm ticari ürünler de bu nedenle trans yağ asidi içermektedir. (Martin ve ark., 2007)

Trans yağların sağlık üzerine tartışılan olumsuz etkileri vardır. Çeşitli çalışmalarda trans yağların inflamasyona neden olarak CRP(C reaktif protein) seviyesinde artışa ve inflamasyon ilişkili insülin direnci, metabolik sendrom , endotel disfonksiyonu, ateroskleroz, diyabet ve kalp hastalıklarına sebebiyet verebileceği belirtilmiştir. (Lopez ve ark., 2005). (Mozaffarian ve ark., 2004; Lopez ve ark., 2005) Bununla birlikte kadınlarda infertilite riskini arttırdığını gösteren ve gebelikte fetal gelişimi engellediği yönünde çalışmalar da mevcuttur. (Chavarro ve ark., 2007) Avrupa Gıda ve Beslenme Eylem Planı 2015–2020'nin hedeflerinde de gıda tedariği esnasında trans yağların tamamen yasaklanması veya mümkün olduğunca minimize edilmesi ile alakalı ulusal politikalar geliştirilmesi ve uygulanması yönünde maddeler yer almaktadır.

2.6.4. Tuz Sodyum Tüketimi

Sofra tuzunun yaklaşık %40'ını sodyum oluşturmakta ve TGK; paketli gıdalardaki tuz içeriğinin ''Sodyum x 2,5 '' formülü ile hesaplanarak belirtilmesi gerektiğini ifade etmektedir. (TGK,2017)

Sofra tuzu dışında gıda sanayinde sıkça kullanılan ve tuz tüketimini arttıran; monosodyum glutamat, sodyum nitrat, sodyum bikarbonat, sodyum sitrat, sodyum askorbat vb. tüm sodyumlu bileşiklere etiket bilgisinde dikkat edilmeli ve mümkün olduğunca tüketimlerinden kaçınılmalıdır. Yüksek oradan tuz içeren ürünler;

- Ketçap, soya sosu, barbekü sos, hardal, makarna sosları vb
- Cips, tahıllı barlar-gevrekler, meyveli barlar vb.
- Tuzlu kuruyemişler
- Turşu, salça, peynir,zeytin vb. salamura gıdalar),
- Balık konserveleri
- Tuzlanmış, tütsülenmiş, salamura işlenmiş et ürünleri
- Aromalı/ aromasız, doğal/doğal olmayan mineralli sular ve içecekler olarak sıralanabilir. (TÜBER, 2015)

Paketli gıdaların satın alırken ve tüketirken etiketi okunup mutlaka tuz ve tuz türevi maddeleri düşük miktarda içerenleri almaya dikkat edilmelidir. Aşırı miktarda tuz/sodyum tüketimi başta hipertansiyon olmak üzere; çeşitli kanser türlerine, osteoporoza,kardiyovasküler ve nefrolojik hastalıklara neden olabilmektedir.

Önerilen tuz tüketimi günlük maksimum 5 g (1 tepeleme çay kaşığı) iken ülkemizde bölgelere göre değişmekle birlikte önerilenin üstünde tuz tüketimi görülmekte ve günlük alınması gereken üst limitin 2.5-3.5 katı kadar tuz tüketilmektedir. TBSA 2017'de sodyum alımı erkeklerde 4733.1 mg, kadınlarda 3638.0 mg, toplamda ise 4181,9 mg'dır. (TBSA,2019) Ülkemizde ekmek, peynir, salça, zeytin, işlenmiş et ürünleri gibi besinlerin içeriğindeki tuz oranını azaltmaya yönelik yasal düzenlemeler yapılmıştır.

2.6.5. Vitaminler Ve Mineraller

Vitamin ve mineraller az miktarda vücuda alınmalarına rağmen bir çok metabolik süreçte elzem olan mikro besin ögeleridir, makro besin ögelerinin işlevselliği için oldukça önem arz etmektedir .

Vitaminler; başlıca yağda çözünen vitaminler ; A, D,E, K ve suda çözünen C vitamini ve B grubu vitaminler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. B grubu ve C vitamin, temel oarak enerji metabolizması, kan yapımı ve bağışıklık sistemi işleyişinde görev alır. D vitamini kemik oluşum sürecinde ön plana çıkmaktadır. A, E ve C vitamini ise ntioksidan vitaminler olarak oksidatif stresi azaltarak hücre hasarını önlemeye yardımcıdır. (TÜBER, 2015)

Mineraller ise insan vücudunun yaklaşık %6 lık bir kısmını oluşturur ve bir çok metabolik reaksiyonda işlev görür. Kalsiyum, magnezyum ve fosfor kemiklerin ve dişlerin yapısında yer alarak iskelet -kas sistemi sağlığında etkilidir. Demir ve kobalt kan yapım sürecinde etkinlik göstermekte; çinko ise immün sistem üzerindeki etkisiyle ön plana çıkmaktadır. (TÜBER, 2015)

Vitamin ve mineral eksikliklerinde bazı sağlık problemleri oluşabilmektedir bu nedenle sağlıklı bir beslenme planıyla yeterli miktarda bu mikro besin ögeleri vücuda alınmalı, ciddi yetersizlik durumlarında gerekli takviyelerden destek alınarak eksik olan vitamin ve mineraller yerine konmalıdır. Paketli gıdaların etiketleri üzerinde çeşitli vitamin ve mineraller için 100g/100ml veya porsiyon birimi üzerinden hesaplanmış bildirim bulunabilir. (TGK, 2017) Dört yaş ve üzeri sağlıklı bireyler için porsiyon üzerinden belirlenen referans alım değerleri Tablo 2.4‘ te verilmiştir.

Tablo 2.4:Vitamin ve Minerallerin Referans Alım Değerleri

Besin Ögesi	Beslenme Referans Değeri	Besin Ögesi	Beslenme Referans Değeri
A Vitamini (µg)	800	**Klor(mg)**	800
D vitamini (µg)	5	**Kalsiyum(mg)**	800
E vitamini (mg)	12	**Fosfor (mg)**	700
K vitamini(µg)	75	**Magnezyum(mg)**	375
C vitamini(mg)	80	**Demir (mg)**	14
Tiamin(mg)	1,1	**Çinko(mg)**	10
Riboflavin(mg)	1,4	**Bakır(mg)**	1
Niasin(mg)	16	**Manganez(mg)**	2
B6 vitamini(mg)	1,4	**Florür(mg)**	3,5
Folik asit(µg)	200	**Selenyum(µg)**	55
B12 vitamini(µg)	2,5	**Krom(µg)**	40
Biotin (µg)	50	**Molibden(µg)**	50
Pantotenik asit(mg)	6	**İyot (µg)**	150
		Potasyum(mg)	2000

(TGK, 2017)

Besin etketi üzerinde herhangi bir vitamin/minerali içerdiğine dair beyan yer alması için söz konusu vitamin/mineralin;

- İçecekler hariç ve süt için; 100g/100 ml sinde en az %15 ini karşılanması
- İçecekler için; 100 ml sinde en az %7,5 ini karşılanması
- Tek porsiyonluk bir üründe en az %15 ini karşılanması

gerekmektedir. (TGK, 2017)

2.7. Besin Etiketlerinin Kullanımının Sağlık Üzerine Etkileri

Gıda etiketlerinde yer alan sağlık beyanları tüketicilerin sağlıklı besin tercihlerinde bulunmasını etkilemektedir. Paketli gıdaların beslenme ve sağlık beyanları tüketicilerin satın alma kararlarını ve o gıdanın sağlıklı olarak algılanmasını etkilediğini belirten çalışmalar mevcuttur. (Hoefkens, 2013)

Doğru ve etkili bir şekilde yapılan besin etiketleriyle tüketiciler daha sağlıklı tercihler yaparak obezite ve neden olduğu kronik hastalıkların riskini azaltabileceği gösterilmiştir.(Cavaliere, 2015)

Kronik hastalığı olan yetişkinlerde; besin etiketi okuyanların okumayanlara göre daha düşük enerji, doymuş yağ, karbonhidrat ve daha yüksek miktarda lif tükettiği görülmüştür. (Miklavec, 2015)

Avrupa Gıda ve Beslenme Eylem Planı 2015–2020'nin hedeflerinde;

- Enerji, doymuş yağ, trans yağ, şeker veya tuz içeriği yüksek gıdaların özellikle çocuklara pazarlanmasını azaltmaya yönelik araçlar kullanılması
- Paketlerin ön kısmına tüketicilerin sağlıklı seçimlerde bulunmasına yardımcı olacak, kolay anlaşılır etiketler konulması
- Paketli gıdaların enerji, doymuş yağ, *trans* yağ, şeker veya tuz
- İçeriklerinin iyileştirilmesi ve bu içerikleri yüksek olan gıdaların tüketimini sınırlandırılması gibi detaylı tavsiyeler yer almaktadır.

Tarım ve Orman Bakanlığının TGK Gıda Etiketleme Ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik ile 2021 yılında gıda etiketlerinde yer alan yazıların puntosunun büyütülmesiyle alakalı ve tüketiciyi yanıltıcı ifadelerin kullanımının kısıtlanmasına yönelik bir düzenlemeye gidilmiş bununla birlikte yönetmelik değişikliğinde dikkate alınmak üzere tüketicilerin konuyla alakalı görüşlerini iletebilecekleri

duyurularak etiket üzerinde tüketicilerin görmek istediği bilgi ve değişiklikler tespit edilmeye çalışılmıştır. (Tarım ve Orman Bakanlığı, 2021)

Avrupa Gıda ve Beslenme Eylem Planı hedefllerine bu şekilde tüketici ve uzmanların görüşleri alınarak, çeşitli ulusal politikalar geliştirilerek ulaşılması ve sağlıklı beslenmenin desteklenmesi beklenmektedir.

Küreselleşen dünyada hızla değişen yaşam tarzı, tarım ve hayvancılıktaki değişimler ve bununla beraber tüketim alışkanlıklarının da değişmesiyle işlenmiş gıda tüketimi ve paketli gıdalara yönelim artmaktadır. Bazı gıdalardaki besin ögesi içerikleri veya besin etiketleri olarak da adlandırılan etiketler, sağlıklı beslenme hakkında önemli bilgileri barındırır. (Özgen, 2004) Besin etiketi okumaya yönelik çalışmalar ağırlıklı olarak yüksek gelirli ülkelerde yürütülmüş, orta ve düşük düzeyde geliri olan ülkelere ait fazla veri bulunmamaktadır. Daha sağlıklı bir beslenme ve yaşam tarzı için besin etiketleri bir eğitim aracı olarak kullanılabilmektedir. (Azman ve Sahak, 2014)

Etiket okuma alışkanlığında birçok faktör etkili olmakla birlikte çeşitli araştırmalarda eğitim seviyesi, yaş, cinsiyet, beslenmeye bağlı bir hastalığa sahip olmak, etiket boyutu, alışverişe ayrılan zaman, kilo kontrolü ve genel beslenme alışkanlıkları etiket okuma sıklığını değiştirebildiği belirtilmiştir.(Büyüktuncer ve ark., 2018) (Coşkun ve Kayışoğlu, 2016) Besin etiketi okuma alışkanlığının kronik hastalıkların prevalansının azaltılması, kilo kontrolü ve sağlıklı beslenmede etkili olduğu da yapılan bazı çalışmalarda gösterilmiştir (Kang,2013) (Graham ve Laska,2012) (Satia ve ark., 2005)

Ülkemizde de besin etiketlerinin tüketicilerin daha düşük enerjili besinleri tercih etmelerine katkı sağlayarak obezite ve beslenme ilişkili hastalıkların önlenmesine yardımcı olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Güneş ve ark., 2014) (Besler ve ark. , 2012) 2012'de yapılan bir çalışmada genç yetişkinlerde besin etiketi kullanım sıklığının diğer yetişkin gruplara kıyasla çok daha düşük olduğu gösterilmiştir ve çalışmanın revizyonuyla 18-34 yaşındaki genç yetişkinlerde; gıda besin etiketlerindeki besin değerlerine dikkat edenlerin sağlıklı beslenme indeksi puanının (HEI-2005 score) daha yüksek olduğu ve daha yüksek bir diyet kalitesi olduğu görülmüştür. (Büyüktuncer ve ark. ,2018)

Tüm bu bilgilerden de yararlanılarak bu tez çalışması ile bireylerin paketli gıda tüketimi ve etiket okuma alışkanlıkları incelenmiş ve paketli gıda içeriklerinde sıklıkla yer alan bazı içeriklerle alakalı bilgi düzeyleri de saptanmaya çalışılarak bu konudaki yaklaşımları tespit edilmiştir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü, Yeri ve Zamanı

Bu araştırma Sakarya ilinde yaşayan 18-65 yaş arası yetişkinlerde besin etiketi okuma alışkanlıkları ve paketli gıda tüketim sıklığının incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiş kesitsel bir çalışmadır. Araştırma kapsamında Aralık 2020 itibariyle literatür tarama sürecine başlanmış, Şubat 2021 de etik kurul onayının alınmasıyla birlikte Mart-Eylül 2021 tarihleri arasında veri toplama gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın yazım süreci Aralık 2021 de tamamlanmıştır.

Bu çalışma İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından E-74555795-050.01.04-43618 sayı, 2021/05 karar no ile 03.02.2021 tarihli toplantıda onaylanmıştır. (EK-3)

Çalışma internet aracılığı ile online olarak, anket çalışması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya dâhil olan tüm katılımcılara yazılı olarak bilgi verilmiş ve onam formu (Ek-1) okutulup çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını beyan ettikleri kutucuk katılımcılar tarafından işaretlenmiştir.

3.2. Araştırmanın Genel Planı ve Verilerin Toplanması

Araştırmaya alınma ve dışlanma ölçütleri aşağıda verilmektedir.

Çalışmaya Alınma Ölçütleri

- Sakarya ilinde ikamet etmek
- 18 - 65 yaş arası tüketiciler

Çalışmadan Dışlanma Ölçütleri

- 18 yaş altı bireyler
- 65 yaş üstü bireyler
- Sakarya ili dışında yaşayan tüketiciler

Çalışma evrenini Sakarya'da ikamet eden 18 -65 yaş arası yetişkin tüketiciler oluşturmaktadır. Bu evreni temsil edecek örneklem büyüklüğü belirlenirken Salant ve Dill) ır. (3-1)

$$n= N\ t^2\ p\ q\ /d^2\ (N-1) + t^2\ pq \qquad (3\text{-}1)$$

N: hedef kitledeki kişi sayısı

n: Örnekleme alınacak kişi sayısı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

q: İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı

t: Belirli bir anlamlılık düzeyinde, t tablosuna göre bulunan teorik değer

d: Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen $\pm$ örnekleme hatası

Türkiye İstatistik Kurumu 2020 yılı verilerine göre Sakarya ili 18 -65 yaş arası yetişkin nüfusu 682.363 kişi olarak belirlenmiştir. (TÜİK, 2020)

Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında % 95 güven aralığında (Z), ± % 5 hata payı (e) ve 0,50 popülasyon oranına (p) göre bu formülden yararlanılarak 384 (n) kişinin çalışmaya dahil edilmesi uygun görülmüştür. Çalışmaya 418 kişi katılım sağlamış ancak eksik, uygun olmayan ve hatalı verilerin çıkarılmasıyla araştırma 384 katılımcı ile tamamlanmıştır.

