TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİN BİREYLERİN SAĞLIKLI VE SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM TARZININ SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME DAVRANIŞLARIYLA İLİŞKİSİ

Merve YALÇIN

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Aslı UÇAR

ANKARA
2026

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİN BİREYLERİN SAĞLIKLI VE SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM TARZININ SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME DAVRANIŞLARIYLA İLİŞKİSİ

Merve YALÇIN

BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Aslı UÇAR

ANKARA
2026

ETİK BEYAN

Ankara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum "Yetişkin Bireylerin Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzının Sürdürülebilir Beslenme Davranışlarıyla İlişkisi" başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Merve YALÇIN
Tarih: 03/02/2026
İmza:

KABUL VE ONAY

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalında
Merve YALÇIN tarafından hazırlanan
"Yetişkin Bireylerin Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzının Sürdürülebilir Beslenme Davranışlarıyla İlişkisi" adlı tez çalışması jüri tarafından YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak OY BİRLİĞİ ile kabul/ret edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 03/02/2026

İmza
Doç. Dr. Nesli ERSOY
Hacettepe Üniversitesi
Jüri Başkanı

İmza
Prof. Dr. Aslı UÇAR
Ankara Üniversitesi
Üye

İmza
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Volkan YILMAZ
Ankara Üniversitesi
Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fügen AKTAN
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

ÖZET

Yetişkin Bireylerin Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzının Sürdürülebilir Beslenme Davranışlarıyla İlişkisi

Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı alışkanlıkları ile sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranışlarının değerlendirilmesi ve bunlar arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Çalışmaya 19-64 yaşları arasında Ankara ilinde merkezi bir kamu kuruluşunda çalışan çalışan 372 yetişkin birey katılmıştır. Çalışma veri toplama sürecinde sosyodemografik bilgiler, beslenme alışkanlıkları, sürdürülebilir yaşam ve beslenme davranışlarıyla ilgili sorular, Besin Tüketim Sıklığı Anketi, Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı (SASYAT) Ölçeği, Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış (SBYD) Ölçeği ve antropometrik ölçümleri içeren anket formu kullanılmış olup veriler yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Bu çalışmada katılımcıların %45,7'si kadın (n=170), %54,3'ü erkek (n=202) olup, çalışmaya katılan personelin %69,3'ü lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Beden Kütle İndeksi (BKİ) sınıflamasına göre katılımcıların %52,4'ü normal ağırlıkta, %35,5'i hafif şişman grubunda yer almaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%77,2) iklim değişikliği ve çevre sorunları konusunda endişe duyduğunu belirtmiş olup, bu endişe düzeyi kadınlarda erkeklere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Eğitim düzeyi arttıkça iklim değişikliği endişesi duyma oranının da anlamlı biçimde arttığı saptanmıştır ($p<0,05$). Katılımcıların hayvansal besin tüketimini azaltmaya yönelik çaba ya da planlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Bireylerin çoğunluğu (%66,9) yiyecek alışverişlerinde ağırlıklı olarak fiyat ve lezzet odaklı davrandığını ifade etmiş olup, bu oranın erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Kadın katılımcıların Besin Tercihi, Gıda İsrafının Azaltılması, Mevsimsel ve Yerel Beslenme ve Besin Satın Alma alt boyut puan ortalamaları ile Sürdürülebilir Beslenme Davranışları (SBYD) ölçeği toplam puanlarının erkek katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,001$). Eğitim düzeyi arttıkça Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış puanlarında artış gözlenmekle birlikte, bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Ayrıca katılımcıların SBYD ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanlarının iklim değişikliği endişesi durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Kadın katılımcıların SASYAT ölçeği toplam puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak, SASYAT ölçeği toplam puanı ile SBYD ölçeği toplam puanı arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($rs=0,583$; $p<0,001$). Dolayısıyla bireysel ve çevresel farkındalığı artıran aynı zamanda bilinçli tüketimi destekleyen sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranışların; bireylerin sosyodemografik özellikleri, kültürleri ve hayat tarzları göz önünde bulundurularak planlanmasının, sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşam tarzının benimsenmesi açısından önemli olduğu saptanmıştır. Sürdürülebilir beslenme davranışlarının toplum genelinde yaygınlaştırılması ve yaşam tarzıyla uyumlu hale getirilmesi için diyetisyenler başta olmak üzere sağlık profesyonelleri, eğitim kurumları, gıda sektörü ve medya rol almalıdır.

Anahtar Sözcükler: Sağlıklı yaşam tarzı, sürdürülebilir beslenme, sürdürülebilir yaşam

SUMMARY

The Relationship Between Healthy and Sustainable Lifestyle and Sustainable Nutrition Behaviors in Adult Individuals

This study aims to evaluate healthy and sustainable lifestyle habits and sustainable nutrition behaviors of adults and to determine the relationship between these factors. The study was carried out with 372 adults aged 19–64 years who were employed at a central public institution in Ankara. During this process data were collected through face-to-face meetings using a questionnaire that contained sociodemographic characteristics, dietary habits, questions related to sustainable lifestyle and nutrition behaviors, a Food Frequency Questionnaire, the Lifestyle of Health and Sustainability (LOHAS) Scale, the Sustainable Nutrition Behavior Scale, and anthropometric measurements. Of the participants, 45,7% were women (n=170) and 54.3% were men (n=202), and 69,3% had an bachelor's student or master's level of education. According to Body Mass Index (BMI) classification, 52,4% of the participants were of normal weight and 35,5% were classified as overweight. A large proportion of participants (77,2%) reported being concerned about climate change and environmental issues, and this level of concern was considerably higher among women than men ($p<0,05$). Moreover the rate of concern about climate change increased significantly with higher education levels ($p<0,05$). There was no meaningful difference was found between genders regarding efforts or plans to decrease the consumption of animal-based foods ($p>0,05$). Most participants (66,9%) reported that their food buying choices were mainly based on price and flavour, with this behavior being significantly more common among men than women ($p<0,05$). Women had significantly higher mean scores in the Food Choice, Reduction of Food Waste, Seasonal and Local Food Consumption, and Food Buying subscales, as well as higher total scores on the Sustainable Nutrition Behavior scale compared to men ($p<0,001$). Although sustainable nutrition behavior scores tended to increase with increasing education level, this increase did not appear to be statistically significant ($p>0,05$). Moreover, significant differences were observed in Sustainable Nutrition Behavior Scale subscale and total scores according to participant's concern about climate change ($p<0,05$). The total score of the Lifestyle of Health and Sustainability (LOHAS) scale was significantly higher among women than men ($p<0,05$). Overall, a moderate, positive, and statistically significant correlation was found between the total LOHAS scale score and the total Sustainable Nutrition Behavior Scale scale score ($rs=0,583$; $p<0,001$). Therefore, it has been determined that planning behaviors towards sustainable nutrition, which increase individual and environmental awareness and support conscious consumption, taking into account individuals' sociodemographic characteristics, cultures, and lifestyles, is important for adopting a healthy and sustainable lifestyle. To promote sustainable eating habits and integrate them into lifestyles throughout society, health professionals, especially dieticians, educational institutions, the food industry, and the media must all play a role.

Keywords: Healthy lifestyle, sustainable lifestyle, sustainable nutrition

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan ... ii
Kabul ve Onay ... iii
Özet iv
Summary ... v
İçindekiler ... vi
Önsöz ... 8
Simgeler ve Kısaltmalar ... 9
Şekiller ... 10
Çizelgeler ... 11

1.GİRİŞ ... 12
1.1.İklim Krizi ve İklim Değişikliği ... 14
1.2.İklim Endişesi ... 15
1.3.Sürdürülebilirlik ... 16
1.3.1.Sürdürülebilir Beslenme ... 17
1.4.Beslenmenin Çevreye Etkileri ... 18
1.4.1.Su Ayak İzi ... 20
1.4.2.Karbon Ayak İzi ... 21
1.4.3.Ekolojik Ayak İzi ... 22
1.5.Sürdürülebilir Beslenme Modelleri ... 23
1.5.1.Akdeniz Diyeti ... 23
1.5.2.Nordik (İskandinav) Diyeti ... 25
1.5.3.Vejetaryen ve Vegan Diyeti ... 25
1.5.4.Gezegen Sağlığı Diyeti (EAT-Lancet Beslenme Modeli) ... 26
1.6.Toplumda Sürdürülebilir Beslenme Farkındalığı ... 27
1.7.Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı ... 28

GEREÇ VE YÖNTEM ... 31
2.1. Araştırma Yeri ve Zamanı ... 31
2.2. Araştırma Evreni ve Örneklem Büyüklüğü ... 31
2.3. Araştırma Verilerinin Toplanması ve Değerlendirilmesi ... 32
2.3.1.Sosyodemografik Bilgiler ... 32
2.3.7.Antropometrik Ölçümler ve Vücut Kompozisyonu ... 34
2.3.7.1. Vücut Bileşimleri ... 34
2.3.7.2. Boy Uzunluğu ... 35
2.3.7.3. Beden Kütle İndeksi (BKİ) ... 35
2.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi ... 35

3.BULGULAR ... **37**
3.1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri ... 37

3.2. Katılımcıların Sağlık Durumları ile İlgili Bulgular 38
3.3. Antropometrik Ölçümler 39
3.3.1.BKİ Sınıflandırması 39
3.4. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları ile İlgili Bulgular 40
3.5. Bireylerin Besin Tüketim Sıklığı Dağılımı 41
3.6. Katılımcıların Sürdürülebilir Yaşam ve Sürdürülebilir Beslenme Davranışları 45
3.7. Katılımcıların Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçeği Bulguları 49
3.8. Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeğinin Bulguları 52
3.9. Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış (SBYD) Ölçeği ile Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı (SASYAT) Ölçeği Arasındaki Korelasyon 55

4.TARTIŞMA 56
5.SONUÇ VE ÖNERİLER 73
KAYNAK 77
EKLER 100
Ek-1 Etik Kurul İzni 100
Ek-2 Onam Formu 102
Ek-3 Anket Formu 103

ÖNSÖZ

Yüksek lisans sürecim boyunca desteği ve kıymetli katkılarından dolayı başta danışman hocam Sayın Prof. Dr. Aslı UÇAR'a ve üzerimde emeği olan tüm hocalarıma,

Varlığını her zaman hissettiğim, bilimsel katkıları ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, sabrını, zamanını ve ilgisini benden esirgemeyen kıymetli baştabibimiz Uzm. Tbp. Alb. Pelin ÖZMEN'e,

Değerli vaktini ayırarak çalışmam süresince tecrübe ve yardımseverliğiyle katkı sağlayan Dz. Asb. Sağ. Kd. Bçvş. Hasan KAHRAMAN'a ve bu süreçte emek veren tüm mesai arkadaşlarıma,

Bugünlere gelmemde en büyük emekçilerim anne ve babama,

Her zaman sabrı, aklı ve kalbiyle yanımda olan, beni destekleyen canım kardeşim Yusuf YALÇIN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

SİMGELER VE KISALTMALAR

BİA	Biyoelektrik İmpedans Analizi
BKİ	Beden Kütle İndeksi
cm	Santimetre
CO_2	Karbondioksit
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
FAO	Food and Agriculture Organization (Gıda ve Tarım Örgütü)
g	Gram
LCA	Life-cycle assessment (Yaşam döngüsü analizi)
kkal	Kilokalori
L	Litre
m	Metre
m^3	Metreküp
ml	Mililitre
SASYAT	Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı
SKA	Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları
TBSA	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
UN	United Nations (Birleşmiş Milletler)

ŞEKİLLER

Şekil 3.9. Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış (SBYD) Ölçeği ile Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı (SASYAT) Ölçeği ilişkisi 55

ÇİZELGELER

Çizelge 1.1. Besinlerin Sera Gazı Emisyonu (Macdiarmid vd., 2012) 22
Çizelge 2.1. Beden kütle indeksi sınıflandırması (DSÖ, 2018) 35
Çizelge 3.1. Katılımcıların cinsiyete göre sosyodemografik özelliklerinin dağılımı 37
Çizelge 3.2. Katılımcıların cinsiyete göre sağlık durumları ile ilgili bulgular 38
Çizelge 3.3. Katılımcıların cinsiyete göre bazı ortalama antropometrik ölçümleri 39
Çizelge 3.4. Katılımcıların BKİ değerlerine göre sınıflandırılması 39
Çizelge 3.5. Katılımcıların cinsiyete göre beslenme alışkanlıklarının dağılımı 40
Çizelge 3.6. Katılımcıların besin tüketim sıklığı dağılımı 43
Çizelge 3.6. Bireylerin besin tüketim sıklığı dağılımı (devamı) 44
Çizelge 3.7. Katılımcıların değişkenlere göre iklim değişikliği ve çevre sorunları hakkında endişe duyma durumu 45
Çizelge 3.8. Katılımcıların cinsiyete göre sürdürülebilir beslenme ve su ayak izi tanımına verdikleri yanıtların dağılımı 46
Çizelge 3.9. Katılımcıların cinsiyete cinsiyete göre sürdürülebilir yaşam ve beslenme alışkanlıkları 47
Çizelge 3.10. Katılımcıların değişkenlere göre SBYD ölçeğine verdiği yanıtların toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları 50
Çizelge 3.11. Katılımcıların iklim değişikliği endişesi durumuna göre SBYD ölçeği toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları 51
Çizelge 3.12. Katılımcıların yiyecek tercihine göre SBYD ölçeği alt boyut puan ortalamları ve toplam puanları dağılımı 52
Çizelge 3.13. Katılımcıların değişkenlere göre ortalama SASYAT ölçeği alt boyut ve toplam puanları 54
Çizelge 3.14. Katılımcıların Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış (SBYD) Ölçeği ile Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı (SASYAT) Ölçeği Arasındaki İlişki 55

1. GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca Homo sapiens'ten günümüze kadar uzanan süreçte, bireylerin artan sınırsız ihtiyaç ve arzularını karşılama çabaları, doğal çevre üzerinde giderek artan bir baskı oluşturmuştur. Bu durum zaman içerisinde ekolojik dengenin bozulmasına yol açmıştır (O'Riordan, 1999). Özellikle 16. yüzyılda küreselleşme olgusunun ortaya çıkışıyla birlikte üretim ve tüketim faaliyetlerinin hız kazanması, doğal kaynakların aşırı ve bilinçsiz kullanımına neden olmuştur. Bu süreç, kısa vadede ekonomik büyüme ve teknolojik gelişmeyi desteklemiş görünse de uzun vadede gezegen üzerinde geri dönülmesi kolay olmayan ekolojik tahribatlara neden olmuştur (Steffen vd., 2005). Küreselleşmenin etkisiyle tüketim odaklı yaşam biçiminin ivme kazanmasıyla ozon tabakasının incelerek koruyucu işlevinin azalması, asit yağmurlarının artışı, iklim sistemindeki değişiklikler, küresel ısınma ve biyolojik çeşitliliğin azalması gibi çevresel krizleri beraberinde getirmiştir (Bolaji ve Huan, 2013; Butchart vd., 2010). Bu gelişmeler, insan faaliyetlerinin doğa üzerindeki olumsuz etkilerini görünür hale getirmiş ve sürdürülebilir bir gelecek anlayışını gündeme taşımıştır (Folke vd., 2021). Dolayısıyla doğal kaynakların korunması, ekosistem dengesinin sürdürülmesi ve gelecek nesillerin yaşam hakkının güvence altına alınması yönündeki farkındalığın artması, sürdürülebilirlik kavramının hem toplumsal hem de akademik alanda önemli bir yer edinmesini sağlamıştır (Cheng vd, 2019). Günümüzde sürdürülebilirlik kavramı çevresel boyutla sınırlı kalmayıp, sosyal, kültürel ve ekonomik boyutlarıyla birlikte ele alınan, uluslararası politika ve stratejilerin temel unsurlarından biri haline gelmiştir (Biswas, 2020). Kültürel normlarla bütünleşen sürdürülebilirlik anlayışı, bireysel yaşam pratiklerinden toplumsal değerlere kadar geniş bir etki alanı oluşturmuştur (Thiele, 2016).

Çevre bilinci ile sağlıklı yaşama yönelik farkındalığın yükselmesi ve pazarlama yaklaşımlarının gelişmesiyle birlikte bireyler artık tüketim kararlarında yalnızca ekonomik çıkarlarını değil; doğanın korunması, gelecek nesillerin yaşam hakkı ve kendi sağlıklarını da göz önünde bulundurmaya başlamıştır (Cheng vd., 2019). Bu doğrultuda sağlık, yalnızca yaşamın nihai hedefi değil, sürdürülebilir bir yaşamın da temel kaynağı olarak görülmektedir (Charter vd., 2002). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bireylerin sağlık durumu ve yaşam kalitesinin yaklaşık %60'ı ile yaşam tarzının ilişkili olduğunu bildirmektedir (DSÖ, 2004). Sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesi, önlenebilir hastalıkların görülme sıklığını azaltmakta, bireysel refahı artırmakta ve toplum sağlığının sürdürülebilirliğine katkı sağlamaktadır (Sfeir vd., 2022). Bu bağlamda hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlık

ve çevre bilincini bütünleştiren ‘Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı (SASYAT)’ kavramı 1988 yılında literatüre girmiştir (Pícha ve Navrátil, 2019). Bireylerin çevresel sorunlara ilişkin farkındalıklarının artması ve sürdürülebilir yaşamın bir değer olarak benimsenmesi, bu kavramın önemini giderek artırmıştır (Biswas, 2020).

Sürdürülebilirlik, insanın doğayla uyum içinde yaşayabileceği bir sistemin kurulmasını ve bu yapının hem mevcut hem de gelecek kuşaklar için devam ettirilmesini hedefleyen bir yaklaşımdır (EPA, 2014). SASYAT ise bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal refahını korurken çevresel ve toplumsal sürdürülebilirliğe katkı sunmayı amaçlayan; davranış, tutum ve algı düzeyinde dengeli bir refah anlayışını ifade etmektedir (Biswas, 2020). Bu yaşam tarzının benimsenmesinde gelir düzeyi, eğitim seviyesi ve yaşanılan çevre gibi demografik faktörler belirleyici olabilmektedir (Mapes vd., 2022).

Sürdürülebilir yaşam tarzının en önemli boyutlarından biri sürdürülebilir beslenmedir (Biswas, 2020). Sürdürülebilir beslenme; çevresel, ekonomik, sosyal ve kültürel bileşenleriyle hem bugünün hem de geleceğin sağlıklı toplumlarını desteklemeyi amaçlayan çok boyutlu bir kavramdır (FAO ve WHO, 2019). Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü’ne (FAO) göre sürdürülebilir beslenme, çevrenin korunmasını gözetirken beslenme açısından yeterli, sağlıklı ve kültürel olarak kabul edilebilir diyet biçimlerini kapsar (FAO, 2010). Bu yaklaşım, biyoçeşitliliğin ve ekosistemlerin korunmasına katkıda bulunurken aynı zamanda gıdaya ekonomik olarak erişilebilirliği artırmayı hedeflemektedir (Grossovd., 2020).

