H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

Özgün Araştırma

Beslenme Eğitiminin Sürdürülebilir Beslenme Davranışları ve Diyet Kaliteleri Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi

Büşra Başar Gökcen[1], Öznur Işık[2]

Gönderim Tarihi: 25 Ekim, 2024 **Kabul Tarihi:** 25 Haziran, 2025 **Basım Tarihi:** 31 Ağustos, 2025
Erken Görünüm Tarihi: 29 Ağustos, 2025

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı, beslenme eğitiminin adölesanların sağlıklı beslenme davranışları, sürdürülebilir beslenmeye karşı bilgi ve tutumlarını ve diyet kalitesi üzerindeki etkisini değerlendirmektir.
Gereç ve Yöntem: Bu kesitsel çalışma, Muğla ili Fethiye ilçesinde bulunan ve merkeze yakınlığı göz önüne alınarak rastgele seçilen bir lisede öğrenim gören 13-18 yaş aralığındaki kız adölesanlar ile yürütülmüştür. Katılımcılara, haftada bir kez olmak üzere toplamda üç hafta süresince sağlıklı beslenme, adölesan beslenmesi ve sürdürülebilir beslenme konularını içeren interaktif eğitim programı uygulanmış ve son hafta eğitim etkinliği değerlendirilmiştir. Anket formu ile katılımcıların sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları ve Akdeniz diyetine uyumları değerlendirilmiştir.
Bulgular: Çalışmaya katılan 200 kız lise öğrencisinin yaş ortalaması 14.9 ± 0.9 yıl ve beden kütle indeksi ortalaması 20.5 ± 3.9 kg/m²'dir. Katılımcıların %79.0'u eğitim sonrasında sürdürülebilir beslenme konusunda bilgi düzeylerinin arttığını, %82.5'i ise eğitimden faydalı bilgiler edindiğini ifade etmiştir. Eğitim öncesinde ortalama 4.3 ± 2.4 olan Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED) puanı, eğitim sonrasında 6.8 ± 2.8'e yükselmiştir ($p<0.001$). Benzer şekilde, eğitim öncesinde 17.0 ± 4.9 olan ortalama Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları Ölçeği puanı, eğitim sonrasında 22.3 ± 2.6'ya yükselmiştir ($p<0.001$). Eğitim öncesi ve sonrası Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları Ölçeği ve KIDMED toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.
Sonuç: Bu çalışma sürdürülebilir beslenme eğitiminin adölesanların sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışlarını, özellikle de Akdeniz diyetine uyumlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bulgular, adölesan döneminde verilen eğitimin, Akdeniz diyetinin benimsenmesini teşvik etmek, sürdürülebilir beslenme davranışlarını geliştirmek ve böylece toplum sağlığını ve çevresel sürdürülebilirliği desteklemek açısından önemli bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: *sürdürülebilir beslenme, beslenme eğitimi, diyet kalitesi*

[1]**Büşra Başar Gökcen (Sorumlu Yazar).** (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Karaçulha, Çalıca Mevkii, 48300 Fethiye/Muğla, Tel: 05343329887, e-posta: busrabasar@mu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5628-3658)
[2]**Öznur Işık.** (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Karaçulha, Çalıca Mevkii, 48300 Fethiye/Muğla, Tel: 05073324940, e-posta: oisik199@gmail.com, ORCID: 0009-0008-2951-0449)

© Bu makale, Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı altında dağıtılmaktadır.

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

Original Research

Evaluation of the Effect of Nutrition Education on Sustainable Nutritional Behaviors and Diet Quality

Büşra Başar Gökcen[1], Öznur Işık[2]

Submission Date: October 25th, 2024 **Acceptance Date:** June 25th, 2025 **Pub. Date:** August 31st, 2025
Online First Date: August 29th, 2025

Abstract

Objectives: This study aimed to evaluate the impact of nutrition education on adolescents' healthy eating behaviors, knowledge and attitudes toward sustainable nutrition, and diet quality.
Materials and Methods: This cross-sectional study was conducted with female adolescents aged 13–18 attending a randomly selected high school in Fethiye, Muğla, chosen based on its proximity to the city center. Participants took part in an interactive education program for three weeks, once per week, focusing on healthy eating, adolescent nutrition, and sustainable nutrition. In the final week, the training activity was evaluated. A questionnaire was used to assess participants' sustainable and healthy eating behaviors and adherence to the Mediterranean diet.
Results: The study included 200 female high school students with a mean age of 14.9 ± 0.9 years and a mean BMI of 20.5 ± 3.9 kg/m². After the training, 79.0% of participants reported increased knowledge about sustainable nutrition, and 82.5% stated they gained useful information. The mean Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) score was 4.3 ± 2.4 before the training and increased to 6.8 ± 2.8 after the training ($p<0.001$). Similarly, the mean score of the Sustainable and Healthy Eating Behavior Scale was 17.0 ± 4.9 before the training and increased to 22.3 ± 2.6 after the training ($p<0.001$). A positive and significant correlation was found between pre- and post-training KIDMED and behavior scores.
Conclusion: This study shows that sustainable nutrition education positively affects adolescents' sustainable and healthy eating behaviors, particularly adherence to the Mediterranean diet. The findings underscore the potential of such education in adolescence to foster healthy eating, support sustainable nutrition, and promote public and environmental health.

Keywords: *sustainable nutrition, nutrition education, diet quality*

[1]**Büşra Başar Gökcen (Corresponding Author).** (Muğla Sıtkı Koçman University, Karaçulha, Calica Area, 48300 Fethiye/Muğla, P: +905343329887, e-mail: busrabasar@mu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5628-3658)
[2]**Öznur Işık.** (Muğla Sıtkı Koçman University, Karaçulha, Calica Area, 48300 Fethiye/Muğla, P: +905073324940, e-mail: oisik199@gmail.com, ORCID: 0009-0008-2951-0449)

© This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

Giriş

Adölesan dönem, bireylerin ileriki yaşlardaki sağlıkları üzerinde büyük etkilere sahip, hızlı bir büyüme ve gelişme sürecidir. Bu dönem, adölesanların büyümesinde ani değişiklikler ile karakterize olduğundan, beslenme açısından savunmasız bir dönem olarak kabul edilmekte ve bu süreçte beslenme gereksinimlerinin uygun bir şekilde karşılanmaması, ilerleyen yaşlarda yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açabilmektedir (Raut vd., 2024). Günümüzde adölesanlar, beslenme ortamlarında eşi benzeri görülmemiş değişimlerin yaşandığı bir dönemde büyümekte olup, bir yandan mikro besin ögesi eksiklikleri ve besin güvencesizliği gibi sorunlar ile karşı karşıya kalırken, diğer yandan fazla kiloluluk ve obezite gibi sorunların çığ gibi büyümesinden etkilenmektedirler. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının benimsenmesi, yetişkinlikte daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için kritik bir öneme sahiptir (Chaudhary vd., 2020; Norris vd., 2022).