Uygulanan anket; çoktan seçmeli, kısa yanıt, onay kutuları ve likert ölçeği ile sıklık belirleme şablonu formatında hazırlanmış olup ‘’Genel Bilgiler, Antropometrik Ölçümler Ve Sağlık Durumu, Paketli Besin Tüketim Tutumlarına İlişkin Sorular, İşlenmiş Paketli Besinlerin Sıklıkla İçerdiği Bazı Ögeler Hakkında Bilgi Düzeyinin Sorgulanması, Paketli Besin Tüketim Sıklığı’’ olmak üzere 5 bölüm ve 35 sorudan oluşmaktadır.

3.2.1. Genel Bilgiler (Sosyodemografik Veriler)

Bu bölümde katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, medeni durum, gelir düzeyi sorgulanmıştır.

3.2.2. Antropometrik Ölçümler Ve Sağlık Durumu

Katılımcıların boy, vücut ağırlığı, bel çevresi, doktor tarafından tanısı konan hastalık varlığı sorgulanmıştır. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve bel çevresi ölçümlerinde katılımcıların beyanlarına başvurulmuştur. Bel çevresi ölçümü yapılırken ‘’mezura ile leğen kemiklerinizin

üst hizası ile en alt kaburga hizası arasından, nefesinizi tutmadan serbest bir şekilde ölçüm yapın'' şeklinde belirtilerek anlaşılır bir dil ile bilgi verilmiştir. Beden kütle indeksi değerleri bireylerin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluklarının karesine (m^2) bölünmesi ile hesaplanmış ve değerler WHO kriterlerine göre sınıflandırılmıştır (WHO,2014)

3.2.3. Paketli Besin Tüketim Tutumlarına İlişkin Sorular

Bu bölümde genel olarak katılımcıların besin etiketi okuma alışkanlıkları ve paketli gıda tüketim durumları incelenmiştir. Paketli gıda tüketme/tüketmeme nedenleri, etiket okuma/okumama nedenleri, en çok hangi öğünde paketli gıda tüketildiği, etiket üzerinde yer alan hangi bilgilere ne sıklıkta dikkat edildiği, etiket üzerindeki bilgileri yeterli görüp görmeme ve en çok hangi besin gruplarını satın alırken etiketini okumaya özen gösterildiğine dair sorular ve ölçekler yer almaktadır.

3.2.4. İşlenmiş Paketli Besinlerin Sıklıkla İçerdiği Bazı Ögeler Hakkında Bilgi Düzeyinin Sorgulanması

Bu bölümde katılımcıların sağlık otoritelerince önerilen günlük şeker, lif, doymuş yağ, trans yağ ve tuz tüketim miktarının ne kadar olması gerektiği konusundaki bilgisi; paketli besinlerin içeriğinde yer alan şeker ve türevleri hakkındaki bilgisi; "Tam buğdaylı" ve "Tam tahıllı" paketli besinleri satın alırken içeriğine dikkat edip etmeme durumu; sağlıklı olduğu düşünülen yağ çeşitleri ve paketli gıda içeriklerinde hangi vitamin ve minerallerin içerilmesine dikkat edildiği sorgulanmıştır.

3.2.5. Paketli Besin Tüketim Sıklığı

Bu kısımda katılımcıların hangi paketli gıdaları ne sıklıkta tükettiği ''her gün'' ''haftada 2-3 kez'' ''haftada 1 kez'' ''ayda 1 kez'' ''hiç'' şeklinde beşli Likert ölçeğiyle sorgulanmıştır.

3.3. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

.Çalışmada elde edilen bulguların istatistiksel analizi Statistical Package for Social Sciences- Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (SPSS) 18 kullanılarak yapılmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Skewwness ve Kurtosis değerleri ile belirlenmiştir.(Tabachnick ve Fidell, 2013) (George D. Ve Mallery M.,2010)

Tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Anket formundaki birden fazla seçenek işaretlenebilen sorular ve ifadelere ait tablolar cevap sayısına göre düzenlenmiştir.

Niceliksel verilerin değerlendirilmesinde normal dağılım gösteren değişkenlerin iki grup arası karşılaştırmalarında Student-t testi ; Normal dağılım gösteren verilerin ikiden fazla grup arası karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi (ANOVA), farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla ise Games-Howell ve Bonferroni post hoc testleri kullanılmıştır.

Niteliksel verilerin karşılaştırılmasında, gruplar arasındaki farklılıklar "χ^2" Ki-Kare testi ve Fisher-Freeman-Halton Exact testi ile analiz edilmiştir. Kritik p değeri 0,05 olarak kabul edilmiştir .

Veriler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde normal dağılım gösteren durumlarda Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Katılımcıların yaş ortalaması 31,30 ± 10,770 belirlenmiştir, katılımcılara ait diğer demografik özellikler Tablo 4.1 de sayı ve yüzde olarak yer almaktadır.

Tablo 4.1:Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler	**n**	**%**
Cinsiyet		
Kadın	268	69,8
Erkek	116	30,2
Medeni Durum		
Evli	173	45,1
Bekar	211	54,9
Eğitim Durumu		
İlkokul	16	4,2
Ortaokul	10	2,6
Lise	97	25,3
Üniversite	228	59,4
Lisansüstü	33	8,6
Aylık Gelir		
0-1500	127	33,1
1500-3000	63	16,4
3000-5000	106	27,6
5000 ve üzeri	88	22,9

Katılımcılara ait boy, ağırlık, bel çevresi ve beden kütle indeksi gibi antropometrik ölçümlerin ortalama, standart sapma ve alt-üst değerleri Tablo 4.2 de yer almaktadır.

Tablo 4.2:Katılımcıların Antropometrik Ölçümleri

Antropometrik Ölçümler	Ortalama ±S.S	Alt-Üst Değer
Boy	167,63 ± 8,85	150- 197
Ağırlık	69,68 ± 16,08	41-130
Bel Çevresi	81,87 ± 13,00	55-120
Beden Kütle İndeksi	24,67 ± 4,80	15,9-49,1

Tablo 4.3 de katılımcıların BKİ gruplarına göre sayı ve yüzde olarak dağılımı verilmektedir.

Tablo 4.3:Katılımcıların Beden Kütle İndeksine Göre Dağılımı

BKİ	n	%
BK I<18,5 zayıf	21	5,5
BKI 18,5-24,99 normal	200	52,1
BKI 25-29,99 fazla kilolu	112	29,2
BK I >= 30 obez	51	13,3

Tablo 4.4 de katılımcıların ‘’Tanısı konmuş herhangi bir hastalığınız var mı ?’’ sorusuna yönelik işaretledikleri sağlık problemleri sayı ve yüzde olarak yer almaktadır. Bu soruya katılımcılar birden fazla cevap verebilmişlerdir.

Tablo 4.4:Katılımcıların Sağlık Durumu

Tanısı konmuş herhahangi bir hastalığınız var mı? *	**n**	**%**
Hastalığım yok	263	60,7
Obezite	7	1,6
Hipertansiyon	16	3,7
Kalp ve damar hastalıkları	12	2,8
Hiperlipidemi	3	0,7
Tip 1 diyabet	2	0,5
Tip 2 diyabet	8	1,8
Karaciğer hastalıkları	4	0,9
Böbrek hastalıkları	4	0,9
Tiroid hastalıkları	23	5,3
Sindirim sistemi hastalıkları	14	3,2
Polikistik over	16	3,7
Kadın infertilitesi	1	0,2
Uyku apnesi , astım, reaktif hava yolu hastalıkları	14	3,2
Osteoartrit	1	0,2
Depresyon ve diğer psikolojik bozukluklar	17	3,9
Kanser	2	0,5
Diğer	26	6,0

*birden fazla cevap verilebilmektedir.

Katılımcıların yalnızca %1,6 sı verilen hastalıklardan ‘’obezite’’yi işaretlerken; BKİ değerlerine göre obezitesi olanların %13,3 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5 de katılımcıların paketli gıda tüketme durumu ve nedenleri, en çok paketli gıda tercih ettikleri zaman dilimine yönelik verdikleri cevaplar sayı ve yüzde olarak yer almaktadır.

Tablo 4.5:Katılımcıların Paketli Gıda Tüketimine İlişkin Veriler

Paketli gıda tüketir misiniz?	**n**	**%**
Evet	164	42,7
Hayır	32	8,3
Bazen	188	49,0
Paketli gıda tüketme nedeni *		
Pratik buluyorum	171	39,4
Tatlarını seviyorum	139	32,0
Yemek hazırlamaya vaktim olmuyor	60	13,8
Alışkanlık haline geldiği için	52	12,0
Diğer	12	2,8
*Birden fazla cevap verilebilmektedir.		
Paketli gıda tüketmeme nedeni *		
Sağlıklı bulmuyorum	33	47,8
Lezzetli bulmuyorum	7	10,1
Özel diyetime uygun değil	5	7,2
Yaşam tarzıma uygun değil	9	13,0
İçeriklerine güvenmiyorum	15	21,7
*Birden fazla cevap verilebilmektedir.		
En çok hangi öğünde paketli gıda tüketirsiniz ?		
Kahvaltı	38	9,9
Kuşluk	6	1,6
Öğle	77	20,1
İkindi	74	19,3
akşam	138	35,9
gece	51	13,3

Paketli gıda tüketiminin en büyük nedeni ‘’pratik’’olması (%39,4) iken; tüketilmemesinin en büyük nedeni ‘’sağlıklı bulunmaması’’ (%47,8) olarak belirlenmiştir. En fazla paketli gıda tüketilen zaman dilim ise ‘’akşam’’ (%35,9) olarak belirtilmiştir.

Katılımcıların etiket okuma durumu ve nedenleri, etikette yer alan bilgileri yeterli görüp görmediklerine ilişkin veriler Tablo 4.6 da yer almaktadır.

Tablo 4.6:Katılımcıların Etiket Okumalarına İlişkin Veriler

Paketli gıda aldığınızda etiket içeriğini okuyor musunuz?	**n**	**%**
Evet	157	40,9
Hayır	86	22,4
Bazen	141	36,7
Etiket okuma nedeni*		
Yediklerimin içeriğini bilmek istiyorum	201	54,2
Diyetime uygun mu bilmek istiyorum	31	8,4
Alerjim olan maddeleri kontrol ediyorum	15	4,0
Sağlık sorunlarımdan dolayı	6	1,6
Tüketmek istemediğim içerikleri kontrol ediyorum	117	31,5
etiket okuma nedeni diğer	1	0,3
*Birden fazla cevap verilebilmektedir.		
Etiket okumama nedeni *		
Dikkat çekmiyor	25	19,7
Ne aldığımı biliyorum, gerek duymuyorum	16	12,6
Yazılanları anlamıyorum	14	11,0
Okuyamayacağım kadar küçük yazılardan dolayı	21	16,5
Yeterli vaktim olmuyor	11	8,7
Ürün hakkındaki görüşlerimi değiştirmiyor	15	11,8
Etiket üzerindeki bilgilerin doğruluğuna güvenmiyorum	12	9,4
Herhangi bir sağlık sorunum olmadığı için gerek duymuyorum	12	9,4
Etiket okumama nedeni diğer	1	0,8
*Birden fazla cevap verilebilmektedir.		
Besin etiketlerinde yer alan bilgiler sizce yeterli midir?		
Evet	172	44,8
Hayır	212	55,2

Etiket okumayanların en büyük etiket okumama nedeninin ‘’dikkatini çekmeme’’ (%19,7) olduğu görülürken; etiket okuyanların en büyük etiket okuma nedeni ‘’ yediklerimin içeriğini bilmek istiyorum’’ (%54,2) ifadesi ile belirtilmiştir.

Tablo 4.7 de katılımcıların paketli besin içeriklerinde sıklıkla yer alan bazı bileşenlere karşı tutum ve bilgi düzeylerine yönelik veriler yer almaktadır.

Tablo 4.7:İşlenmiş Paketli Besinlerin Sıklıkla İçerdiği Bazı Ögeler Hakkında Bilgi Düzeyinin Sorgulanması

Yetişkinlerde gnlük şeker tüketimi toplam enerjinin en fazla ne kadarı olmalıdır?	**n**	**%**
bilmiyorum	243	63,3
%10danaz	98	25,5
%10	22	5,7
%10-15	16	4,2
%15	4	1,0
diğer	1	0,3
Yetişkinlerde günlük lif tüketimi ne kadar olmalıdır?		
bilmiyorum	288	75,0
25gram	0	7,8
20-25gram	44	11,5
15-20gram	17	4,4
15gram	3	0,8
"Tam buğday" ve "tam tahıllı" ibaresi yer alan paketli besinleri satın alırken içeriğini okuyor musunuz?		
evet	158	41,1
hayır	226	58,9
"Tam buğday" ve "tam tahıllı" ibaresi yer alan paketli besinlerden tam buğday/tam tahıl oranı hangi aralıkta olanları tercih edersiniz?		
bu konuya dikkat etmeden satın alıyorum	228	59,4
%100	77	20,1
%70-100	46	12,0
%50-70	22	5,7
%30-50	8	2,1
%10-30	1	0,3
%10 ve daha az	2	0,5

Tablo 4.7 (devam)

Beslenme ile günlük aldığınız enerjinin ne kadarı doymuş yağlardan gelmelidir?	**n**	**%**
bilmiyorum	272	70,8
%10dan az	73	19,0
%10	17	4,4
%10-15	13	3,4
%1	2	0,5
doymuş yağ nedir bilmiyorum	6	1,6
Beslenme ile günlük aldığınız enerjinin ne kadarı trans yağlardan gelmelidir?		
bilmiyorum	253	65,9
%5	6	1,6
%1-5	6	1,6
%1	17	4,4
%1den az	96	25,0
trans yağ nedir bilmiyorum	3	0,8
diğer	3	0,8
Günlük tuz tüketimi ne kadar olmalıdır?		
bilmiyorum	164	42,7
5 gramdan az	128	33,3
5-10 gram	84	21,9
10 gram	6	1,6
diğer	1	0,3

Katılımcıların bilgi düzeyi ile alakalı sorulara ağırlıklı olarak ‘’bilmiyorum’’ yanıtını verdikleri görülmüştür.

Etiket üzerinde yer alan bilgilere dikkat etme sıklığı beşli Likert ölçeğiyle ölçülmüş ve Tablo 4.8 de katılımcıların cevapları verilmiştir.