Günümüzde sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve malnütrisyon küresel sağlık sorunlarının başlıca nedenleri arasında yer almakta, obezite ile düşük kilolu birey oranları birbirine paralel olarak ciddi boyutlara ulaşmaktadır (Nelson vd., 2016). Artan nüfus, çevresel bozulmalar ve dengesiz üretim-tüketim süreçleri mevcut gıda sistemlerinin sürdürülebilirliğini tehlikeye atmaktadır. Bu noktada, sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme modellerine geçiş bireysel sağlık ve çevresel koruma bakımından önemli bir çözüm olarak değerlendirilmektedir (Pekcan, 2019). Bu modeller; yerel, mevsimsel, çevre dostu gıdaların tercih edilmesini, gıda israfının azaltılmasını ve toplumun her kesimi için erişilebilir bir beslenme sisteminin benimsenmesini esas almaktadır (IPCC, 2019; Springmann vd., 2021). Sürdürülebilir beslenmenin temel hedefleri arasında her yaştan birey için optimal sağlık ve işlevselliğin korunması, beslenmeye bağlı hastalık risklerinin azaltılması ve doğanın korunması yer almaktadır (FAO ve WHO, 2019).

Yaşam tarzı kuramları, bireylerin gündelik yaşamlarında sergiledikleri alışkanlıklar ve rutinler aracılığıyla sürdürülebilir yaşam pratiklerinin anlaşılmasına olanak tanımaktadır. Bu doğrultuda, SASYAT'a sahip bireylerin, sürdürülebilir beslenme davranışlarını daha fazla benimsemesi beklenmektedir (Fifita vd., 2020). Nitekim literatürde organik, çevre dostu ve etik beslenme tercihleri yalnızca bireysel sağlık bilinciyle değil; sosyal sorumluluk, çevresel farkındalık ve toplumsal aidiyet duygusuyla da ilişkilendirilmektedir (Choi ve Feinberg, 2021; Higuchi ve Avadi 2015; Szakály vd., 2017). Dolayısıyla sürdürülebilir yaşam tarzı ve sürdürülebilir beslenme, bireysel bir tercihten öte sosyokültürel bir olgu olarak ele alınmalıdır. Bu doğrultuda, bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı düzeyleri ile sürdürülebilir beslenme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi, sürdürülebilirliğe yönelik bütüncül bir anlayışın geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Bu araştırmanın amacı, 19-64 yaş arası yetişkin bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı alışkanlıkları ile sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranışlarının belirlenmesi ve bu iki kavram arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.1. İklim Krizi ve İklim Değişikliği

İklim krizi, insan kaynaklı faaliyetlerin atmosferin bileşimini değiştirmesi sonucunda ortaya çıkan ve doğal iklim değişikliğine ek olarak farklı bölgelerde benzer dönemlerde gözlemlenen küresel bir olgu olarak tanımlanmaktadır (UN, 1994).

İklim değişikliği, küresel sağlık üzerinde doğrudan ve dolaylı birçok etki yaratmaktadır. Her yıl iklim ve hava koşullarına bağlı doğal afetler, dünya genelinde binlerce insanın yaşamını yitirmesine ve hastalık yükünün artmasına neden olmaktadır (McMichael vd., 1996; WHO, 2023). İklim değişikliğinin temel nedeni, özellikle fosil yakıt kullanımı, ormansızlaşma ve tarımsal faaliyetler sonucu atmosfere salınan sera gazlarının artmasıdır (Di Napoli vd., 2022). Paris Anlaşması (2015), küresel sıcaklık artışını 2 ^{o}C'nin altında, tercihen 1,5 ^{o}C ile sınırlandırmayı ve ülkelerin sera gazı emisyonlarını azaltmasını hedeflemektedir (Paris Anlaşması, 2015). Sıcak hava dalgaları, seller, orman yangınları ve kuraklık gibi hava olayları, çevresel dengenin yanı sıra insan sağlığını da ciddi biçimde tehdit etmektedir (Xu vd., 2020). Sıcaklık ve yağış rejimlerindeki değişimler, özellikle kardiyovasküler hastalıklar, solunum yolu problemleri ve sıcak çarpması gibi durumların görülme sıklığını artırmaktadır (Gostimirovic vd., 2020). Ayrıca sıcak iklimlerde açık alanda çalışan bireylerde kronik böbrek hastalıklarının daha yaygın olduğu; orman yangınları sırasında ise yoğun duman maruziyetinin

solunum yolu hastalıkları ve erken ölümlerle ilişkilendirildiği bildirilmiştir (Adetona vd., 2016).

İklim değişikliğinin dolaylı sağlık etkileri, karmaşık bir ekolojik ve sosyoekonomik etkileşim ağı üzerinden ortaya çıkmaktadır (Di Napoli vd., 2022). Tarımsal üretimde azalma, balıkçılık kaynaklarının azalması, hastalık taşıyıcı vektörlerin (örneğin sivrisineklerin) coğrafi dağılım alanlarının genişlemesi ve aşırı sıcaklıklar nedeniyle iş gücü verimliliğinde azalma bu zincirin önemli halkaları arasında yer almaktadır (Ray vd., 2019). Ayrıca artan sıcaklıkların çalışma koşullarını zorlaştırması, deniz seviyesinin yükselmesi ve gıda güvensizliğinden kaynaklanan zorunlu nüfus göçü iklim değişikliğinin çevresel olduğu kadar hem sosyal hem ekonomik yönlerini de gözler önüne sermektedir (McMichael vd., 2020). Ayrıca bu durum çevresel, ekonomik ve toplumsal sağlık eşitsizliklerinin derinleşmesine de zemin hazırlamaktadır (Haines ve Ebi., 2019; Haines vd., 2006).

1.2. İklim Endişesi

Son 10 yılda, iklim kaygısı ve iklim endişesi terimleri, iklim krizine verilen psikolojik ve duygusal tepkileri tanımlamak için literatürde giderek daha fazla kullanılmaktadır. Bu kavramlar, değişen iklim olayları konusunda bireylerin duygusal deneyimlerinin nasıl ortaya çıktığını ve anlaşılabileceğini yansıtmaktadır (Runkle vd., 2025; Ojala vd., 2021).

Ekstrem iklim olaylarının sıklığının ve şiddetinin artması, doğrudan zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkilere yol açmakta; bireyleri travma, geçim kaynaklarının ve konutların kaybı ile sosyal bağların zayıflamasına karşı savunmasız bırakmaktadır (Clayton ve Karazsia, 2020). Bu durum, iklim değişikliğinin psikolojik, sosyal, ekonomik ve çevresel etkilerini ele almak için proaktif ve bütüncül stratejilerin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Haines ve Ebi., 2019). ABD'de yapılan araştırmalar, farklı yaş gruplarındaki bireylerin iklim değişikliği kaygısı yaşadığını ve bunun bilişsel, duygusal ve işlevsel refah üzerinde etkiler doğurduğunu göstermektedir (Hickman vd., 2021; Reser ve Swim, 2011). Buna karşın kolektif iklim aktivizmi, olumsuz etkileri azaltmada potansiyel bir rol oynamaktadır (Clayton vd., 2021).

Hükümetlerarası İklim Değişikliği Paneli (IPCC, 2023), olağan dışı sıcaklık artışı, kuraklık, orman yangınları ve yoğunlaşan yağış gibi ekstrem iklim olaylarının sıklığı ve şiddetinde sürekli bir artış öngörmektedir. Mevcut nesil, iklim krizinin yol açtığı olumsuz etkilerin sorumluluğunu taşırken, genç kuşaklar hem günümüzde hem de gelecekte yaşam

kaliteleri ve refahları üzerinde daha ciddi sonuçlarla karşı karşıya kalacaktır (Hickman vd., 2021). Bu durum, çevresel farkındalık, bilinçli tüketim ve toplumsal sorumluluk temelli sürdürülebilir yaşam ve politika yaklaşımlarının geliştirilmesini zorunlu kılmakta ve hem bireysel hem de toplumsal sağlık ile refahın korunmasına katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla sürdürülebilirlik kavramı, doğal kaynakların korunması, ekosistemlerin dengede tutulması ve gelecek kuşakların ihtiyaçlarının gözetilmesi açısından hem bireysel hem de toplumsal düzeyde temel bir çerçeve sunmaktadır (Birtel vd., 2022).

1.3. Sürdürülebilirlik

Sürdürülebilirliğin birden fazla tanımı olmasına rağmen bir türün ve çevresinin kaynaklarının dengesi olarak tanımlanabilir (Moore ve Smith, 2014). Sürdürülebilirlik kavramı, 1987 yılında Birleşmiş Milletler (BM) bünyesinde hazırlanan Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu raporuyla birlikte doğal kaynakların azalması, çevresel bozulmalar ve iklim kaynaklı sorunların küresel boyutta ele alınması sonucu akademik literatürde yer bulmuştur. (Aparicio-Martínez vd., 2022; Brundtland, 1987). Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SKA), BM tarafından 2015 yılında kabul edilen ve 2030 yılına kadar yoksulluğun ortadan kaldırılması, eşitsizliklerin azaltılması, çevrenin korunması ve sürdürülebilir ekonomik büyümenin sağlanmasını hedefleyen 17 küresel amaçtan oluşmaktadır. İklim Eylemi, Sorumlu Üretim ve Tüketim ve Açlığa Son gibi hedefler doğal kaynakların verimli kullanılmasını, gıda güvenliğinin sağlanmasını ve çevresel etkilerin azaltılmasını amaçlayan bütüncül bir sürdürülebilirlik yaklaşımını yansıtmaktadır (United Nations Development Programme - UNDP, 2024). Günümüzde sürdürülebilirlik, yalnızca çevresel bir kavram olmaktan çıkıp, ekonomik, sosyal ve kültürel boyutlarıyla birlikte değerlendirilen bütüncül bir yaşam yaklaşımı hâline gelmiştir (Biswas, 2020).

Sürdürülebilirlik, mevcut doğal kaynakların devamlılığını sağlamak ve bu kaynakların hem bugünkü hem de gelecek kuşakların ihtiyaçlarını karşılayabilecek biçimde kullanılmasını amaçlayan bir anlayıştır (Skea vd., 2019; Tokay vd., 2022). Üretim süreçlerinden tüketime kadar her aşamada çevresel etkilerin gözetilmesini gerektiren bu kavram özellikle iklim krizinin giderek derinleştiği günümüzde daha da büyük önem kazanmıştır (Akay ve Demir, 2022; Haines ve Ebi., 2019).

Çevresel sürdürülebilirliği tehdit eden temel unsurlar arasında hızlı sanayileşme, yoğun kentleşme ve nüfus artışı yer almaktadır. Besinlerin üretimi, işlenmesi, taşınması ve

tüketimi sırasında meydana gelen kaynaklardaki kayıplar ile enerji kullanımı, tarım arazilerinin genişlemesi, su kaynaklarının aşırı tüketimi ve sera gazı emisyonlarındaki artış gibi faktörler beslenme alışkanlıklarının çevre üzerindeki etkilerini açıkça ortaya koymaktadır (Fanzo ve Davis, 2019; Smetana vd., 2019; Springmann vd., 2016). Dolayısıyla çevresel yükü azaltan ve doğal kaynakların korunmasını destekleyen sürdürülebilir beslenme yaklaşımlarına yönelmek giderek daha büyük bir gereklilik haline gelmiştir (Bastian vd., 2021).

1.3.1. Sürdürülebilir Beslenme

Sürdürülebilir beslenme kavramını 1986 yılında Gussow ve Clancy açıklamış olup bu tanımla, çevresel sürdürülebilirliğin, tüketici bilincinin ve sağlıklı beslenme ilkelerinin birbiriyle olan ilişkisine dikkat çekilmiştir (Guillaumie vd., 2020; Gussow ve Clancy, 1986). Kavram başlangıçta ilgi görmeyi başaramamış ve kamuoyunun dikkati daha dar bir şekilde sağlıklı beslenme biçimlerine odaklanmıştır (Johnston vd., 2014).

Evrensel olarak üzerinde uzlaşılan bir tanım olmamakla birlikte, 2010 yılında Roma'da gerçekleştirilen Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) Biyoçeşitlilik ve Sürdürülebilir Diyetler Sempozyumu'nda sürdürülebilir beslenme kavramı şu şekilde tanımlanmıştır: "Sürdürülebilir diyetler, çevresel etkileri düşük, mevcut ve gelecek kuşakların beslenme güvencesini koruyan, sağlıklı bir yaşamı destekleyen beslenme modelleridir." Bu diyetler; ekosistemi ve biyoçeşitliliği koruyan, kültürel olarak kabul edilebilir, ekonomik açıdan ulaşılabilir ve adil; aynı zamanda güvenli, besin değeri yüksek ve doğal kaynakları verimli kullanan bir yapıya sahiptir (FAO, 2010; Lawrence vd., 2015).

Yaşamın her döneminde bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve tükettikleri besin türlerini anlamak, gıda güvenliği, sağlık ve refahın kalkınma süreçleriyle nasıl etkileşim içinde olduğunu ortaya koymak açısından büyük önem taşımaktadır. Bu tür bilgiler, sürdürülebilir beslenme sistemlerinin ve beslenme politikalarının toplumun ihtiyaçlarına uygun, sağlıklı ve tüketici odaklı biçimde şekillendirilmesine katkı sağlamaktadır (Mozaffarian vd., 2018). Ancak günümüzde iklim değişikliğine bağlı çevresel dönüşümler ve gıda sistemlerindeki dengesizlikler, beslenme biçimlerini doğrudan etkilemekte olup meyve ve sebze tüketimininin azalması gibi faktörler, 2050 yılına kadar ölüm oranında yaklaşık yarım milyonluk bir artışa yol açabileceği öngörülen ciddi halk sağlığı riskleri doğurmaktadır (Springmann vd., 2016). Küresel ölçekte beslenme alışkanlıkları son yıllarda önemli bir dönüşüm geçirmiş olup bitki temelli diyetlerden uzaklaşılarak hayvansal ürünlerin, ilave şekerin, doymuş yağların ve düşük

besin içeriğine sahip, yüksek enerjili gıdaların tüketimi artmıştır (FAO ve WHO, 2019). Bu değişim, yalnızca obezite ve kronik hastalıkların görülme sıklığını artırmakla kalmamakta, aynı zamanda çevresel bozulmayı da hızlandırmaktadır. Bununla birlikte dünya genelinde üretilen gıdaların yaklaşık üçte birinin çeşitli nedenlerle israf edilmesi, mevcut sistemlerin sürdürülebilirlikten uzaklaşmasını daha da derinleştirmektedir (Willett vd., 2019). Bu doğrultuda sürdürülebilir beslenme anlayışı, hem gezegenin hem de bireylerin sağlığını korumaya yönelik bütüncül bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır (AlBlooshi vd., 2022). Bu beslenme anlayışı, hayvansal ürünlerin aşırı tüketiminin sınırlandırılmasını, bitkisel kaynaklı proteinlerin artırılmasını, mevsiminde ve yerel sebze-meyve tüketimini teşvik etmeyi, besin israfının önlenmesini ve çevresel etkisi düşük, su ve karbon ayak izi düşük besinlerin tercih edilmesini temel almaktadır (IPCC, 2019; Springmann vd., 2018; Guillaumie vd., 2020).

Bireylerin eğitim ve bilgi düzeyinin artmasıyla birlikte, sürdürülebilir beslenme davranışlarının olumlu yönde geliştiği bildirilmektedir (Reyes vd., 2021). Bu doğrultuda uluslararası kuruluşlar ve hükümetler, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek amacıyla politika ve stratejiler geliştirmiştir. Bu girişimler, bireylerin gıda tercihleri ve tüketim alışkanlıklarını olumlu yönde etkileyerek sürdürülebilir beslenme farkındalığının toplum genelinde yaygınlaşmasına katkı sağlamıştır (Arslan ve Alataş, 2023). Ayrıca sağlıklı ve sürdürülebilir diyetlerin ekonomik açıdan avantaj sağlayabileceği bildirilmiştir. Üst-orta ve yüksek gelir düzeyine sahip ülkelerde, sağlıklı ve sürdürülebilir diyet maliyetlerinin ortalama %22 - %34 oranında daha düşük olduğu görülmüştür. Buna karşın, düşük ve alt-orta gelirli ülkelerde, sürdürülebilir beslenme modellerinin uygulanabilirliğinin artırılması gıda israfının azaltılması ve sosyoekonomik gelişimi destekleyici politikalarla birleştirildiğinde, 2050 yılı itibarıyla maliyetlerin %25–29 oranında düşebileceği öngörülmektedir (Springmann vd., 2021).

1.4. Beslenmenin Çevreye Etkileri

Son yıllarda hükümetler, beslenme alışkanlıklarının yalnızca insan sağlığını değil aynı zamanda çevresel sürdürülebilirliği de doğrudan etkilediğinin farkına varmıştır. Bu doğrultuda araştırmacılar, ekosistemin sürdürülebilirliği ile bireysel ve toplumsal sağlık arasındaki karşılıklı etkileşime odaklanmakta ve insan sağlığı ile gezegenin sağlığı arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğunu vurgulamaktadır (Burlingame ve Dernini, 2019; Żakowska-Biemans vd., 2019).

Bir besin veya diyetin çevresel etkilerinin belirlenmesinde genellikle yaşam döngüsü analizi (Life Cycle Assessment, LCA) yaklaşımından yararkanılmaktadır (Finnveden vd., 2009). Bu yöntem üretimden tüketime kadar geçen süreçte enerji kullanımı, emisyonlar ve atık miktarlarının belirlenmesi, bunların çevresel etkilerinin analiz edilmesi ve olası iyileştirme stratejilerinin geliştirilmesi aşamalarını içermektedir (EEA, 2023; Yılmaz, 2024). LCA, besinlerin yaşam döngüsüne atfedilebilen çevresel yükleri standart bir metodolojik çerçevede inceleyerek, tarımsal üretimden atık yönetimine kadar tüm süreçlerin çevre üzerindeki etkilerini nicel olarak değerlendirme imkânı sunar. Bu değerlendirmeler sonucunda, her bir besin ya da besin grubuna ekosistem kalitesi, enerji tüketimi ve halk sağlığı üzerindeki etkileri temel alınarak belirli çevresel puanlar atanır (Nelson vd., 2016).

İklim değişikliğinin merkezinde yer alan sera etkisi, atmosferde biriken sera gazlarının ısının dışarıya salınmasını engellemesi sonucu yeryüzünün ısınmasıyla ortaya çıkar. Bu etki, bitkiler için oluşturulan örtülü seralarda gözlemlenen ısınma mekanizmasına benzer bir biçimde, gezegenin etrafında ısıyı tutan bir tabaka oluşturarak küresel sıcaklıkların yükselmesine neden olur. Sera etkisini azaltmak için hayvansal gıda tüketiminin azaltılması, bitki bazlı beslenmeye yönelimin artması, gıda israfının önlenmesi ve arazi kullanımının ormanlaştırmayı destekleyecek biçimde düzenlenmesi gerektiği belirtilmektedir. (Reyes vd., 2021; Kıyak ve Bayır, 2022).