Beslenme bilgisi, ergenlik ve sonrası dönemlerde bireylerin besinsel gereksinimlerini karşılamalarına olanak sağlayan sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Adölesanların sağlıklı yaşam tarzı uygulamalarını benimsemelerini teşvik etmek amacıyla, okul ve ev ortamlarında uygun koşullar sağlanmalıdır. Okullar, adölesanları sürece dahil etme potansiyeline sahip olmaları nedeniyle eğitim programlarının uygulanması açısından genellikle uygun bir ortam olarak değerlendirilmektedir (Raut vd., 2024).

Ulusal düzeyde yapılan çalışmalar, adölesanların sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yeterli düzeyde sahip olmadığını, sıklıkla öğün atladıklarını ve beslenme ve sağlık okuryazarlık düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, adölesanların sağlıklı beslenme davranışlarını benimsemelerine destek olmak amacıyla müdahale planlarının oluşturulması gerektiği vurgulanmaktadır (Ayaz Alkaya & Kulakçı Altıntaş, 2021; Ayer & Ergin, 2021; Sahingoz & Sanlier, 2011). Bununla birlikte artan nüfus, kentleşme ve modern teknolojinin yanı sıra iklim değişikliği de dünyayı hızla dönüştürmekte ve beslenmenin küresel yükünü giderek arttırmaktadır. Bu koşullar altında, sürdürülebilir beslenmenin önemi de paralel olarak arttırmıştır (Miladinov, 2023).

Sürdürülebilir beslenme, bireylerin sağlık ve refahını destekleyen, düşük çevresel baskı ve etkiye sahip, kültürel olarak kabul edilebilir, erişilebilir, ekonomik, adil ve güvenli beslenme modeli olarak tanımlanmaktadır. Beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin, gıda sisteminin çevresel etkilerini %50'ye kadar azaltabileceği ön görülmektedir. Özellikle tüm yaşam evreleri arasında diyet kalitesinin en düşük olduğu ve kazanılan alışkanlıkların kalıcı davranışlara dönüştüğü adölesan döneminde besin seçimleri ve beslenme alışkanlıklarının daha sağlıklı ve

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

sürdürülebilir hale getirilmesi büyük önem taşımaktadır (Lanham ve van der Pols, 2024).

Günümüzde ve gelecekte güvenli ve güvenilir besine erişimi sürdürebilmek ve ekosistemi koruyabilmek için sürdürülebilir beslenme ilkelerine uygun diyet modellerinin hızla benimsenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, kendinden önceki ve sonraki nesilleri kolaylıkla etkileyebilen adölesanların sürece dahil edilmesi ile işe başlamak stratejik bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Adölesanların sürdürülebilir beslenme konusunda farkındalığı, gelecek nesillerin bu konuda daha bilinçli olmasına katkı sağlayabileceği ön görülmektedir. Literatürde öğrencilerin beslenme bilgi, tutum ve davranışlarını değerlendiren birçok çalışma bulunmasına rağmen (Büyük & Duman, 2014; Erdoğan vd., 2023; Gökçe & Yeşil, 2023; Gümüş & Yardımcı, 2020; Öztürkler & Güngör, 2020), sürdürülebilir beslenme konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarına yönelik araştırmalar (Bayam vd., 2023; Köksal vd., 2023; Küçükcankurtaran, 2024) ve ayrıca beslenme eğitiminin sürdürülebilir beslenme davranışları üzerine etkisi ile ilgili çalışma alanı sınırlı kalmaktadır (Yolcuoğlu & Kızıltan, 2021). Bu sınırlılık üzerine yürütülen bu araştırmanın amacı adölesanlara verilen beslenme eğitiminin adölesanların sağlıklı beslenme davranışları, sürdürülebilir beslenmeye karşı bilgi, tutumları ve diyet kalitesi üzerindeki etkisini değerlendirmektir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, deneysel araştırma modellerinden tek gruplu ön test-son test desenine göre tasarlanmıştır.

Katılımcıların Seçimi ve Özellikleri

Bu araştırmanın evrenini, Muğla ili Fethiye ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı tüm liseler oluşturmaktadır. Araştırmanın kolay yürütülebilmesi için liselerin merkeze uzaklığı dikkate alınmıştır. Milli Eğitim Bakanlığının resmi web sitesinden alınan bilgilere göre, Fethiye ilçesinde 15 tane lise bulunmakta olup, bunlardan 5 tanesi merkeze yürüme mesafesindedir. Bu liseler arasından Rasgele Sayılar Tablosu yöntemi kullanılarak bir lise seçilmiştir. Seçilen bu lise kız lisesi olduğundan, katılımcılar yalnızca kız öğrencilerden oluşmaktadır. Bu araştırma, seçilen bu lisede öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 13-18 yaş aralığındaki 200 kız adölesan ile gerçekleştirilmiştir.

Veri toplama öncesinde örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla *G*Power* (3.1.9.7) programı kullanılarak güç analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre, bağımlı gruplar için t-testi *(paired t-test)* kullanılarak gerçekleştirilen beslenme eğitimi müdahalesinde, orta düzeyde etki

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

büyüklüğü (Cohen's d = 0.5), %5 hata payı (α = 0.05) ve %80 güç (1-β = 0.80) ile minimum 33 katılımcıya ihtiyaç duyulduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın Etiği ve Prosedürü

Bu araştırma, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Etik Kurulu'nun 25/07/2022 tarih ve 220092-96 sayılı protokol-karar numarası ile onaylanmıştır. Araştırmanın Milli Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı liselerde gerçekleştirilmesi için Araştırma Uygulama İzin Talebinde bulunulmuş ve bu talep doğrultusunda 07/09/2022 tarihinde araştırma izni alınmıştır.

Araştırma kapsamında, ilgili okulun müdür ve öğretmenleri tarafından öğrenciler ile iletişime geçilmiş ve araştırmacılar tarafından öğrencilere ön bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler ve ebeveynleri Ayrıntılı Bilgilendirme Formu, Veli Onam Formu ve Yeğitek Katılım Kabul Formu üzerinden bilgilendirilmiş ve bu formları imzalayıp araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir. Bu çalışma, Helsinki Deklarasyon prensipleri bildirgesindeki standartlar ve etik kriterler çerçevesinde yürütülmüştür.