Etiket üzerinde yer alan bilgilerden en sık dikkat edilenler ‘’ son kullanma tarihi’’ (%69,3 ‘’her zaman’’) ‘’üretim tarihi’’ (%55,5 ‘’her zaman’’) ve ‘’marka adı’’ (%52,1 ‘’her zaman’’) olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.8:Etiket Üzerinde Yer Alan Bilgilere Dikkat Etme Sıklığı

	Her zaman		Sıklıkla		Ara sıra		Nadiren		Hiçbir zaman	
Etikette Yer Alan Bilgi	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Enerji-Besin Ögesi Tablosu	68	17,7	67	17,4	120	31,3	70	18,2	53	13,8
Net miktarı ve ağırlığı	64	16,7	89	23,2	118	30,7	58	15,1	49	12,8
İçindekiler listesi	98	25,5	93	24,2	122	31,8	42	10,9	26	6,8
Organik olup olmaması	57	14,8	78	20,3	149	38,8	53	13,8	41	10,7
Porsiyon sayısı/miktarı/ağırlığı	50	13	84	21,9	130	33,9	66	17,2	46	12
Tatlandırıcılar	72	18,8	76	19,8	110	28,6	65	16,9	53	13,8
Gıda katkı maddeleri(E kodlu içerikler)	75	19,5	64	16,7	117	30,5	74	19,3	50	13
Saklama koşulları	98	25,5	82	21,4	111	28,9	51	13,3	34	8,9
Vitamin ve mineral içerikleri	67	17,4	86	22,4	123	32	52	13,5	49	12,8
Protein miktarı	72	18,8	62	16,1	126	32,8	64	16,7	50	13
Kullanım şekli, tüketim talimatları	112	29,2	115	29,9	96	25	29	7,6	24	6,3
Şeker oranı ve içeriği	88	22,9	84	21,9	113	29,4	55	14,3	42	10,9
T.C.Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının izin ve numarası	64	16,7	62	16,1	110	28,6	55	14,3	86	22,4
Alerjen bilgisi	46	12	55	14,3	119	31	75	19,5	86	22,4
Yağ miktarı ve çeşitleri	60	15,6	82	21,4	120	31,3	63	16,4	55	14,3
Marka adı	200	52,1	105	27,3	43	11,2	15	3,9	13	3,4
ISO,HACCP,TSE vb. uygunluk beyanları	60	15,6	54	14,1	104	27,1	70	18,2	91	23,7
Lif(posa) miktarı	47	12,2	48	12,5	125	32,6	81	21,1	75	19,5
menşei	84	21,9	78	20,3	101	26,3	62	16,1	56	14,6
pH değeri	37	9,6	44	11,5	133	34,6	76	19,8	85	22,1
Tuz (sodyum) miktarı	37	9,6	39	10,2	139	36,2	79	20,6	84	21,9
Prebiyotik-probiyotik özellikte olması	41	10,7	45	11,7	140	36,5	80	20,8	75	19,5
Üretim tarihi	213	55,5	64	16,7	47	12,2	25	6,5	24	6,3
Son kullanma tarihi	266	69,3	59	15,4	35	9,1	7	1,8	6	1,6
''diyet'' ''fit'',''sağlıklı'',''besleyici'',''kalp dostu'',''şekersiz'',''tam tahıllı'' vb. beyanlar bulundurması	84	21,9	84	21,9	113	29,4	50	13	45	11,7
''trans yağ yoktur'' ibaresi	117	30,5	100	26	77	20,1	40	10,4	41	10,7

Etiket üzerinde dikkat edilen bilgilerin ise ne cinsiyete göre (p=0,053) ne de medeni duruma (p=0,506) göre farklı olmadığı görülmüştür. (p>0,05) (t testi uygulanmıştır.)

Farklı BKI grupları ile etiket bilgisi okuma sıklığı arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. (p =0,2899) (p>0,05) (anova testi ve games-howell post-hoc testi uygulanmıştır.)

Aylık gelir ile etiket üzerindeki bilgileri okuma sıklığı arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. (anova testi uygulanmıştır.) (p =0,715 (p>0,05)

Eğitim seviyesi ile etiket üzerindeki bilgileri okuma durumu anlamlı bir fark vardır. (p =0,000 (p<0,05) (anova testi ve games-howell post hoc testi uygulanmıştır.) Lise mezunları ile lisansüstü mezunları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüş; lisansüstü mezunlarının lise mezunlarına göre etiket üzerindeki bilgileri anlamlı derecede daha az okuduğu belirlenmiştir. (p=0,030) (p<0,05)

Katılımcıların hangi besin gruplarını satın alırken etiketine daha çok dikkat ettiği Tablo 4.9 da yer almaktadır. Bu soru için birden fazla işaretleme yapılabilmiştir.

Tablo 4.9:Katılımcıların Hangi Besin Gruplarını Satın Alırken Etiketine Daha Çok Dikkat Etme Durumu

Besin Grubu	n	%
Et ve et ürünleri	294	77,2
Süt ve süt ürünleri	300	78,7
Kuru baklagiller	50	13,1
Tüketime hazır dondurulmuş besinler	179	47
Organik ürünler	90	23,6
Kuruyemiş ve kuru meyveler	57	15
Gazlı/gazsız şekerli içecekler	72	18,9
Sürülebilir çikolata/kremalar	111	29,1
Salça ve konserveler	127	33,3
Katı ve sıvı yağlar	73	19,2
Cips ve tuzlu kraker çeşitleri	87	22,8
Kahvaltılık gevrekler	70	18,4
Un çeşitleri	40	10,5
Pişirmeye hazır toz karışımlar(kek, puding, çorba, ekmek, sütlü tatlı karışımları vb.)	124	32,5
Şekerleme, bal, reçel, pekmez	87	22,8
Gofret, çikolata, bisküvi, kek, kurabiye vb.	134	35,2

Katılımcıların en fazla süt ve süt ürünlerini(%78,7) sonrasında da et ve et ürünlerini(%77,2) satın alırken etiketine dikkat ettiği; en az un çeşitleri (%10,5) ve kurubaklagil (%13,1) etiketlerine dikkat ettikleri görülmüştür.

Katılımcıların hangilerini tükettiklerinde ‘’şeker’’ içeren bir besin yemiş olursunuz sorusuna verdikleri yanıtlar sayı ve yüzde olarak Tablo 4.10 da yer almaktadır. Bu soru için birden fazla seçenek işaretlenebilmiştir. Tablodaki yüzde değeri; katılımcılardan ne kadarının o ifadeyi işaretlediğini belirtmektedir.

Tablo 4.10:Katılımcıların Şeker Ve Türevleri Hakkında Yaklaşımı

Hangisi/hangilerini tükettiğinizde ‘’şeker’’ içeren bir besin yemiş olursunuz?	**n**	**%**
Toz şeker	288	75
Glikoz	319	83,1
Glikoz şurubu	301	78,4
Früktoz şurubu	247	64,3
Mısır şurubu	229	59,6
Sükroz	131	34,1
Maltoz	124	32,3
Darı şurubu	106	27,6
Arpa maltı	80	20,8
Akçaağaç şurubu	111	28,9
Keçiboynuzu özü	117	30,5
Meyve konsantresi	172	44,8
Dekstroz	82	21,4
Hidrolize edilmiş nişasta	94	24,5
Melas	51	13,3
Pekmez	134	34,9
Bal	144	37,5
Yüksek fuktozlu mısır şurubu	199	51,8
İnvert şeker şurubu	192	50

Katılımcıların sırasıyla oransal olarak %83,1 glikoz, %75 toz şeker, %78,4 gikoz şurubu, %64,3 früktoz şurubu, %59,6 mısır şurubu ve %51,8 yüksek fruktozlu mısır şurubunu ‘’şeker’’ türevi içerik olarak algıladığı belirlenirken; katılılmcıların %13,3 ü melası, %20,8 arpa maltını ve %21,4 ü dekstrozu ‘’şeker’’ türevi olarak algıladığını ifade etmiştir.

Katılımcıların yağ çeşitleri hakkındaki yaklaşımı üzerine verdikleri yanıtlar Tablo 4.11 de yer almaktadır. Tablodaki yüzde değeri; katılımcılardan ne kadarının o yağ çeşidini işaretlediğini belirtmektedir.

Tablo 4.11:Katılımcıların Yağ Çeşitleri Hakkında Yaklaşımı

Hangi yağ çeşidi/çeşitlerinin sağlıklı olduğunu düşünüyorsunuz?	**n**	**%**
Ayçiçek yağı	117	30,6
Pamuk yağı	13	3,4
Fındık yağı	124	32,5
Zeytinyağı	326	85,3
Palm yağı	10	2,6
Hindistan cevizi yağı	95	24,9
Tereyağ	201	52,6
Mısır yağı	28	7,3
Hidrojenize bitkisel yağlar	6	1,6
Margarin	4	1
Diğer	0	0

Sağlıklı olduğu düşünülen yağ çeşitleri sırasıyla %85,3 oran ile en çok zeytinyağı, ikinci olarak da %52,6 oranla tereyağ işaretlenmiştir. %1 oranla en az sağlıklı olduğu düşünülen ise margarin ve %2,6 oran ile palm yağı olarak ifade edilmiştir.

Tablo 4.12 de katılımcıların paketli gıda içeriklerinde hangi vitamin ve minerallerin yer aldığına dikkat etme durumuna ait veriler yer almaktadır.

Tablo 4.12:Katılımcıların Paketli Gıda İçeriklerinde Hangi Vitamin Ve Mineralleri İçermesine Dikkat Etme Durumu

	n	%
Satın aldığınız paketli gıdaların etiketlerinde hangi mineralleri içermesine dikkat edersiniz?		
Kalsiyum	172	44,9
Demir	121	31,6
İyot	58	15,1
Magnezyum	103	26,9
Fosfor	59	15,4
Dikkat etmem	201	52,5
Satın aldığınız paketli gıdaların etiketlerinde hangi vitaminleri içermesine dikkat edersiniz?		
A vitamini	86	22,7
C vitamini	101	13,8
D vitamini	123	32,5
E vitamini	114	30,1
B grubu vitaminler	101	26,6
Dikkat etmem	205	54,1

Katılımcıların %52,5 i satın aldığı paketli gıdanın mineral içeriğine, %54,1 i de vitamin içeriğine dikkat etmediğini belirtmiştir. En çok dikkat edilen mineral %44,9 oranında kalsiyum iken; en çok dikkat edilen vitamin %32,5 oranında D vitamini olarak ifade edilmiştir.

Katılımcıların hangi paketli gıda grubunu ne kadar sıklıkla tükettiği beşli Likert ölçeğiyle belirlenmiş ve Tablo 4.13 de belirtilmiştir.

Tablo 4.13:Katılımcıların paketli besin tüketim sıklığı

Besin Grubu	Her gün		Haftada 2-3 kez		Haftada 1 kez		Ayda 1 kez		Hiç	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gofret, çikolata, bisküvi	49	12,8	169	44	107	27,9	52	13,5	7	1,8
Sosis, salam, sucuk, füme, pastırma vb. işlenmiş et ürünleri	10	2,6	122	31,8	122	31,8	90	23,4	40	10,4
Süt ve süt ürünleri	259	67,4	101	26,3	16	4,2	6	1,6	2	0,5
Tüketime hazır dondurulmuş gıdalar	8	2,1	100	26	95	24,7	123	32	57	14,8
Gazlı/gazsız şekerli içecekler	18	4,7	129	33,6	78	20,3	86	22,4	73	19
Cips ve tuzlu kraker çeşitleri	5	1,3	113	29,4	111	28,9	102	26,6	53	13,8
Pişirilmeye hazır toz karışımlar	7	1,8	83	21,6	75	19,5	111	28,9	108	28,1
Kahvaltılık gevrekler(şeker içerenler)	12	3,1	83	21,6	61	15,9	69	18	159	41,4
Yulaf ezmesi, şekersiz meyveli müsliler	24	6,3	123	32	72	18,8	58	15,1	107	27,9
Şekerleme, bal, pekmez, reçel	67	17,4	140	36,5	94	24,5	52	13,5	30	7,8
Sürülebilir çikolata, fındık/fıstık kremaları	25	6,5	126	32,8	96	25	82	21,4	55	14,3
Tüketime hazır konserve yemekler	6	1,6	76	19,8	67	17,4	69	18	166	43,2
Tuzsuz kuruyemişler	43	11,2	137	35,7	91	23,7	69	18	44	11,5
Tuzlu işlenmiş kuruyemişler ve çerez karışımları	19	4,9	143	37,2	108	28,1	77	20,1	37	9,6
‘’diyet’’, ‘’lifli’’, ‘’tam tahıllı’’, ‘’şekersiz’’ ibareli kraker, bisküvi vb. atıştırmalıklar	23	6	115	29,9	73	19	79	20,6	94	24,5

Katılımcıların paketli gıdalardan en sıklıkla tercih ettikleri %67,4 oranla ‘’her gün’’ tükettikleri süt ve süt ürünleri olarak görülmüştür.

BKI grupları ile paketli gıda tüketim sıklığı arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.(p =0,038 (p<0,05) (anova testi ve bonferroni post-hoc testi uygulanmıştır.) Bu farklılık BKİ’si normal olanlar ile obezitesi olanlar arasında anlamlı derecede gözlenmiştir. (p=0,048) (p<0,05)

Eğitim seviyesi ile paketli gıda tüketim sıklığı arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. (p=0,0568) (p>0,05)

Aylık gelir ile paketli gıda tüketim sıklığı arasında da anlamlı bir fark görülmemiştir. (p =0,153 (p>0,05)

Paketli gıda tüketim sıklığının cinsiyete göre anlamlı derecede farklı olduğu görülürken (p=0,001 (p<0,05)) ; medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. (p=0,791 (p<0,05)) (t testi uygulanmıştır.)

Paketli gıda tüketim sıklığı ile BKİ sınıfı arasında negatif yönde bir korelasyon, anlamlı bir ilişki görülmüştür.(r= -0,136, p= 0,007)

Paketli gıda tüketim sıklığı ile etiket üzerinde yer alan bilgileri okuma sıklığı arasında pozitif yönde bir korelasyon, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.(r =0,109 p= 0,033) Paketli gıda tüketim sıklığı arttıkça etiket okuma sıklığı da artmakta, paketli gıda tüketim sıklığı azaldıkça etiket okuma sıklığı da azalmaktadır.

Paketli gıda tüketme durumu (tüketirim/tüketmem/bazen tüketirim) ile paketli gıda etiket içeriği okuma duruma (okurum /bazen okurum/okumam) arasında negatif yönde bir korelasyon, anlamlı bir ilişki görülmüştür. (r= -0,130 p= 0,011) Paketli gıda tüketmeyenler paketli gıda tüketenlere göre daha yüksek oranda etiket içeriğini okumaktadır.

Katılımcıların paketli gıda alırken etiketini, içeriğini okuma durumu demografik özelliklerine göre ve BKİ lerine göre Tablo 4.14 te belirtilmiştir. Her kategori için pearson ki-kare testi uygulanmış ve anlamlılık değerli ile birlikte tabloda yer verilmiştir. Gıda etiketini okuma durumunun cinsiyet, aylık gelir ve eğitim durumuna göre anlamlı bir fark gösterdiği görülmüştür.

