Gelen Evrak Tarih ve Sayısı: 20.11.2026-1110274

TANITICI BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu anket, sağlık eğitimi almış Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Öğrencilerinde planladığım **"Sağlık Eğitimi Alan Öğrencilerin Beslenme Davranışlarının Belirlenmesi, Sürdürülebilir Beslenme Okuryazarlığı ve Bağırsak Mikrobiyotasına Yönelik Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi"** başlıklı tez çalışması kapsamında hazırlanmıştır. Anketimiz yaklaşık 20 dakikanızı alacaktır.

Katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Veriler anonim olarak toplanacak, yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak ve gizli tutulacaktır.

Araştırmacı: Hatice Beyza ÇALIK

Danışman: Doç. Dr. Ebru ERDEMİR

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

1. Fakülte .....
2. Bölüm .....
3. Yaş
4. Boyunuz: ….. cm
5. Vücut ağırlığı : ….. kg
6. Cinsiyet ☐ Kadın ☐ Erkek
7. Medeni Durumunuz ☐ Evli ☐ Bekar
8. Sınıf Düzeyiniz ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora
9. Kaldığınız Yer ☐ Aile Evi ☐ Yurt ☐ Apart ☐ Öğrenci Evi
10. Günlük ortalama öğün sayınız ☐ 1öğün ☐ 2 öğün ☐ 3 öğün ☐ 3 öğünden fazla
11. Herhangi bir özel beslenme biçimi uyguluyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır
12. Onbirinci soruya cevabınız evet ise hangi beslenme biçimini uyguluyorsunuz?

☐Vegan ☐Vejetaryen ☐Glutensiz ☐ Laktozsuz ☐ Aralıklı oruç ☐Şekersiz/Rafine şekersiz ☐ Diğer

13. Aylık gelir düzeyiniz ne kadardır?

( ) 500 - 1000 ( ) 1000 –2800 TL ( ) 2800 –5000 TL ( ) 5000 –8000 TL ( ) 8000 - 10000 TL ( ) 10000 TL ve üzeri

14. Toplam gelirinizden beslenmeye ayırdığınız yüzde nedir?
( ) %5 ( ) %10 ( ) %20 ( ) %30 ( ) %40 ( ) %50 ve üstü

BESİN SEÇİMİ VE BESLENME DAVRANIŞI DURUMU SORULARI

1. Sigara içiyor musunuz?

□ Evet □ Hayır □ Sigarayı bıraktım

2. Nargile içiyor musunuz? Evet, ise sıklığı:

□ Haftada en az 1 □ İki haftada bir □ Ayda 2'den fazla □ Hiç

4. En önemli öğün sizce hangisidir?

□ Kahvaltı □Öğlen □ Akşam □ Ara Öğün

5. Ara öğünde tercih edilen besin:

□ …… Adet meyve □……Bardak/Kase süt/Yoğurt

□…….Fast-food □……..Adet bisküvi □ …….Dilim peynir

Tükettiğiniz öğünler için uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Her zaman
SABAH				
ÖĞLE				
AKŞAM				

6. Günlük öğün sayısı: □ ….. ana öğün □…… ara öğün

7. Öğün atlama nedenleriniz:

□ Zaman yetersizliği □ Canı istemiyor □ Zayıflamak İstiyor

□ Alışkanlığı yok □ Hazırlanmadığı için □ Diğer (……)

8. Öğünlerinizde hangi tür besinleri genellikle tüketirsiniz.