Yapılan araştırmalar, hayvansal kaynaklı besinlerin bitkisel kaynaklı besinlere kıyasla çok daha yüksek çevresel etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle et ve et ürünleri, besin grupları içinde en yüksek sera gazı emisyonuna neden olan kategoriyi oluşturmaktadır (Berardy vd., 2020; Borsato vd., 2018; Clune vd., 2017; Hatjiathanassiadou vd., 2023; Petersson vd., 2021). En düşük küresel sera gazı emisyonu etkisine sahip hayvansal ürünler bile, bu hayvansal ürünler yerel olarak satın alınsa veya çok az işlemle üretilse bile, bitkisel ürünlerin etkisini aşmaktadır (Poore ve Nemecek, 2018). Her yıl besin olarak tüketilen yaklaşık 30 milyar hayvanın neden olduğu emisyonların, küresel sera gazı salımlarının yaklaşık %15'ini oluşturduğu bildirilmektedir (Barthelmie, 2022). Ayrıca yapılan bir çalışmada günlük 35 gram etin sebze, meyve, balık veya tahıllarla değiştirilmesinin yalnızca sera gazı emisyonlarını ve arazi kullanımını azaltmakla kalmayıp, ölüm riskini de düşürdüğü belirlenmiştir (Biesbroek vd., 2017).

İnsanların gerçekleştirdiği her eylemin çevre üzerinde bir etkisi bulunmaktadır. Dolayısıyla bu davranışlar sonucu çevreye insan ayak izi bırakılmış olur. Çevresel etkilerin

büyüklüğü ve niteliği, karbon ayak izi, su ayak izi ve ekolojik ayak izi üzerinden tanımlanmaktadır. (Hoekstra ve Wiedmann., 2014; Köksal vd., 2022).

1.4.1. Su Ayak İzi

Su, ekosistemlerin devamlılığı, insan yaşamının sürdürülebilirliği ve sosyoekonomik kalkınmanın desteklenmesi açısından temel bir doğal kaynaktır (Vörösmarty vd., 2010). Suyun taşıdığı önemin giderek daha fazla fark edilmesiyle birlikte suyun kullanım düzeyini ve kaynaklar üzerindeki baskıyı ortaya koyan su ayak izi kavramına olan ilgi de artmıştır. (Albertvd., 2020). Su ayak izi, bir ürünün, hizmetin veya bireysel ya da ulusak tüketim düzeinin ortaya çıkardığı tatlı su kullanımını niceliksel olarak değerlendiren bir gösterge niteliğindedir. Suyun doğrudan (üretim veya tüketim sırasında doğrudan kullanılan su) ve dolaylı (ürün tedarik zincirindeki tüm süreçlerde harcanan su) bileşenlerini birlikte ele almasıyla sürdürülebilirlik açısından önemli bir değerlendirme aracı görülmektedir (Harris vd., 2020). Su ayak izi kavramı; kullanılan suyun kaynağına, tüketim biçimine ve çevresel geri dönüşüne bağlı olarak mavi su (yüzey ve yeraltı suyu kullanımı), yeşil su (topraktaki nem ve yağış temelli su kullanımı) ve gri su (kirlenmiş suyun çevresel standartlara uygun seviyeye getirilebilmesi için seyretlemede gerekli su miktarı) olmak üzere üç alt bileşenden hesaplanır (Albertvd., 2020).

Küresel ölçekte değerlendirildiğinde, tarım sektörü**,** toplam tatlı su çekimlerinin yaklaşık %70'ini oluşturarak su kaynaklarının en yoğun kullanıldığı alan konumundadır (Li, 2021). Bu durum, tarımsal üretim süreçlerinin su kullanım modelleri üzerinde belirleyici bir rol oynamasına ve mevcut su kaynakları üzerinde ciddi bir baskı yaratmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla sürdürülebilir su yönetimi yaklaşımlarının benimsenmesi hem tarımsal verimliliğin artırılması hem de ekosistemlerin korunması açısından kritik öneme sahiptir (Wang vd., 2022). Tarım sektöründe kullanılan toplam suyun yaklaşık üçte biri, doğrudan ya da dolaylı biçimde hayvansal üretimin farklı aşamalarında tüketilmektedir. Enerji birimi başına göre hayvansal kaynaklı ürünler bitkisel ürünlere oranla belirgin düzeyde daha yüksek düzeyde su gereksinim duymaktadır. Dana etinin su ayakizi kalori başına (10,19 L/ kkal) tahıllardan (0,51 L/kkal) 20 kez daha fazladır. Küresel ölçekte su ayak izi karşılaştırmaları; sebze, meyve, tahıl ve yağlı tohum gibi bitkisel grupların ton başına 322-9063 m^3/ton aralığında su kullanımı gerektirdiğini, buna karşın süt, yumurta, tavuk eti ve kırmızı et gibi hayvansal besinlerde bu değerin 1020-15415 m^3/ton düzeyine ulaştığını göstermektedir (Pekcan, 2017).

1.4.2. Karbon Ayak İzi

İnsan faaliyetlerinden kaynaklanan sera gazı salımlarının çevresel etkisi, karbon ayak izi kavramı aracılığıyla CO_2 eşdeğeri temelinde ele alınmaktadır. Başka bir ifadeyle bu kavram bireylerin, kurumların ya da üretim süreçlerinin **i**klim değişikliğine katkı düzeyini nicel olarak ortaya koymaktadır. Besin tüketimi, çevresel etkinin azaltılması açısından kritik bir alan olarak görülmekte ve bu bağlamda karbon ayak izi etiketleme sistemleri, tüketicilerin çevreye duyarlı seçimler yapmalarına yardımcı olabilecek bir araç olarak öne çıkmaktadır. Karbon ayak izi etiketleri, bir ürünün üretim sürecinde ortaya çıkan toplam karbondioksit ve diğer sera gazı emisyonlarını göstererek çevresel farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır (Hartikainen vd., 2014; Lami vd., 2022; Thøgersen ve Nielsen, 2016). Ancak bu etiketlerin yaygın olmaması, hesaplama yöntemlerinin standartlaşmamış olması ve tüketiciler tarafından zor anlaşılması, etiketlemenin etkisini sınırlamaktadır. Buna rağmen yapılan araştırmalar, açık, anlaşılır ve görsel olarak sade karbon etiketlerinin çevre dostu tüketim davranışlarını teşvik etmede önemli bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir (Canavari ve Coderoni, 2020; Echeverría vd., 2014; Rondoni ve Grasso, 2021). Bunun yanısıra yapılan bir araştırmada ev dışında yemek tüketen bireylerin karbon ayak izinin ev dışında yemek tüketmeyen bireylere kıyasla daha büyük olduğu saptanmıştır (Bezerra vd., 2022).

Besin üretimi açısından değerlendirildiğinde, hayvansal kaynaklı proteinlerin üretim, işleme ve taşınma aşamalarında bitkisel kaynaklı proteinlere kıyasla çok daha yüksek düzeyde sera gazı salımına neden olduğu bilinmektedir (Buttriss ve Riley, 2013; Ruini vd., 2015). Özellikle et ve süt ürünlerinin yoğun biçimde yer aldığı beslenme düzenleri, çevresel yükün artmasına ve karbon ayak izinin büyümesine katkıda bulunmaktadır. Bu doğrultuda yapılan araştırmalar, geleneksel ve çevresel etkisi yüksek beslenme modelleri yerine sürdürülebilir beslenme ilkeleriyle uyumlu alternatif diyetlerin benimsenmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Lami vd., 2022; Rondoni ve Grasso, 2021).

Çizelge 1.1. Besinlerin Sera Gazı Emisyonu (Macdiarmid vd., 2012)

Düşük SGE<1.0 kg CO_2 eşd/kg yenilebilir ağırlık	**Orta SGE 1.0-1.4 kg CO_2 eşd/kg yenilebilir ağırlık**	**Yüksek SGE >4.0 kg CO_2 eşd/kg yenilebilir ağırlık**
Patates	Tavuk	Sığır eti
Makarna, erişte	Süt, tereyağ, yoğurt	Kuzu
Ekmek	Yumurta	Balık
Yulaf	Pirinç	Hindi
Sebzeler (soğan, bezelye, havuç, mısır vb.)	Meyveler (çilek, muz, kavun vb.)	Peynir türleri ve tofu
Meyveler (elma, armut, narenciye, erik, üzüm vb.)	Sebzeler (mantar, yeşil fasulye, karnabahar, brokoli, kabak vb.)	
Fasulye, mercimek	Bisküvi, kek ve tatlılar	

SGE: Sera gazı emisyonu CO_2: Karbondioksit

1.4.3. Ekolojik Ayak İzi

Sürdürülebilir yaşam anlayışıyla birlikte gündeme gelen ekolojik ayak izi kavramı, bireylerin çevre üzerindeki etkisini değerlendirmeye yönelik bir ölçüttür. Bu kavram, kişilerin tükettikleri kaynakların üretimi ve oluşturdukları atıkların doğa tarafından bertaraf edilmesi için gereken toprak ve su alanı miktarını ifade etmektedir (Kıyak ve Bayır, 2022; Ruini vd., 2015).

İnsanlar yaşamları boyunca doğal kaynakları tüketmeye ve atık üretmeye devam ettiklerinden, ekolojik ayak izi çevresel sürdürülebilirliğin değerlendirilmesinde önemli bir gösterge olarak kabul edilmektedir. Hayvansal kaynaklı besinlerin, bitkisel kökenli besinlere oranla çevre üzerinde daha yüksek bir etkiye sahip olduğu bilinmesinin yanı sıra farklı besin gruplarının çevresel etkilerinin birbirinden önemli ölçüde değişiklik gösterebildiğini görülmektedir (Dasgupta vd., 2023; Fanzo vd., 2021; Kadıoğlu ve Kaya, 2022).

Besin israfı ve kayıplarının azaltılması, beslenme sistemlerinin çevre üzerindeki etkisini hafifletebilecek bir strateji olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre, dünya genelinde üretilen gıdaların yaklaşık %30'undan fazlası çeşitli nedenlerle tüketilmeden kaybolmakta ya da israf edilmektedir (Fanzo vd., 2021; Foley vd., 2011). Ortaya çıkan tablo yalnızca maddi kayıplarla sınırlı kalmamaktır. Organik atıkların depolama alanlarında ayrışması sonucu oluşan metan emisyonları ve üretim aşamasında tüketilen doğal kaynaklar çevresel ayak izini artırmaktadır. Dolayısıyla, besin israfı ve kayıplarının önlenmesi hem sera gazı emisyonlarının azaltılmasında hem de doğal kaynakların sürdürülebilir kullanımında kritik bir rol oynamaktadır (Kadıoğlu ve Kaya, 2022; Ruini vd., 2015).

1.5. Sürdürülebilir Beslenme Modelleri

Sürdürülebilir beslenme, biyolojik çeşitliliği ve ekosistem bütünlüğünü koruyan; herkes tarafından ulaşılabilir, beslenme açısından yeterli ve dengeli, çevresel etkisi düşük diyet modellerini kapsamaktadır. Bu beslenme yaklaşımı, daha az hayvansal ve daha fazla bitkisel kaynaklı gıdanın tüketilmesini, doymuş yağ ve serbest şeker alımının sınırlandırılmasını, karbon ve su ayak izinin azaltılmasını ve kültürel olarak benimsenebilir beslenme alışkanlıklarının desteklenmesini hedefler (Belahsen vd., 2014; Tepper vd., 2021). Bu diyet modellerinde yer alan besinlerin üretim süreçlerinde düşük sera gazı salımı olması, depolama, paketleme ve taşınma aşamalarında atık oluşumunun en aza indirilmesi ve doğal kaynak kullanımının sürdürülebilir düzeyde tutulması temel ölçütler arasında yer almaktadır. Ayrıca bireylerin besin satın alma ve tüketim tercihlerinde yalnızca sağlık etkilerini değil çevresel etkileri de göz önünde bulundurmaları gerekmektedir (Willett vd., 2019; Leite vd., 2020; Nelson vd., 2016).

Sürdürülebilir beslenme kapsamında ele alınan diyet modelleri arasında Akdeniz Diyeti, Barilla Çift Piramit Modeli, Yeni Nordik Diyet, Vegan, Vejetaryen, Gezegen Sağlığı Diyeti ve Yeni İskandinav Diyeti gibi farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu modeller içinde özellikle Akdeniz, Barilla Çift Piramit ve Vejetaryen diyetleri hem bilimsel araştırmalarda hem de halk sağlığı politikalarında daha fazla öne çıkmaktadır (Mazzocchi vd., 2021; von Koerber vd., 2017). Yeterli ve dengeli enerji alımı sağlandığında, bu diyet modellerinin ve farklı varyasyonlarının sağlıklı büyüme ve gelişimi desteklediği görülmektedir. Ayrıca bulaşıcı olmayan hastalık grubuna dahil olan obezite, kardiyovasküler hastalıklar ile bazı onkolojik hastalık gruplarının riskini azaltmada etkili olduğu vurgulanmaktadır. Bu beslenme biçimlerinin yaşlı bireylerde genel sağlık durumunu iyileştirdiği ve çevresel açıdan da daha sürdürülebilir özellikler taşıdığı kabul edilmektedir (FAO ve WHO, 2019; Leite vd., 2020; Mazzocchi vd., 2021; Nelson vd., 2016).

1.5.1. Akdeniz Diyeti

Akdeniz tipi beslenmenin sürdürülebilir bir model olarak kabul edilmesi, 2009 yılında Parma'da yapılan ve İtalya ile FAO'nun katkı sunduğu uluslararası konferansla birlikte gündeme gelmiş, bu yaklaşım düşük çevresel etki, biyolojik çeşitliliğin korunması ve bölgesel gıda üretimi ilkeleriyle ilişkilendirilmiştir. (Dernini ve Berry, 2015; Serra-Majem vd., 2020; Yolcuoğlu ve Kızıltan, 2020). Bu süreci izleyen dönemde, Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim

ve Kültür Örgütü (UNESCO) 2010 yılında, uzun soluklu bilimsel değerlendirmelerin ardından Akdeniz diyetini "İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası" olarak tanımlamıştır. Akdeniz beslenme modeli yalnızca besin seçimleriyle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda ortak kültürel değerleri, gelenekleri ve yaşam biçimini de yansıtmaktadır (Ruini vd., 2015; Şanlıer vd., 2009).

Akdeniz tipi diyet; yüksek miktarda zeytinyağı, taze sebze ve meyveler, tahıllar, kuruyemişler ve baklagillerin tüketimine dayanırken, orta düzeyde balık, tavuk, yumurta ve süt ürünleri ile düşük düzeyde kırmızı et ve rafine şeker içermektedir. Ayrıca, ılımlı düzeyde şarap tüketimi de bu beslenme modelinin bir parçası olarak kabul edilmektedir. Bu diyetin temelinde yer alan zeytinyağı, sebze ve meyve gibi besinler, oleik asit, β-karoten, EPA, DHA, folik asit ve çeşitli antioksidanların yeterli düzeyde alınmasını sağlayarak sağlığı desteklemektedir. Akdeniz Diyet Piramidinin alt basamaklarında günlük olarak sebze, meyve, tahıl ve zeytinyağı tüketimi önerilirken; haftalık olarak balık, tavuk ve yumurta, daha seyrek olarak ise kırmızı et tüketimi tavsiye edilmektedir (Davis vd., 2015; Hachem vd., 2020; Serra-Majem vd., 2020).

Akdeniz diyetinde bitki bazlı besinlerin ön planda olması, sera gazı emisyonları ile su ayak izi düzeylerinin görece düşük kalmasına katkı sağlamakta ve çevresel sürdürülebilirlik açısından avantaj oluşturmaktadır (Baysal, 1996; Gantenbein ve Kanaka-Gantenbein, 2021; Serra-Majem vd., 2020;). Beslenme biçimlerinin hem insan sağlığına hem de çevreye olan etkileri göz önünde bulundurulduğunda Akdeniz diyetinin ülkemizde yaygınlaştırılması ve halkın bu konuda bilinçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır (Pekcan, 2017).

Sağlıklı yaşam biçimlerinin desteklenmesinde önemli rolü olan Akdeniz diyeti, beslenme bilimi açısından hâlâ incelenmeye değer bir model olma özelliğini sürdürmektedir (Berry, 2019). Bu kapsamda, 2020 yılında Akdeniz Diyet Piramidi güncellenmiş ve modele çevresel sürdürülebilirliği temsil eden üçüncü bir boyut eklenmiştir. Güncellenmiş versiyonda, kırmızı et ve büyükbaş hayvansal süt ürünlerinin tüketiminin azaltılması, buna karşılık bitkisel kaynaklı, çevre dostu gıdaların tüketiminin artırılması vurgulanmıştır (Serra-Majem vd., 2020).

Çift Piramit Modeli ve Nordik Diyeti gibi modern yaklaşımlar da Akdeniz tipi beslenme modelinden esinlenilerek geliştirilmiştir. Ancak, bu modeller arasında Akdeniz diyeti, özellikle ülkemiz açısından, hem tanınırlığı yüksek hem de uygulanabilirliği kolay bir

sürdürülebilir beslenme modeli olarak öne çıkmaktadır (Kadıoğlu ve Kaya, 2022; Pekcan, 2019).

1.5.2. Nordik (İskandinav) Diyeti

Nordik beslenme modeli, Danimarka, Norveç, İsveç, İzlanda ve Finlandiya gibi İskandinav ülkelerinde yetişen yerel ve mevsimsel besinlerin tüketimine dayalı bir beslenme yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır. Bu modelde sebzeler, meyveler, baklagiller, balık ve deniz ürünleri, tam tahıllar, kök sebzeler, yulaf, yağlı tohumlar, taze otlar ve kolza (kanola) yağı temel besin gruplarını oluşturmaktadır (Jafari ve Behrouz, 2023; Nouripour ve Hejazi, 2019; Männikkö vd., 2015).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Nordik diyetin sağlık açısından Akdeniz diyetine benzer yararlar sunduğunu, özellikle kalp-damar sağlığını desteklediğini belirtmektedir. Ancak iki model arasındaki temel farklılık, Akdeniz diyetinde zeytinyağının, Nordik diyetinde ise kolza yağının ana yağ kaynağı olarak kullanılmasından kaynaklanmaktadır (Christodoulou vd., 2025; Krznarić vd., 2021; Adamsson vd., 2011).