Katılımcıların %73,4 ü günlük alınan enerjinin en fazla ne kadarının şekerden gelmesi gerektiğini bilmediğini; % 90,9 u günlük lif tüketiminin, % 66,1 i de tuz tüketiminin ne kadar

olması gerektiğini bilmediğini; %80,2 si ü günlük alınan enerjinin en fazla ne kadarının doymuş yağlardan %72,7 si de trans yağlardan gelmesi gerektiğini bilmediğini ifade etmiştir. Katılımcıların %77,3 ü ‘’tam buğday’’ ve ‘’tam tahıllı’’ ibareli paketli gıdaları satın alırken içeriğindeki ‘’tam buğday’’ ve ‘’tam tahıl’’ oranına dikkat etmeden satın aldığını belirtmiştir.

Tablo 4.14:Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ve Bki Değerlerine Göre Gıda Etiketi Okuma Alışkanlıkları

Paketli gıda aldığınızda etiketini, içeriğini okuyor musunuz?	**evet**		**hayır**		**bazen**	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Cinsiyet						
Kadın	109	40,7	52	19,4	107	39,9
Erkek	48	40,9	34	22,4	34	36,7
Pearson X^2 = 6,043	p=0,049 (p<0,05)					
Aylık Gelir						
0-1500 tl	50	39,4	19	15	58	45,7
1500-3000 tl	22	34,9	26	24,5	19	30,2
3000-5000 tl	46	43,4	26	24,5	34	32,1
5000 tl ve üzeri	39	44,3	19	21,6	30	34,1
Pearson X^2 = 13,122	p=0,041 (p<0,05)					
Medeni Durum						
Evli	70	40,5	42	24,3	61	35,3
Bekar	87	41,2	44	20,9	80	37,9
Pearson X^2 = 0,0694	p=0,707 (p>0,05)					
Beden Kütle İndeksi						
BK I<18,5	10	47,6	2	9,5	9	42,9
BKI 18,5-24,99	82	41,0	43	21,5	75	37,5
BK I 25-29,99	24	47,1	25	22,3	46	41,1
BK I >= 30	24	47,1	16	31,4	11	24,6
Pearson X^2 = 8,686	p=0,192 (p>0,05)					
Eğitim Durumu						
İlkokul	4	25	9	56,3	3	18,8
Ortaokul	4	40	2	20	4	40
Lise	30	30,9	24	24,7	43	44,3
Üniversite	101	44,3	44	19,3	83	36,4
Lisansüstü	18	54,5	7	21,2	8	24,2
Fishers freeman halton exact: 17,318	p=0,021 (p<0,05)					

Tablo 4.15 te ise katılımcıların paketli gıda içeriklerinde sıklıkla yer alan bazı temel bileşenler ile ilgili bilgi gerektiren sorulara verdikleri yanıtlara ilişkin verilerin BKİ gruplarına yönelik dağılımı yer almaktadır. Tabloda verilen yüzde değeri; o BKİ sınıfı içindekilerden bu cevabı işaretleyenlerin oranıdır.

Tablo 4.15:Katılımcıların Bki Değerlerine Göre Paketli Gıda Bilgi Düzeyi

	BK I<18,5		BKI 18,5-24,99		BK I 25-29,99		BK I ≥ 30	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Yetişkinlerde günlük şeker tüketimi toplam enerji alımının en fazla ne kadarı olmalıdır? *								
bilmiyorum	18	85,7	143	71,5	81	72,3	40	78,4
%10 undan az	3	14,3	57	28,5	28	25	10	19,6
%10	0	0	0	0	3	2,7	1	2
Fishers freeman halton exact: 8,681		p= 0,147	(p>0,05)					
Yetişkinlerde günlük lif tüketimi ne kadar olmalıdır? *								
bilmiyorum	18	85,7	178	89,4	106	94,6	47	92,2
25 gram	3	14,3	18	9	6	8,8	3	5,9
15 gram	0	0	3	1,5	0	0	1	2
Fishers freeman halton exact: 5,307		p= 0,440	(p>0,05)					
"Tam buğday" ve "tam tahıllı" ibaresi yer alan paketli besinlerden tam buğday/tam tahıl oranı hangi aralıkta olanları tercih edersiniz?*								
Bu konuya dikkat etmeden satın alıyorum	18	85,7	160	80	78	69,6	41	80,4
%100 tam buğday veya %100 tam tahıllı ürünler	3	14,3	35	17,5	29	25,9	10	19,6
%30-50 arasında tam buğday/tam tahıl içeren ürünler	0	0	5	2,5	3	2,7	0	0
Fishers freeman halton exact: 9,108		p= 0,366	(p>0,05)					
Beslenme ile günlük aldığınız enerjinin ne kadarı doymuş yağlardan gelmelidir?*								
Bilmiyorum	17	81	156	78,4	92	78,4	43	84,3
%10 undan az	4	19	41	20,6	20	17,9	8	15,7
Fishers freeman halton exact: 2,664		p=0,898	(p>0,05)					
Beslenme ile günlük aldığınız enerjinin ne kadarı trans yağlardan gelmelidir?*								
Bilmiyorum	15	71,4	139	69,5	87	77,7	38	74,5
%5	1	4,8	2	1	2	1,8	1	2
%1 den az	5	23,8	57	28,5	23	20,5	11	21,6
Fishers freeman halton exact: 8,042		p=0,457	(p>0,05)					
Günlük tuz tüketimi ne kadar olmalıdır? *								
Bilmiyorum	15	71,4	134	67,3	74	66,1	31	60,8
5 gramdan az	6	28,6	65	32,7	37	33	20	39,2
Diğer	0	0	0	0	1	0,9	0	0
Fishers freeman halton exact:4,800		p=0,703	(p>0,05)					

*hiçbir katılımcı tarafından işaretlenmeyen seçenekler tabloya dahil edilmemiştir.

Paketli gıda içeriklerinde sıklıkla yer alan bileşenlere yönelik bilgi düzeyinin BKİ gruplarına göre farklılık göstermediği görülmektedir.

5. TARTIŞMA

5.1. Bireylerin BKI Grubu ve Demografik Özellikleri

İtalya' da Bonamo ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada beden kütle indeksi seviyeleri ile etiket içeriğini okuma arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. (Bonamo, 2017) Güneş ve arkadaşlarının çalışmasında eğitim düzeyinin yükselmesiyle etiket okuma alışkanlığı arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$) ancak cinsiyet, yaş ve BKİ ile etiket okuma arasında bir ilişki gözlenmemiştir. (Güneş ve ark., 2014) Bu tez çalışmasında da farklı BKI grupları ile etiket bilgisi okuma düzeyi arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. ($p=0,2899$) ($p>0,05$) Kore'de yapılan bir çalışmada besin etiketi okuma alışkanlığı kadınlarda erkeklere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Kim, 2014). Besin etiketi okuma alışkanlıkları üzerine yapılan birçok çalışmada da kadınların etiketleri daha sık incelediği tespit edilmiştir. (Baltas, 2001; Cowburn, G. ve Stockley, 2005; Drichoutis vd. 2005) 2019 da 18 yaş ve üzeri 1032 İtalyan tüketici ile online anket yoluyla yapılan bir çalışmada ise ''front of packedge(FoP) '' olarak belirtilen ambalaj önü etiketi okuma ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, aylık hane geliri, market alışverişi sorumluluğu arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve özdeğerlendirme yöntemiyle sorgulanan diyet kalitesi - beslenme durumu ilişkisi arasındaki etkileşimler incelendiğinde katılımcıların ürünleri doğru bir şekilde değerlendirme yetenekleri test edilmiş ancak ambalaj etiketi okuma ile bu sosyodemografik özellikler arasında önemli bir etkileşim bulunamamıştır. (Fialon ve ark. ,2020) Paketli gıda etiketlerine kadınların daha fazla dikkat ettiğini belirten çalışmalar literatürde ağırlıklı olarak yer almaktadır. McLean-Meyinsse (2001), Kim ve arkadaşları (2001) , Prathiraja ve Ariyawardana (2003) , Cowburn ve Stockley (2005), Grunert ve Wills (2007), Hieke ve Taylor (2012) çalışmaları da besin etiketleri okumada kadınların erkeklere göre daha sık kullandıklarını ifade etmektedir. Choperal ve arkadaşlarının 320 kişi ile yaptığı çalışmada besin etiketi okuma durumu eğitim seviyesine anlamlı bir farklılık göstermektedir. (Choperal ve ark.,2014) Mahdavi ve arkadaşlarının çalışmasında sağlık alanında eğitim gören öğrencilerin etiket okuma sıklığı(%66) diğer alanlarda eğitim görenlere oranla daha yüksek bulunmuştur (Mahdavi, 2012)

Bu çalışmada ise paketli gıda etiketi okumanın eğitim durumuna ($p=0,021$) ,cinsiyet($p=0,049$) ve aylık gelir durumuna ($p=0,041$) göre anlamlı bir fark

gösterdiği görülmüştür. ($p<0,05$) Literatüre paralel şekilde kadınların erkeklere oranla daha fazla etiket okuduğu görülmüştür. Bununla birlikte etiket üzerinde hangi bilgilere dikkat edildiği ise ne cinsiyete göre ($p=0,053$) ne de medeni duruma($P=0,506$) göre farklılık göstermiştir. Aylık gelir ile etiket üzerindeki bilgileri okuma sıklığı arasında da anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p =0,715$) ($p>0,05$)

5.2. Bireylerin Besin Etiketi Okuma Sıklıklarının Değerlendirilmesi

Büyüktuncer ve arkadaşlarının 18-34 yaş arası 958 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada; katılımcıların kalori, protein, yağ, şeker gibi içeriklere ne sıklıkla dikkat ettikleri 5'li Likert ölçeğiyle sorgulanmıştır. Katılımcıların %54,7 si her zaman etiket okuduğunu, %31,2 si bazen okuduğunu, %14,1 i ise hiçbir zaman okumadığını belirtmiştir. (Büyüktuncer, 2018) Güneş ve arkadaşlarının İstanbul'da yaşayan 18-39 yaş arası 313 katılımcı ile yaptığı çalışmada ise katılımcıların %56,5 inin etiket okuma alışkanlığı varken , %15 i okumadığını ve %28,5 i bazen etiket okuduğunu belirtmiştir. (Güneş ve ark., 2014) Demir ve Pala (2007), yaptıkları çalışmada katılımcıların % 91,8'inin alışverişlerinde besin etiketlerini okuduklarını tespit etmişlerdir. Hatay ilinde yaşayan 19-44 yaş arası 410 kadın ile yapılan kesitsel bir çalışmada bireylerin %60.7'si ürün satın alırken besin etiketlerini okuduğunu belirtmiştir. (Gül ve Dikmen, 2018)

Çeşitli ülkelerde yapılan bazı çalışmalarda İngiltere'de bireylerin %52,0'sinin, İrlanda'da %65'inin, İsveç'te %50,0'sinin, Fransa'da %63,0'ünün, Portekiz'de %44,0'ünün, İtalya'da %33,20'ünün gıda etiketlerinin okudukları belirlenmiştir. (Grunert ve Wills, 2007) Bu tez çalışmasında ise katılımcıların %40,9 si etiket okuduğunu, %22,4 ü okumadığını, %36,7 u ise bazen okuduğunu ifade etmiştir.

5.3. Bireylerin Besin Etiketinde En Fazla Okudukları Bilgilerin Değerlendirilmesi

Çalık ve arkadaşlarının çalışmasında Tip 2 diyabetli bireylerin ambalajlı ürünler üzerinde verilen bilgilere dikkat etme durumları incelendiğinde; ürünün fiyatı (%72.2), marka adı (%67.3) ve son kullanma tarihine (%41.4) her zaman dikkat ettikleri belirlenmiştir. Bireylerin çoğunluğunun, ürün ambalajı üzerindeki ürünler ile ilgili danışma hattı (%92.0), üretildiği yer (%85.8) ve porsiyon sayısı/porsiyon ağırlığına (%85.8) hiçbir zaman dikkat etmediği tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise katılımcılar üretim tarihine % 67,9 içindekiler listesine % 72,2 enerji ve besin ögesi tablosuna ise %77,8 oranla hiçbir zaman dikkat etmediğini belirtmiştir. Onurlubaş'ın yaptığı çalışmada ise tüketicilerin %53,9 unun son kullanma tarihine her zaman dikkat ettikleri görülmüştür.(Onurlubaş, 2015) Karadağ ve

Türkgözü'nün çalışmasında da katılımcıların % 58 inin son kullanma tarihine dikkat ettiği belirtilmiştir. Aynı çalışmada kadın ve erkeklerin çoğunun etiketleri nadiren okudukları gösterilmiştir (Gezmen-Karadağ ve Türkgözü, 2017) Mahdavi ve arkadaşlarının çalışmasında katılımcıların etiket üzerinde en çok dikkat ettikleri bilginin % 84 oranla son kullanma tarihi, %80,4 oranla da saklama koşulları olduğu görülmüştür. (Mahdavi, 2012) Güneş ve arkadaşlarının çalışmasında; etiketteki bilgilerin yeterli denetime tabi tutulmadığı düşüncesiyle etikete güven duyulmadığı ifade edilmiş ve etiket okumada en çok dikkat edilen son tüketim (%84.0) ve üretim tarihi .(%58.2). olarak belirlenmiştir. Büyüktuncer ve arkadaşlarının çalışmasında etiket üzerinde besin değeri tablosunu okuma durumu %38,2 her zaman, %51,4 bazen, %10,4 hiçbir zaman yanıtını vermiştir. (Büyüktuncer ve ark.,2018) Çalık ve arkadaşlarının 18 yaş ve üzeri 162 tip2 diyabet hastasıyla yaptığı çalışmada bireylerin %72.2'sinin besin etiketleri üzerinde bulunan 'enerji ve besin ögeleri' tablolarını hiçbir zaman incelemediği saptanmıştır. Bu tez çalışmasında ise besin ögesi-enerji değeri tablosunu okuma durumu; %17,7 her zaman, %31,3 ara sıra , % 13,8 ise hiçbir zaman şeklinde ifade edilmiştir.

TBSA 2017 de bireylerin paket üzerinde son tüketim tarihine %40.6 , markanın güvenilir ve bilinir olmasına %31, fiyata %24,5 besin değeri ve içindekilere %9.4, sağlık ve beslenme beyanına %4,5, ambalajdaki ifadeler/resimler/hatalara %2,4 , Tarım ve Orman Bakanlığı kayıt/onay numarasına %1.7 oranında dikkat ettiği belirtilmiştir. (TBSA,2019)

Bu tez çalışmasında ise markaya her zaman dikkat edenlerin oranı %52,1; son kullanma tarihine her zaman dikkat edenlerin oranı %69,3, üretim tarihine her zaman dikkat edenlerin oranı ise %55,5 olarak görülürken; katılımcıların %12 si porsiyon ağırlığına, %6,8 i içindekilere, %6,3 üretim tarihine, % 13,8 i de enerji ve besin ögesi tablosuna hiçbir zaman dikkat etmediğini ifade etmiştir. Çalışmaların ortak çıktısı olarak en çok dikkat edilen bilgi son kullanma tarihi iken içindekiler ve enerji-besin ögesi tablosuna dikkat etme durumunun düşük seviyelerde kaldığı görülmektedir.