Veri Toplama Süreci ve Araçları

Araştırma kapsamında kullanılan anket formu ile katılımcıların genel, sosyodemografik ve antropometrik özellikleri değerlendirilmiştir. Antropometrik ölçümlerden vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (cm) ile beden kütle indeksi (BKİ, kg/m^2) hesaplanmıştır. Adölesanların BKİ değerleri, Amerikan Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi *(Center for Disease Control, CDC)* 'nin yaşa göre BKİ persentil eğrileri ve "BMI Calculator for Child and Teen" hesaplayıcısı (https://www.cdc.gov/bmi/child-teen-calculator/index.html) kullanılarak persentil değerlerine dönüştürüldü ve bu değerler üzerinden sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre 5. persentil ve daha altı "zayıf", 5. ve 85. persentil arası "sağlıklı vücut ağırlığı", 85. ve 95. persentil arası "fazla kilolu" ve 95. persentil ve üzeri "obez" olarak sınıflandırılmıştır (CDC, 2023). Bu araştırmada sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının değerlendirilmesi amacıyla "Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları Ölçeği" kullanılmıştır. Akdeniz diyetine uyumunun değerlendirilmesi ve diyet kalitesinin skorlanmasında "Akdeniz Diyet Kalitesi İndeksi (KIDMED)" kullanılmıştır.

Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları Ölçeği

Bu ölçek, Zakowska-Biemans ve ark. tarafından 2019 yılında geliştirilmiş (Żakowska-Biemans vd., 2019) ve aynı yıl içerisinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Köksal ve ark. tarafından yapılmıştır (Köksal vd., 2023). Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanmasının ardından,

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

iç tutarlılık güvenirliği Cronbach's α katsayısı ile hesaplanmış ve 0,912 düzeyinde, mükemmel olarak bulunmuştur. Bu ölçek, toplamda 8 faktör ve 34 maddeden oluşmaktadır. Bu 8 alt faktör; Sağlıklı ve Dengeli Beslenme, Kalite İşaretleri (Yöresel ve Organik), Et Tüketiminin Azaltılması, Yerel Gıda, Düşük Yağ, Gıda İsrafından Kaçınma, Hayvan Sağlığı ve Mevsime Özgü Gıdalar şeklindedir. Bu ölçekte bulunan 34 madde Likert tipinde ölçekle değerlendirilecek olup; katılımcılardan her maddeyi hiç, çok nadir, nadiren, bazen, sıklıkla, çok sık veya her zaman şeklinde işaretleme yapması beklenmekte ve Hiç=1 ve Her zaman=7 puan olarak değerlendirilmektedir. Toplam puan ayrı ayrı her sorudan alınan puanların toplanması ile hesaplanmıştır. Toplam puanın artışı, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranış düzeyinin artışını ifade etmektedir (Köksal vd., 2023; Żakowska-Biemans vd., 2019).

Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi

Serra-Majem ve arkadaşları (2004)'nın geliştirdiği ve beslenme alışkanlıklarını ölçmek için uygulanan ölçeğin (Serra-Majem vd., 2004) Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Akar Şahingöz ve ark. tarafından 2019 yılında yapılmıştır (Şahingöz vd., 2019). Bu indeks, Akdeniz tipi diyetin özelliklerini içeren toplam 16 sorudan oluşmaktadır. Bu diyet kalite indeksinde yer alan 12 soru olumlu, 4 soru olumsuz niteliktedir. Olumlu ifadelere "evet" yanıtı veren katılımcılar +1 puan ve olumsuz ifadelere "evet" yanıtı verenler ise -1 puan almaktadır. Alınabilecek toplam puan 0-12 puan arasında değişmektedir. Toplam puanın 8 puan ve üzerinde olması "iyi", 4-7 puan arasında olması "orta" ve 3 puan ve altında olması "kötü" diyet kalitesi olarak değerlendirilmektedir (Serra-Majem vd., 2004; Şahingöz vd., 2019).

Araştırmanın Müdahalesi

Araştırma kapsamında planlanan beslenme eğitimi, belirlenen lisedeki tüm dersliklerde uygulanmış olup, eğitim programının planlanması kurum müdürünün uygun gördüğü zaman dilimleri çerçevesinde, karşılıklı mutabakat sağlanarak gerçekleştirilmiştir. Lise öğrencilerinin ailelerine, araştırmanın amaç ve içeriği hakkında bilgilendirici bir yazı gönderilmiş; ebeveynleri tarafından çalışmaya katılmaları onaylanan öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırma kapsamında hazırlanan beslenme eğitimi, her sınıfa haftada bir kez olmak üzere toplam üç hafta boyunca uygulanmış; takip eden dördüncü haftada ise değerlendirmeler gerçekleştirilmiştir. Eğitim sürecinin başlangıcında ve sonunda ön ve son testler uygulanmıştır. Eğitimlerin süresi bir ders saati olacak şekilde planlanmış ve gerçekleştirilmiştir. Lise öğrencilerine yönelik yapılan bir çalışmada, beslenme eğitiminin ayda iki kez, toplam dört oturum halinde uygulanmasının, beslenme bilgi düzeyinde anlamlı artış sağladığı gösterilmiştir (Devran & Saka, 2019). Benzer bir şekilde, ilkokul ve ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirilen

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

araştırmalarda da beslenme eğitimi dört oturum şeklinde planlanmıştır (Özcan vd., 2019; Özgenel & Özden, 2019). Bununla birlikte, mevcut bu araştırma önceki araştırmalardan farklı olarak, lise öğreniminin tüm sınıf düzeylerini (9.-12. sınıflar) ve tüm şubelerini (A-F) kapsayacak şekilde uygulanmıştır. Bu kapsamlı yaklaşım, örneklem büyüklüğünü artırarak daha geniş bir öğrenci grubunun araştırmaya dahil edilmesini sağlamıştır. Toplam süresi dört hafta olarak belirlenen bu araştırmada da ilk üç hafta eğitim oturumlarına ve son hafta değerlendirme sürecine ayrılmıştır. Son testler kapsamında, öğrencilerin eğitim sürecinde edindikleri bilgiler değerlendirilmiş ve eğitimin genel etkinliği değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, son haftada gerçekleştirilen değerlendirmeler de eğitim sürecinin ayrılmaz bir parçası olarak ele alınmıştır.