□ Ev yemekleri □ Kebap (Lahmacun) □ Pizza □ Hamburger

9. Yemeklerin tadım yapmadan tuz ilave eder misiniz?

 Hiçbir zaman Bazen Sık sık Her zaman

10. Tükettiğiniz öğünlerde enerji hesaplaması(yağlı/yağsız ürün tercihine göre) yapar mısınız?

 Evet Hayır Bazen

11. Günlük su tüketim miktarınız ne kadar?

 …… Bardak …… Litrelik şişe

ÖĞRENCİ BESLENME DAVRANIŞ TESTİ FORMU

1) "Yeterli Beslenme" **için en uygun ifade aşağıdakilerden hangisidir?**

a) Fizyolojik ve psikolojik olarak doygunluk durumu

b) Her şeyden ve çeşitli yemek

c) Maddi olanaklarla uyumlu yemek

d) Sadece sevdiğimiz besinleri yemek

e) Hepsi

2) Aşağıdaki yağlardan hangisi kızartma için uygundur?

a) Mısırözü yağı b) Ayçiçek yağı c) Fındık yağı d)Tereyağı e)Balıkyağı

3) Aşağıdaki seçeneklerden hangisi demir eksikliği anemisi riskini azaltabilir?

a) 1 adet yumurta + çay

b) Süt + pekmez

c) 8 yemek kaşığı zeytinyağlı ıspanak yemeği + yoğurt

d) 1 kâse sütlaç + çay

e) 1 adet köfte + salata

4) Aşağıdaki seçeneklerden hangisi C vitamini için doğru değildir?

a) Sebzelerin metal bıçaklarla doğranması C vitaminini arttırır.

b) C vitamini bir antioksidan vitamindir.

c) C vitamini demir emilimini arttırır.

d) C vitamini eksikliğinde skorbüt hastalığı gelişebilir.

e) Taze sıkılmış portakal suyu bekletildiğinde C vitamini kaybı olmaktadır.

5) Aşağıdaki besinlerden hangisi, günlük posa alımının artırılmasına yardımcı olur?

a) Simit

b) Tam tahıllı ekmek

c) Mısır ekmeği

d) Peynirli poğaça

e) Beyaz ekmek

6) Aşağıdaki besinlerden hangisi kadınların kemik sağlığı açısından önerilen besinlerden değildir?

a) Süt-Yoğurt

b) Çökelek-Lor

c) Mandalina-Limon

d) Fındık-Fıstık

e) Olgunlaştırılmış beyaz peynir

7) Protein kalitesi en yüksek besin aşağıdakilerden hangisidir?

a) Yumurta

b) Tavuk eti

c) Kırmızı et

d) Süt

e) Kaşar peyniri

8) Aşağıdaki seçeneklerden hangisinin bir öğün için besleyici değeri en yüksektir?

a) Etli taze fasulye- Bulgur pilavı-Yoğurt

b) Mantar sote-bulgur pilavı-turşu

c) Kıymalı patlıcan-patatesli börek-salata

d) Tavuk kanat-patates kızartması-meyve suyu

e) Şehriye Çorba-bulgur pilavı-baklava

9) Aşağıdaki bilgilerden hangisi sağlıklı beslenme önerilerinden biridir?

a) Yeşillenmiş patates ve soğanın yeşillenmiş kısmı kesilerek tüketilebilir.

b) Yeterli ve dengeli beslenen bireylerin de takviye edici ürün kullanmaları gereklidir.

c) Açken alışverişe çıkılmalıdır.

d) Sadece sevdiğimiz kurubaklagilleri tüketmek yeterlidir.

e)Tavsiye edilen tüketim tarihine bakılarak ürün alınmalıdır.

10) Aşağıdaki bilgilerden hangisi sağlıklı beslenme önerilerinden değildir?

a) Her sabah kahvaltı yapılmalıdır.

b) Her gün sebze-meyve tüketilmelidir.

c) Gün içinde su tüketmeye özen gösterilmelidir.

d) Her gün hazır meyve suyu tüketmeye özen gösterilmelidir.

e)Besinler sık sık ve azar azar tüketilmelidir.

11) Sağlıklı beslenme için aşağıdaki bilgilerden hangisi doğrudur?

a) Sevilmeyen yemekler tüketilmemeli

b) Hep aynı yemek tüketmeye özen göstermeliyiz. Her zaman aynı yemekler tüketilmelidir

c) Yeterli be dengeli beslenmede, besin çeşitliliği göz ardı edilmemelidir.

d) Her gün meyve ve sebze tüketilmelidir.

e) Her gün kırmızı et tüketilmelidir.