5.4. Bireylerin Satın Alırken Etiket Okumaya En Fazla Dikkat Ettikleri Besin Gruplarının Değerlendirilmesi

Güneş ve arkadaşlarının çalışmasında hangi besinlerin satın alınırken etiketlerinin okunduğu sorgulandığında ve en fazla ''sıklıkla'' okunduğu belirtilen besin grupları sırasıyla %77,5 süt ve süt ürünleri, % 66,9 et ve et ürünleri, %59,3 içecekler, % 56,2 sebze-meyve, %54 yağlar, % 50,9 unlu gıdalar olarak belirlenmiştir. (Güneş ve ark., 2014) Gül ve

Dikmen' in çalışmasından etiketi en çok okunan besin grubu süt ve süt ürünleri (%10.5) iken en az okunan besin grubu gazlı içecekler (%3.6) olarak tespit edilmiştir. Etikette en çok okunan bilginin ise son kullanma tarihi (%20.8)olduğu görülmüştür. Bireylerin %51.6'sı etiket bilgilerini yeterli bulmadığını belirtmiştir. (Gül ve Dikmen, 2018) Bu tez çalışmasında da en çok etiketine dikkat edilen besin grubu %78,7 oranla süt ve süt ürünleri iken en az etiketi okunan besin grubu %10,5 ile un çeşitleri olarak görülmüştür, Gazlı içeceklerin etiketini okuma oranı %18,9 olarak belirlenmiştir. Gül ve Dikmen'in çalışmasının aksine katılımcıların çoğunluğu % 55,2 oranla etikette yer alan bilgileri yeterli görmediğini belirtmiştir.

5.5. Bireylerin Etiket Okuma ve Okumama Nedenlerinin Değerlendirilmesi

Güneş ve arkadaşlarının çalışmasında; katılımcıların etiket okumama nedeni % 22,2 ''dikkatimi çekmiyor'', % 32,1 ''ne aldığımı biliyorum gerek duymuyorum'', %9.9 ''bilgileri anlamıyorum'', % 9.9 ''yazılanlara inanmıyorum'' , %1,6 ''yazılanlar küçük, okuyamıyorum'', % 12,3 ''diğer'' olarak belirtilirken; (Güneş ve ark., 2014) Çalık ve arkadaşlarının çalışmasında Diyabetli bireylerin ambalajlı ürünler üzerinde verilen bilgileri okumama nedenleri sorgulandığında; %33.3'ü 'etiket bilgilerini anlamıyorum, nasıl kullanacağımı bilmiyorum', %27.4'ü 'ürün ile ilgili fikrimi değiştirmiyor', Bireylerin çoğunluğu (%80.8) satın aldıkları besinin etiket bilgilerinin satın alma tutumlarını etkilemediğini bildirmiştir. (Çalık ve ark., 2020)

Bu tez çalışmasında etiket okumayanların en büyük etiket okumama nedeninin ''dikkatini çekmeme'' (%19,7) olduğu görülürken; etiket okuyanların en büyük etiket okuma nedeni '' yediklerimin içeriğini bilmek istiyorum'' (%54,2) ifadesi ile belirtilmiştir.

5.6. Bireylerin Etiket İçerik ve Beyanlarıyla Alakalı Besleme Bilgi Düzeyinin Değerlendirilmesi

Çalık ve arkadaşlarının çalışmasında diyabetlilerin çoğunluğunun besin etiketinde hangi bilgilerin yer alması gerektiğini (%80.9) ve etikette yer alan bilgileri nasıl kullanacağını (%82.1) bilmediği belirlenmiştir Çalık ve arkadaşlarının çalışmasında besin etiketlerinde şeker içeriği ile ilgili beyanların ne anlama geldiğini bilme durumu %41,4 evet, %58,6 hayır olarak; besin etiketlerinde trans yağ içeriği ile ilgili beyanların ne anlama geldiğini bilme durumu %25,9 evet, %74,1 hayır olarak ifade edilmiştir. (Çalık ve ark., 2020) Bu tez çalışmasında şeker türevi olan bazı içeriklerin algılanmasıyla alakalı oransal veriler Tablo.4.10 da yer almıştır; katılımcıların %73,4 ü günlük şeker tüketiminin ne kadar olması

gerektiğini bilmediğini ve %72,7 si günlük trans yağ tüketiminin en fazla ne kadar olması gerektiğini bilmediğini belirtmiştir.

Büyüktuncer ve arkadaşlarının çalışmasında besin etiketlerini kullanan genç yetişkinlerin daha yüksek kalitede bir diyete sahip olduğu görülmüştür. (Büyüktuncer ve ark.,2018) Bu tez çalışmasında paketli gıda içeriklerinde sıklıkla yer alan bileşenlere yönelik bilgi düzeyinin BKİ gruplarına göre farklılık göstermediği görülmüştür. ($p>0,05$) Hess ve ark.adaşlarının yaptığı bir çalışmada beslenme bilgi düzeyi ile besin etiketi okuma sıklığı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür ve bilgi düzeyinin besin etiketi okuma sıklığı ile pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. (Hess,2012)

Birleşik Krallık'ta yapılan 2940 kişilik bir anket çalışmasında ise tüketicilerin besin etiketlerinde yer alan bilgileri kullanım düzeyleri ile bu bilgileri anlamlandırma becerilerini saptamak için regresyon analizi yapılmış ve katılımcıların bilgi düzeyinin artması ile etiket okuma düzeyi arasında pozitif bir ilişki görülmüştür.(Ranilovic ve Baric, 2011) Belçika'da bu tez çalışmasıyla benzer bir methodolojide yürütülen online bir araştırmada ise 101 katılımcının matematiksel hesaplama becerileri, besinler ve beslenme üzerindeki ilgisi ölçülmüş bununla birlikte besin etiketi okuma durumlarıyla alakalı sorular yöneltilmiştir; matematiksel hesaplama becerileri ve beslenme ilişkili bilgi düzeyleri daha yüksek olan ve kaliteli beslenmeye yönelik motivasyonu olan katılımcıların besin etiketlerini inceleme ve anlamlandırma yetilerinin daha iyi olabileceği görülmüştür. (Mulders ve ark.,2018)

Spronk ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da beslenme bilgi düzeyi ile etiket okuma alışkanlıkları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüş ve beslenme bilgi düzeyi daha yüksek olan katılımcıların daha fazla meyve, sebze, tahıl ve balık tükettiği; lif ve kalsiyum içeriği yüksek besinleri daha sık tercih ettiği tespit edilmiş ve yine beslenme bilgi düzeyi daha yüksek olanlarda daha az şekerli içecek, yağ ve şeker tüketimi görülmüştür.(Spronk ve ark., 2014) Bu tez çalışmasında ise katılımcıların %44,9 u paketli bir gıda satın alırken kalsiyum içerip içermediğine dikkat ettiğini; %77,3 ü ''tam buğday'' ve ''tam tahıllı'' ibareli paketli gıdaları satın alırken içeriğindeki ''tam buğday'' ve ''tam tahıl'' oranına dikkat etmeden satın aldığını belirtmiştir. Literatürde yer alan pek çok çalışmada daha beslenme bilgi düzeyi ile tüketicilerin etiket okuma konusundaki öz becerileri arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. (Hess ve ark.,2012; Jacobs ve ark., 2010; Orquin, 2014; Cannoosamy ve ark., 2014)

5.7. Bireylerin Paketli Gıda Tüketiminin Değerlendirilmesi

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017'de bazı paketli ve işlenmiş gıdaların tüketim miktarı ve sıklığı sorgulanmış ve elde edilen veriler yayımlanmıştır. Bu çalışmada ise bazı paketli ve işlenmiş gıdalara yönelik miktar bazında değil tüketim sıklığına bakılarak veriler elde edilmiştir. TBSA 2017 verileri ile bu çalışmanın verilerinde bazı paketli gıdalara yönelik en yüksek oranda rastlanan tüketim sıklıklarının karşılaştırılması aşağıda yer almaktadır. (TBSA,2019)

- TBSA 2017 de süt ve süt ürünleri tüketimi ayrıntılı sorgulanmış ve pastörize sütü her gün tüketenlerin sıklığı %2, UHT sütü her gün tüketenlerin sıklığı %4.8, yoğurt ve ayranı her gün tüketenlerin sıklığı % 51.3, peyniri her gün tüketenlerin sıklığı ise %73.9 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada ise katılımcıların %67,4 ü süt ve süt ürünlerini her gün tükettiğini ifade etmiştir.
- TBSA 2017 verilerinde işlenmiş et ürünlerinin %34.3 hiç tüketilmediği , %17.1 haftada 1 kez, % 12 haftada 2-3 kez tüketildiği tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise işlenmiş et ürünleri tüketim sıklığına bakıldığında bireylerin % 31,8 i haftada 2-3 kez ve yine % 31,8 haftada 1 kez tükettiklerini; %10,4 ü ise hiç tüketmediklerini ifade etmiştir.
- TBSA 2017 sonuçları bisküvi/kraker %11.6 her gün tüketildiğini, cips ve mısır çerezlerinin %21,9 hiç tüketilmediği ve %5,5 her gün tüketildiği belirtmektedir. Bu çalışmada ise gofret, çikolata ve bisküvinin %12,8; cips ve tuzlu kraker çeşitlerinin %1,3 oranda her gün tüketildiği sonucuna ulaşılmıştır.
- TBSA 2017 de bazı şekerli içeceklerin tüketim sıklığı incelendiğinde Türkiye genelinde hazır meyve sularını hiç tüketmeyenler %41.6, her gün tüketenler %4.1, haftada bir kez tüketenler ise %11.4; gazlı içecekleri hiç tüketmeyenler ise %41.9 oranda görülmüştür. Bu çalışmada ise gazlı ve gazsız şekerli içeceklerin % 4,7 her gün , % 33,6 haftada 2-3 kez, %20,3 haftada 1 kez, %22,4 ayda 1 kez tüketildiği ve %19 hiç tüketilmediği görülmüştür.
- TBSA 2017 de kahvaltılık gevrekler %88.7 oranla hiç tüketilmemekte %1,9 haftada 2-3 kez tüketilmekte iken bu çalışmada %41,4 hiç tüketilmemekte, %21,6 haftada 2-3 kez tüketilmektedir.
- TBSA 2017 de bal, pekmez, reçelin % 34 her gün, %19,5 haftada 2-3 kez tüketilmekte , % 12,3 hiç tüketilmemekte olduğu; şekerleme, lokum, çikolata

ise %17 haftada 2-3 kez tüketilmekte, %20 hiç tüketilmemekte iken bu çalışmada şekerleme, bal, pekmez, reçelin %36,5 oranla haftada 2-3 kez, % 17,4 her gün tüketildiği , % 7,8 hiç tüketilmediği görülmüştür.

- TBSA 2017 de hazır çorbalar %71,7 hiç, bu çalışmada ise daha genel bir ifade ile ‘’pişirilmeye hazır toz gıdalar’’ olarak tüketim sıklığı sorgulanmış ve %28,1 hiç tüketilmediği görülmüştür.

Bu tez çalışmasında paketli gıda tüketim sıklığının incelenmesine ek olarak paketli gıda tüketim sıklığı ve etiket okuma düzeyi arasındaki ilişki de değerlendirilmiş ve paketli gıda tüketim sıklığı ile etiket üzerinde yer alan bilgileri okuma düzeyi arasında pozitif yönde bir korelasyon, anlamlı bir ilişki gözlenirken(r =0,109 p= 0,033); paketli gıda tüketme durumu ile paketli gıda etiket içeriği okuma duruma arasında negatif yönde bir korelasyon, anlamlı bir ilişki görülmüştür. (r= -0,130 p= 0,011) Bu da paketli gıda tüketenlerde etiket okumanın daha az olduğunu ancak paketli gıda tüketim sıklığı arttıkça etiket içeriğinde dikkat edilen bilgilerin arttığını göstermiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Sakarya il sınırları içinde yaşayan 18-65 yaş arasında olan bireylerin besin etiketi okuma alışkanlıkları ve paketli gıda tüketim sıklığını incelemek amacıyla yürütülen bu çalışmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır.

1. Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 31,30 ± 10,77 dir.
2. Katılımcıların % 45,1 i evli, % 54,9 u bekardır.
3. Katılımcıların %69,8 i kadın , % 30,2 si erkektir.
4. Katılımcıların %4,2 si ilkokul, %2,6 sı ortaokul, %25,3 ü lise, % 59,4 ü üniversite ve % 8,6 sı lisansüstü mezunudur.
5. Katılımcılara ait antropometrik ölçümler; boy ortalaması 167,63 ± 8,85 cm, ağırlık ortalaması 69,68 ± 16,08 kg, bel çevresi 81,87 ± 13,00 cm ve beden kütle indeksi 24,67 ± 4,80 kg/ m^2 şeklindedir.
6. Katılımcıların beden kütle indeksi sınıflandırmasına göre %5,5 i zayıf , % 52,1 normal ağırlıkta, %29,2 si fazla kilolu ve % 13,3 obezdir ancak yalnızca %1,6 sı tanısı konmuş hastalık olarak ‘’obezite’’yi işaretlemiştir.
7. Katılımcıların %60,7 si herhangi bir hastalığı olmadığını ifade etmiştir.
8. Çalışmaya katılanların % 42,7 sinin paketli gıda tükettiği, % 8,3 ününün tüketmediği, % 49 unun bazen tükettiği görülmüştür. Paketli gıda tüketme nedeni en fazla %39,4 oranla pratik bulunması ve tüketmeme nedeni en fazla oranla %47,8 sağlıklı bulunmaması şeklinde görülmüştür.
9. En çok paketli gıda tüketilen öğün % 35,9 oranla akşam, en az tüketilen öğün %1,6 oranla kuşluktur.
10. BKI grupları ile paketli gıda tüketim sıklığı arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. ($p<0,05$) Bu farklılık BKI si normal olanlar ile obezitesi olanlar arasında anlamlı derecede gözlenmiştir. ($p<0,05$)
11. Aylık gelir ile paketli gıda tüketim sıklığı arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. ($p>0,05$)
12. Eğitim seviyesi ile paketli gıda tüketim sıklığı arasında anlamlı bir fark görülmüştür. ($p<0,05$) Lise mezunları ile lisansüstü mezunları arasında anlamlı bir fark olduğu

görülmüş; lisansüstü mezunlarının lise mezunlarına göre paketli gıda tüketim sıklığının anlamlı derecede daha az olduğu belirlenmiştir. ($p<0,05$)