Beslenme eğitimi kapsamında ele alınan konular sağlıklı beslenme, adölesan beslenmesi ve sürdürülebilir beslenme olup, eğitimler interaktif yöntemler kullanılarak gerçekleştirilmiş ve PowerPoint sunumları ile desteklenmiştir. Eğitimlerin hazırlanmasında ders kitapları, akademik makaleler ve bilimsel rehberler kullanılmıştır (Alexandropoulou vd., 2022; Bastian vd., 2021; Baysal, 2004; T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2022; Norris vd., 2022). Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan anket formu, sınıf ortamında yüz yüze uygulanmış olup, uygulama öncesinde anketin içeriği öğrencilere detaylı şekilde açıklanmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS 24.0 Windows (SPSS, Inc.; Chicago, USA) paket programı kullanılarak yapılmıştır. Çalışmada nitel değişkenler için sıklık (n) ve sıklık yüzdeleri (%) hesaplanmıştır. Nicel değişkenlerin aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS), medyan (ortanca) ve interquartile range (çeyrekler açıklığı) değerleri hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı, örneklem sayısının 50'den büyük olması göz önüne alınarak hem Kolmogorov-Smirnov testi ile hem de çarpıklık *(skewness)* ve basıklık *(kurtosis)* değerlerinin aralığı ile değerlendirilmiştir. Nicel değişkenlerde iki bağımlı grubun normal dağılım gösteren ölçüm değerleri bağımlı gruplar *(paired sample)* t-Test ile ve normal dağılmayan ölçüm değerleri Wilcoxon t-Test ile karşılaştırılmıştır. Normal dağılıma sahip iki ölçüm değerinin birbiriyle ilişkilerinin incelenmesinde "Pearson" korelasyon ve normal dağılıma sahip olmayan iki ölçüm değerinin birbiriyle ilişkilerinin incelenmesinde ise "Sperman" korelasyon katsayısı kullanılmıştır. P değerinin <0,05 olması istatiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

Bulgular

Katılımcıların Antropometrik Ölçüm Değerleri ve Öğün Alışkanlıklarının Dağılımı (%) Tablo 1'de verilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 14.9 ± 0.9 yıl, vücut ağırlığı ortalaması 53.9 ± 11.2 kg, boy uzunluğu ortalaması 161.8 ± 6.7 cm ve beden kütle indeksi ortalaması 20.5 ± 3.9 kg/m² olmaktadır. BKİ persentillerine bakıldığında, katılımcıların %9.5'i zayıf, %72.0'si normal, %14.0'ü fazla kilolu ve %4.5'i obezdir (Tablo 1).

Katılımcıların günlük ortalama 2.4 ± 0.6 ana ve 1.6 ± 0.9 ara öğün tükettiği bulunmuştur. Ana öğün atlama durumuna göre, katılımcıların %37.5'i sabah, %32'si öğle ve %4.5'i akşam öğününü atladığını belirtirken, %25.0'i ise hiçbir ana öğünü atlamadığını ifade etmiştir. Ara öğün atlama durumunda ise, katılımcıların %47.5'i kuşluk, %18.0'i ikindi ve %21.5'i gece öğününü atladığını belirtirken, %13.0'ü ise ara öğünü atlamadığını ifade etmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Antropometrik Ölçüm Değerleri ve Öğün Alışkanlıklarının Dağılımı

	n (%) veya X ± SD (ortanca) [IQR]
Yaş (yıl)	14.9 ± 0.9 (15) [2]
Vücut Ağırlığı (kg)	53.9 ± 11.2 (51) [15]
Boy Uzunluğu (cm)	161.8 ± 6.7 (162) [9]
Beden Kütle İndeksi (BKİ) (kg/m^2)	20.5 ± 3.9 (20) [5]
BKİ Persentilleri	49.4th ± 30.6th (50th) [57]
Zayıf (<5th persentil)	19 (%9.5)
Sağlıklı vücut ağırlığı (5th-85th persentil)	144 (%72.0)
Fazla kilolu (85th-95th persentil)	28 (%14.0)
Obez (>95th persentil)	9 (%4.5)
Ana Öğün Sayısı	2.4 ± 0.6 (2) [1]
Ara Öğün Sayısı	1.6 ± 0.9 (2) [1]
Ana Öğün Atlama Durumu	
Sabah öğününü atlarım	77 (%37.5)
Öğle öğününü atlarım	64 (%32.0)
Akşam öğününü atlarım	9 (%4.5)
Ana öğün atlamam	50 (%25.0)
Ara Öğün Atlama Durumu	
Kuşluk öğününü atlarım	95 (%47.5)
İkindi öğününü atlarım	36 (%18.0)
Gece öğününü atlarım	43 (%21.5)
Ara öğün atlamam	26 (%13.0)

Katılımcıların Eğitim Öncesi ve Sonrasında Sürdürülebilir Beslenme ile ilgili Sorulara Verdikleri Yanıtların Dağılımı Tablo 2'de verilmiştir. Eğitim öncesinde katılımcıların sadece %28'i sürdürülebilir beslenme terimine aşina olduğunu belirtirken, %72'si bu terimi daha önce duymadığını ifade etmiştir ve %80'i sürdürülebilir beslenme konusundaki bilgi düzeyini "kötü" veya "çok kötü" olarak değerlendirmiştir. Eğitim sonrası, sürdürülebilir beslenme konusunda

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

bilgi düzeyini "iyi" veya "çok iyi" olarak değerlendirenlerin oranı %72.5'tir. Katılımcıların %79.0'u eğitim sonrasında sürdürülebilir beslenme konusunda bilgi düzeylerinin arttığını, %82.5'i ise eğitimden faydalı bilgiler edindiğini ifade etmiştir. Öğrencilerin ailelerinin ne düzeyde sürdürülebilir beslendiğini değerlendirmesinde, katılımcıların %60.0'ı ailelerinin orta düzeyde sürdürülebilir beslendiklerini ifade etmiştir. Ayrıca katılımcıların büyük çoğunluğu (%83.5'i) bu eğitime 10 üzerinden 9 veya 10 puan vererek, eğitimin oldukça başarılı olduğunu düşündüklerini göstermişlerdir (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların Eğitim Öncesi ve Sonrası Sürdürülebilir Beslenme ile ilgili Sorulara Verdikleri Yanıtların Dağılımı