Nordik diyet, bitkisel kaynaklı besinlerin ve deniz ürünlerinin öncelik verildiği, et tüketiminin sınırlandığı bir beslenme yaklaşımıdır. Ayrıca İskandinav kültürüne özgü geleneksel ürünlerin korunması ve yerel gıdaların tüketiminin teşvik edilmesi bu modelin önemli bir bileşenidir. Yapılan karşılaştırmalı araştırmalarda Nordik diyetin çevresel etkileri, beslenme kalitesi, ekonomik boyutu ve sağlık çıktıları Akdeniz diyetiyle değerlendirilmiş karbon ve su ayak izlerinin Akdeniz diyetinden daha yüksek, beslenme kalitesinin ise bir miktar daha düşük olmasına rağmen genel sonuçların birbirine yakın olduğu bildirilmiştir. Bu doğrultuda Nordik diyetin de sürdürülebilir beslenme modelleri arasında yer alabileceği vurgulanmıştır (Cambeses-Franco vd., 2021; Christodoulou vd., 2025; Rodríguez-Borjabad vd., 2023).

1.5.3. Vejetaryen ve Vegan Diyeti

Vejetaryen ve vegan beslenme tarzları, sebze, meyve, tam tahıllar, baklagiller, kabuklu yemişler ve soya ürünlerinin yoğun olarak tüketildiği bitkisel temelli beslenme modelleridir (Kadıoğlu ve Kaya, 2022; Sievenpiper vd., 2018). Vejetaryen beslenme; lif, sebze ve meyve açısından zengin olmasıyla dikkat çekmekte, hayvansal gıdalar yerine bitkisel

kaynakların tercih edildiği, hayvansal ürünlerin ise tamamen ya da kısmen sınırlandırıldığı bir beslenme biçimi olarak tanımlanmaktadır (Wang vd., 2023; Kıyak ve Bayır, 2022). Bu beslenme biçimi lakto, lakto-ovo ve ovo vejetaryen temelli yaklaşımlar ile pesketaryen, semi vejetaryen ve fleksitaryen modelleri kapsayan çeşitli alt gruplara ayrılmaktadır (Wang vd., 2023; Sievenpiper vd., 2018).

Vegan beslenme, hiçbir hayvansal gıdaya yer verilmeyen, tamamen bitkisel kaynaklara dayalı bir beslenme biçimidir (Allès vd., 2017). Vegan bireyler yalnızca hayvansal gıdaları değil, hayvanlardan elde edilen herhangi bir ürünü de kullanmamayı tercih ederler. Bu beslenme biçiminde sebzeler, meyveler, kurubaklagiller, tohumlar, bitkisel yağlar ve soya ürünleri temel besin grubunu oluşturur. Sağlıklı vejetaryen veya vegan diyetlerin ortak özelliği; sebze, meyve, tam tahıllar, baklagiller, kabuklu yemişler ve soya ürünlerinden zengin olmalarıdır (Bakaloudi vd., 2021; Łuszczki vd., 2023).

Bitkisel kaynaklı gıdaların çevresel sürdürülebilirliğinin yüksek olması nedeniyle, vejetaryen diyetler çevre, sağlık ve beslenme arasındaki denge açısından daha avantajlı bir seçenek olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca su tüketimi açısından da incelendiğinde, vejetaryen beslenme modellerinin diğer diyet türlerine göre daha sürdürülebilir bir yaklaşım sunduğu belirtilmektedir (Kadıoğlu ve Kaya, 2020). Yapılan bir araştırmada, ABD Beslenme Rehberi doğrultusunda oluşturulan beslenme düzeninin karbon ayak izinin, ABD Vejetaryen Beslenme Kılavuzu'nda önerilen modele kıyasla yaklaşık iki kat daha yüksek olduğu saptanmıştır (Kovacs vd., 2021). Diğer bir çalışmada ise karbon ayak izinin vejetaryen bireylerde yaklaşık %42, vegan bireylerde ise %67 oranında daha düşük olduğu bildirilmiştir (Baur vd., 2022).

1.5.4. Gezegen Sağlığı Diyeti (EAT-Lancet Beslenme Modeli)

2019 yılında EAT–Lancet Komisyonu tarafından sürdürülebilir beslenme sistemlerinin desteklenmesi, gıda israfının azaltılması ve dünyanın ekolojik sınırlarına dikkat çekilmesi amacıyla hem insan sağlığını hem de gezegenin bütünlüğünü korumayı hedefleyen bir beslenme modeli geliştirilmiştir. Bu model, "EAT–Lancet Beslenme Modeli" veya diğer adıyla "Gezegen Sağlığı Diyeti" olarak adlandırılmaktadır. Modelin temel amacı, sağlıklı bireylerin ve sürdürülebilir gıda sistemlerinin oluşumunu desteklerken, bu yaklaşımın bireylerin kültürel, coğrafi ve demografik özelliklerine uygun biçimde uyarlanmasını sağlamaktır. Yapılan değerlendirmelerde bu beslenme modelinin 2050 yılına kadar hem

çevresel hem de sağlık açısından olumlu katkılar sunmasının beklendiği bildirilmiştir (Blackstone ve Conrad, 2020; Pekcan, 2022; Willett vd., 2019).

Gezegen sağlığı diyeti günlük ortalama 2500 kkal enerji alımını temel almakta olup sebze, meyve, tam tahıl ve kurubaklagil açısından zengin bir içeriğe sahiptir. Protein ve yağ gereksinimleri büyük ölçüde bitkisel kaynaklardan karşılanmakta, hayvansal proteinlerin alımı ise sınırlandırılmaktadır. Bu modelde ana protein kaynağını baklagiller oluştururken, tam tahıllar ve sağlıklı bitkisel yağlar da beslenmenin temel bileşenleri arasında yer almaktadır (Aleta vd., 2022; Steenson ve Buttriss, 2020).

Bireylerin sağlıklı besin tercihleri yapmaları ve beslenme kalitesini yükseltecek modellerin benimsenmesi hem insan sağlığının korunması hem de gezegenin sürdürülebilirliğinin sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır (Bunge vd., 2021).

Sürdürülebilir beslenme modellerine genel bir bakış yapıldığında, özellikle kırmızı et ve hayvansal protein tüketiminin yoğun olduğu diyetlerin çevresel sürdürülebilirliği olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Bu nedenle bitkisel kaynaklı proteinlerin diyette daha fazla yer alması toprak ve su kullanımı, iklim değişikliğiyle mücadele ve halk sağlığının korunması açısından önemli katkılar sağlamaktadır (Blackstone ve Conrad, 2020; Willett vd., 2019).

1.6. Toplumda Sürdürülebilir Beslenme Farkındalığı

Küresel ölçekte yaşanan iklim değişikliği ve çevresel krizler, doğal kaynakların tükenmesi ve hızla artan nüfusun besin, su ve enerji gereksinimlerinin sürdürülebilir biçimde karşılanması gerekliliğini gündeme getirmiştir (Assembly, 2015). Bu bağlamda Hükümetlerarası İklim Değişikliği Paneli (IPCC) 1988 yılında kurulmuş ve ülkelerin çevresel sürdürülebilirlik konusundaki politikalarını yönlendirecek küresel raporlar yayımlanmaya başlanmıştır. Ardından çevre ve insan sağlığına yönelik küresel eylemleri desteklemek amacıyla Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SKA) oluşturulmuştur. En son 2030 yılına kadar belirlenen 17 hedef, yoksulluğun ve açlığın ortadan kaldırılması, sağlıklı yaşamın teşviki, sorumlu üretim-tüketim alışkanlıklarının geliştirilmesi ve gezegenin korunması gibi temel ilkeleri kapsamaktadır. Ancak sürdürülebilir kalkınma hedefleri her ne kadar birçok ülke tarafından benimsenmiş olsa da bu hedeflerin tam anlamıyla hayata geçirilemediği ve gelecek nesillerin yaşam koşullarının hâlâ risk altında olduğu belirtilmektedir (Assembly, 2025; Lindgren vd., 2018; Lopez de Romaña vd., 2021). Bu hedefler, insanlığın ortak geleceğini

korumayı, ekolojik sınırlar içerisinde sağlıklı bir yaşam sürdürmeyi ve çevresel etkileri azaltmayı amaçlamaktadır (Guillaumie vd., 2020)

Artan nüfusun beraberinde getirdiği gıda talebi artışı, doğal kaynakların azalması ve iklim değişikliğinin olumsuz sonuçları, tarım ve beslenme politikalarında köklü değişiklikler yapılmasını zorunlu kılmıştır. Bu doğrultuda, Yeşil Devrim hareketi, kimyasal gübre ve pestisit kullanımının aşırı boyutlara ulaşmasını eleştirerek, çevre dostu yaklaşımların benimsenmesini ve bitkisel temelli beslenme alışkanlıklarının yaygınlaşmasını teşvik etmiştir (Broekema vd., 2020; Gustafson vd., 2019).

Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme anlayışını güçlendirmek amacıyla dünya genelinde çeşitli girişimler başlatılmıştır. Bu girişimlerden biri, Dünya Doğayı Koruma Vakfı (WWF) koordinasyonuyla gerçekleştirilen "Live Well for Low Impact Food in Europe (LIFE)" projesidir. Bu proje, altı temel ilke doğrultusunda şekillendirilmiş olup söz konusu ilkeler arasında gıda israfının azaltılması, sebze ve meyve tüketiminin artırılması ile besin çeşitliliğinin desteklenmesi yer almaktadır. Benzer şekilde Birleşmiş Milletler'in 2016 yılında başlattığı "Beslenme On Yıllık Eylem Planı", yetersiz beslenmeyle mücadele etmek ve gıda sistemlerinde sürdürülebilir dönüşümleri teşvik etmek amacıyla küresel bir çağrı yapmıştır. Türkiye'de ise Tarım ve Orman Bakanlığı öncülüğünde yürütülen "Gıdanızı Koruyun" kampanyası ve buna bağlı olarak geliştirilen "Gıda Kayıp ve İsrafının Önlenmesi ve Azaltılmasına İlişkin Ulusal Strateji ve Eylem Planı", toplumda farkındalığı artırmayı ve sürdürülebilir uygulamaları yaygınlaştırmayı hedeflemektedir (FAO, 2019; Köksal vd., 2022; Yolcuoğlu ve Kızıltan, 2020).

1.7. Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı

Yaşam tarzı, bireyin hayatını nasıl sürdürdüğünü ve sürdürmek istediğini ifade eden, tüketim davranışlarını ve tercihlerinin yönünü belirleyen temel bir kavramdır (Jensen, 2007). Günümüz toplumlarında egemen olan hızlı tüketim anlayışı, kaynakların aynı hızda tükenmesine yol açmakta ve üretim-tüketim dengesini olumsuz yönde etkilemektedir (Wahlen ve Laamanen, 2015). Bu durum bireylerin yaşam kalitesini dolaylı biçimde tehdit eder hale gelmiştir. Dolayısıyla çevreye zarar vermeyen, bireyin refahını koruyan ve yaşam kalitesini yükselten bir tüketim biçiminin benimsenmesi gerekmektedir (Pícha ve Navrátil., 2019).

Sürdürülebilir yaşam biçimlerine yönelik artan ilgi, 21. yüzyılın başında sınırlı kaynakların kullanımı, çevresel bozulma ve iklim krizi gibi sorunlara yanıt olarak ortaya çıkan "sürdürülebilir tüketim" kavramının da güçlenmesine neden olmuştur (Lim, 2017). Günümüzde bireyler, doğa dostu, etik ve sürdürülebilir ürünleri tercih etme eğilimindedir. Araştırmalar, sosyal farkındalığı yüksek tüketicilerin çevreye duyarlı işletmelere yöneldiğini ve bu tür işletmelerin ürünleri için daha fazla ödeme yapmaya hazır olduklarını göstermektedir (Chhabra vd., 2022; Delpal ve Hatchuel, 2007; Kim vd., 2013; Lim, 2017). Sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzına uygun ürünlere yönelik pazarın hızla genişlediğini, tüketicilerin enerji ve kaynak israfına neden olan ürünlerden uzak durmaya daha istekli hale geldiğini vurgulamaktadır. Sosyal medyanın etkisiyle de tüketimle mutluluk arasındaki ilişkinin yeniden sorgulandığı, sağlık ve sürdürülebilirliğe önem vermeyen işletmelere yönelik olumsuz tutumların arttığı gözlemlenmektedir (Kotler, 2011). Bu bağlamda Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı (SASYAT) kavramı, bireyin sadece kendi sağlığını değil, toplumsal refahı ve gezegenin geleceğini de dikkate alan bütüncül bir yaşam yaklaşımı olarak öne çıkmaktadır. Kavram, ortaya çıktığı dönemde sağlık, çevre, kişisel gelişim, sürdürülebilir yaşam ve sosyal adalet gibi alanları birlikte değerlendiren bütüncül bir çerçeve içinde ele alınmıştır. (Kiss vd., 2018; Pícha ve Navrátil, 2019).

SASYAT kavramı, literatürde beş temel tema etrafında incelenmektedir. İlk tema bireyin fiziksel sağlığına odaklanır. SASYAT'a sahip bireyler, fiziksel ve ruhsal iyilik hâlini korumak amacıyla doğal ve organik besinleri tercih eder, düzenli egzersiz yapar ve bütüncül sağlık yaklaşımlarına ilgi duyarlar (Choi ve Feinberg, 2021; Szakály vd., 2017). İkinci tema, kişisel gelişimdir. Bu bireyler zihin-beden-ruh dengesini önemseyerek yaşam boyu öğrenme, öz farkındalık, liderlik ve yaşam dengesi konularına yönelirler (Urh, 2015). Üçüncü olarak, felsefi ve psikolojik değerler, SASYAT'ın içsel motivasyonlarını tanımlar. İyimser bir yaşam anlayışı, barış ve toplumsal uyum arayışı ile anlamlı ilişkiler kurma isteği bu değerlerin merkezinde yer alır (Mróz ve Sadowska, 2015). Ekolojik yönelim dördüncü temadır. SASYAT yaklaşmını benimseyen bireyler, kişisel sağlıkla gezegen sağlığı arasındaki bağlantıyı fark eder, geri dönüşüm, ekolojik mimari, yeşil enerji kullanımı, ekoturizm ve çevre dostu ürünleri tercih eder. Bu bireylerin çevre konularında ortalamanın üzerinde bilgi düzeyine sahip oldukları bildirilmektedir. Beşinci tema ise sosyal sorumluluk boyutudur. SASYAT bireyleri, toplum yararını gözeten, etik değerlere duyarlı ve sosyal etkileri dikkate alan bir dünya görüşünü benimserler (Pícha ve Navrátil, 2019; Urh, 2015).

Sürdürülebilir yaşam tarzını benimseyen bireylerin, yerel üretimi destekleme, organik ve düşük karbon ayak izine sahip gıdaları tercih etme ve çevreye duyarlı davranışlar sergileme eğiliminde olabilecekleri bildirilmektedir (Kim vd., 2013). Bu kişiler yalnızca yaşadıkları çevrenin korunmasına odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda eylemlerinin küresel ölçekte yaratabileceği olumsuz etkileri de dikkate alırlar. Zamanla SASYAT kavramı beslenmeden seyahate, kişisel bakımdan konut yaşamına kadar birçok alanda uygulanabilir bir model haline gelmiştir (Puhakka vd., 2021Tam vd., 2021).

Son yıllarda küresel ölçekte gözlenen tüketim eğilimleri, bireylerin daha dengeli, sağlığı önceleyen ve çevreyle uyumlu yaşam biçimlerine yöneldiğini ortaya koymaktadır (Gadeikienė vd., 2021). Bireysel sağlık düzeyi ve yaşam kalitesinin şekillenmesinde yaşam tarzı önemli bir rol oynarken, çevresel duyarlılık içeren tutumlar bu bütünlüğün sürdürülmesinde belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla sağlıklı yaşam biçimlerinin sürdürülebilirlik çerçevesinden incelenmesi, günümüzde giderek önem kazanan bir araştırma alanı haline gelmiştir (Biswas, 2020; Matharu vd., 2020)

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1.Araştırma Yeri ve Zamanı

Bu araştırma; Ankara ilinde merkezi bir kamu kuruluşunda görev yapan bireyler ile yürütülmüştür.

Çalışmanın etik onayı Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu'nun 28.07.2025 tarihli ve14/203 sayılı kararı ile alınmıştır (Ek-1).

2.2.Araştırma Evreni ve Örneklem Büyüklüğü

Bu araştırmanın evrenini Ankara ilinde merkezi bir kamu kuruluşunda görev yapan 3500 kişi oluşturmaktadır. Kurumun adı, çalışma izni kapsamında belirlenen gizlilik ve kurumsal etik ilkeler doğrultusunda paylaşılmamış olup, bu durum araştırmanın örneklem yapısı ve veri toplama sürecine ilişkin bilimsel şeffaflığı etkilememektedir.

Örneklem büyüklüğü, %95 güven düzeyi (Z=1,96), ±%5 hata payı (d=0.05) ve özellik görülme olasılığı bilinmediğinden maksimum varyans varsayımı ile p = 0,5 alınarak aşağıdaki formül yardımıyla hesaplanmıştır:

$$n = (N \times Z^2 \times p \times (1 - p)) / ((N - 1) \times d^2 + Z^2 \times p \times (1 - p))$$

Bu formülde;
n = hesaplanan örneklem büyüklüğünü,
N = araştırmanın yürütüldüğü evren büyüklüğünü,
Z = belirlenen güven düzeyine karşılık gelen standart normal dağılım katsayısını (%95 güven düzeyi için Z=1,96),
p = incelenen özelliğin evrende görülme olasılığını,
(1 − p) = özelliğin görülmeme olasılığını,
d = kabul edilen örnekleme hatası (sapma payı) değerini ifade etmektedir.

Bu doğrultuda, çalışmanın örneklemini evrenden basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilecek en az 346 birey oluşturmuştur. Personelin tamamına kurum içi bilgilendirme maili

atılarak çalışmaya davet edilmiştir. Araştırma örneklemini çalışma davetini kabul edip gelen gönüllü katılımcılar oluşturmaktadır.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri; 19-64 yaş arasında olmak, gebe olmamak, vücudunda kalp pili veya platin bulunmamasıdır. Araştırmadan dışlama kriterleri; gebe olmak, vücudunda kalp pili veya platin bulunması, 19 yaşından küçük olmak, 64 yaşından büyük olmak, eksik bildirimde bulunulması, veri toplama formunda soruların yanıtsız bırakılması ve aynı ölçek içinde tutarsız yanıt örüntülerinin tespit edilmesidir. Dahil edilme ve dışlama kurallarına uymayan bireyler çalışmaya alınmamamıştır.

2.3.Araştırma Verilerinin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Veriler gönüllülük esasına dayalı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu kullanılarak, yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden bireylere bilgilendirilmiş gönüllü olur formu okutulmuş ve imzalatılmıştır (Ek-2).