13. Paketli gıda tüketim sıklığı cinsiyete göre anlamlı derecede farklıdır. ($p<0,05$)
14. Paketli gıda tüketim sıklığı medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. ($p>0,05$)
15. Çalışmaya katılan bireylerin % 40,9 unun etiket okuduğu,% 22,4 ünün okumadığı ve %36,7 sinin bazen okuduğu görülmüştür.
16. Etiket okumayanların en büyük etiket okumama nedeni dikkat çekmemesi (%19,7) ; etiket okuyanların en büyük etiket okuma nedeni ise yediklerinin içeriğini bilmek istemesi (%54,2) olarak tespit edilmiştir.
17. Katılımcıların en fazla süt ve süt ürünlerini(%78,7) sonrasında da et ve et ürünlerini(%77,2) satın alırken etiketine dikkat ettiği; en az un çeşitleri (%10,5) ve kurubaklagil (%13,1) etiketlerine dikkat ettikleri görülmüştür.
18. Katılımcıların %55,2 si etikette yer alan bilgilerin yeterli olmadığını düşünmektedir.
19. Gıda etiketini okuma durumu cinsiyet, aylık gelir ve eğitim durumuna göre anlamlı derecede farklıdır. ($p< 0,05$)
20. Kadınlarda etiket okumayanların oranı % 19,4 iken erkeklerde % 22,4 dür yani kadınlar erkeklere göre daha yüksek oranda etiket okumaktadır.
21. Farklı BKI grupları ile etiket bilgisi okuma sıklığı arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. ($p>0,05$)
22. Aylık gelir ile etiket üzerindeki bilgileri okuma sıklığı arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p>0,05$)
23. Etiket üzerinde dikkat edilen bilgiler cinsiyete göre değişmemektedir. ($p>0,05$)
24. Etiket üzerinde dikkat edilen bilgiler medeni duruma göre değişmemektedir. ($p>0,05$)
25. Paketli gıda tüketim sıklığıyla etiket üzerindeki bilgileri okuma düzeyi arasında pozitif yönde bir korelasyon, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ($r =0,109$) ($p<0,05$) bu da göstermektedir ki paketli gıda tüketim sıklığı arttıkça etiket bilgilerini okuma düzeyi de artmaktadır.
26. Paketli gıda tüketme durumu ile paketli gıda etiket içeriği okuma duruma arasında negatif yönde bir korelasyon, anlamlı bir ilişki görülmüştür. ($r= -0,130$) ($p<0,05$) Bu da paketli gıda tüketenlerin etiket okuma durumunun azaldığını göstermiştir.
27. Katılımcıların % 63,3 ü günlük en fazla ne kadar şeker tüketmesi gerektiğini; % 75 i günlük lif tüketiminin ne kadar olması gerektiğini; % 70,8 i günlük doymuş yağ

tüketiminin en fazla ne kadar olması gerektiğini; % 65,9 u bir günde en fazla ne kadar trans yağ tüketilebileceğini; % 42,7 si günlük tuz tüketim sınırının ne kadar olması gerektiğini bilmediğini belirtmiştir ve bu da tüketicilerin paketli gıda içeriklerinde sıklıkla yer alan bazı bileşenlere karşı bilgi düzeylerinin yüksek oranda yetersiz olduğunu göstermiştir.

28. Katılımcıların %58,9 u tam tahıllı ve tam buğday ibareli paketli gıdaları satın alırken içeriğini okumadığını ifade etmiş ve %59,4 ü bu ürünleri satın alırken içeriklerindeki tam buğday/tam tahıl oranlarına dikkat etmeden aldığını belirtmiştir.
29. Katılımcılar etiket üzerinde yer alan bilgilerden %69,3 oranla son kullanma tarihine %55,5 oranla üretim tarihi ve %52,1 oranla marka adına dikkat etmektedir.
30. Katılımcıların %25,5 i paketli gıda alırken her zaman içindekiler kısmına dikkat etmektedir.
31. Katılımcıların % 17,4 ü paketli gıda alırken her zaman vitamin ve mineral içeriğine dikkat etmektedir . hangi vitamin ve minerallere dikkat ettikleri sorgulandığında ise en çok dikkat edilen mineral %44,9 oranla kalsiyum iken en çok dikkat edilen vitamin %32,5 oranla D vitaminidir.
32. Katılımcıların % 22,9 u paketli gıdalarda şeker oranı ve içeriğine her zaman , %21,9 u sıklıkla, %29,4 ü ara sıra , % 14,3 ü nadiren dikkat etmekte ve % 10,9 u hiçbir zaman dikkat etmemektedir. Katılımcılar %83,1 oranla glikoz, %75 oranla toz şeker, oranla %78,4 glikoz şurubu, %64,3 oranla früktoz şurubu, %59,6 oranla mısır şurubu ve %51,8 oranla yüksek fruktozlu mısır şurubunu ‘’şeker’’ türevi içerik olarak algıladığını belirtmişken yalnızca %13,3 ü melası, %20,8 arpa maltını ve %21,4 ü dekstrozu ‘’şeker’’ türevi olarak algıladığını ifade etmiştir. Bu verilerden yola çıkılarak şeker tüketimi ile alakalı yeterli bilgi sahibi olunmadığı ve tüketim kontrolü sağlanamadığı sonucuna ulaşılabilir.
33. Katılımcıların % 15,6 sı paketli gıdalardaki yağ miktarı ve çeşidine her zaman, %21,4 ü sıklıkla, %31,3 ü ara sıra, % 16,4 nadiren dikkat etmekte ve % 14,3 ü hiçbir zaman dikkat etmemektedir. Sağlıklı olduğu düşünülen yağ çeşitleri sırasıyla %85,3 oran ile en çok zeytinyağı, ikinci olarak da %52,6 oranla tereyağ işaretlenmiştir. %1 oranla en az sağlıklı olduğu düşünülen ise margarin ve %2,6 oran ile palm yağı olarak ifade edilmiştir. Bu verilerden yola çıkılarak bireylerin doymuş yağ, trans yağ ve doymamış yağlar ile ilgili yeterli bilgi düzeyine sahip olmadığı söylenebilir

34. Katılımcıların %36,2 si paketli gıdalardaki tuz oranına ara sıra dikkat etmekte,% 21,9 u hiçbir zaman dikkat etmemektedir.
35. Katılımcıların %30,5 i paketli gıda satın alırken ‘’trans yağ yoktur’’ ibaresi olmasına her zaman dikkat etmekte % 10,7 si hiçbir zaman dikkat etmemektedir.
36. Etiket üzerinde ‘’ fit’’ ‘’sağlıklı’’ ‘’besleyici’’ kalp dostu’’ ‘’şekersiz’’ ‘’tam tahıllı’’ vb. beyanlar içermesine katılımcıların %21,9 u her zaman, %21,9 u sıklıkla ,% 29,4 ü ara sıra, % 13 ü nadiren dikkat etmekte ve % 11,7 si hiçbir zaman dikkat etmemektedir.
37. Katılımcıların paketli gıdalardan en sıklıkla tercih ettikleri %67,4 oranla ‘’her gün’’ tükettikleri süt ve süt ürünleri olarak görülmüştür.
38. Paketli gıda içeriklerinde sıklıkla yer alan bileşenlere yönelik bilgi düzeyinin BKİ gruplarına göre farklılık göstermediği görülmektedir. ($p>0,05$)

6.2. Öneriler

Bu çalışma yetişkinlerin besin etiketi okuma alışkanlıklarını, paketli gıda tüketim sıklıklarını incelemek; pakeyli gıda gıda içeriklerine ilişkin beslenme bilgi düzeylerini ve bunlar üzerine etkili olan faktörleri belirlemek amacıyla yürütülmüştür. Konuyla ilişkili literatüre katkı sağlaması beklenmekte olup benzer çalışmalarda yer almayan bazı soru ve ifadeler ile tüketicilerin ulusal ve uluslararası rehberlerde önerilen genel sağlıklı beslenme yaklaşımlarına yönelik bilgi ve tutumları da sorgulanarak önceki çalışmalara ek bir bakış açısı katılmaya çalışılmıştır.

Çalışma verileri ve literatür taraması sonucunda ulaşılan tüm bilgiler ışığında konu ile alakalı aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

1. TGK ‘de tüketicilere daha anlaşılır, pratik sağlıklı beslenme tüyoları veren, doğru besin tercihleri yapmalarını teşvik eden açık ve net etiketleme yapılmasına yönelik iyileştirmeler yapılmalıdır.
2. Bireylere belirli periyodlarda sağlıklı beslenme eğitimi, gıda okuryazarlığı eğitimi ve sağlıklı tercihler yapmalarına imkan verecek bilgisel bir alt yapı oluşturabilecekleri destek uygulamalar gerekli sağlık kurum ve kuruluşlarınca yapılmalı, bu tür uygulamalar çoğaltılmalı ve eğitim-öğretim kurumlarında da tüm yaş gruplarına bu becerileri kazandırmaya yönelik eğitimler alanında uzman kişilerce verilmelidir.
3. Halka açık alanlarda (caddeler, sokaklar, toplu taşıma araçları, kurum ve kuruluşlar vb.) ve çeşitli medya kanalları ile doğru besin etiketi okuma ve satın alma davranışını öğreten yazılı, görsel, işitsel materyallere yer verilerek bireylerin sağlıklı tüketim

alışkanlığı kazanması desteklenmeli, bununla alakalı kamu spotları, yayınlar ve içerikler üretilmelidir.

4. Çeşitli ülkelerde beslenmeyi iyileştirerek kronik hastalıkların görülme riskini azaltmak adına bir halk sağlığı müdahalesi olarak uygulanan; gıdaların şeker, tuz, doymuş yağ, trans yağ gibi tüketiminin sınırlandırılması gereken belirli içerikleri dikkat çekici şekilde ifade eden trafik ışığı etiketleme modeli benzeri uygulamalar oluşturulup yaygınlaştırarak tüketicilerin gıda alışverişi esnasında öz becerileri desteklenmelidir.
5. Ulusal politikalar geliştirilerek gıda üretim sektöründe sağlıklı içerikte ürünler arttırılmalı tüketiciye pratik, ekonomik olmakla birlikte sağlıklı beslenme ihtiyaçlarını da sağlayabilecek seçenekler çoğaltılmalı ve toplumun tüm kesimlerinin sağlıklı bir yaşam sürmesi adına sağlıklı besin alternatifleri ulaşılabilir kılınmalıdır.
6. Sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları edinmeye katkı sağlayan ve endüstriyel gıdaların artması, kaynakların hızla tükenmesi, küreselleşen dünyada başta obezite olmak üzere beslenme kaynaklı pek çok kronik hastalığın çoğalmasına neden olan kötü beslenme alışkanlıklarının tespiti, düzeltilmesi ve incelenmesi ile alakalı bilimsel çalışmaların desteklenmesi ve çoğalmasıyla toplumun da bilinç seviyesinin arttırılacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Agrawal, A., Gupta, R., Varma, K., Mathur, B. (2008). High trans fatty acid content in common Indian fast foods. *Nutrition & Food Science*. **38(6),** 564-569.

Aktaş Karabiber, C. (2007). Tüketicilerin bilgi kaynağı olarak gıda ürünlerindeki etiketi okuma ve anlamada karşılaştıkları sorunların incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). 3-4 . Erişim 01.04.2021. https://tez.yok.gov.tr.

Arsenault, J. E., (2010). Can nutrition labeling affect obesity? *Choices*. **25 (3),** 2-3

Azman, N. ve Sahak, S.Z., (2014) Nutritional Label and Consumer Buying Decision: A Preliminary Review. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. **130**, 490–498.

Baltas, G. (2001). The effects of nutrition information on consumer choice. *Journal of Advertising Research.* **41(2),** 57-63.

Baysal, A., (2014). *Beslenme*, Ankara: Hatiboğlu Basım ve Yayım San. Tic. Ltd. Şti.

Bonanno, A., Bimbo, F., Cleary., R. ve Castellari, E., (2018) Food labels and adult BMI in Italy – An unconditional quantile regression approach. *Food Policy*. **74**, 199-211.

Büyüktuncer, Z., Ayaz, A., Dedebayraktar, D., Eroğlu, E., Besler, H.T. ve Ellahi, B., (2018) . Promoting a Healthy Diet in Young Adults: The Role of Nutrition Labelling, *Nutrients*. **10**.

Cannoosamy, K., Pugo-Gunsam, P. ve Jeewon, R., (2014). Consumer knowledge and attitudes toward nutritional labels. *Journal of Nutritinal Education and Behavioral*. **46(5),** 334-340.

Cavaliere, A., Ricci, E.C. ve Banterle, A., (2015) Nutrition and health claims: Who is interested? An empirical analysis of consumer preferences in Italy. *Food Quality and Preference*. **41**, 44-51.

Chavarro, J.E., Rich-Edwards, J.W., Rosner, B.A. ve Willett, W.C. (2007). Dietary fatty acid intakes and the risk of ovulatory infertility. *The American Journal of Clinical Nutrition*. **85(1),** 231–237.

Choperal, P., Chagwena, D.T. ve Mushonga, N.G.T. (2014). Food label reading and understanding in parts of rural and urban Zimbabwe. *African Health Sciences*. **14(3),** 576-584.

Coşkun, F. ve Kayışoğlu, S. (2016). Investigation of the effect of consumer age on food label reading habits. *Journal of Human Sciences* **13(3),** 4876-4890.

Cowburn, G. ve Stockley, L. (2005). Consumer understanding and use of nutrition labeling: a systematic review. *Public Health Nutrition*, **8,** 21-28.

Çalık, G., Kaner Tohtak, G. ve Yalçın, T. , (2020). Tip 2 Diyabetli Bireylerin Besin Etiketi Okuma Alışkanlıkları ve Etiket Okuma Alışkanlıklarının Besin Satın Alma Davranışları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi.* **5(3),** 255-262

Demir, A. ve Pala, A. (2007). Genetiği değiştirilmiş organizmalara toplumun bakış açısı. *Hayvansal Üretim Dergisi.* **48(1),** 33–43.

Drichoutis, A. C., Lazaridis, P., ve Nayga, R. M., Jr. (2005). Nutrition knowledge and consumer use of nutritional food labels. *European Review of Agricultural Economics*. **32(1),** 93-118.

Dudeja, P., ., Minhas, A.S. ve Gupta, R.K. (2017). *Nutrition labeling. In Food Safety in the 21th Century. Public Health Perspective Eds.* London, UK: Academic Press:481–489.

EFSA (2010). Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. *EFSA Journal*; **8(3):** 107

FDA (United States Food and Drug Administration) . (2003). Consumer Report on Health. New Food Labels Help Consumers Avoid The Worst Fats. **3.**

Fialon, M. Ve ark. (2020). Effectiveness of Different Front-of-Pack Nutrition Labels among Italian Consumers: Results from an Online Randomized Controlled Trial. *Nutrients.* **12**, 2307.

George, D., ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 update .

Gezmen-Karadağ, M.ve Türközü, D. (2017). Consumers' opinions and use of food labels, nutrition, and health claims: Results from Turkey. Journal of Food Products Marketing. **24(3),** 280-296.

