BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Dr. Öğr. Üyesi M. Ali ÇAKIR tarafından yürütülen “Genç yetişkinlerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeye yönelik davranışı ile e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ve gıda israfının incelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeye yönelik davranışı ile e-sağlıklı beslenme okuryazarlığı ve gıda israfını değerlendirmektir. Araştırmada sizden tahminen 15 dakika istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için “ortak katılımcı havuzuna” aktarılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya [cakir34@gmail.com](mailto:cakir34@gmail.com) e-posta adresi ve 05393186161 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

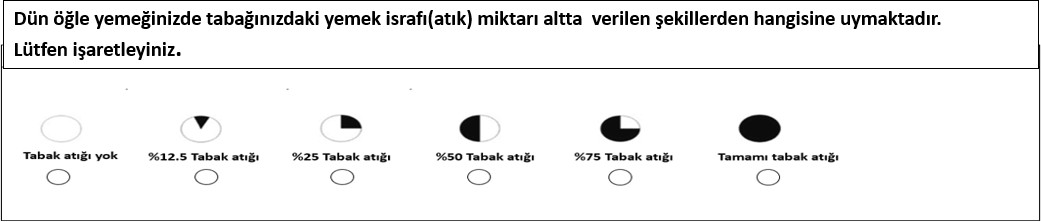
Katılımcının Adı-Soyadı: Yusuf Özyazgan

İmzası: İletişim Bilgileri: e-posta:Yusufozyagan@outlook.com Telefon: 05367377370

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için “ortak araştırma havuzuna” aktarılmasını; Kabul ediyorum Kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