Anket formu yedi bölümden oluşmaktadır (Ek-3). Anketin ilk bölümünde katılımcılar hakkında bilgi edinmek için sosyodemografik bilgiler sorgulanırken ikinci bölümde beslenme alışkanlıklarını içeren sorular yer almıştır. Üçüncü bölümde ise Sürdürülebilir Yaşam ve Beslenme Davranışlarıyla ilgili sorular yöneltilmiştir. Anketin dördüncü bölümünde katılımcıların tüketim alışkanlıklarını belirlemek için Besin Tüketim Sıklığı Anketi yer almaktadır. Anketin beşinci bölümünde Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı (SASYAT) Ölçeği, altıncı bölümünde Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçeği (SBYD) bulunmaktadır. Son bölümde ise katılımcıların antropometrik ölçümlerine yer verilmiştir.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgiler

Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, hane geliri değerlendirmesi, hane gelirinden beslenmeye ayrılan pay, eğitim durumu, sigara kullanımı ve sağlık sorunlarının olup olmadığı hakkında bilgi edinme amaçlı sorular yer almaktadır. Bu kısım 11 sorudan oluşmaktadır.

2.3.2. Beslenme Alışkanlıkları

Katılımcıların ana öğün ve ara öğün sayıları, atlanılan öğün bilgisi, varsa uyguladığı diyet ve su tüketim bilgileri sorgulanmıştır.

2.3.3. Sürdürülebilir Yaşam ve Beslenme Davranışları

Bireyin sürdürülebilir beslenme bilgisi, su ve karbon ayak izi, yiyecek alışverişi alışkanlıkları, içme suyu kullanım alışkanlıkları ve çevre dostu ambalaj tercihi hakkında sorular yer almaktadır. Sorular araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Ayrıca anket formu veri toplama süreci öncesinde 10 kişilik bir pilot gruba uygulanmış, anlaşılabilirlik ve ifade netliği açısından değerlendirilerek son hali verilmiştir. Anket formunda yer alan sürdürülebilir beslenme, karbon ayak izi ve su ayak izi tanımları; uluslararası literatürde kabul gören tanımlar temel alınarak hazırlanmıştır (FAO, 2010; IPCC, 2019; Hoekstra, 2024).

2.3.4. Besin Tüketim Sıklığı Anketi

Besin gruplarının ya da besinin hangi sıklıkla ne kadar tüketildiğini saptamak amacıyla katılımcılara çeşitli besinleri ne sıklıkla tükettikleri (her gün, haftada 5-6 kere, haftada 3-4 kere, haftada 1-2 kere, 15 günde 1 kez, ayda 1 kere, hiç) sorgulanmıştır.

2.3.5. Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı (SASYAT) Ölçeği

Bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzını değerlendirmeye yönelik bu ölçek, Choi ve Feinberg (2021) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi Aydın (2024) tarafından yapılmıştır. Ölçek altı boyuttan oluşmaktadır. 1. Boyut: Fiziksel Uygunluk, 2. Boyut: Zihinsel Uygunluk, 3 Boyut: Duygusal Sağlık, 4. Boyut: Manevi Sağlık, 5. Boyut: Çevrecilik, 6. Boyut: Toplumsal Bilinç. Ölçekteki sorular 1-5 arasında Likert tipinde olup, ifadelere cevaplar "1. Kesinlikle Katılmıyorum, 2. Katılmıyorum, 3. Kararsızım, 4. Katılıyorum, 5. Kesinlikle Katılıyorum" şeklindedir. Ölçekteki sorularda ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten elde edilen puanlar 1 ile 5 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen puanlar yükseldikçe katılımcıların sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı artmaktadır. Ölçeğin güvenirliğe ilişkin yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda Cronbach Alfa değerinin 0,889 olduğu ve Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda Cronbach Alfa değerinin 0,895 olduğu raporlanmıştır. Alt Boyutların

Cronbach Alpha değerleri ise 0,70'in üzerinde iyi ve mükemmel sınır düzeyinde olduğu bulunmuştur (Choi ve Feinberg, 2021; Aydın, 2024).

2.3.6. Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçeği

Garipoğlu vd. (2023) tarafından yetişkinler için geliştirilen bu ölçek bireylerin sürdürülebilir beslenme davranışlarını değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Geliştirilen ölçek beşli Likert tipinde olup, 29 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 1, 2, 3, 4, 5 ve 6. maddeler besin tercihi, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 ve 15. maddeler gıda israfının azaltılması, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 ve 23. maddeler mevsimsel ve yerel beslenme ve 24, 25, 26, 27, 28 ve 29. maddeler ise besin satın alma alt boyutlarında yer almaktadır. Ölçek; "hiçbir zaman", "nadiren", "bazen", "sıklıkla" ve "her zaman" şeklinde derecelendirilmiştir. Tüm maddeler "hiçbir zaman" seçeneğinden başlamak üzere 1'den 5'e doğru puanlanmıştır. Ölçekteki maddelerin tamamı olumludur. Ölçekten alınabilecek, en düşük puan 29 en yüksek puan 145'dir. Alt boyut puanlamaları ise bireylerin alt boyutta yer alan sorulara verdikleri puanların toplamının alt boyutta yer alan soru sayısına bölünmesi ile elde edilmektedir. Toplam puanın ve alt boyut puanlarının yüksek olması bireyin sürdürülebilir beslenme davranışlarının daha fazla olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ait Cronbach Alpha değeri 0,92, test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0,96'tür. Geliştirilen ölçeğin %60'ın üzerinde açıklayıcı varyans ile yapı geçerliliğine sahip olduğu ve 0,80'in üzerinde bir Cronbach alfa katsayısı ile güvenilir bir araç olduğu belirlenmiştir (Garipoğlu vd., 2023).

2.3.7. Antropometrik Ölçümler ve Vücut Kompozisyonu

Katılımcıların vücut bileşimleri ve boy uzunluğu ilgili standartlara uygun olarak kaydedilmiştir.

2.3.7.1.Vücut Bileşimleri

Vücut ağırlığı, su yüzdesi ve yağ yüzdesi ölçümü, katılımcıların üzerinde ağırlık yapabilecek kıyafetleri ve ayakkabıları olmadan yapılmış ve çok frekanslı biyoelektrik impedans analizi (BIA) yöntemi ile çalışan Tanita BC-418 tartı aleti ile kaydedilmiştir. Ölçümlerin standart koşullarda gerçekleştirilmesi amacıyla katılımcıların ölçümden en az iki saat önce besin ve sıvı alımından kaçınmaları, ölçümden önceki 24 saat içinde alkol tüketmemeleri, bir gün öncesinde yoğun fiziksel aktivite yapmamaları, ölçüm öncesinde

mesaneyi boşaltmaları ve kadın katılımcılarda mümkün olduğunda ölçümlerin adet dönemi dışında yapılması sağlanmıştır (Tanita Corporation, 2012).

2.3.7.2. Boy Uzunluğu

Boy uzunluğu ölçümünde stadiometreye temas eden ayaklar ile hafif aralık, dik pozisyon ve Frankfort düzlem sağlanarak ölçüm kaydedilmiştir (WHO,1995).

2.3.7.3.Beden Kütle İndeksi (BKİ)

Bireylerin beden kütle indeksi, bireyin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m^2 cinsinden) karesine (BKI=kg/m^2) bölünmesiyle hesaplanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sınıflandırmasına göre değerlendirilmiştir (DSÖ, 2018). DSÖ'ye beden kütle indeksi (BKİ) sınıflandırılması Çizelge 2.1.'de verilmiştir.

Çizelge 2.1. Beden kütle indeksi sınıflandırması (DSÖ, 2018)

BKİ Değerleri	DSÖ'ne göre sınıflama
<18,50	Zayıf
18,50 - 24,99	Normal
25,00 - 29,99	Hafif şişman/Preobez
≥30,00	Obez

2.4.Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi için çalışmadan elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versiyon 27.0.1 programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde, nicel değişkenlerin tanımlayıcı ölçüleri ortalama (x) ve standart sapma değerleri (S) ile özetlenmiş olup nitel veriler sayı ve yüzde (%) dağılımları şeklinde sunulmuştur. Sayısal verilerin normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov Simirnov ve Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Normal dağılım gösteren veriler parametrik yöntemlerle analiz edilmiştir. Normal dağılım gösteren bağımsız iki grubun ölçüm değerleri ile karşılaştırılmasında ″Independent Samples t Testi″ (t–tablo değeri), bağımsız üç veya daha fazla grubun ölçüm değerleri ile karşılaştırılmasında ″ANOVA Testi″ (F-tablo değeri) kullanılmıştır. Normal dağılım varsayımını karşılamayan verilerin analizinde parametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren bağımsız iki grubun ölçüm değerleri ile karşılaştırılmasında ″Mann-Whitney U Testi″ (Z-tablo testi), bağımsız üç veya daha fazla grubun ölçüm değerleri ile karşılaştırılmasında ″Kruskal-Wallis H Testi″ (x^2 tablo değeri)

kullanılmıştır. Kategorik değişkenler frekans ve yüzde değerleriyle sunulmuş, sayısal değişkenler normal dağılım göstermesi durumunda ortalama ve standart sapma, normal dağılım göstermediğinde ise medyan ve çeyrekler arası aralık (IQR) kullanılarak özetlenmiştir. Bütün istatistiksel analizlerde önemlilik düzeyi $p<0,05$ kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

3.1.Katılımcıların sosyodemografik özellikleri

Çalışmaya kapsamında yer alan bireylerin sosyodemografik özellikleri Çizelge 3.1.'de gösterilmiştir. Çalışma 170 kadın (%45,7) ve 202 erkek (%54,3) olmak üzere toplam 372 katılımcı ile tamamlanmıştır. Bireylerin % 43,3'ü 25-34 yaş aralığında olup %4,6'sı 55 yaş ve üzeridir. Katılımcıların eğitim düzeyleri değerlendirildiğinde, en yüksek oranı %50,0 ile lisans mezunları oluştururken, bunu %14,2 ile yüksek lisans ve %15,1 ile ön lisans mezunları izlemektedir. Katılımcıların %48,1'i evli iken %51,9'u bekardır. Katılımcılar hane gelirini çoğunlukla (%50,3) gelir gidere eşit şeklinde beyan etmiştir. Hane gelirinden beslenmeye ayrılan pay oranı katılımcıların %65,9'unda ¼ - ½ arası iken, %25,5'inde ¼'ten azdır.

Çizelge 3.1. Katılımcıların cinsiyete göre sosyodemografik özelliklerinin dağılımı

	Kadın (n=170)		**Erkek (n=202)**		**Toplam (n=372)**	
	n	%	n	%	n	%
Yaş (yıl)						
18-24	22	12,9	41	20,3	63	16,9
25-34	65	38,2	96	47,5	161	43,3
35-44	41	24,1	37	18,3	78	21
45-54	33	19,4	20	9,9	53	14,2
55 ve üzeri	9	5,3	8	4,0	17	4,6
Eğitim düzeyi						
İlköğretim	2	1,2	5	2,5	7	1,9
Lise	15	8,8	36	17,8	51	13,7
Ön lisans	19	11,2	37	18,3	56	15,1
Lisans	89	52,4	97	48,0	186	50,0
Yüksek lisans	33	19,4	20	9,9	53	14,2
Doktora	12	7,1	7	3,5	19	5,1
Medeni durum						
Evli	88	51,8	91	45,0	179	48,1
Bekar	82	48,2	111	55,0	193	51,9
Hane geliri değerlendirmesi						
Gelir giderden fazla	59	34,7	51	25,2	110	29,6
Gelir gidere eşit	80	47,1	107	53,0	187	50,3
Gelir giderden az	31	18,2	44	21,8	75	20,2
Hane gelirinden beslenmeye ayrılan pay						
¼'ten az	40	23,5	55	27,2	95	25,5
¼ - ½ arası	112	65,9	133	65,8	245	65,9
½ 'den fazla	18	10,6	14	6,9	32	8,6

3.2.Katılımcıların Sağlık Durumları ile İlgili Bulgular

Katılımcıların sağlık durumu ile ilgili bulgular Çizelge 3.2.'de gösterilmiştir. Bireylerin %82,0'sinin herhangi bir hastalığı olmadığı belirlenmiştir. Hastalığı olanlar arasında en sık rastlanılan hastalıklar tiroit (%29,9), diyabet (%17,9), hipertansiyon (17,9) ve alerjidir (%17,9). Katılımcıların %39,5'i besin desteği kullandığını belirtmiştir. Besin desteği kullanım oranı kadın katılımcılarda (%55,3) erkeklerden (%26,2) daha fazladır. En sık kullanılan besin desteği sırasıyla; D vitamini (%63,9), magnezyum (%57,8) ve B_{12} vitaminidir (53,1). Katılımcıların %63,7'si sigara içmiyorken, %36,3'ü sigara içmektedir. Sigara içen erkek katılımcıların oranı (%45,0) kadınlardan (%25,9) daha fazladır.

Çizelge 3.2. Katılımcıların cinsiyete göre sağlık durumları ile ilgili bulgular

	Kadın (n=170)		**Erkek (n=202)**		**Toplam (n=372)**	
	n	%	n	%	n	%
Hastalık Durumu						
Evet	41	24,1	26	12,9	67	18,0
Hayır	129	75,9	176	87,1	305	82,0
Hastalıklar*						
Diyabet	7	17,1	5	19,2	12	17,9
Hipertansiyon	4	9,8	8	30,8	12	17,9
Kalp Damar Hastalıkları	3	7,3	3	11,5	6	9,0
Solunum Sistemi Hastalıkları	4	9,8	3	11,5	7	10,4
Tiroit	16	39,0	4	15,4	20	29,9
Anemi	5	12,2	1	3,8	6	9,0
Kemik Eklem Hastalıkları	7	17,1	1	3,8	8	11,9
Sindirim Sistemi Hastalıkları	6	14,6	1	3,8	7	10,4
Alerji	7	17,1	5	19,2	12	17,9
Pcos	5	12,2	1	3,8	6	9,0
Psikolojik Hastalıklar	3	7,3	3	11,5	6	9,0
Besin Desteği Kullanımı						
Evet	94	55,3	53	26,2	147	39,5
Hayır	76	44,7	149	73,8	225	60,5
Besin desteği türü*						
Demir	32	34,0	14	26,4	46	31,3
D vitamini	64	68,1	30	56,6	94	63,9
C vitamini	33	35,1	18	34,0	51	34,7
Folik asit	13	13,8	2	3,8	15	10,2
B12 vitamini	48	51,1	30	56,6	78	53,1
Biotin	11	11,7	1	1,9	12	8,2
Çinko	21	22,3	6	11,3	27	18,4
Magnezyum	53	56,4	32	60,4	85	57,8
Selenyum	8	8,5	2	3,8	10	6,8
Multivitamin	22	23,4	12	22,6	34	23,1
Sigara						
Evet	44	25,9	91	45,0	135	36,3
Hayır	126	74,1	111	55,0	237	63,7

* Çoklu cevaba göre yüzdeler verilmiştir.

3.3.Antropometrik Ölçümler

Katılımcıların antropometrik ölçümleri ile ilgili bulgular Çizelge 3.3.'de gösterilmiştir. Kadın katılımcıların boy uzunluğu ortalaması 1,63 ± 6,39 m iken erkek katılımcıların boy uzunluğu ortalaması 1,77 ± 6,14 m olarak kaydedilmiştir. Kadınların ortanca vücut ağırlığı 60,0 (42-104) kg, erkeklerin ortanca vücut ağırlığı 80,0 (20-133) kg olarak bulunmuştur. Kadın katılımcıların yağ yüzdesi ortanca %26,7 (11,6-43,8) iken erkeklerin %20,1 (3,7-38,7) olarak ölçülmüştür.

Çizelge 3.3. Katılımcıların cinsiyete göre bazı ortalama antropometrik ölçümleri

	Kadın	**Erkek**
Boy uzunluğu (m)	1,63 ±6,39*	1,77 ±6,14*
Vücut ağırlığı (kg)	60,0 (42-104) **	80,0 (20-133) **
Yağ yüzdesi (%)	26,7 (11,6-43,8) **	20,1 (3,7-38,7) **
Su yüzdesi (%)	53,5 (41,1-64,7) **	58,2 (44,9-91,89) **
Yağsız kütle yüzdesi (%)	73,4 (56,13-88,3) **	79,8 (52,4-96,3) **

[a] Kolmogorov-Smirnov Ortanca (min-max) *Ortalama ± Standart sapma **Ortanca (Alt-Üst)

3.3.1. BKİ Sınıflandırması

Katılımcıların BKİ sınıflaması Çizelge 3.4.'te gösterilmiştir. Katılımcıların %52,4'ünün normal, %35,5'inin hafif şişman olduğu görülmektedir. Obez birey sayısı (%8,9), zayıf birey sayısından (%3,7) daha fazladır.

Çizelge 3.4. Katılımcıların BKİ değerlerine göre sınıflandırılması

	Kadın (n=170)		**Erkek (n=202)**		**Toplam (n=372)**		**p**
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	
Zayıf	8	4,7	4	1,9	12	3,2	**<0,001** [a]
Normal	110	64,7	85	42,1	195	52,4	
Hafif şişman	42	24,7	90	44,6	132	35,5	
Obez	10	5,9	23	11,4	33	8,9	
BKİ (kg/ m^2) *	22,7 (16,5-35,1)		25,4 (16,7-40,7)		24,6 (116,5-40,7)		

[a]Pearson Ki-kare *Ortanca (Alt-Üst)

3.4. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları ile İlgili Bulgular

Katılımcıların cinsiyete göre beslenme alışkanlıklarının dağılımına Çizelge 3.5.'te yer verilmiştir.

Çizelge 3.5. Katılımcıların cinsiyete göre beslenme alışkanlıklarının dağılımı

	Kadın (n=170)		**Erkek (n=202)**		**Toplam (n=372)**		**p**
	n	%	n	%	n	%	
Ana öğün sayısı							
1	7	4,1	4	2,0	11	3,0	0,297[a]
2	85	50,0	93	46,0	178	47,8	
3	78	45,9	105	52	183	49,2	
Ana öğün atlama durumu							
Hayır	21	12,4	37	18,3	58	15,6	0,282[a]
Evet	32	18,8	34	16,8	66	17,7	
Bazen	117	68,8	131	64,9	248	66,7	
Atlanan ana öğün							
Kahvaltı	69	46,6	81	48,8	150	47,8	0,927[a]
Öğle yemeği	62	41,9	67	40,4	129	41,1	
Akşam yemeği	17	11,5	18	10,8	35	11,1	
Öğün atlama sebepleri*							
Zaman yetersizliği	62	30,8	75	37,3	137	34,1	
İştah problemi	30	14,9	25	12,4	55	13,7	
İki öğün beslenme	43	21,4	32	15,9	75	18,7	
Zayıflama isteği	30	14,9	32	15,9	62	15,4	
Yemek pişirememe	14	7	11	5,5	25	6,2	
Sağlık problemleri	5	2,5	1	0,5	6	1,5	
Alışkanlık	17	8,5	25	12,4	42	10,4	
Ara öğün sayısı							
Yapmıyor	37	21,8	54	26,7	91	24,5	0,100[a]
1	63	37,1	89	44,1	152	40,9	
2	62	36,5	50	24,8	112	30,1	
3	8	4,7	9	4,5	17	4,6	
Diyet yapma durumu							
Hayır	132	77,6	180	89,1	312	83,9	**0,021[a]**
Evet	38	22,4	22	10,9	60	16,1	
Uygulanan diyet türü							
Düşük enerjili diyet	14	36,8	13	59,1	27	45,0	
Aralıklı açlık	14	36,8	6	27,3	20	33,3	
Diyabetik diyet	5	13,2	1	4,5	6	10,0	
Hiperlipidemiye özgü diyet	-	-	1	4,5	1	1,7	
Ketojenik diyet	1	2,6	-	-	1	1,7	
Glutensiz diyet	3	7,9	1	4,5	4	6,7	
Vejetaryen/vegan diyet	1	2,6	-	-	1	1,7	
Gezegen sağlığı diyeti	-	-	-	-	-	-	
DASH	-	-	-	-	-	-	
Su tüketimi	1600 (200-4000) ml		2000 (400-5000) ml		1800 (200-5000) ml		**p<0,001[c]**

[a]Pearson Ki-kare , [b]Fisher's Exact Test, [c]Kolmogorov-Smirnov Ortanca (min-max) *Çoklu cevaba göre yüzdeler verilmiştir.