12) Sağlıklı beslenme için sağlıklı bir birey günde kaç porsiyon süt grubu tüketmelidir?

a) 1 porsiyon

b) 2-3 porsiyon

c) 4-5 porsiyon

d) 6-7 porsiyon

e) Öneri yoktur

13) Aşağıdaki besinlerin hangisinin kanser riskini azaltıcı etkisi yoktur?

a) Yeşil Çay

b) Kırmızı ve mor renkli meyveler

c) Kırmızı ve turuncu renkli sebzeler

d) Tam tahıllı ekmek grubu

e) Balık tüketimi

14) Sağlıklı bir birey günde kaç porsiyon meyve ve sebze tüketmelidir?

a) 1-2

b) 3-5

c) 6-7

d) 8-9

e) Canı istediği kadar

15) Sağlıklı bir birey günde kaç porsiyon et, yumurta, balık, kümes hayvanları ve et alternatifleri tüketmelidir?

a) 2-3

b) 1-2

c) 1

d) 3-4

e) 5'ten fazla

16) Orta düzey aktivite yapan sağlıklı bir birey günde kaç su bardağı sıvı tüketmelidir?

a) 8 ve daha fazla

b) 5-7

c) 3-4

d) 2

e) Susadıkça

17) Aşağıdaki besinlerden hangisi en iyi kalsiyum kaynağıdır?

a) Ispanak

b) Süt

c) Elma

d) Yumurta

e) Makarna

18) Aşağıdaki seçeneklerden hangisi günün en önemli öğünüdür?

a) Sabah Kahvaltısı

b) Öğle Öğünü

c) Akşam Öğünü

d) İkindi ara öğünü

e) Gece yatmadan önce

19) Aşağıdaki önermelerden hangisi doğrudur?

a) Akşam yemeğinden sonra kesinlikle yiyecek-içecek tüketilmemelidir.

b) Makarnanın haşlama suyu dökülmelidir.

c) Taze sıkılmış meyve suyu, buzdolabında uzun süre saklanabilir.

d) Süt tozu, uygun miktarda sulandırılarak süt yerine kullanılabilir.

e) Süt, peynire göre daha besleyicidir.

20) Aşağıdakilerden hangisi sebze yemeğinin yanında tüketilirse demir emilimi artar?

a) Çay

b) Taze sıkılmış portakal suyu

c) Maden suyu

d) Ayran

e) Su

Gelen Evrak Tarih ve Sayısı: 20.11.2026-1110274

BESİN TÜKETİM SIKLIĞI FORMU

BESİNLER	TÜKETİR Mİ?		TÜKETİM SIKLIĞI								MİKTAR	
	EVET	HAYIR	Her öğün	Her gün	Haftada 1-2	Haftada 3-4	Haftada 5-6	15 günde 1	Ayda1 kez	Nadiren	TOPLAM	GÜNLÜK
Süt, Yoğurt, Ayran (……..)												
Peynir (…….)												
Kaşar												
Kırmızı et												
İşlenmiş et ürünleri												
Tavuk derili/derisiz												
Balık												
Sakatatlar (……..)												
Yumurta												
Kurubaklagil (……)												
Ekmek, beyaz												
Ekmek(çavdar, yulaf, tam tahıl)												
Pirinç, makarna, erişte												
Bulgur												
Tarhana												
Kahvaltılık tahıl gevrekleri												
Çiğ sebze- salata												
Pişmiş sebzeler												
Meyveler												
Kuru meyveler												
Sıvı yağ												
Margarin												
Tereyağ												
Zeytin												
Şeker, Tatlı Grupları												
Bal, reçel, pekmez												
Çikolata, gofret, bisküvi												
Fast-food yiyecekler												
Su												
Çay												
Kahve												
Kolalı içecekler												
Soda												
Meyve suları												

Gelen Evrak Tarih ve Sayısı: 20.11.2026-1110274

EK.4 SÜRDÜRÜLEBİLİR GIDA OKURYAZARLIĞI ÖLÇEĞİ

Ölçekteki tüm maddeler "kesinlikle katılmıyorum" (1) ile "kesinlikle katılıyorum" (7) arasında değişen yedili likert ölçeği kullanılarak derecelendirilmiştir. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve size uygun olacak şekilde numaralandırınız.