	n (%)
Eğitim Öncesi	
Sürdürülebilir beslenme terimine aşina mısınız?	
Evet	56 (%28.0)
Hayır	144 (%72.0)
Sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?	
İyi / çok iyi	13 (%6.5)
Ne iyi ne kötü	27 (%13.5)
Kötü / çok kötü	160 (%80.0)
Eğitim Sonrası	
Sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?	
İyi / çok iyi	145 (%72.5)
Ne iyi ne kötü	50 (%25.0)
Kötü / çok kötü	5 (%2.5)
Eğitimden sonra sürdürülebilir beslenme konusunda bilgi düzeyim arttı.	
Katılıyorum	158 (%79.0)
Kararsızım	38 (%19.0)
Katılmıyorum	4 (%2.0)
Eğitimden sonra sürdürülebilir beslenme hakkında faydalı bilgiler edindim.	
Katılıyorum	165 (%82.5)
Kararsızım	29 (%14.5)
Katılmıyorum	6 (%3.0)
Sizce aile ortamınız ne kadar sürdürülebilir besleniyor?	
Hiç	23 (%11.5)
Az düzeyde	53 (%26.5)
Orta düzeyde	120 (%60.0)
Yüksek düzeyde	4 (%2.0)
Eğitime 1 puanı çok kötü ve 10 puanı çok iyi düşünerek kaç puan verirsiniz?	
7 puan	5 (%2.5)
8 puan	10 (%5.0)
9 puan	18 (%9.0)
10 puan	167 (%83.5)

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

Eğitim Öncesi ve Sonrasında Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi Puanları Tablo 3'te verilmiştir. Buna göre, eğitimden önce katılımcıların ortalama KIDMED puanı 4.3 ± 2.4 (medyan: 4.0) iken, eğitimden sonra bu puan 6.8 ± 2.8'e (medyan: 7.0) yükselmiştir. Bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.001$). KIDMED sınıflandırılmasına göre bakıldığında eğitim öncesine kıyasla eğitim sonrası iyi diyet kalitesine sahip katılımcı yüzdesi %11.5'ten %42.5'e yükselmiştir. Benzer şekilde, eğitimden önce 17.0 ± 4.9 (medyan: 17.2) olan ortalama SSBDÖ puanı, eğitimden sonra 22.3 ± 2.6'ya (medyan: 22.6) yükselmiştir. Bu değişim de istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.001$) (Tablo 3).

Tablo 3. Eğitim Öncesi ve Sonrası Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi Puanları

	Eğitimden Öncesi	**Eğitimden Sonrası**	***p* değeri**
	n (%) veya ortanca (IQR)		
KIDMED Toplam Puan	4.0 (3)	7.0 (4)	
İyi diyet kalitesi	23 (%11.5)	85 (%42.5)	**<0.001**
Orta diyet kalitesi	106 (%53.0)	91 (%45.5)	
Kötü diyet kalitesi	71 (%35.5)	24 (%12.0)	
SSBDÖ Toplam Puan	17.2 (6)	22.6 (4)	**<0.001**

KIDMED: Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi, SSBDÖ: Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği

Eğitim Öncesi ve Sonrasında Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi Arasındaki Korelasyon Analizleri Tablo 4'te verilmiştir. Buna göre, eğitim öncesinde SSBDÖ ve KIDMED toplam puanı arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır ($r = 0.341$, $p < 0.01$). Ek olarak SSBDÖ'nün tüm alt faktörleri ile KIDMED arasında da pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar gözlemlenmektedir ($p < 0.01$ veya $p < 0.05$). Eğitim sonrasında SSBDÖ ve KIDMED toplam puanı arasındaki korelasyon hala pozitif yönde olmakla birlikte, korelasyon katsayısı düşmüştür ($r = 0.152$) ve anlamlılık düzeyi azalmıştır ($p < 0.05$). SSBDÖ 'nün bazı alt faktörleri (AF1, AF4) ile KIDMED arasında hala istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyonlar gözlemlenirken, diğer alt faktörler için korelasyonlar anlamlı değildir ($p> 0.05$) (Tablo 4).

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

Tablo 4. Eğitim Öncesi ve Sonrasında Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi Arasındaki Korelasyon Analizleri

Eğitim Öncesi	**SSBDÖ TP**	**SSBDÖ AF1**	**SSBDÖ AF2**	**SSBDÖ AF3**	**SSBDÖ AF4**	**SSBDÖ AF5**	**SSBDÖ AF6**	**SSBDÖ AF7**
KIDMED	0.341**	0.228**	0.347**	0.213**	0.169**	0.339**	0.201**	0.289**
Eğitim Sonrası	**SSBDÖ TP**	**SSBDÖ AF1**	**SSBDÖ AF2**	**SSBDÖ AF3**	**SSBDÖ AF4**	**SSBDÖ AF5**	**SSBDÖ AF6**	**SSBDÖ AF7**
KIDMED	0.152*	0.199**	0.127	0.052	0.223**	0.048	0.076	0.036

KIDMED: Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi, SSBDÖ: Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği, TP: Toplam Puan, AF: Alt Faktör. AF1: Kalite İşaretleri, AF2: Mevsime Özgü Gıdalar ve Gıda İsrafından Kaçınma, AF3: Hayvan Sağlığı, AF4: Et Tüketiminin Azaltılması, AF5: Sağlıklı ve Dengeli Beslenme, AF6: Yerel Gıda, AF7: Düşük Yağ. Analiz sonuçları olarak "correlation coefficient" değerleri verilmiştir. Bu değerlerin yanındaki **p değerinin 0.01 düzeyinde olduğunu ve *p değerinin 0.05 düzeyinde olduğunu göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Beslenme eğitimi, bireylere yeterli ve dengeli beslenmeyi öğreterek yanlış beslenme alışkanlıklarını ortadan kaldırmayı, besinlerin sağlığı olumsuz olarak etkilemesini önlemeyi ve besin kaynaklarının daha verimli ve ekonomik kullanılmasını sağlayarak toplumun beslenme durumunu iyileştirmeyi amaçlamaktadır (Yolcuoğlu & Kızıltan, 2021). Bununla birlikte genel beslenme eğitiminin birçok nütrisyonel değişken üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmaların aksine, sürdürülebilir beslenme eğitiminin etkinliğini gösteren çalışmalar sınırlı kalmıştır (Pınarlı Falakacılar & Yücecan, 2024). Bu doğrultuda, kötü beslenme alışkanlıklarını edinme konusunda savunmasız bir dönem olarak kabul edilen adölesan dönemdeki 200 kız öğrenci bu araştırmaya dahil edilmiştir. Bu araştırmada, sürdürülebilir beslenme eğitiminin diyet kalitesi ile sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Bu araştırmada, katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%72.0) eğitim öncesi sürdürülebilir beslenme terimine aşina olmadığını belirtmiş ve %80'i ise bu konudaki bilgi düzeyini kötü veya çok kötü olarak ifade etmiştir. Lisans öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcıların %49.3'ünün sürdürülebilir beslenme kavramını daha önce duyduğu belirlenmiştir (Engin & Sevim, 2022). Benzer bir şekilde, başka bir çalışmada bu oran %47.8 olarak tespit edilmiştir (Ulaş Kadıoğlu & Işıker, 2023). Beslenme ve Diyetetik Bölümü lisans öğrencilerine yapılan bir çalışmada ise bu oranın %75.3'e kadar çıktığı görülmektedir (Özüpek & Arslan, 2021). Lise