Erkek katılımcıların %46,0'sı ve kadın katılımcıların %50,0'si günde 2 ana öğün tüketmektedir. Genel toplamda katılımcıların %3'ü günde bir ana öğün tüketmektedir ($p>0,05$). Tüm katılımcıların %15,3'ü ana öğünü hiç atlamamaktadır. Kadınların %88,2'si ve erkeklerin %81,7'si gün içerisinde en az bir ana öğünü atlamaktadır ($p>0,05$). Katılımcılar arasında en sık atlanan öğün kahvaltıdır (%47,8). Katılımcıların öğün atlama sebeplerine bakıldığında en yüksek oranı zaman yetersizliği (%34,1), iki öğün beslenme (%18,7) ve zayıflama isteğinin (%15,4) aldığı görülmüştür ($p>0,05$). Ara öğün tüketimi açısından değerlendirildiğinde, kadınların %37,1'inin bir ara öğün yaptığı, %21,8'inin ise ara öğün tüketmediği belirlenmiştir. Erkeklerde bir ara öğün tüketme oranı %44,1 iken, ara öğün tüketmeyenlerin oranı %26,7'dir. Cinsiyete göre ara öğün yapma durumu anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Kadın katılımcıların %22,4'ü diyet yapmaktayken, erkek katılımcıların %10,9'u diyet yapmaktadır ($p<0,05$). Diyet uygulayan katılımcılar arasında en sık tercih edilenlerin düşük enerjili diyet (%45,0) ile aralıklı açlık (%33,3) olduğu belirlenmiş olup, diyet türleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Gezegen sağlığı diyetini (EAT-Lancet Beslenme Modeli) uygulayan herhangi bir katılımcı bulunmamaktadır. Bireylerin beslenme alışkanlıkları açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Su tüketimine bakıldığında kadın katılımcıların ortanca 1600 ml ve erkek katılımcılarınki 2000ml'dir.

3.5.Bireylerin Besin Tüketim Sıklığı Dağılımı

Çizelge 3.6.'da bireylerin besin tüketim sıklıkları yer almaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin %26,9'u hiç süt tüketmediğini, %24,7'si haftada 1-2 kez süt tükettiğini belirtmiştir. Bireylerin %25'i yoğurt-ayranı haftada 3-4 kez tüketirken, %50,8'i kefiri hiç tüketmemektedir. Peynirin tüketim sıklığı değerlendirildiğinde, bireylerin %40,9'unun her gün, %18,6'sının ise haftada 3–4 kez peynir tükettiği görülmektedir.

Bireylerin her gün kırmızı et tüketimi oranı %5,6'dır. Bireylerin %30,1'i kırmızı eti, %34,9'u tavuk ve hindiyi haftada 1-2 tüketmektedir. Katılımcıların balık tüketim sıklığı ise 15 günde bir kez (%23,4) en yüksektir. Yumurta için bildirilmiş sıklıklar incelendiğinde, katılımcıların %27,1'inin haftada 5–6 kez, %30,9'unun ise her gün bu besini tercih ettiği belirlenmiştir. Kurubaklagil tüketim sıklığına bakıldığında bireylerin %34,7'si haftada 1-2 kez, %22'si haftada 3-4 kez tükettiğini belirtmiştir.

Bireylerin yeşil yapraklı sebze tüketimine en çok verilen yanıt (%21,2) haftada 3-4 kez tüketiyorum olmuştur. Diğer sebze tüketimi sorgulandığında bireylerin %32,0'si haftada 1-2 kez, %26,3'ü haftada 3-4 kez tükettiğini belirtmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %19,4'ü her gün meyve tükettiğini belirtmiştir.

Bireylerin ekmek tüketimi sorgulandığında beyaz ekmek tüketimine en çok verilen yanıt (%29,3) her gün tüketiyorum olmuştur. Tam tahıl ekmek tüketimi sorgulandığında bireylerin %24,7'si hiç tüketmediğini %15,3'ü her gün tükettiğini belirtmiştir. Haftada 1-2 kez makarna, erişte, bulgur tüketenlerin oranı ise %34,4'tür. Bireylerin %32,3'ü haftada 1-2 kez, %24,7'si haftada 3-4 kez pirinç tükettiğini belirtmiştir.

Bireylerin %32,3'ü zeytinyağı kullanımına her gün cevabını vermiştir. Bireylerin %44,1'i hiç margarin tüketmediğini %15,9'u 15 günde 1 kez tükettiğini belirtmiştir.

Katılımcıları haftada 1-2 kez şeker-şekerleme çeşitleri (22,6), çikolata-gofret (22,0), bisküvi (20,4), endüstriyel hamur işi/pastane ürünleri (20,2) tükettiğini beyan etmişlerdir. Bireylerin 22,3'ü 15 günde bir kez fast food tüketirken, 25,5'i hiç cips tüketmemektedir.

Çizelge 3.6. Katılımcıların besin tüketim sıklığı dağılımı

Besinler	Hiç Tüketmem		Her gün		Haftada 5-6 kez		Haftada 3-4 kez		Haftada 1-2 kez		15 günde 1 kez		Ayda 1 kez	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Süt ve Süt Ürünleri														
Süt	100	26,9	33	8,9	17	4,6	47	12,6	92	24,7	50	13,4	33	8,9
Yoğurt, ayran	11	3,0	79	21,2	81	21,8	93	25	89	23,9	14	3,8	5	1,3
Kefir	189	50,8	10	2,7	18	4,8	27	7,3	36	9,7	37	9,9	55	14,8
Peynir	16	4,3	152	40,9	58	15,6	68	18,3	51	13,7	17	4,6	10	2,7
Et, Yumurta, Kurubaklagiller														
Kırmızı et	9	2,4	21	5,6	43	11,6	112	30,1	123	33,1	50	13,4	14	3,8
Tavuk, hindi	14	3,8	12	3,2	58	15,6	105	28,2	130	34,9	36	9,7	15	4
Balık ve diğer deniz ürünleri	60	16,1	3	0,8	17	4,6	17	4,6	64	17,2	87	23,4	124	33,3
Sakatatlar (karaciğer vd.)	147	39,5	3	0,8	14	3,8	14	3,8	16	4,3	58	15,6	120	32,3
İşlenmiş et ürünleri (sucuk, salam, sosis)	92	24,7	5	1,3	16	4,3	37	9,9	65	17,5	79	21,2	78	21,0
Yumurta	9	2,4	115	30,9	66	17,7	80	21,5	81	21,8	11	3,0	10	2,7
Kurubaklagiller	17	4,6	19	5,1	63	16,9	82	22,0	129	34,7	47	12,6	15	4,0
Yağlı tohumlar	11	3	62	16,7	63	16,9	87	23,4	89	23,9	41	11,0	19	5,1
Taze Sebze ve Meyve Grubu														
Yeşil yapraklı sebzeler	22	5,9	68	18,3	73	19,6	79	21,2	78	21,0	44	11,8	8	2,2
Patates	8	2,2	22	5,9	69	18,5	95	25,5	123	33,1	45	12,1	10	2,7
Diğer sebzeler	8	2,2	36	9,7	60	16,1	98	26,3	119	32,0	41	11,0	10	2,7
Taze meyveler	7	1,9	72	19,4	72	19,4	94	25,3	89	23,9	23	6,2	15	4,0
Kuru meyveler	61	16,4	29	7,8	34	9,1	57	15,3	88	23,7	62	16,7	41	11,0

Çizelge 3.6. Bireylerin besin tüketim sıklığı dağılımı (devamı)

Besinler	Hiç Tüketmem		Her gün		Haftada 5-6 kez		Haftada 3-4 kez		Haftada 1-2 kez		15 günde 1 kez		Ayda 1 kez	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ekmek ve Tahıllar														
Beyaz ekmek ve türleri	60	16,1	109	29,3	47	12,6	48	12,9	56	15,1	35	9,4	17	4,6
Tam tahıl ve kepekli ekmekler	92	24,7	57	15,3	43	11,6	46	12,4	62	16,7	40	10,8	32	8,6
Pirinç	12	3,2	24	6,5	70	18,8	92	24,7	120	32,3	49	13,2	5	1,3
Makarna, erişte, bulgur	13	3,5	18	4,8	73	19,6	85	22,8	128	34,4	42	11,3	13	3,5
Yağlar-Şekerler														
Zeytinyağı	29	7,8	120	32,3	71	19,1	64	17,2	52	14,0	26	7,0	10	2,7
Diğer sıvı yağlar	42	11,3	58	15,6	44	11,8	72	19,4	92	24,7	46	12,4	18	4,8
Zeytin	22	5,9	120	32,3	62	16,7	69	18,5	71	19,1	16	4,3	12	3,2
Katı yağlar (tereyağı, kuyruk, iç yağı)	61	16,4	46	12,4	56	15,1	67	18,0	70	18,8	44	11,8	28	7,5
Margarin (yumuşak ve katı)	164	44,1	12	3,2	29	7,8	23	6,2	37	9,9	59	15,9	47	12,6
Şeker, şekerleme çeşitleri	60	16,1	42	11,3	49	13,2	60	16,1	84	22,6	49	13,2	28	7,5
Çikolata, gofret	36	9,7	47	12,6	51	13,7	65	17,5	82	22,0	65	17,5	26	7,0
Bisküvi	63	16,9	42	11,3	43	11,6	49	13,2	76	20,4	72	19,4	27	7,3
Diğerleri														
Endüstriyel hamurişi/pastane ürünleri	55	14,8	20	5,4	44	11,8	56	15,1	75	20,2	71	19,1	51	13,7
Fast food	69	18,5	11	3,0	30	8,1	52	14,0	63	16,9	83	22,3	64	17,2
Cips	95	25,5	15	4,0	28	7,5	33	8,9	47	12,6	78	21,0	76	20,4

3.6. Katılımcıların Sürdürülebilir Yaşam ve Sürdürülebilir Beslenme Davranışları

Çizelge 3.7.'de değişkenlere göre iklim değişikliği ve çevre sorunları hakkında endişe duyma durumu verilmiştir. Katılımcıların %77,2'si iklim değişikliği ve çevre sorunları hakkında endişe duyduğunu belirtmiştir. Bu konuda endişe duyan kadın katılımcı sayısı, erkek katılımcılardan daha fazladır. Erkek katılımcıların %66,8'i iklim değişikliği ve çevre sorunları hakkında endişe duyduğunu belirtirken, bu konuda endişe duymadığını belirten erkeklerin oranı %26,1'dir. Katılımcıların %9,9'u ise bu konuda fikrinin olmadığını beyan etmiştir. Bireylerin iklim değişikliği ve çevre sorunları hakkında endişe duyma durumu kadınlar ve erkekler arasında farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Katılımcıların iklim değişikliği endişesi yaşama durumları eğitim düzeyine göre incelendiğinde gruplar arasında anlamlı farklılık yaratmaktadır ($p<0,001$). İlkokul mezunlarının %42,9'u, lise mezunlarının %58,8'i, ön lisans mezunlarının %67,9'u, lisans mezunlarının %81,2'si, yüksek lisans mezunlarının %90,6'sı ve doktora mezunlarının %89,5'i iklim değişikliği konusunda endişe duyduğunu belirtmiştir. Eğitim düzeyi arttıkça iklim değişikliği konusunda endişe duyma oranı artmıştır. "Hayır" yanıtı verenlerin oranı ilköğretim mezunlarında %42,9 iken, lisans mezunlarında %10,2'ye, yüksek lisans mezunlarında %3,8'e ve doktora mezunlarında %5,3'e düşmüştür. "Fikrim yok" yanıtı verenlerin oranının ise tüm eğitim düzeylerinde daha düşük seviyelerde olduğu görülmüştür.

Çizelge 3.7. Katılımcıların değişkenlere göre iklim değişikliği ve çevre sorunları hakkında endişe duyma durumu

	Evet		**Hayır**		**Fikrim yok**		**Toplam**		**p**
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	
Cinsiyet									
Kadın	152	89,4	7	4,1	11	6,5	170	100	**<0,001**[a]
Erkek	135	66,8	41	26,1	26	12,9	202	100	
Eğitim düzeyi									
İlköğretim	3	42,9	3	42,9	1	14,3	7	1,9	**<0,001**[a]
Lise	30	58,8	14	27,5	7	13,7	51	13,7	
Ön lisans	38	67,9	9	16,1	9	16,1	56	15,1	
Lisans	151	81,2	19	10,2	16	8,6	186	50,0	
Yüksek lisans	48	90,6	2	3,8	3	5,7	58	14,2	
Doktora	17	89,5	1	5,3	1	5,3	19	5,1	

[a]Pearson Ki-kare

Katılımcılara sürdürülebilir beslenme ve su ayak izi tanımı sorulmuş ve cinsiyete göre verdikleri cevaplar Çizelge 3.8.'de verilmiştir. Genel toplamda katılımcıların %74,5'i sürdürülebilir beslenmeyi doğru tanımlarken, bu oran kadınlarda %85,9, erkeklerin %64,9'udur. Katılımcıların %14,2'si ise sürdürülebilir beslenme tanımı hakkında fikri olmadığını belirtmiştir. Cinsiyete göre sürdürülebilir beslenme tanımına verilen yanıtlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Bireylerin %46,5'i su ayak izi hakkında fikri olmadığını belirtmiştir. Su ayak izi tanımını katılımcıların %33,3'ü doğru yanıtlamış olup doğru yanıt veren kadın sayısı (%40,0) erkeklerden (%27,7) daha fazladır. Yapılan istatistiksel değerlendirmede, su ayak izi tanımına verilen yanıtların cinsiyete göre anlamlı biçimde değişmediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 3.8. Katılımcıların cinsiyete göre sürdürülebilir beslenme ve su ayak izi tanımına verdikleri yanıtların dağılımı

	Kadın (n=170)		**Erkek (n=202)**		**Toplam (n=372)**		**p**
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	
Sürdürülebilir beslenme tanımı							
Fikrim yok	15	8,8	38	18,8	53	14,2	**<0,001**[a]
Doğru	146	85,9	131	64,9	277	74,5	
Yanlış	9	5,3	33	16,3	42	11,3	
Su ayak izi tanımı							
Fikrim yok	68	40,0	105	52,0	173	46,5	0,058[a]
Doğru	68	40,0	56	27,7	124	33,3	
Yanlış	34	20,0	41	20,3	75	20,2	

[a]Pearson Kikare

Katılımcıların cinsiyete göre sürdürülebilir yaşam ve beslenme alışkanlıklarının dağılımı Çizgelge 3.9.'da verilmiştir. Bireylerin yiyecek tercihlerine bakıldığında %52,7'si yerel ve mevsimler ürünler tercih ederken, organik ürünler (%9,9) en az tercih edilen gruptur. Katılımcıların genellikle tercih ettiği yiyecek türü açısından kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Katılımcıların %71,2'si hayvansal ürün tüketimini azaltma çabasının olmadığını ve tüketmeye devam ettiğini belirtirken, bireylerin sadece %3,5'i tamamen azaltmaya çalıştığını söylemiştir. Katılımcıların hayvansal besin tüketimini azaltma çabası/planı cinsiyet açısından anlamlıdır ($p<0,05$).

Çizelge 3.9. Katılımcıların cinsiyete cinsiyete göre sürdürülebilir yaşam ve beslenme alışkanlıkları

	Kadın (n=170)		**Erkek (n=202)**		**Toplam (n=372)**		**p**
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	
Yiyecek tercihi							
Yerel ve mevsimsel ürünler	101	59,4	95	47,0	196	52,7	<0,096[a]
Organik ürünler	14	8,2	23	11,4	37	9,9	
İşlenmiş ve paketlenmiş gıdalar	16	9,4	30	14,9	46	12,4	
Genelde taze besinler	39	22,9	54	26,7	93	25,0	
Hayvansal ürün tüketimini azaltma planı/çabası							
Evet, tamamen azaltmaya çalışıyorum.	8	4,7	5	2,5	13	3,5	**0,01 [a]**
Evet ama tamamen değil.	44	25,9	28	13,9	72	19,4	
Hayır, devam ediyorum.	107	62,9	158	78,2	265	71,2	
Kararsızım.	11	6,5	11	5,4	22	5,9	
Yiyecek alışverişinde dikkat edilen faktörler*							
Alışveriş listesi yaparım.	100	17,8	94	17	194	17,4	
Sadece ihtiyacım kadar alırım.	114	20,2	120	21,7	234	21,0	
Son kullanma tarihine dikkat ederim.	131	23,3	134	24,3	265	23,8	
İndirimde diye ihtiyacım olmayan yiyeceği satın almam.	60	10,7	55	10,0	115	10,3	
Açken alışveriş yapmamaya özen gösteririm.	45	8,0	33	6,0	78	7,0	
Bozulabilecek yiyecekleri yeterli miktarda satın almaya çalışırım.	111	19,7	108	19,6	219	19,6	
Hiçbirine dikkat etmem.	2	0,4	8	1,4	10	0,9	
Yiyecek alışverişi tercihi							
Alışverişlerimde hem su hem karbon ayak izi düşük ürünleri tercih etmeye özen gösteririm.	24	14,1	22	10,9	46	12,4	**0,042[a]**
Sadece çevre dostu sertifikalı ürünler	38	22,4	39	19,3	77	20,7	
Bu konularda fikir sahibi değilim, fiyat ve lezzet odaklı alışveriş yaparım.	108	63,5	141	69,8	249	66,9	
Su tüketim davranışları							
İçme suyunda arıtma cihazı, yemeklerde arıtılmış su kullanırım.	25	14,7	42	20,8	67	18,0	**0,08[b]**
Hazır ambalajlı olarak satın alırım.	115	67,6	121	59,9	236	63,4	
Musluk suyunu doğrudan kullanırım.	11	6,5	21	10,4	32	8,6	
İçme suyunu arıtma cihazından, yemeklerde ise musluk suyu kullanırım.	19	11,2	15	7,4	34	9,1	
Su tüketim tercihlerime dikkat etmem, su israfına özen göstermem.	-	-	3	1,5	3	0,8	
İşe giderken günlük ulaşım							
Toplu taşıma (otobüs, metro, dolmuş vb.)	62	36,5	56	27,7	118	31,7	0,154[a]
Servis aracı	38	22,4	61	30,2	99	26,6	
Kendi aracım (özel otomobil)	60	35,3	68	33,7	128	34,4	
Bisiklet, scooter, yürüyerek	10	5,9	17	8,4	27	7,3	
Satın alınan yiyecek ambalajlarının türü tercihi							
Ambalaj türüne göre tercih yapmam.	93	54,7	104	51,5	197	53,0	**0,038[a]**
Geri dönüştürülebilir ambalajlı ürünler	39	22,9	31	15,3	70	18,8	
Tek kullanımlık plastik ambalajlı ürünler	27	15,9	55	27,2	82	22,0	
Ambalajsız (açık) ürünler	11	6,5	12	5,9	23	6,2	
Çevre dostu ambalajlı yiyeceklerin pahalı olması ile satın alma kararı							
Bu durumu hiç fark etmedim.	45	26,5	74	36,6	119	32,0	0,054[a]
Satın almaktan vazgeçerim.	15	8,8	26	12,9	41	11,0	
Daha az sıklıkla satın alırım.	58	34,1	54	26,7	112	30,1	
Tercihimi etkilemez.	52	30,6	48	23,8	100	26,9	

[a]Pearson Kikare [b]Fisher's Exact Test * Çoklu cevaba göre yüzdeler verilmiştir.