Sürdürülebilir Gıda Bilgisi – I	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Gıda ve beslenme ile ilgili bilgileri nerede bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sağlıklı beslenme rehberlerini biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Yiyeceklerin nereden geldiğini biliyorum (besin zinciri).	1	2	3	4	5	6	7
4. Yiyecek tüketiminin çevresel sürdürülebilirlik üzerine etkisini biliyorum (ör: besin transfer mesafesi, yerel olarak üretilen besin).	1	2	3	4	5	6	7
5. "Hayvan Refahı" kavramını biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. "Sürdürülebilir Gıda" kavramını biliyorum (çevreye, ekolojik dengeye ve kişisel sağlığa dost gıda).	1	2	3	4	5	6	7

Sürdürülebilir Gıda Bilgisi – II	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Gıda güvenliğine ve hijyenine yönelik uygulamaları anlıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sağlıklı ve sağlıksız gıdalar arasındaki farkı ayırt edebiliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kişisel sağlık ve çevre için yararlı olabilecek yiyecekleri nereden temin edeceğimi biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Alışveriş yapmadan önce neler alacağımı planlarım.	1	2	3	4	5	6	7

Yemek ve Mutfak Becerileri	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

1. Yiyecekleri uygun ve güvenli bir şekilde depolayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Genel mutfak araç gereçlerini, kap-kacakları ve cihazları kullanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Temel/temin edilebilir malzemeler ile yemek hazırlama ve pişirme yeteneğine sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Yemek tariflerini elimde mevcut olan besinlere göre takip edebilir ve uyarlayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Elimde mevcut olan besinler veya artan yemekler ile doğaçlama/tarif olmaksızın yemek yapma yeteneğine sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Sağlıklı beslenmeyi ve çevresel sürdürülebilirliği başarabileceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Tutumlar	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Tüketicilerin toplu çabasının sağlıklı beslenmeye ve çevresel sürdürülebilirliğe yardımcı olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. İşletmelerin uzun vadeli çabalarının sağlıklı beslenme ve çevresel sürdürülebilirliği geliştirmeye yardımcı olacağına inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Hükümet politikalarının ve düzenlemelerinin/yönetmeliklerinin, sağlıklı beslenmeyi ve çevresel sürdürülebilirliği teşvik ettiğine inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Harekete Geçme Niyeti ve Harekete Geçme Stratejileri	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Sağlıklı ve sürdürülebilir diyetler uygulamak niyetindeyim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Başkalarını sağlıklı ve sürdürülebilir diyetleri uygulamaya teşvik edeceğim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Alışkanlıklarımı sağlıklı beslenmeyi ve çevresel sürdürülebilirliği desteklemek için düzenleyip değiştireceğim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Çevre dostu ürünler alıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarını yemek atıklarını/gıda israfını azaltmaları için teşvik ediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarını sağlıklı ve sürdürülebilir beslenmeye katılmaya teşvik ediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Sürdürülebilir gıda veya sıfır gıda atığı için yapılan devlet kampanyalarını destekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Gelen Evrak Tarih ve Sayısı: 20.11.2026-1110274