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin %74'ü sürdürülebilirlik kavramını daha önce hiç duymadıklarını ifade etmişlerdir (Yüksel & Yıldız, 2019). Bu farklılığın, öğrencilerin eğitim düzeyleri kaynaklı olması muhtemeldir. Lisans düzeyindeki öğrencilerin, lise düzeyi öğrencilere kıyasla sürdürülebilir beslenme terimine daha aşina olması beklenen bir durumdur. Bu çalışmada, eğitim sonrasında katılımcıların %72.5'i sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyini iyi veya çok iyi olarak değerlendirmiştir. Artan bu bilgi düzeyi ile ailelerinin beslenme ortamı sürdürülebilirliğini değerlendirmeleri istendiğinde, öğrencilerin %60'ı ailelerinin orta düzeyde sürdürülebilir beslendiğini ifade etmişlerdir.

Beslenme eğitiminin sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir (Yolcuoğlu & Kızıltan, 2021). Bu çalışmada da lise öğrencilerinin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmıştır ($p<0.001$). Üniversite öğrencilerine haftada 1 saat olmak üzere toplamda 6 hafta süren sürdürülebilir beslenme eğitiminin Akdeniz Diyeti (MedDiet) puanını 1.86 puan ve Sağlıklı Yeme İndeks (*Healthy Eating Index*-HEI-2020) puanını 7.38 puan arttırdığı gösterilmiştir (Pınarlı Falakacılar & Yücecan, 2024). Benzer olarak diğer bir çalışmada yetişkin bireylerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının geliştirilmesinde beslenme bilgi düzeyinin ve okuryazarlığının önemini ortaya konulmuştur. Bu çalışma sonucunda sürdürülebilirlik kavramının beslenme eğitimi kapsamına alınması gerektiği belirtilmiştir (Yeşildemir, 2023).

Sürdürülebilir beslenmenin mükemmel bir örneği olarak karşımıza çıkan Akdeniz diyeti, düşük düzeyde işlenmiş besinler, ağırlıklı olarak tam tahıllar, taze ve kuru meyve ve sebzelerin tüketimine dayanan bir beslenme modelidir (Cavaliere vd., 2018). Akdeniz diyetine uyum ile sürdürülebilir beslenme arasındaki ilişki, bugüne kadar birçok açıdan ele alınmıştır. Öncelikle, sürdürülebilir beslenme terimine önceden aşina olmanın ve sağlıklı ve sürdürülebilir yemekleri satın alma ve yemeye yönelik istekliliğin, Akdeniz diyetine uyumu arttırabileceği gösterilmiştir (Akay & Demir, 2022; Franchini vd., 2024). Diğer bir çalışmada, faktör analizi ile çoklu doğrusal regresyonu birleştiren yapısal eşitlik modellemesi (SEM) üzerinden yapılan analizde; sürdürülebilir beslenme davranışlarının yanı sıra sağlıkla ilişkili davranışlar, gelir düzeyi ve eğitim düzeyi gibi çeşitli faktörlerin, bireylerin Akdeniz diyetine uyum düzeyini anlamlı biçimde yordadığı gösterilmiştir (Cavaliere vd., 2018). Benzer şekilde, Akdeniz Diyetine Uyum Ölçeğinin (MEDAS) toplam puanındaki 1 puanlık artışın, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeğindeki 1 puanlık artış ile paralel gittiği saptanmıştır (Kürklü vd., 2024). Bu iki ölçeğin toplam ve alt faktör puanları arasında istatistiksel anlamlı pozitif korelasyonlar

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

olduğu, yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Kocaadam-Bozkurt & Bozkurt, 2023; Metin vd., 2024). Ayrıca, MEDAS puanı ile Gıda Sürdürülebilirliği Bilgisi ve Sürdürülebilir Yeme Tutumları Ölçeğinin Sürdürülebilir Diyet Tanımı puanı ve Sürdürülebilir Yeme Tutumu puanı arasında istatistiksel anlamlı pozitif korelasyonlar bulunmuştur (Bayram & Kızıltan, 2024). Bu araştırmada da eğitim öncesinde ve sonrasında Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi toplam puanı ile Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği toplam ve alt faktör puanları arasında pozitif anlamlı korelasyon olduğu gösterilmiştir.

Eğitim öncesinde KIDMED puanı ile Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği tüm alt faktör puanları arasında anlamlı ilişkiler görülürken; eğitim sonrasında sadece Kalite İşaretleri (AF1) ve Et Tüketiminin Azalması (AF4) alt faktörlerinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu bulgu, eğitimin belirli beslenme davranışlarını daha etkili bir şekilde değiştirdiğini ve bu alt faktörlerin Akdeniz diyeti ile uyumlu sağlıklı beslenme davranışlarını doğrudan etkileyen unsurlar olabileceğini gösterebilmektedir. Sürdürülebilirlik konusunda, son yıllarda adölesanlar arasında aşırı et tüketiminin azaltılmasına yönelik büyük bir vurgulama söz konusudur (Chang vd., 2023). Bu durum, eğitim içeriğimizde de bu konuya daha çok vurgu yapılmasına neden olmuş olabilir ve bu nedenle özellikle bu davranış değişikliği ön plana çıkmış olabilir. Bununla birlikte, kırmızı et tüketimini sınırlayan Akdeniz diyeti ilkelerine uyumlu bir şekilde değişim olması da beklenen bir durumdur. Yolcuoğlu ve Kızıltan'ın yaptığı çalışmada, Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencileri ile diğer bölümlerde okuyan öğrenciler karşılaştırılmıştır. Bölüm grupları arasında erkek öğrenciler karşılaştırıldığında, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği'nin tüm alt faktör puanlarının istatistiksel olarak benzer olduğu görülmüştür. Kız öğrenciler karşılaştırıldığında ise Mevsime Özgü Gıdalar (AF2) ve Düşük Yağ (AF7) alt faktörleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Yolcuoğlu & Kızıltan, 2021). Bu bulgular, beslenme eğitiminin özellikle kız öğrenciler üzerinde belirli beslenme davranışlarını şekillendirebileceğini ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarını etkileyebileceğini göstermektedir.