Katılımcıların, yiyecek alışverişlerinde dikkat ettiği faktörlere bakıldığında %23,8'si son kullanma tarihine dikkat ettiğini belirtirken, %21,0'i sadece ihtiyacı kadarını almaya çalıştığını beyan etmiştir. Yiyecek alışverişinde hiçbir şeye dikkat etmeyen bireyler katılımcıların sadece %0,9'unu olulşturmaktadır.

Katılımcıların %20,7'si sadece çevre dostu ürünleri tercih ederken %12,4'ü alışverişlerinde hem su hem de karbon ayak izi düşük ürünleri tercih ettiklerini beelirtmişlerdir. Bireylerin %66,9'u sadece fiyat ve lezzet odaklı alışveriş yaptığını belirtirken, erkeklerde bu oran (%66,9) kadınlara göre (%63,5) daha yüksektir. Bireylerin yiyecek alışverişi tercihi, erkek ve kadınlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yaratmaktadır ($p<0,05$).

Kadınların (%67,6) ve erkeklerin (%59,9) çoğu ambalajlı içme suyu satın alıp kullanmaktadır. Katılımcıların %18'i evlerinde arıtma cihazından suyu kullanırken, %9,1'i içme suyunu arıtma cihazından, yemeklerde ise musluk suyu kullandıklarını bildirmişlerdir. Kadınlarda su tüketim tercihlerine dikkat etmediğini belirten kimseye yoktur. Bireylerin su tüketim davranışları ile cinsiyetler anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. ($p>0,05$).

Kadınların (%35,3) ve erkeklerin (%33,7) çoğu işe giderken kendi aracını tercih etmektedir. Toplu taşımayı tercih eden katılımcıların oranı %31,7'si olup sadece %7,3'ü bisiklet, scooter veya yürüyerek ulaşım sağladığını belirtmiştir. Bireylerin işe giderken kullandıkları ulaşım aracı tercihleri ile cinsiyet dağılımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlemiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların cinsiyete göre ambalaj tercihleri ve çevre dostu ambalajlı yiyeceklerin fiyatının satın alma kararına göre dağılımına bakıldığında kadınların %54,7'si ve erkeklerin %51,5'i ambalaj türüne göre tercih yapmadıklarını beyan etmiştir. Katılımcıların %22'si genelde tek kullanımlık plastik ambalajlı ürünleri tercih ederken %18,8'i geri dönüştürülebilir ambalajlı ürünleri tercih etmektedir. Katılımcıların satın aldığı yiyeceklerdeki ambalaj tercihleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Çevre dostu ambalajlı yiyeceklerin pahalı olması katılımcıların %11'inin satın almaktan vazgeçmesine neden olmaktadır. Katılımcıların %32,0'si bu durumu hiç fark etmediğini belirtirken, %26,9'unun tercihini etkilememektedir. Çevre dostu ambalajlı yiyeceklerin satın alma kararı cinsiyete göre değişmemektedir ($p>0,05$).

3.7. Katılımcıların Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçeği Bulguları

Katılımcıların SBYD ölçeğine verdiği yanıtlara göre toplam puan ve alt boyut puan ortalamalarının değişkenlere göre dağılımına Çizelge 3.10.'da yer verilmiştir. Kadınların Besin Tercihi, Gıda İsrafının Azaltılması, Mevsimsel ve Yerel Beslenme, Besin Satın alma alt boyut puan ortalaması ve SBYD ölçeği toplam puanları erkeklerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,001$). Katılımcıların alt boyut puan ortalamaları ve ölçek toplam puanları ile yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Bireylerin yaşı arttıkça sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış puanlarının arttığı saptanmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyine göre yapılan analizde Besin Tercihi, Gıda İsrafının Azaltılması, Mevsimsel ve Yerel Beslenme, Besin Satın alma alt boyut puan ortalaması açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Eğitim düzeyi arttıkça sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış puanlarının arttığı bulunmuştur ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Hane gelirinden beslenmeye ayrılan bütçe payına göre yapılan analizde tüm alt boyutlar ve toplam ölçek puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 3.10. Katılımcıların değişkenlere göre SBYD ölçeğine verdiği yanıtların toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları

Değişkenler	Besin Tercihi	Gıda İsrafının Azaltılması	Mevsimsel ve Yerel Beslenme	Besin Satın Alma	SBYD Toplam Puanı
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Cinsiyet					
Kadın	3,26±0,88	3,69±0,8	3,58±0,77	3,47±0,89	102,41±20,1
Erkek	2,83±0,87	3,17±0,8	3,16±0,9	2,97±0,87	88,6±23,02
İstatistik	**p<0,001[a]**	**p<0,001[a]**	**p<0,001[a]**	**p<0,001[a]**	**p=<0,001[b]**
Yaş (yıl)					
18-24	2,84±0,84	3,16±0,91	3,06±0,89	2,89±0,89	87,2±22,66
25-34	2,92±0,8	3,3±0,95	3,27±0,96	3,12±0,95	92,28±24,66
35-44	3,07±0,79	3,6±0,71	0,46±0,66	3,29±0,74	98,35±17,62
45-54	3,41±0,77	3,66±0,78	3,7± 0,75	3,58±0,76	104,62±20,12
55 ve üzeri	3,48±0,99	3,59±0,88	3,68±0,81	3,42±0,75	103,23±21,21
İstatistik	**p=0,006 [a]**	**p=0,002 [b]**	**p=<0,001[b]**	**p=<0,001[b]**	**p=<0,001[b]**
Eğitim Durumu					
İlköğretim	2,76±0,98	3,14±1,0	3,19±1,0	3,07±1,0	88,57±26,4
Lise	2,94±0,87	3,22±0,9	3,23±0,8	3,02±0,8	90,62±21,8
Ön lisans	3,0±0,97	3,27±0,97	3,23±0,98	3,23±0,9	92,42±26,0
Lisans	3,02±0,88	3,47±0,88	3,38±0,87	3,38±0,8	95,58±22,1
Yüksek Lisans	3,07±0,89	3,42±0,89	3,43±0,8	3,43±0,8	97,07±20,8
Doktora	3,37±1,0	3,71±0,88	3,64±0,9	3,64±0,9	104,31±24,6
İstatistik	p=0,345[c]	p=0,302 [c]	p=0,319 [c]	p=0,122 [c]	p=0,186 [c]
Hane gelirinden beslenmeye ayrılan pay					
¼'ten az	2,93±0,88	3,36±0,82	3,27±0,94	3,1±0,83	92,69±22,69
¼ - ½ arası	3,1±0,73	3,44±0,91	3,41±0,85	3,27±0,9	96,7±22,83
½ 'den fazla	2,72±0,96	3,24±0,83	3,14± 0,85	2,92±0,82	82,31±21,98
İstatistik	**p=0,064 [c]**	p=0,345 [c]	p=0,241 [c]	p=0,67 [c]	p=0,1 [c]

[a] Bağımsız Örneklem T testi [b] Mann Whitney-U Testi [c] Kruskal-Wallis Testi

Katılımcıların iklim değişikliği endişesi durumu, sürdürülebilir beslenme ile su ayak izi tanımı yanıtlarına göre SBYD ölçeği toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları Çizelge 3.11.'de verilmiştir. Katılımcıların SBYD ölçeği tüm alt boyut puan ortalamaları ve toplam puanları iklim değişikliği endişesi durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Yapılan analiz sonucuna göre tüm alt boyutlarda ve toplam puanda anlamlı fark 'Evet' yanıtını veren gruptan kaynaklanmaktadır. İklim değişikliği endişesi olan bireylerin SBYD alt boyutların puanı ve toplam puanı hem iklim değişikliği endişesi yaşamayan bireylere hem de bu konuda fikrim yok beyanında bulunan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Katılımcıların sürdürülebilir beslenme ve su ayak izi tanımı yanıtları ile Besin tercihi alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$)

Çizelge 3.11. Katılımcıların iklim değişikliği endişesi durumu, sürdürülebilir beslenme ile su ayak izi tanımı yanıtlarına göre SBYD ölçeği toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları

Özellikler	**Besin Tercihi**	**Gıda İsrafının Azaltılması**	**Mevsimsel ve Yerel Beslenme**	**Besin Satın Alma**	**SBYD Toplam Puanı**
	Ort±SS	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**
İklim değişikliği endişesi					
Evet	3,14±0,84 [x]	3,52±0,86 [x]	3,49±0,84 [x]	3,31±0,86 [x]	98,41±21,98 [x]
Hayır	2,62±0,79 [y]	3,01±0,88 [y]	2,84±0,78 [y]	2,8±0,8 [y]	82,5±20,13 [y]
Fikrim yok.	2,68±0,98 [y]	3,04±0,82 [y]	2,97±0,93 [y]	2,82±0,91 [y]	84,27±24,06 [y]
İstatistik	**p<0,001[c]** H=19,486	**p<0,001[c]** H=21,609	**p<0,001[c]** H=29,791	**p<0,001[c]** H=50,540	**p<0,001[c]** H=30,899
Sürdürülebilir beslenme tanımı					
Doğru	3,15±0,84	3,51±0,85	3,49±0,82	3,28±0,86	98,21±21,67
Yanlış	2,86±0,90	3,39±0,83	3,24±1	3,37±0,94	94,04±23,92
Fikrim yok	2,53±0,82	2,85±0,9	2,74±0,8	2,63±0,73	78,64±21,05
İstatistik	p=0,058[c]	**p<0,001[c]**	**p<0,001[c]**	**p<0,001[c]**	**p<0,001[c]**
Su ayak izi tanımı					
Doğru	**3,04**±0,88	**3,,59**±0,85	**3,54**±0,83	**3,39**±0,83	**99,45**±21,69
Yanlış	**3,17**±0,92	**3,53**±0,86	**3,43**±0,82	**3,37**±0,89	**98,57**±21,86
Fikrim yok	**2,95**±0,84	**3,22**±0,87	**3,18**±0,9	**2,98**±0,87	**90,16**±23,19
İstatistik	p=0,235	**p=<0,001[c]**	**p=0,002[c]**	**p=<0,001[c]**	**p=<0,001[c]**

[a] Bağımsız Örneklem T testi [b] Mann Whitney-U Testi [c] Kruskal-Wallis Testi [x-y] aynı harfe sahip gruplar arasında bir fark yoktur.

Katılımcıların yiyecek tercihine göre SBYD ölçeği alt boyut puan ortalamaları ve toplam puanları Çizelge 3.12.'de verilmiştir. SBYD ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanları ile katılımcıların tercih ettikleri yiyecek grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Yerel ve mevsimsel ürünler ile organik ürünleri tercih eden bireylerin SBYD ölçeği alt boyut ve toplam puanları, genelde taze besinler ve işlenmiş gıdaları tercih eden bireylere kıyasla daha yüksektir.

Çizelge 3.12. Katılımcıların yiyecek tercihine göre SBYD ölçeği alt boyut puan ortalamaları ve toplam puanları dağılımı

Özellikler	**Besin Tercihi**	**Gıda İsrafının Azaltılması**	**Mevsimsel ve Yerel Beslenme**	**Besin Satın Alma**	**SBYD Toplam Puanı**
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Yiyecek Tercihleri					
Yerel ve mevsimsel ürünler	3,17±0,86[x]	3,57±0,81[x]	3,51±0,82[x]	3,31±0,88[x]	99,3±21,63[x]
Organik ürünler	3,41±0,91[x]	3,59±0,72[x]	3,75±0,82[x]	3,61±0,77[x]	104,54±20,39[x]
İşlenmiş ve paketlenmiş gıdalar	2,46±0,76[y]	2,84±0,99[y]	2,77±0,84[y]	2,62±0,72[y]	78,36±21,63[y]
Genelde taze besinler	2,86±0,78[y]	3,26±0,9[y]	3,14±0,85[y]	3,07±0,87[y]	90,19±21,88[y]
İstatistik	**p=<0,001[c]** H=39,219	**p=<0,001[c]** H=28,907	**p=<0,001[c]** H=41,069	**p=<0,001[c]** H=36,131	**p=<0,001[c]** H=42,054

[a] Bağımsız Örneklem T testi [b] Mann Whitney-U Testi [c] Kruskal-Wallis Testi [x-y] aynı harfe sahip gruplar arasında bir fark yoktur.

3.8. Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeğinin Bulguları

Katılımcıların SASYAT ölçeğine verdiği yanıtlara göre alt boyut ve toplam puanlarının demografik özelliklere göre dağılımı Çizelge 3.13.'te gösterilmiştir. Kadın katılımcıların ölçek toplam puanı erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$).

Yaş gruplarına bakıldığında elli beş yaş ve üzeri katılımcıların ölçek toplam puanı en yüksek olup, istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Katılımcıların fiziksel uygunluk puanları eğitim düzeyi arttıkça yükselme eğilimi göstermiş ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). En düşük ortalama ilköğretim mezunlarında (11,71±4,57), en yüksek ortalama doktora mezunlarında (15,68±2,62) olduğu saptanmıştır. Zihinsel sağlık, duygusal sağlık ve manevi sağlık alt boyutlarında eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bununla birlikte, zihinsel sağlık puanının doktora mezunlarında (11,63±2,77), duygusal sağlık puanının ise lisans ve doktora mezunlarında diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Toplam puanlar eğitim düzeyi yükseldikçe artış göstermiş olup en yüksek değer doktora mezunlarındadır (28,00±7,95). Toplumsal bilinç alt boyutunda ise eğitim seviyesi arttıkça puanların belirgin şekilde yükseldiği görülmüş ve gruplar

arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). En düşük ortalama ilköğretim mezunlarında (9,14±2,47) iken, en yüksek ortalama doktora mezunlarında (11,84±3,48) elde edilmiştir. Ölçek toplam puanı ilköğretim mezunlarında 73,71±13,94 iken, doktora mezunlarında 87,94±19,12'ye yükselmiştir ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$).

Katılımcıların BKİ sınıflamasına göre Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği alt boyutları incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Fiziksel uygunluk, zihinsel sağlık, duygusal sağlık, manevi sağlık, çevrecilik ve toplumsal bilinç alt boyut puanları tüm BKİ gruplarında birbirine yakın bulunmuştur. Manevi sağlık alt boyutunda obezlerin ortalama puanının diğer gruplardan daha düşük olduğu saptanırken çevrecilik puanlarının ise tüm gruplarda benzer düzeylerde seyrettiği görülmüştür. BKİ sınıflamasına ile ölçeğin toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). En yüksek toplam puan hafif şişman grupta (83,23±16,50) iken en düşük puan ise obez grupta (79,03±20,94) olarak kaydedilmiştir.