MİKROBİYATA FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

	Mikroorganizma: Gözle görülemeyen küçük canlı. **Mikrobiyota:** İnsanda farklı bölgelerde bulunabilen mikroorganizmaların tamamı. **Probiyotik:** Probiyotikler insanlarda çeşitli organların mikrobiyotasında yer alabilen mikroorganizmalardır. **Prebiyotik:** İnsan vücudunda bulunan probiyotiklerin gelişmesini teşvik eden bileşenlerdir.	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1	İnsan vücudu çok sayıda mikroorganizma içermektedir.					
2	Bağırsak mikrobiyotası bebek anne karnındayken oluşmaya başlamaktadır.					
3	Prebiyotik ürünlerin neler olduğu hakkında bilgim var.					
4	Antibiyotik kullanımı bağırsak mikrobiyotasını olumsuz yönde etkiler.					
5	Bağırsak mikrobiyotasında meydana gelen bozulmalar obeziteye neden olur.					
6	Beslenme şekli bağırsak mikrobiyotasını etkileyen önemli faktörlerden biridir.					
7	Probiyotik ürünlerin neler olduğu hakkında bilgim var.					
8	Mikrobiyotada meydana gelen değişiklikler bağırsak kanseri ile ilişkilidir.					
9	Probiyotikler düzenli olarak tüketilmelidir.					
10	Bağırsak mikrobiyotasında meydana gelen bozulmalar diyabete (şeker hastalığı) neden olur.					
11	Probiyotik kullanımının ishal sorununu çözebileceğini düşünüyorum.					
12	Bağırsaklarda zararlı bakteri sayısında meydana gelen artış alkole bağlı olmayan karaciğer yağlanmasına neden olabilir.					
13	Anne sütü ile beslenme bebeğin bağırsak mikrobiyotasını olumlu yönde etkiler.					
14	Bağırsak mikrobiyotasında meydana gelen değişiklikler çölyak hastalığıyla ilişkilidir.					
15	Probiyotik kullanımının kabızlık sorununu çözebileceğini düşünüyorum					
16	Bağırsak mikrobiyotası ile depresyon ve alzheimer hastalıkları arasında ilişki vardır.					
17	Aşağıdaki besinlerden probiyotik olanları kutucuk içine alınız. Kefir Çay Sirke Boza Yumurta	** **(Bu soruda her bir doğru olanı işaretleme 1 puan her bir yanlış olanı**				

		işaretlememe 1 puan olarak değerlendirilecektir)
18	Aşağıdaki besinlerden prebiyotik olanları kutucuk içine alınız. Badem Muz Yulaf Soğan Kırmızı et	** **(Bu soruda her bir doğru olanı işaretleme 1 puan her bir yanlış olanı işaretlememe 1 puan olarak değerlendirilecektir)**
19	Probiyotik özelliğinden dolayı özellikle tükettiğiniz ürünleri yazınız.	*** **(Bu soruda hiç yazmayan 1 puan, 1 tane yazan 2 puan, 2 tane yazan 3 puan, 3 tane yazan 4 puan, 4 ve üzeri yazanlar 5 puan alacaktır)**
20	Prebiyotik özelliğinden dolayı özellikle tükettiğiniz ürünleri yazınız.	*** **(Bu soruda hiç yazmayan 1 puan, 1 tane yazan 2 puan, 2 tane yazan 3 puan, 3 tane yazan 4 puan, 4 ve üzeri yazanlar 5 puan alacaktır)**

*1-16 arasındaki sorular kesinlikle katılmıyorum:1……kesinlikle katılıyorum: 5 olacak şekilde 1-5 arası puanlanmalıdır.
**17 ve 18 sorular: (İşaretlenen doğru sayısı/Gerçek doğru sayısı- İşaretlenen yanlış sayısı/Gerçek yanlış sayısı) *5 olarak hesaplanacak ve en yakın olduğu 1,2,3,4,5 rakamlarına yuvarlanacaktır. (Doğru yanıt; 17: Kefir, sirke, boza- 18: Badem, muz, yulaf, soğan)
***19 ve 20 sorular: Her 1 doğru yanıta 1 eklenecektir, 4 ve üzeri doğru yapan 5 puan, hiç doğru yanıtı olmayan da 1 puan alacaktır.

GOOGLE FORM LİNKİ
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeq3IHafWzpkbkkKSvXJaQ30j9CwNhianWGBk6u9a2mlSWpMQ/viewform?usp=header