*Katıldığınız için tekrar teşekkür ederim*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1) TANIMLAYICI ÖZELLİKLER** | |
| **1.** | Cinsiyetiniz | 1. Kadın 2. Erkek |
| **2.** | Yaşınız(yıl): | **20** |
| **3.** | Medeni durumunuz: | 1. Evli 2. Bekar |
| **4.** | Eğitim durumunuz: | 1. İlkokul mezunu 2. Ortaokul mezunu 3. Lise mezunu  4. Üniversite mezunu 5. Yüksek lisans/Doktora mezunu |
| **5.** | İstihdam durumu | □ Yarı zamanlı iş □ Tam zamanlı iş □ Serbest meslek sahibi □ İşsiz |
| **6.** | İkamet ettiğiniz yer | □ Kent □ Kırsal |
| **7.** | İkamet ettiğiniz şehir | **antalya………………………………** |
| **8.** | Gelir düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz? | 1. Gelirim giderimden az 2. Gelirim giderime eşit 3. Gelirim giderimden fazla |
| **9.** | Bölümünüz | **Bilgisayar Programcılığı………………………………** |
| **10.** | Sınıfınız | **2………………………………** |
| **11.** | Kiminle yaşıyorsunuz? | 1.☐Tek başıma ☐Oda arkadaşımla 2.☐Sadece eşimle 3.☐ Eşim ve çocuğum/çocuklarımla 4.☐Annem/Babamla 5.☐Diğer......... |
|  | **2) SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENMEYE YÖNELİK SORULAR** | |
| **12.** | Şimdiye kadar beslenme eğitimi aldınız mı? | 1.  Evet 2. Hayır |
| **13.** | Sürdürülebilirlik terimini daha önce duydunuz mu? | 1.  Evet 2. Hayır |
| **14.** | Daha önce sürdürülebilir beslenme kavramını duydunuz mu? | 1.  Evet 2. Hayır |
| **15.** | Sürdürülebilir beslenme tanımını daha önce nereden duydunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz ? | 1.  Bilimsel makalelerden 2.  Televizyon ve radyo 3.  Çevrimiçi platformlardan/internet 4.  Gazete, dergi vb. popüler yayınlardan 5. Doktor, diyetisyen vb. sağlık profesyonellerinden 6.  Diğer (… ) |
| **16.** | Daha önce sürdürülebilirlik hakkında eğitim aldınız mı? | 1.  Evet 2. Hayır |
| **17.** | Sürdürülebilir beslenme hakkındaki bilgi düzeyinizi nasıl tanımlarsınız? | 1.Çok iyi biliyorum 2.  İyi biliyorum 3. Ne biliyorum ne bilmiyorum  4. Pek bilmiyorum 5. Hiçbir bilgim yok |
| **18.** | Benimsediğiniz beslenme tarzı var mı? | 1. Hayır  1. Evet ise beslenme tarzınız : 2.1 Omnivor (Hem et ürünlerini hem de bitkisel ürünleri tercih etmek) 2.2 Semi-vejetaryen (Hayvansal ürünlerden eti tercih etmemek) 2.3 Pesketaryenlik (Balık ve deniz ürünleri dışında et tüketmemek) 2.4 Vejetaryen   2.5 Vegan 2.6 Diğer (… ) |
| **19.** | İştah durumunuz nedir? | 1. İyi 2. Orta 3. kötü |
| **20.** | Düzenli egzersiz yapar mısınız? (Son bir hafta içinde en az 3 kez, günde 30 dakika ve üzeri süre aktivite yaptınız mı?) | 1.  Evet 2. Hayır |
| **21.** | Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz? | 1. Evet 2. Hayır 3. Kararsızım/Bilmiyorum |
| **22.** | Sürdürülebilir beslenmede porsiyon miktarı azaltılmalı mıdır? | 1. Evet 2.Bazen 3. Hayır |
| **23.** | Sizce besinleri israf etmemek sürdürülebilir beslenmeyi destekler mi? | 1.  Evet 2.  Hayır 3. Fikrim yok |
| **24.** | Tabağınıza tüketebileceğiniz kadar mı besin alırsınız? | 1.  Evet 2.  Hayır |
| **25.** | Tabağınızda besin artığı bırakmaya dikkat eder misiniz? | 1.  Evet 2.  Hayır |
| **26.** | Bütçenizin ne kadarını beslenme için ayırıyorsunuz? | □ <1/4 □ 1/4 □ 2/4 □ 3/4 □ >3/4 □ Fikrim yok |
| **27.** | Doktor tarafından tanısı konulmuş herhangi bir kronik hastalığınız var mı? | 1. Sağlıklı 2. Evet (… ) |
| **28.** | Geçen hafta öğle yemeklerini düşündüğünüzde ne sıklıkla yemek atığı oluşturdunuz? | 1. □Hiç 2. □Çok Nadir 3. □Nadiren 4. □Bazen  5. □Sıklıkla 6. □Çok Sık 7. □Her Zaman |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3) GIDA İSRAFINA YÖNELİK SORULAR** | **Hiç**  **katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Kısmen**  **Katılmıyorum** | **Ne katılıyorum Ne de**  **katılmıyorum** | **Kısmen**  **katılıyorum** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle katılıyorum** |
| 1. Gıda israfının azaltılması çevrenin korunması üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacaktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Gıda israfını azaltmak yaşam kalitesinin artmasına yardımcı oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Gıda israfını azaltmak akıllıca bir harekettir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Benim için önemli olan insanlar gıda israfı oluşturmamı onaylarlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Benim için önemli olan insanlar yiyecek atığı üretmemi hoş karşılarlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Benim için önemli olan insanlar gıda israfının azaltılmasının gerekli olduğunu düşünüyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Yiyecekleri israf edip etmemem tamamen bana bağlı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Tabağımda sevmediğim bir şey olsa bile, yemek artığı bırakmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Gıda israfını azaltma konusunda yaşıtlarıma göre daha iyiyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Kendi aldığım tüm yiyecekleri yeme niyetindeyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Tabağımdaki yemek israfını azaltmaya istekliyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Eylemlerimle çevreye verilen zararı azaltmaya istekliyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Tabağımda yemek bırakıyorsam tok olduğumdandır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Tabağımda yemek bırakıyorsam sevmediğimdendir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Eğer tabağımda yemeği bırakıyorsam acelem olduğundandır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Gıda israfının iklim değişikliği üzerindeki etkisi konusunda endişeliyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Gıda atıklarının ekosistem üzerindeki etkisi konusunda endişeliyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Gıda atıklarından kaynaklanan sera gazı salınımından endişe duyuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4) E-SAĞLIKLI BESLENME OKURYAZARLIĞI ÖLÇEĞİ** | | | | | | |
| **Erişim:**  Son bir yılda, ne sıklıkta aşağıdaki davranışlarda bulunduğunuzu işaretleyiniz. | | **Hiç** | **Yılda birkaç kez** | **Ayda birkaç kez** | **Haftada birkaç kez** | **Günlük** |
| 1. | … Son bir yıl içinde internetten sağlıklı beslenme bilgileri araştırdınız mı? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | … Kurumsal / resmi web sitesinden sağlıklı beslenme bilgileri araştırdınız mı?: Kamu araştırma enstitüleri, devlet kurumları, sağlık bakanlığı, sağlığı geliştirme idaresi, hastane web sitesi,…? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | … Kurumsal olmayan web sitesinden sağlıklı beslenme bilgileri araştırdınız mı?: Reklam, ticari, blog,…? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Anlama:**  İnternette yer alan aşağıdaki bilgilerin doğruluğu konusunda siz ne düşünürsünüz? | | **Evet** | **Hayır** | **Bilmiyorum** |  |  |
| 4. | “Nişastalı gıdalardan kaçınmak ağırlık kaybına katkı sağlar.” | y |  |  |  |  |
| 5. | …“Kan şekerinizi kontrol etmek için tatlı meyveler yemekten kaçınmalısınız.” |  | y |  |  |  |
| 6. | …“Kolesterol yüksekliğinden endişeleniyorsanız, yumurta sarısını tüketmekten kaçınmalısınız.” |  |  | y |  |  |
| 7. | …”Besin takviyeleri vücuda zararlıdır” |  | y |  |  |  |
| **Değerlendirme:** Ölçekte yer alan cümleleri 1'den (kesinlikle katılmıyorum) 5'e (tamamen katılıyorum) kadar değerlendirir misiniz?” | | **Kesinlikle**  katılmıyorum | **Katılmıyor um** | **Kararsızım** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle**  katılıyorum |
| 8. | …”Kurumsal kanallardan sağlanan online sağlıklı beslenme bilgileri, kurumsal olmayan kanallara göre daha güvenilirdir.” | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | … “Diyetisyenler ve sağlık uzmanları tarafından sağlanan online sağlıklı beslenme bilgileri genellikle diğer kaynaklardan daha güvenilirdir.” | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Uygulama:**  Ölçekte yer alan sorular için size uygun gelen cevabı 1'den (hiçbir zaman) 5'e (her zaman) kadar değerlendirir misiniz?” | | **Hiçbir zaman** | **Nadiren** | **Bazen** | **Sık sık** | **Her zaman** |
| 10. | …İnternette yer alan yanlış sağlıklı beslenme bilgileri ile ilgili kişisel görüşünüzü bildirir misiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | …Beslenme bilgileri konusunda sağlık uzmanlarından bilgi edinir misiniz? | * 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**5) SÜRDÜRÜLEBİLİR VE SAĞLIKLI BESLENME DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ**