Graham, D.J. ve Laska, M.N., (2012). Nutrition Label Use Partially Mediates The Relationship Between Attitude Toward Healthy Eating And Overall Dietary Quality Among College Students. *Journal of the Academy of Nutrition and and Dietetics*. **112**, 414-418.

Grunert, K. G. ve Wills, J. M. (2007). A review of European research on consumer response to nutrition information on food labels. *Journal of Public Health*, **15(5),** 385- 399.

Gül, F. ve Dikmen, D. (2018). Kadın Tüketicilerde Besin Etiketi Okuma Alışkanlıkları ve Alerjen Bilgi Düzeyinin Saptanması. *Beslenme Diyetetik Dergisi*. **46(2),** 157-165.

Güneş, F.E., Aktaç, Ş., İrem, B. ve Korkmaz, O. (2014). Tüketicilerin Gıda Etiketlerine Yönelik Tutum ve Davranışları. *Akademik Gıda*. **12(3),** 30-37.

Hess, R., Visscher, V.H.M. ve Siegrist, M. (2012). The role of health-related, motivational and sociodemographic aspects in predicting food label use: A comprehensive study. *Public Health Nutrition.* **15(3),** 407-414.

Hieke, S. ve Taylor, C.R. (2012). A critical review of the literature on nutritional labeling. *The Journal of Consumer Affairs.* **46,** 120-156.

Hoefkens, C., Valli V., Mazzocchi, M., Traill, W.B. ve Verbeke, W. (2013). European consumers' perceived seriousness of their eating habits relative to other personal health risks. *Preventive Medicine.* **57(5),** 618-622.

Jacobs, S.A, Beer, H. ve Larney, M. (2010). Adult consumers ' understanding and use of information on food labels : a study among consumers living in the Potchefstroom and Klerksdorp regions , South Africa. *Public Health Nutrition*. **14(3),** 510-522.

Johnson, R.J. ve ark. (2007). Potential role of sugar (fructose) in the epidemic of hypertension, obesity andthe metabolic syndrome, diabetes, kidney disease, and cardiovascular disease. *The American Journal of Clinical Nutrition.* **86(4),** 899-906.

Kang, H.T. (2013). Reading Nutrition Labels İs Associated With A Lower Risk Of Metabolic Syndrome İn Korean Adults: The 2007–2008 Korean Nhanes. *Nutrition, Metabolism And Cardiovascular Diseases* **23,** 876-882.

Kavaz Yüksel, A. ve Yüksel, M., (2020). *Gıdalarda Trans Yağ Asitlerinin Varlığı ve Önemi. Aydın Gastronomy.* ***4(2)****, 113-124.*

Kayahan, M. (2003). *Yağ Kimyası*. Ankara: ODTÜ Yayıncılık.

Kim, M. G.ve ark. (2014). Association between nutrition label reading and nutrient intake in Korean adults: Korea national health and nutritional examination survey, 2007-2009 (KNHANES IV). *Korean Journal of Family Medicine*. **35(4),** 190.

Kim, S. Y., Nayga Jr, R. M. ve Capps Jr, O. (2001). Food label use, self-selectivity, and diet quality. *Journal of Consumer Affairs*. **35(2),** 346-363.

Lewis, J. (2019). *Codex nutrient reference values,* Rome: FAO and WHO.

Lopez, G.E. ve ark.. (2005). Consumption of trans fatty acids is related to plasma biomarkers of inflammation and endothelial dysfunction. *The Journal of Nutrition*, **135(3),** 562-566.

Luger, M., Lafontan, M., Bes-Rastrollo, M., Winzer, E., Yumuk, V. ve Farpour-Lambert, N. (2017). Sugar-Sweetened Beverages and Weight Gain in Children and Adults: A Systematic Review from 2013 to 2015 and a Comparison with Previous Studies. *Obesity Facts* **10,** 674–693

Malek Mahdavi, A. , Abdolahi, P. ve Mahdavi, R.(2012). Knowledge, attitude and practice between medical and non-medical sciences students about food labeling. *Health Promotion Perspective.* **2(2),** 173-179.

Martin, C.A., Milinsk, M.C., Visentainer, J.V., Matsushita, M. ve De-Souza, N.E. (2007). Trans fatty acid-forming processes in foods: a review. *Anais da Academia Brasileria de Ciencias*, **79(2),** 343-350.

McLean-Meyinsse, P. E. (2001). An analysis of nutritional label use in the Southern United

States. *Journal of Food Distribution Research.* **32,** 110-114.

Miklaves, K., Pravst, I., Grunert, KG. ve Klopcic, M. (2015). The influence of health claims and nutritional compositin on consumers' yoghurt preferences. *Food Quality and Prefer.* **43,** 26-33.

Morenga, L.T., Mallard, S. ve Mann, J. (2012). Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trial sand cohort studies. *British Medical Journal*. **345**, e7492

Mozaffarian, D., Katan, M.B., Ascherio, A., Stampfer, M.J. ve Willett ,W.C. (2006). Trans fatty acids and cardiovascular disease. *The New England Journal of Medicine*. **354(15),**1601- 1613.

Mulders, D.G.H., Corneille, O. ve Klein, O.(2018). Label reading, numeracy and food & nutrition involvement, *Appetite* **128,** 214–222

O'Connor, L., Imamura, F., Lentjes, M.A., Khaw, K.T., Wareham, N.J. ve Forouhi, N.G. (2015). Prospective associations and population impact of sweet beverage intake and type 2 diabetes, and effects of substitutions with alternative beverages. *Diabetologia*. **58**, 1474–1483.

Onurlubaş, E. Ve Gürler, A.Z. (2015).Tüketicilerin gıda güvenliği konusunda bilinç düzeylerinin ölçülmesi: Tokat ili örneği. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi***. 33 (1),** 132-141.

Orquin, J.L.(2014). A Brunswik lens model of consumer health judgments of packaged foods. *Journal of Consumer Behavioral.* **13(4),** 270-281.

Özgen, L. (2004). Tüketicilerin Besin Etiketi Okuma Alışkanlıkları, Beslenme Etiketi ve Ambalaj Tercihleri İle İlişkili Faktörler. Erişim 13.04.2021. https://tez.yok.gov.tr

Öztürk, M.O. (2014). Esansiyel Yağ Asitlerinin İnsan Metabolizması ve Beslenmesi Üzerine Etkileri. *Kocatepe Veteriner Dergisi*. **7(2),** 37-40.

Pekcan, G. (2012). *Şişmanlık (Obezite): Dünya'da ve Türkiye'de Görülme Sıklığı. Her Yönüyle Obezite; Önleme ve Tedavi Yöntemleri.* Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını. İstanbul: Cem Ofset Matbaacılık San A.Ş.

Post, R. E., Mainous, A. G. , Diaz, V. A., Matheson, E.M. ve Everett, C. J. (2010). Use of the nutrition facts label in chronic disease management: results from the National Health and Nutrition Examination Survey. *Journal of American Dietetic Association.* **110(4),** 628-632.

Prathiraja, P. H. K. ve Ariyawardana, A. (2003). Impact of nutritional labeling on consumer buying behavior. *Sri Lankan Journal of Agricultural Economics*. **5(1),** 3546.

Ranilovic J. ve Baric I.C. (2011). Differences Between Younger and Older Populations in Nutrition Label Reading Habits. *British Food Journal.* **113 (1),** 109–121.

Salant, P. ve Dillman, D.A. (1994). *How to conduct your own survey?* Newyork: John Wiley & Sons Inc.

Satia, J.A., Galanko, J.A. ve Neuhouser, M.L.(2005). Food Nutrition Label Use İs Associated With Demographic, Behavioral, And Psychosocial Factors and Dietary İntake Among African Americans in North Carolina. *Journal of American Dietetic Association.* **105,** 392-402.

Satman, I., Omer, B., Tutuncu, Y., Kalaca, S., Gedik, S. ve Dinccag, N. (2013). Twelve-year trends in the prevalence and risk factors of diabetes and prediabetes in Turkish adults. *European Journal of Epidemiology*, ***28(2),*** 169-180.

Siipi, H. (2013). Is natural food healthy*? Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, **26(4),** 797e812.

Singh, G.M. ve ark. (2015). Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE): Global, regional, and national consumption of sugar-sweetened beverages, fruit juices, and milk: A systematic assessment of beverage intake in 187 countries. *Public Library of Science One*. **10**, e0124845.

Slater, J., Falkenberg, T., Rutherford, J. ve Colatruglio, S. (2018). Food literacy competencies: A conceptual framework for youth transitioning to adulthood. *International Journal of Consumer Studies*. **42(5),** 547-556.

Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C. ve O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*. **111(10),** 1713-1726.

Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics (sixth edition)* Boston: Pearson Education.

Tayar, M., Korkmaz, N.H. (2007). *Beslenme Sağlıklı Yaşam*. Ankara: Nobel Yayın.

TBSA (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması). (2019). T.C Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü.https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/TBSA_RAPOR_KITAP_20.08.pdf

Threapleton, D.E. ve ark. (2013). Dietary fibre intake and risk of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis. *British Medical Journal.* **347,** f6879.

TÜBER 2015. (2016). *Türkiye Beslenme Rehberi*. Ankara: "T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031.

Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme Ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği. (2017). Erişim 30.11.2020, https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/01/20170126M1-6.htm

Türkiye Cumhuriyeti Tarım ve Orman Bakanlığı, Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik Erişim: 24.12.2021 https://www.tarimorman.gov.tr/GKGM/Duyuru/447/Mevzuat-Taslagi-Tgk-Gida-Etiketleme-Ve-Tuketicileri-Bilgilendirme-Yonetmeliginde-Degisiklik-Yapilmasina-Dair-Yonetmelik 26.11.2021

Türkiye Endokrinoloji Ve Metabolizma Derneği. (2018) . Obezite Tanı Ve Tedavi Kılavuzu. 15-18.

TÜİK. (2020). İl, tek yaş ve cinsiyete göre nüfus tablosu https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2020-37210 Erişim: 20.11.2020.

Vergi, Y. (2018). Besin etiketlerinin sağlık algısı üzerine etkisi. (Yüksek lisans tezi). Erişim 17.01.2021. https://tez.yok.gov.tr.

Wang, G. ve ark. (2016). On behalf of the Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE) Impact of Nonoptimal Intakes of Saturated, Polyunsaturated, and Trans Fat on Global Burdens of Coronary Heart Disease. *Journal of American Heart Association*. **016,** 5.

WHO. (2017). *Geneva: Noncommunicable Diseases Progress Monitor*. Erişim:10.012021https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/258940/9789241513029-eng.pdf;sequence=1

WHO. (2004) *The International Classification of adult underweight, overweight and obesity according to BMI*. Erişim: 26.03.2021 who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

WHO. (2015) *Geneva: Guideline: Sugars Intake for Adults and Children*. Erişim: 19.01.2021. https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028

WHO. (2014) Avrupa Bölge Komitesi Kopenhag, Danimarka. *144026 Geçici gündem madde 5(d) Avrupa Gıda ve Beslenme Eylem Planı 2015–2020*. Erişim: 03.03.2021. http://e-belge.saglik.gov.tr

WHO- FAO. *The Codex Strategic Plan 2020–2025 was adopted by the 42nd Session of the Codex Alimentarius Commission.* Erişim: 27.02.2021 https://www.fao.org/3/ca5645en/CA5645EN.

EKLER

EK-1 (ONAM FORMU)

Yetişkinlerde Besın Etiketi Okuma Alışkanlıkları ve Paketli Gıda Tüketim Sıklığının İncelenmesi Anketi -2021

Değerli katılımcı; sizi İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/ İç Hastalıkları Anabilim Dalı Beslenme (İç Hastalıkları) Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında '' Yetişkinlerde Besın Etiketi Okuma Alışkanlıkları ve Paketli Gıda Tüketim Sıklığının İncelenmesi adlı yüksek lisans tez çalışmasının yürütücüsü Diyetisyen Betül İremnur Koç olarak bu anket çalışmasına davet ediyorum. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır.

* Gerekli

"GÖNÜLLÜ ONAM " Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırma sonrasında elde edilecek bilgiler bilimsel amaçlı kullanılacak ve kesinlikle başka bir amaç için üçüncü kişilerle paylaşılmayacak, gizliliğiniz korunacaktır. Yapılacak anket çalışması kapsamında maddi veya manevi hiçbir sorumluluk altına girmeyeceksiniz ve istediğinizde çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Bu anket çalışması için sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecek ve size herhangi bir ücret ödenmeyecektir. Çalışma ile alakalı sorularınızı ''kocbetuliremnur@gmail.com'' mail adresinden tarafıma yöneltebilirsiniz. Ankette bulunan sorulara vereceğiniz yanıtların doğruluğu, araştırmanın niteliği açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle, ankette bulunan sorulara doğru yanıt vermenizi rica eder, işbirliğiniz için teşekkür ederim.

☐ "Yetişkinlerde Besın Etiketi Okuma Alışkanlıkları ve Paketli Gıda Tüketim Sıklığının İncelenmesi " başlıklı projenin Gönüllü Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma hakkındaki açıklamalar yazılı olarak yukarıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırma sonrasında elde edilecek bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılacağı ve başka bir amaç için üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı gizliliğimin korunacağı belirtildi.Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Söz konusu çalışmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı ONAYLIYORUM.

2. Adınız Soyadınız *

EK-2 (ANKET FORMU)

Yetişkinlerde Besın Etiketi Okuma Alışkanlıkları ve Paketli Gıda Tüketim Sıklığının İncelenmesi Anketi -2021

Değerli katılımcı; sizi İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/ İç Hastalıkları Anabilim Dalı Beslenme (İç Hastalıkları) Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında '' Yetişkinlerde Besın Etiketi Okuma Alışkanlıkları ve Paketli Gıda Tüketim Sıklığının İncelenmesi adlı yüksek lisans tez çalışmasının yürütücüsü Diyetisyen Betül İremnur Koç olarak bu anket çalışmasına davet ediyorum. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır.

* Gerekli

"GÖNÜLLÜ ONAM " Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırma sonrasında elde edilecek bilgiler bilimsel amaçlı kullanılacak ve kesinlikle başka bir amaç için üçüncü kişilerle paylaşılmayacak, gizliliğiniz korunacaktır. Yapılacak anket çalışması kapsamında maddi veya manevi hiçbir sorumluluk altına girmeyeceksiniz ve istediğinizde çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Bu anket çalışması için sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecek ve size herhangi bir ücret ödenmeyecektir. Çalışma ile alakalı sorularınızı ''kocbetuliremnur@gmail.com'' mail adresinden tarafıma yöneltebilirsiniz. Ankette bulunan sorulara vereceğiniz yanıtların doğruluğu, araştırmanın niteliği açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle, ankette bulunan sorulara doğru yanıt vermenizi rica eder, işbirliğiniz için teşekkür ederim.

☐ "Yetişkinlerde Besın Etiketi Okuma Alışkanlıkları ve Paketli Gıda Tüketim Sıklığının İncelenmesi " başlıklı projenin Gönüllü Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma hakkındaki açıklamalar yazılı olarak yukarıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırma sonrasında elde edilecek bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılacağı ve başka bir amaç için üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı gizliliğimin korunacağı belirtildi.Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Söz konusu çalışmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı ONAYLIYORUM.