Bu araştırmanın en önemli sınırlılığı, çalışma grubunun yalnızca 13–18 yaş aralığındaki kız adölesan bireylerden oluşmasıdır. Buna ek olarak, katılımcıların belirli bir okul ve coğrafi bölge ile sınırlı olması, örneklemin çeşitliliğini azaltmakta ve elde edilen bulguların farklı yaş gruplarına, cinsiyetlere ya da sosyo-demografik özelliklere sahip bireylere genellenebilirliğini önemli ölçüde sınırlamaktadır. Ayrıca, araştırmada kontrol grubunun olmaması, gözlemlenen değişikliklerin yalnızca sürdürülebilir beslenme eğitimine atfedilmesini zorlaştırmaktadır. Çalışmadaki bir diğer sınırlılık eğitimin uzun vadeli etkilerinin değerlendirilmemesidir.

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

Gelecekte yapılacak araştırmaların, farklı yaş gruplarını ve kontrol gruplarını dahil ederek ve uzun vadeli etkileri inceleyerek bu sınırlılıkları ele alması ve böylelikle daha güçlü kanıtlar sunması beklenmektedir.

Bu araştırmanın güçlü yönlerinden biri ise sürdürülebilir beslenme eğitiminin etkilerini hem diyet kalitesi (Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi) hem de çok boyutlu bir davranış ölçeği (Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği) ile değerlendirmiş olmasıdır; böylece hem bilgi düzeyindeki değişim hem de davranışsal dönüşüm bütüncül bir biçimde ortaya konmuştur.

Bu araştırmanın sonuçları, beslenme eğitiminin adölesanların sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışlarını ve Akdeniz diyetine uyumlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Özellikle, eğitim sonrası Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi puanındaki değişimin, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeğinin bazı alt faktörleriyle ilişkili olması, sürdürülebilir beslenme eğitiminin belirli davranış değişikliklerini hedeflemesi gerektiğini düşündürmektedir. Bu bulgular, sürdürülebilir beslenme eğitiminin toplum sağlığını ve çevresel sürdürülebilirliği destekleme potansiyelini vurgulamaktadır.

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

Kaynakça

Akay, G. ve Demir, L. S. (2022). Sağlık bilimleri öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme ve çevre bilgi düzeyleri ile akdeniz diyetine uyumları. [Health sciences students sustainable nutrition and environmental knowledge levels and adherence to Mediterranean diet]. *Mevlana Medical Sciences*, *2*(1), 1-6. https://www.mevlanamedsci.org/

Alexandropoulou, I., Goulis, D. G., Merou, T., Vassilakou, T., Bogdanos, D. P., ve Grammatikopoulou, M. G. (2022). Basics of sustainable diets and tools for assessing dietary sustainability: a primer for researchers and policy actors. *Healthcare*, *10*(9), 1668. https://doi.org/10.3390/healthcare10091668

Ayaz Alkaya, S., & Kulakçı Altıntaş, H. (2021). Nutrition-exercise behaviors, health literacy level, and related factors in adolescents in Turkey. *Journal of School Health*, *91*(8), 625-631. https://doi.org/10.1111/josh.13057

Ayer, Ç., & Ergin, A. (2021). Status of nutritional literacy in adolescents in the semi-rural area in Turkey and related factors. *Public Health Nutrition*, *24*(12), 3870-3878. https://doi.org/10.1017/S1368980021002366

Bastian, G. E., Buro, D., ve Palmer-Keenan, D. M. (2021). Recommendations for integrating evidence-based, sustainable diet information into nutrition education. *Nutrients*, *13*(11), 4170. https://doi.org/10.3390/nu13114170

Bayam, H., Yeğin, M., Ayata, M. K., ve Ergün, F. (2023). Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışlarının İncelenmesi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, *52*, 212-219. https://doi.org/10.5281/zenodo.10439883

Bayram, S. Ş., & Kızıltan, G. (2024). The correlation between knowledge of food sustainability, sustainable eating attitudes, and adherence to the mediterranean diet among blue-and white-collar employees. *Sustainability*, *16*(19), 1-20. https://doi.org/10.3390/su16198644

Baysal, A. (2004). Beslenme (15. baskı, Bölüm III: Özel durumlarda beslenme, ss. 465–512). Hatiboğlu Yayınevi.

Büyük, E. T., ve Duman, G. (2014). Farklı Okullarda Okuyan Lise Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Journal of Pediatric Research*, *1*(4), 212-7. https://doi.org/10.4274/jpr.58076

Cavaliere, A., De Marchi, E., & Banterle, A. (2018). Exploring the adherence to the Mediterranean diet and its relationship with individual lifestyle: the role of healthy behaviors, pro-environmental behaviors, income, and education. *Nutrients*, *10*(2), 141. https://doi.org/10.3390/nu10020141

Centers for Disease Control and Prevention-CDC (2023). *Data file for the extended CDC BMI-for-age growth charts for children and adolescents*. https://www.cdc.gov/growthcharts/extended-bmi-data-files.htm

Chang, K. B., Wooden, A., Rosman, L., Altema-Johnson, D., ve Ramsing, R. (2023). Strategies for reducing meat consumption within college and university settings: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 7, 1103060. https://doi.org/10.3389/fsufs.2023.1103060

Chaudhary, A., Sudzina, F., ve Mikkelsen, B. E. (2020). Promoting healthy eating among young people-a review of the evidence of the impact of school-based interventions. *Nutrients*, *12*(9), 2894. https://doi.org/10.3390/nu12092894

Devran, B. S., ve Saka, M. (2019). Lise öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyi ve fiziksel aktivite üzerine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 47(3), 5-14. https://doi.org/10.33076/2019.BDD.1081

Engin, Ş. ve Sevim, Y. (2022). Lisans öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme hakkındaki davranışları ve bilgi düzeyleri ile besin tercihleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: tek merkezli çalışma. [The relationship between knowledge and behaviors on sustainable nutrition with food choices of undergraduate students: a single centre study]. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi,* (38), 259-269. https://doi.org/10.31590/ejosat.1109521

Erdoğan, R., Tel, M., Yıldırak, A., Nazlı, N., Çelik, O., Nazlı, V., ve Nazlı, M. (2023). Lise ve Ortaokul Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2(1), 9-21. https://ssedergisi.com/index.php/sse/index

Franchini, C., Biasini, B., Sogari, G., Wongprawmas, R., Andreani, G., Dolgopolova, I., Gómez, M. I., Roosen, J., Menozzi, D., & Mora, C. (2024). Adherence to the Mediterranean Diet and its association with sustainable dietary behaviors, sociodemographic factors, and lifestyle: a cross-sectional study in US University students. *Nutrition Journal*, *23*(1), 56. https://doi.org/10.1186/s12937-024-00962-0

Gökçe, D., ve Yeşil, E. (2023). Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarıyla E-sağlık Okuryazarlığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Abant Sağlık Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi*, 3(1), 17-27. https://dergipark.org.tr/tr/pub/sabited

Gümüş, A. B., ve Yardımcı, H. (2020). Erken ve Orta Adölesan Dönemdeki Bireylerin Ana Öğün Tüketim Durumları ve Yeme Tutumları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1), 176-184. https://www.doi.org/10.46971/ausbid.701023

Kocaadam-Bozkurt, B., ve Bozkurt, O. (2023). Relationship between adherence to the Mediterranean diet, sustainable and healthy eating behaviors, and awareness of reducing the ecological footprint.