Değerli katılımcı, bu anket sizin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışınız ile ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1**  Hiç | **2**  Çok Nadir | **3**  Nadiren | 4  Bazen | **5**  Sıklıkla | **6**  Çok sık | **7**  Her zaman |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hiç** | **Çok**  **Nadir** | **Nadiren** | **Bazen** | **Sıklıkla** | **Çok**  **Sık** | **Her**  **Zaman** |
| 1. Günde 5 porsiyon meyve ve sebze tüketirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Tam tahıl ürünlerini tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Katkı maddesi içermeyen besinleri tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. İçeriği doğal olan besinleri tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. İçeriği yapay olmayan besinleri tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Mümkün olduğunca organik besinleri satın alırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Besin satın alırken, etiketinde bulunan sertifika ve kalite işaretlerini  kontrol ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Coğrafi işaret ve geleneksel ürün belgesi olan besinleri tercih ederim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Gıda israfı yapmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Besin artıklarını tekrar kullanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Yöresel besinleri satın alırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Mevsiminde meyve ve sebzeleri tüketirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Mevsiminde pazardan alışveriş yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Şekerli içeceklerden kaçınırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Tuz tüketimimi sınırlandırırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Fazla miktarda vitamin ve mineral içeren besinleri tercih ederim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Sağlığımı koruyacak besinleri tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Besin değeri yüksek besinleri tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Dengeli beslenmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Çevre dostu yöntemlerle üretilen besinleri tercih ederim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Meyve ve sebzeleri doğrudan çiftçiden satın alırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Mümkün olduğunca kendi arazimde ürettiğim meyve ve sebzeleri  tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Yerel üretilen besinleri satın alırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Et tüketimimi azaltmak için mümkün olduğunca fazla  miktarda kurubaklagil tüketmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. Yemeklerimde kurubaklagiller et yerine geçer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. Serbest dolaşan tavukların yumurtasını tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. Kafeslerde yetişen tavukların yumurtasını satın almaktan kaçınırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. Mümkün olduğunca sürdürülebilir balıkçılık yöntemiyle avlanan  balıkları tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29. Yağ içeriği yüksek besinlerden kaçınırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. Düşük yağlı gıdaları tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 31. Mümkün olduğunca düşük yağlı besinleri tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 32. Besinleri çöpe atmamaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Bu ölçümleriniz araştırmacı tarafından ölçümleriniz alınacaktır. | | |
| **6) ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER** | | | |
| **1.** | | Ağırlık(kg): | 75 |
| **2.** | | Boy(cm): | 185 |
| **3.** | | Bel çevresi(cm): |  |
| **4.** | | Kalça çevresi(cm): |  |
| **5.** | | Üst orta kol çevresi(cm): |  |
| **6.** | | Boyun(cm) : |  |