2. Adınız Soyadınız *

GENEL BİLGİLER,ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER VE SAĞLIK DURUMU

3. Yaş *

4. Cinsiyet *

- ◯ Kadın
- ◯ Erkek

5. Boy uzunluğu (cm) *

6. Vücut ağırlığı (kg) *

7. Beden Kütle İndeksi
BU KISMI ÇALIŞMA YÜRÜTÜCÜSÜ HESAPLAYACAKTIR.

8. Bel çevresi (cm) *
mezura ile leğen kemiklerinizin üst hizası ile en alt kaburga hizası arasından, nefesinizi tutmadan serbest bir şekilde ölçüm yapın.

9. Medeni durum *

- ◯ evli
- ◯ bekar

10. Eğitim durumunuz (en son mezun olduğunuzu işaretleyin) *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ◯ okur yazar değil
- ◯ ilkokul
- ◯ ortaokul
- ◯ lise
- ◯ üniversite
- ◯ lisansüstü

11. Mesleğiniz *

12. Aylık ortalama gelir durumunuz *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ( ) 0-1500 tl
- ( ) 1500-3000 tl
- ( ) 3000-5000 tl
- ( ) 5000 ve üzeri tl

13. Hekim tarafından tanısı konmuş herhangi bir hastalığınız var mı ? varsa işaretleyiniz (birden fazla işaretleme yapılabilir.) *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- [ ] hayır yok
- [ ] obezite
- [ ] hipertansiyon
- [ ] kalp ve damar hastalıkları
- [ ] hiperlipidemi
- [ ] tip 1 diyabet
- [ ] tip 2 diyabet
- [ ] karaciğer hastalıkları
- [ ] böbrek hastalıkları
- [ ] tiroid hastalıkları
- [ ] sindirim sistemi hastalıkları
- [ ] çölyak
- [ ] polikistik over sendromu
- [ ] erkek hipogonadizmi
- [ ] kadın infertilitesi (kısırlık)
- [ ] uyku apne/astım/ reaktif hava yolu hastalıkları
- [ ] osteoartrit
- [ ] depresyon ve diğer psikolojik bozukluklar
- [ ] kanser

Diğer: [ ]

PAKETLİ BESİN TÜKETİM TUTUMLARINA İLİŞKİN SORULAR

14. Tüketime hazır, işlenmiş, paketli gıdaları tüketir misiniz? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ( ) evet
- ( ) hayır
- ( ) bazen

15. Cevabınız '' evet'' ise nedenini belirtiniz.

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- [ ] Pratik buluyorum
- [ ] Tatlarını seviyorum
- [ ] Yemek hazırlamaya vaktim olmuyor
- [ ] alışkanlık haline geldiği için

Diğer: [ ] _____

16. Cevabınız "hayır" ise nedenini belirtiniz.

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- [ ] sağlıklı bulmuyorum
- [ ] lezzetli bulmuyorum
- [ ] özel diyetime uygun değil
- [ ] yaşam tarzıma uygun değil
- [ ] içeriklerine güvenmiyorum

Diğer: [ ] _____

17. Paketli gıda satın aldığınızda etiketini, içeriğini okuyor musunuz? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ( ) Evet
- ( ) Hayır
- ( ) Bazen

18. Cevabınız evet ise nedenini belirtiniz.

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- [ ] yediklerimin içeriğini bilmek istiyorum
- [ ] diyetime uygun mu bilmek istiyorum
- [ ] alerjim olan maddeleri kontrol ediyorum
- [ ] sağlık sorunlarımdan dolayı
- [ ] tüketmek istemediğim içerikleri kontrol ediyorum
- [ ] Diğer: _____

19. Cevabınız hayır ise nedenini belirtiniz

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- [ ] Dikkat çekmiyor
- [ ] Ne aldığımı biliyorum, gerek duymuyorum
- [ ] yazılanları anlamıyorum
- [ ] okuyamayacağım kadar küçük yazılardan dolayı
- [ ] Yeterli vaktim olmuyor.
- [ ] Ürün hakkındaki görüşlerimi değiştirmiyor.
- [ ] Etiket üzerindeki bilgileri doğruluğuna güvenmiyorum
- [ ] Herhangi bir sağlık sorunum olmadığı için etiket inceleme gereği duymuyorum
- [ ] Diğer: _____

20. En çok hangi öğünde/ zaman diliminde paketli gıdaları tüketirsiniz? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ( ) kahvaltı
- ( ) kuşluk
- ( ) öğle
- ( ) ikindi
- ( ) akşam
- ( ) gece

21. Aşağıda besin etiketlerinde yer alan bazı bilgiler verilmiştir, bunlara hangi sıklıkta dikkat ettiğinizi, okuyup incelediğinizi işaretleyin. *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

	her zaman	sıklıkla	ara sıra	nadiren	hiçbir zaman
Enerji-Besin Öğesi Tablosu	☐	☐	☐	☐	☐
Net Miktarı ve Ağırlığı	☐	☐	☐	☐	☐
içindekiler listesi	☐	☐	☐	☐	☐
Organik olup Olmaması	☐	☐	☐	☐	☐
Porsiyon Sayısı/Miktarı / Ağırlığı	☐	☐	☐	☐	☐
Tatlandırıcı (stevia,, asesülfam-K,, şeker alkolleri,,...)	☐	☐	☐	☐	☐
Gıda katkı maddeleri (E kodlu içerikler)	☐	☐	☐	☐	☐
saklama koşulları	☐	☐	☐	☐	☐
vitamin ve mineral içerikleri	☐	☐	☐	☐	☐
Protein Miktarı	☐	☐	☐	☐	☐
Kullanım Şekli,, tüketim talimatları	☐	☐	☐	☐	☐
Şeker Oranı ve İçeriği	☐	☐	☐	☐	☐
T.C. Gıda,, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı"nın İzin ve Kayıt Numarası	☐	☐	☐	☐	☐
alerjen bilgisi	☐	☐	☐	☐	☐
Yağ Miktarı ve Çeşitleri	☐	☐	☐	☐	☐
Marka Adı	☐	☐	☐	☐	☐
ISO,, HACCP,, TSE vb. uygunluk beyanı	☐	☐	☐	☐	☐
lif(posa miktarı)	☐	☐	☐	☐	☐
menşei	☐	☐	☐	☐	☐
pH değeri	☐	☐	☐	☐	☐

Tuz (sodyum) Miktarı	☐	☐	☐	☐	☐
Prebiyotik- probiyotik özellikte olması	☐	☐	☐	☐	☐
Üretim Tarihi	☐	☐	☐	☐	☐
Son Kullanma Tarihi	☐	☐	☐	☐	☐
"diyet","fit",", "sağlıklı" ,, "besleyici",, "kalp dostu", "şekersiz", "tam tahıllı" vb. beyanlar bulundurması	☐	☐	☐	☐	☐
"trans yağ yoktur" ibaresi	☐	☐	☐	☐	☐

22. Besin etiketlerinde yer alan bilgiler sizce yeterli mi? *

- ◯ Evet
- ◯ Hayır

23. Hangi besin grubunu/gruplarını satın alırken besin etiketlerine daha çok dikkat edersiniz *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- ☐ Et ve Et Ürünleri
- ☐ Süt ve Süt Ürünleri
- ☐ Kuru baklagiller
- ☐ Tüketime hazır dondurulmuş besinler
- ☐ Organik Ürünler
- ☐ kuru yemiş ve kuru meyveler
- ☐ gazlı/gazsız şekerli içecekler
- ☐ sürülebilir çikolatalar /kremalar
- ☐ Salça ve Konserveler
- ☐ Katı ve Sıvı Yağlar
- ☐ cips ve tuzlu kraker çeşitleri
- ☐ kahvaltılık gevrekler
- ☐ un çeşitleri
- ☐ pişirmeye hazır toz karışımlar (kek, puding, çorba, ekmek, sütlü tatlı karışımları vb.)
- ☐ Şekerleme, Bal, Reçel, pekmez
- ☐ gofret, çikolata, bisküvi, kek, kurabiye vb.

Diğer: ☐ _____

İŞLENMİŞ PAKETLİ BESİNLERİN SIKLIKLA İÇERDİĞİ BAZI ÖGELER HAKKINDA BİLGİ DÜZEYİNİN SORGULANMASI

24. Yetişkinlerde günlük şeker tüketimi toplam enerji alımının en fazla ne kadar olmalıdır? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ◯ bilmiyorum
- ◯ %10 undan az
- ◯ %10
- ◯ %10-15
- ◯ %15
- ◯ Diğer: _____

25. Paketli besin içeriğinde yer alan hangisi/hangilerini tükettiğinizde "şeker " içeren bir besin yemiş olursunuz *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- ☐ toz şeker
- ☐ glikoz
- ☐ glikoz şurubu
- ☐ fruktoz şurubu
- ☐ mısır şurubu
- ☐ sükroz
- ☐ maltoz
- ☐ darı şurubu
- ☐ arpa maltı
- ☐ akçağaç şurubu
- ☐ keçiboynuzu özü
- ☐ meyve konsantresi
- ☐ dekstroz
- ☐ hidrolize edilmiş nişasta
- ☐ melas
- ☐ pekmez
- ☐ bal
- ☐ yüksek fruktozlu mısır şurubu
- ☐ invert şeker şurubu

26. Yetişkinlerde günlük lif tüketimi ne kadar olmalıdır? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ( ) bilmiyorum
- ( ) 25 gram
- ( ) 20-25 gram
- ( ) 15-20 gram
- ( ) 15 gram
- ( ) Diğer: _____

27. "Tam buğdaylı" ve "Tam tahıllı" ibaresi yer alan paketli besinleri satın alırken içeriğini okuyor musunuz ? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ( ) evet
- ( ) Hayır

28. "Tam buğdaylı" ve "Tam tahıllı" ibaresi yer alan paketli besinlerden tam buğday/ tam tahıl oranı hangi aralıkta olanları tercih edersiniz *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ( ) bu konuya dikkat etmeden satın alıyorum
- ( ) %100 tam buğday veya %100 tam tahıllı ürünler
- ( ) %70-100 arasında tam buğday/ tam tahıl içeren ürünler
- ( ) %50-70 arasında tam buğday/ tam tahıl içeren ürünler
- ( ) %30-50 tam buğday/ tam tahıl içeren ürünler
- ( ) %10-30 tam buğday/ tam tahıl içeren ürünler
- ( ) %10 ve daha az oranda tam buğday/ tam tahıl içeren ürünler

29. Satın aldığınız paketli besinlerdeki hangi yağ çeşidi/çeşitlerinin sağlıklı olduğunu düşünüyorsunuz ? *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- [ ] ayçiçek yağı
- [ ] pamuk yağı
- [ ] fındık yağı
- [ ] zeytinyağı
- [ ] palm yağı
- [ ] hindistan cevizi yağı
- [ ] tereyağı
- [ ] mısır yağı
- [ ] hidrojenize bitkisel yağlar
- [ ] margarin

Diğer: [ ] _____

30. Beslenme ile günlük aldığımız enerjinin ne kadarı doymuş yağlardan gelmelidir? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ( ) bilmiyorum
- ( ) %10 undan az
- ( ) % 10
- ( ) % 10-15
- ( ) %15
- ( ) doymuş yağ nedir bilmiyorum
- ( ) Diğer: _____

31. Beslenme ile günlük aldığımız enerjinin ne kadarı trans yağlardan gelmelidir? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ( ) bilmiyorum
- ( ) %5
- ( ) %1-5
- ( ) %1
- ( ) %1 den az
- ( ) trans yağ nedir bilmiyorum
- ( ) Diğer: _____

32. Satın aldığınız paketli gıdaların etiketlerinde hangi mineralleri içermesine dikkat ederisiniz? *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- [ ] kalsiyum
- [ ] demir
- [ ] iyot
- [ ] magnezyum
- [ ] fosfor
- [ ] dikkat etmem

Diğer: [ ] _____

33. Satın aldığınız paketli gıdaların etiketlerinde hangi vitaminleri içermesine dikkat edersiniz *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- [ ] A vitamini
- [ ] C vitamini
- [ ] D vitamini
- [ ] E vitamini
- [ ] B grubu vitaminler (tiamin, niasin, riboflavin, B12)
- [ ] dikkat etmem

Diğer: [ ] _____

34. Günlük tuz tüketimi ne kadar olmalıdır? *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- ( ) bilmiyorum
- ( ) 5 gramdan az
- ( ) 5-10 gram arası
- ( ) 10 gram
- ( ) Diğer: _____

PAKETLİ BESİN TÜKETİM SIKLIĞI

35. Verilen besinleri ne kadar sıklıkla tükettiğinizi işaretleyiniz. *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

	her gün	haftada 2-3 kez	haftada 1 kez	ayda 1 kez	hiç
gofret,, çikolata,,bisküvi	☐	☐	☐	☐	☐
sosis,, salam,, sucuk,, füme,, pastırma vb. işlenmiş et ürünleri	☐	☐	☐	☐	☐
süt ve süt ürünleri (süt,, peynir,, yoğurt,, kefir vb.)	☐	☐	☐	☐	☐
tüketime hazır dondurulmuş gıdalar	☐	☐	☐	☐	☐
gazlı/gazsız şekerli içecekler	☐	☐	☐	☐	☐
cips ve tuzlu kraker çeşitleri	☐	☐	☐	☐	☐
pişirilmeye hazır toz karışımlar(çorba,,puding,,tatlı karışımları vb)	☐	☐	☐	☐	☐
kahvaltılık gevrekler (şeker içerenler)	☐	☐	☐	☐	☐
yulaf ezmesi,, şekersiz meyveli müsliler	☐	☐	☐	☐	☐
şekerleme,, bal,, pekmez,, reçel	☐	☐	☐	☐	☐
sürülebilir çikolata,, fındık/fıstık kremaları	☐	☐	☐	☐	☐
tüketime hazır konserve yemekler	☐	☐	☐	☐	☐
tuzsuz kuruyemişler	☐	☐	☐	☐	☐
tuzlu işlenmiş kuruyemişler ve çerez karışımları	☐	☐	☐	☐	☐
"diyet"', "lifli', "tam tahıllı", "şekersiz"" ibareli kraker bisküvi vb. atıştırmalıklar	☐	☐	☐	☐	☐

Katılımınız için teşekkür ederiz.

İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI



YETİŞKİNLERDE BESİN ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARI VE PAKETLİ GIDA TÜKETİM SIKLIĞININ İNCELENMESİ

ORİJİNALLİK RAPORU

%13	%13	%2	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

TÜM KAYNAKLARI EŞLEŞTİR (SADECE SEÇİLİ OLAN KAYNAĞI YAZDIR)

%5

★ docplayer.biz.tr

İnternet Kaynağı

Alıntıları çıkart	üzerinde	Eşleşmeleri çıkar	< 5 words
Bibliyografyayı Çıkart	üzerinde		