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

International Journal of Environmental Health Research, *33*(4), 430-440. https://doi.org/10.1080/09603123.2023.2172384

Köksal, E., Bilici, S., Dazıroğlu, M. E. Ç., ve Gövez, N. E. (2023). Validity and reliability of the Turkish version of the Sustainable and Healthy Eating Behaviors Scale. *British Journal of Nutrition*, *129*(8), 1398-1404. https://doi.org/10.1017/S0007114522002525

Küçükcankurtaran, S. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları ile Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 14(1), 39-45. https://doi.org/10.33631/sabd.1229188

Kürklü, N. S., KaraçİI Ermumcu, M. Ş., Suna, G., Özyıldırım, C., TEL Adigüzel, K., Aydın, M., Kavalcı, A., Bozdağ, F., & Turgut, N. (2024). Adherence to the Mediterranean diet is associated with sustainable nutrition and environmental footprints on higher educated individuals. *International Journal of Environmental Health Research*, 34(10):3478-3488. https://doi.org/10.1080/09603123.2024.2308732

Lanham, A. R., & van der Pols, J. C. (2024). Toward sustainable diets—interventions and perceptions among adolescents: a scoping review. *Nutrition Reviews*. https://doi.org/10.1093/nutrit/nuae052

Metin, Z. E., Çelik, Ö. M., & Koç, N. (2024). Relationship between adherence to the Mediterranean diet, sustainable and healthy eating behaviors, and climate change awareness: A cross-sectional study from Turkey. *Nutrition*, *118*, 112266. https://doi.org/10.1016/j.nut.2023.112266

Miladinov, G. (2023). Impacts of population growth and economic development on food security in low-income and middle-income countries. *Frontiers in Human Dynamics*, *5*, 1121662. https://doi.org/10.3389/fhumd.2023.1121662

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (2022). *Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)*. (Yayın no. 1031). https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/web-uygulamalarimiz/357.html

Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prentice, A., & Rochat, T. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The Lancet*, *399*(10320), 172-184. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01590-7

Özcan, B. A., Uslu, B., ve Ercan, A. (2019). Doğrudan veya dolaylı beslenme eğitimi verilen çocukların beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, *47*(2), 11-19. https://doi.org/10.33076/2019.BDD.1024

Özgenel, M., ve Özden, F. (2019). Deneysel ölçüme dayalı beslenme eğitiminin ortaokul öğrencilerinin beslenme davranışlarına ve beslenme öz-yeterliklerine etkisinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *7*(3), 181-189. https://doi.org/10.18506/anemon.472878

Öztürkler, M., ve Güngör, A. E. (2020). Adölesanlarda depresyon ile beslenme bilgisi, beslenme alışkanlığı ve yeme tutumu arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical and Health Sciences, 5*(9), 50-57. https://doi.org/10.46648/gnj.137

Özüpek, G., ve Arslan, M. (2021). Sürdürülebilir Beslenme Davranışları İle Beslenme Bilgi Düzeyi Ve Beden Kütle İndeksi İlişkisinin İncelenmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical and Health Sciences 6*(14), 68-79. : http://dx.doi.org/10.46648/gnj.266

Pınarlı Falakacılar, Ç., & Yücecan, S. (2024). The impact of sustainability courses: are they effective in improving diet quality and anthropometric ındices? *Nutrients*, *16*(11), 1700. https://doi.org/10.3390/nu16111700

Raut, S., Kc, D., Singh, D. R., Dhungana, R. R., Pradhan, P. M. S., & Sunuwar, D. R. (2024). Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: a quasi-experimental study. *BMC Nutrition*, *10*(1), 35. https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0

Sahingoz, S. A., & Sanlier, N. (2011). Compliance with Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) and nutrition knowledge levels in adolescents. A case study from Turkey. *Appetite*, *57*(1), 272-277. https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.05.307

Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, *7*(7), 931-935. https://doi.org/10.1079/PHN2004556

Şahingöz, S. A., Özgen, L., & Yalçın, E. (2019, Ekim, 2-5). *Akdeniz diyet kalitesi ölçeğinin (Mediterranean Diet Quality-KIDMED) geçerlik ve güvenirlik çalışması.* [Sözel sunum]. 5. Uluslararası Avrasya Doğal Beslenme, Sağlıklı Yaşam ve Spor Kongresi [5th International Eurasian Congress on Natural Nutrition, Healthy Life & Sport], Ankara, Türkiye.

Ulaş Kadıoğlu, B., & Işıker, E. (2023). Sustainable nutrition, nutrition knowledge and Mediterranean diet adherence levels of university students. *Journal of Current Research on Health Sector*, *13*(2), 123-134. https://doi.org/10.26579/jocrehes.13.2.2

Yeşildemir, Ö. (2023). Yetişkin Bireylerde Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları ile E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı ve Beslenme Bilgi Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(3), 250-260. https://doi.org/10.34087/cbusbed.1307125

H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi
Cilt: 12, Sayı: 2, 2025
Doi: 10.21020/husbfd.1573345

Yolcuoğlu, İ. Z. ve Kızıltan, G. (2021). Beslenme eğitiminin diyet kalitesi, sürdürülebilir beslenme ve yeme davranışları üzerine etkisi. [Effect of nutrition education on diet quality, sustainable nutrition and eating behaviors]. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *6*(1), 77-90. https://dergipark.org.tr/tr/pub/busbid

Yüksel, Y., ve Yıldız, B. (2019). Lise öğrencilerinde sürdürülebilirlik bilinci. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 222-243. http://ihead.aksaray.edu.tr/tr/

Żakowska-Biemans, S., Pieniak, Z., Kostyra, E., & Gutkowska, K. (2019). Searching for a measure integrating sustainable and healthy eating behaviors. *Nutrients*, *11*(1), 95. https://doi.org/10.3390/nu11010095