Çizelge 3.13. Katılımcıların değişkenlere göre ortalama SASYAT ölçeği alt boyut ve toplam puanları

Özellikler	Fiziksel Uygunluk	Zihinsel Sağlık	Duygusal Sağlık	Manevi Sağlık	Çevrecilik	Toplumsal Bilinç	Toplam Puan
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Cinsiyet							
Kadın	14,88±3,54	10,71±2,61	10,68±6,95	10,89±2,63	27,10±6,49	11,23±2,49	85,92±15,41
Erkek	13,39±4,24	10,32±3,15	10,82±2,99	9,77±3,24	24,02±7,57	10,28±3,01	78,62±19,24
İstatistik	**p<0,001[a]**	p=0,201[a]	p=0,368[a]	**p<0,001[a]**	**p<0,001[a]**	**p=0,001 [a]**	**p<0,001[a]**
Yaş (yıl)							
18-24	12,82±3,64	10,03±3,11	10,49±2,93	10,47±2,89	23,33±7,06	10,38±3,09	77,53±16,94
25-34	13,78±4,45	10,35±3,06	10,87±2,9	10,19±3,12	25,08±7,79	10,52±2,9	80,81±19,68
35-44	14,69±3,43	10,52±2,66	10,98±2,77	10,15±3,15	26,55±6,31	10,94±2,64	83,85±15,35
45-54	15±3,31	11,07±2,59	11,26±2,72	10,33±3,06	27,07±6,53	11,01±2,69	85,77±16,59
55 ve üzeri	15,82±3,95	11,7±2,61	12,05±2,22	10,82±1,84	26,29±7,46	11,88±1,9	88,58±15,85
İstatistik	p<0,001 [c]	p=0,092 [c]	p=0,150 [c]	p=0,943 [c]	p=0,066 [c]	p=0,210 [c]	**p=0,021 [c]**
Eğitim Durumu							
İlköğretim	11,71±4,57	9,28±3,4	10±2,82	10,85±1,67	2,71±4,6	9,14±2,47	73,71±13,94
Lise	13,11±3,86	10,88±3,05	11±2,91	10,74±2,89	24,01±6,23	9,98±2,94	79,86±15,61
Ön lisans	13,14±4,53	9,67±3,46	10,19±3,27	9,58±3,2	23,92±7,83	10,42±3,34	76,96±21,24
Lisans	14,38±3,8	10,61	11,19±2,56	10,47±2,99	26,04±7,23	11,02±2,46	83,73±17,21
Yüksek Lisans	14,66±3,98	10,35±2,9	10,6±3,15	10,18±3,1	25,66±7,31	10,49±2,93	81,96±17,85
Doktora	15,68±2,62	11,63±2,77	11,52±2,67	9,26±3,12	28±7,95	11,84±3,48	87,94±19,12
İstatistik	**p=0,011[c]**	p=0,149 [c]	p=0,299 [c]	p=0,253 [c]	p=0,056 [c]	**p=0,009 [c]**	**p=0,03 [c]**
BKİ Sınıflaması							
Zayıf	13,25±4,43	9,83±3,06	9,83±2,72	11,75±1,21	27,16±6,76	11,33±2,05	83,16±17,2
Normal	14,05±4,08	10,22±2,93	10,87±2,93	10,36±3,11	25,24±7,38	10,75±2,84	81,51±18,43
Hafif şişman	14,45±3,59	11,03±2,76	11,29±2,67	10,32±2,92	25,5±6,9	10,61±2,7	83,23±16,5
Obez	13±4,84	10,21±3,2	10,36±2,79	9,12±3,14	25,63±8,22	10,69±3,48	79,03±20,94
İstatistik	p=0,506 [c]	**p=0,036 [c]**	p=0,083 [c]	p=0,052 [c]	p=0,885 [c]	p=0,900 [c]	p=0,763 [c]

[a] Bağımsız Örneklem T testi [b] Mann Whitney-U Testi [c] Kruskal-Wallis Testi

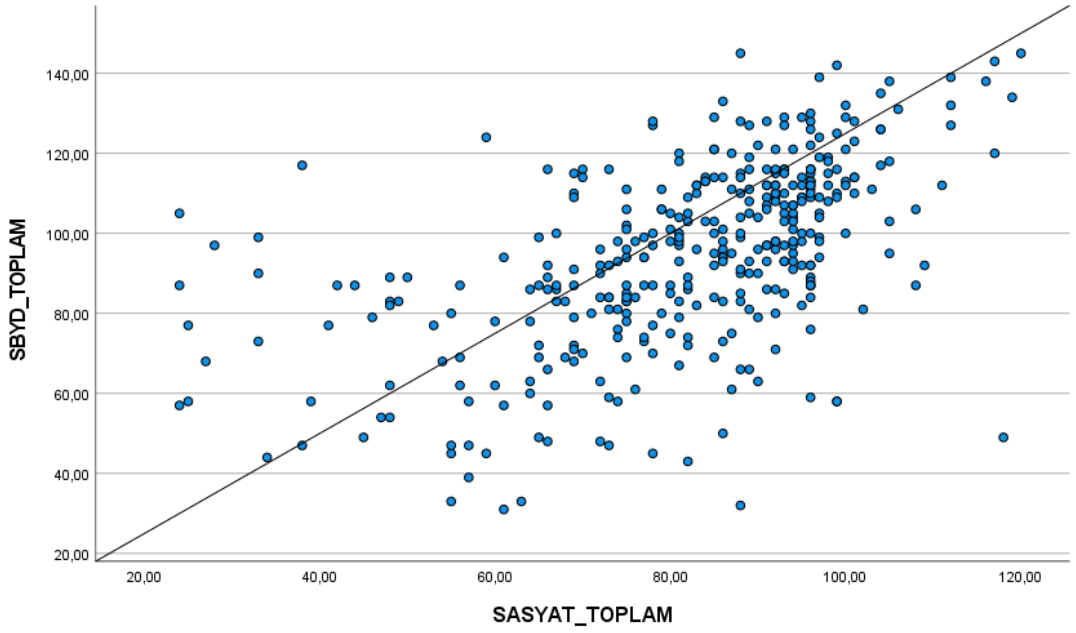
3.9. Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış (SBYD) Ölçeği ile Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı (SASYAT) Ölçeği Arasındaki Korelasyon

Çalışmada sağlıklı yetişkin bireylerin Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı (SASYAT) toplam puanı ile Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranışı (SBYD) ölçeği toplam puanı arasındaki korelasyon Çizelge 3.14.'te gösterilmiştir. Analiz sonucunda iki değişken arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (r_s = 0,583; p < 0,001).

Çizelge 3.14. Katılımcıların Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış (SBYD) Ölçeği ile Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı (SASYAT) Ölçeği Arasındaki İlişki

		SASYAT toplam puanı
SBYD toplam puanı	r_s	**0,583**
	p	**0,000**

r_s :Spearman's Korelasyon Katsayısı



Şekil 3.9. Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış (SBYD) Ölçeği ile Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı (SASYAT) Ölçeği ilişkisi

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Ankara ilinde merkezi bir kamu kuruluşunda çalışan 19-64 yaş aralığındaki 372 personelin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı alışkanlıkları ile sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranışları değerlendirilmiş ve bu iki kavram arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bölüm, çalışma sonucunda elde edilen bulguların literatür doğrultusunda tartışmasını içermektedir.

Bu çalışmada, katılımcıların %45,7'si kadın, %54,3'ü ise erkektir. Bireylerin % 43,3'ü 25-34 yaş aralığında olup, %50,0'si lisans mezunu, %19,3'ü yüksek lisans ya da doktora mezunu olması çalışmanın kamu personelinde yapılmış olmasından dolayı şaşırtıcı değildir. Sonuçlar, çalışmanın eğitim düzeyi yüksek bir grupta yapıldığı göz önüne alınarak yorumlanmalıdır.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA, 2019) sonuçlarında, toplumdaki bireylerin %41,7'sinin en az bir kronik hastalığı bulunmaktadır ve bu hastalıkların büyük çoğunluğu (%84,9) 65 yaş üzerindeki kişilerde görülmektedir. Bu çalışmanın örnekleminde ise katılımcıların önemli bir bölümünün (%82,0) hekim tarafından doğrulanmış herhangi bir hastalık tanısı bulunmamaktadır. Bu durum, araştırmaya katılanların çoğunun 18–34 yaş grubunda (%60,2) yer alan genç yetişkinler olmasıyla açıklanabilir. Sürdürülebilir beslenme davranışları ile beslenme bilgisi ve BKİ arasındaki ilişkinin değerlendirildiği bir araştırmada, yaş ortalaması 21,3 ± 2,8 yıl olan katılımcıların %94,2'si herhangi bir hastalık tanısının olmadığı bildirilmiştir (Özüpek ve Arslan, 2021). Mevcut çalışmada katılımcılar arasında en yaygın görülen sağlık problemi tiroit hastalıkları olup (%29,9), kadınlarda (%39,0) daha yüksek oranda olduğu görülmüştür. Tiroit hastalıklarının kadınlarda erkeklere kıyasla daha sık görüldüğü belirtilmektedir (Mammen ve Cappola, 2021). Bu çalışmada besin desteği kullanımının kadınlarda (%55,3) erkeklere (%26,2) göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada kadınların besin ögesi yetersizliği ve/veya eksikliği tedavisi, fiziksel iyileşme ve kişisel sağlıkla daha fazla ilgili olma nedenlerinden dolayı erkeklerden daha fazla besin desteği kullandığı saptanmıştır (Soukiasian vd., 2022). Katılımcıların en sık tercih ettiği besin desteğinin D vitamini (%63,9) olması ise TBSA 2019 sonuçlarıyla uyumludur. Bunun yanı sıra ulusal veriler, toplumda D vitamini yetersizliğinin oldukça yaygın olarak görüldüğünü (%44,7) ve D vitamini eksikliğinin de (%16,7) ciddi bir halk sağlığı sorunu olduğunu belirtmektedir (TBSA, 2019).

Avrupa Obezite Raporu'nda, Türkiye'de yetişkin nüfusta fazla kilolu ve obez birey oranının %67,0 seviyesine ulaştığı vurgulanmaktadır (WHO, 2022). Ayrıca DSÖ, fazla kiloluluk ve obezitenin kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek oranda görüldüğünü belirtmektedir (WHO, 2020). TBSA 2017 bulgularında 19 yaş ve üzeri erkeklerde BKİ ortalaması 27,4±5,15 kg/m^2, kadınlarda 28,8±6,92 kg/m^2 olarak saptanmıştır. Bu verilere göre 19 yaş ve üzeri kadınların ise %2,1'i zayıf, %26,0'sı normal, %29,2'si fazla kilolu, %35,6'sı obez, %7'si ise morbid obez olarak bildirilmiştir (TBSA,2019). Mevcut çalışmada kadınlarda ortalama BKİ 23,4±3,66 kg/m^2, erkeklerde 25,5±3,45 kg/m^2 olarak kaydedilmiştir. Katılımcıların %3,7'sinin zayıf, %52,4'ünün normal, %35,5'inin hafif şişman ve %8,9'unun obez olduğu görülmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular, TBSA verileriyle karşılaştırıldığında kadın ve erkek katılımcıların BKİ ortalamasının daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durum, çalışmanın örneklemini oluşturan bireylerin aktif çalışma düzenine sahip olmaları, fiziksel uygunluğun mesleki açıdan önem taşıdığı bir çalışma ortamında görev yapmaları, düzenli sağlık kontrollerine tabi olmaları ve fiziksel aktivite düzeylerinin görece yüksek olması ile bağlantılı olabilir. Bu çalışmada kadın katılımcıların yağ yüzdesi 27,03±7,34, su yüzdesi 53,25±5,40 ve yağsız kütle yüzdesi 72,94±7,32 olarak kaydedilmiştir. Erkek katılımcılarda ise yağ yüzdesi 20,28±5,53, su yüzdesi 58,44±4,64 ve yağsız kütle yüzdesi 79,46±5,87 olarak saptanmıştır (Çizelge 3.3.). Yağ yüzdesinin kadınlarda %35'in, erkeklerde %25'in üzerinde olması obezite göstergesi olarak kabul edilir (WHO,1995). Mevcut çalışmadaki kadın ve erkek yağ yüzdeleri bu değerin altındadır. Tanita BC-418 kullanılarak yetişkin bireylerde yapılan bir çalışmada kadınlarda yağ yüzdesi 28,4±6,9, erkeklerdeki yağ yüzdesi ise 18,9±5,2 olarak bildirilmiştir **(**Rodríguez-Rodríguez vd., 2011**).** Mevcut çalışmadaki kadın yağ yüzdesi bu değerlere yakın olup, erkeklerde ise literatüre kıyasla biraz daha yüksek bulunmuştur. Su yüzdesi açısından değerlendirildiğinde, literatürde kadınlarda ortalama %52–54, erkeklerde ise %57–60 aralığı bildirilmekte olup mevcut çalışmadaki değerler bu aralıkla uyumludur (McCarthy vd., 2005).

Bu çalışmada katılımcıların %49,2'sinin günde üç ana öğün tükettiği belirlenmiştir. Katılımcıların en sık atladığı ana öğün kahvaltı (%47,8) iken, en az atlanan öğün akşam yemeğidir (%11,1) (Çizelge 3.5.). Şarışen'in (2025) 25-44 yaş grubu yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada da benzer şekilde katılımcıların %50,0'sinin günlük üç öğün tükettiği ve kahvaltının (%55,0) en sık atlanan öğün olduğu bildirilmiştir (Şarışen, 2025). Bu benzerlik, çalışan bireylerin günlük yaşam temposu ve iş yükü nedeniyle özellikle sabah saatlerinde öğün atlama

eğiliminde olduklarını düşündürebilir. Mevcut çalışmada ana öğün ve ara öğün sayılarının kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0,05$). Ayrıca bireylerin beslenme alışkanlıkları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla tutarlıdır. Örneğin, kamu personeli üzerinde yapılan çalışmalarda cinsiyet ile beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Alkız, 2025; Arslan, 2018). Benzer şekilde Ecertaş (2020), masa başı çalışan bireylerde cinsiyete göre beslenme alışkanlıklarında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir (Ecertaş, 2020). Mevcut çalışmada bireylerin çoğu (%84,4) en az bir ana öğün atlamaktadır. En sık öğün atlama nedeni zaman yetersizliğidir (%34,1). 24-58 yaş arası yetişkinlerde sürdürülebilir beslenme davranışlarının incelendiği bir çalışmada akademik personelin en sık öğün atlama nedeninin zaman yetersizliği olması mevcut çalışma bulgusu ile tutarlıdır (Altıntaş, 2024). İstanbul'da masabaşı çalışan 130 kişi ile yürütülen bir araştırmada da en sık öğün atlama nedeni (%33,1) zaman yetersizliği olarak saptanmıştır (Erdoğan vd., 2014). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2019 verilerine göre en çok atlanılan öğün (%24,7) öğle yemeğidir ve atlama sebebi büyük ölçüde (%29,1) canının istememesidir (TBSA, 2019). Diyet yaptığını belirten katılımcıların en sık uyguladığı diyet (%45,0) düşük enerjili diyet olup, çalışmada katılımcıların hiçbiri Gezegen Sağlığı Diyeti uygulamamaktadır. Polonya'da 216 yetişkin ile yürütülen bir çalışmada katılımcılara Gezegen Sağlığı Diyeti tanımı yapılıp görseli sunulduktan sonra 'Gezegen Sağlığı Diyetine göre besleniyor musunuz?' sorusu yöneltilmiş ve katılımcıların %39,4'ü Gezegen Sağlığı Diyeti'ne uyduğunu belirtmiştir (Ambroży vd., 2023). Mevcut çalışmada bu diyetin tercih edilme oranın sıfır olması hem Gezegen Sağlığı Diyeti kavramına ilişkin farkındalığın düşük olabileceğini hem de bireylerin sürdürülebilir beslenme pratiklerini belirli bir diyet ismiyle ilişkilendirmediklerini gösterebilir. Benzer şekilde ülkemizde Gezegen Sağlığı Diyet İndeksi ile yapılan çalışmalarda genel uyumun düşük olması bu durumu destekler niteliktedir (Macit-Çelebi vd., 2023; Mortaş vd., 2024).

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2019 verilerine göre bireylerin günlük ortalama su tüketimi 1594,3±968,99 ml olarak bildirilmiştir. Cinsiyetlere göre değerlendirildiğinde ise erkeklerin 1766,4±1039,56 ml, kadınların ise 1423,8±860,38 ml su tükettikleri belirlenmiştir (TBSA, 2019). TÜBER 2022 su tüketimi konusunda belirlenen referans değer erkekler için 2500 ml, kadınlar için ise 2000 ml'dir (TÜBER, 2022). Mevcut çalışmada elde edilen veriler, TBSA 2017 verilerinden fazladır. Çalışma grubunda kadın katılımcıların günlük ortalama su tüketimi 1637,64 ±782,3 ml, erkeklerin ise 1962,38±970,4 ml olarak kaydedilmiştir (Çizelge 3.5.). Bu değerler, Türkiye genelinde bildirilen ortalama su

tüketim düzeylerinin üzerinde olmakla birlikte, her iki cinsiyet için önerilen referans su tüketim miktarlarının altında kalmaktadır.

Mevcut çalışmada her gün en fazla tüketilen besin %40,9 ile peynir, %32,3 ile zeytin, %32,3 ile zeytinyağı ve %23,9 ile beyaz ekmektir. Tüketim düzeyi en düşük besinler ise balık (%0,8) ve sakatatlardır (%0,8) (Çizelge 3.6.). Erdoğan vd. (2014) tarafından beyaz yakalıların beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiği başka bir çalışmada her gün en fazla tüketilen besin peynir (%63,8) ve beyaz ekmek (%56,2) iken en az tüketilen besinin balık olduğu gözlemlenmiştir (Erdoğan vd., 2014). Balık tüketiminin her iki çalışmada da en düşük düzeyde bildirilmesi, yalnızca bireysel tercihlerin değil veri toplama döneminin özelliklerinin de (mevsimde balık arzı, fiyat düzeyi ve tazelik/çeşit erişilebilirliği gibi) bir yansıması olabilir. Kırmızı et tüketimini haftada 1-2 kez veya daha az olarak belirten katılımcıların oranı %50,3'tür. Katılımcıların %5,6'sı her gün kırmızı et tüketmektedir. İspanya'da sürdürülebilir beslenme ve beslenme alışkanlıkları üzerine yaş ortalaması 27,7 yıl olan 415 sağlık profesyoneli ile yapılan bir araştırmada kırmızı et tüketim sıklığı haftada 1-2 kez veya daha az olan katılımcıların oranı %82,9'dur. Ayrıca sürdürülebilir beslenme bilgi ve tutum puanları arttıkça kırmızı et tüketiminin azaldığı saptanmıştır (Irazusta-Garmendia vd., 2023). Mevcut çalışmadaki kırmızı et tüketimi ile İspanya'daki sağlık profesyonellerinde bildirilen kırmızı et tüketimi paralellik gösterse de mevcut çalışmada kırmızı et tüketim sıklığı daha fazladır (%49,7'si haftada 3-4 kez veya daha fazla). Bu farklılık örneklem özellikleri, mesleki bilgi düzeyi ve beslenme tercihlerini etkileyen kültürel ve çevresel faktörlerden kaynaklanabilir.

Katılımcıların %77,2'si iklim değişikliği ve çevre sorunları konusunda endişe duyduğunu bildirirken, %9,9'u bu konuda fikrinin olmadığını ifade etmiştir. Cinsiyete göre dağılım incelendiğinde endişe bildiren kadınların sayısının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$) (Çizelge 3.7.). Yetişkin bireylerde sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyini inceleyen bir çalışmada da katılımcıların %87,1'i iklim değişikliği ve çevre sorunları hakkında endişe duyduğunu belirtmiş; endişe bildirenlerin oranı kadınlarda %91,2, erkeklerde %80,0 olarak raporlanmış ancak bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tüten, 2025). Benzer biçimde Kayak (2023) tarafından yürütülen araştırmada, iklim ve çevresel sorunlara yönelik endişe oranının kadınlarda %97,5, erkeklerde %94,1 olduğu ve cinsiyete göre farkın anlamlı olmadığı bildirilmiştir ($p>0,05$) (Kayak, 2023). Bulgular literatürle birlikte değerlendirildiğinde, kadınların iklim ve çevre sorunlarına ilişkin daha yüksek düzeyde düşünce, kaygı ve eylem bildirme eğiliminde olduklarını gösteren çalışmalarla uyumlu bir çerçeve ortaya çıkmaktadır (Shivakumara vd., 2015; Xiao ve

McCright, 2015). Bunun yanı sıra UNEP'in 1989 tarihli raporunda, kadınların beslenme ve enerji gereksinimlerini karşılama konusunda doğal kaynaklara zarar verme potansiyeli olan yaşam tarzı davranışlarını daha az sergiledikleri vurgulanmıştır (Alıca, 2017). Bu bağlamda mevcut çalışmanın bulguları, kadınlardaki çevresel risk algısı ve duyarlılığının erkeklere göre daha yüksek olabileceğine işaret eden önceki bulgularla örtüşmektedir. Bu farklılığın toplumdaki cinsiyet rolleri, sosyal etkileşim biçimleri ve kadınların bakım verme, koruma ve duyarlılık gibi özelliklerle daha sık ilişkilendirilmesi üzerinden açıklanabilir. Katılımcıların iklim değişikliği endişesi yaşama durumları eğitim düzeyine göre değerlendirildiğinde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0,001$). Bu çalışmada bireylerin eğitim düzeyi arttıkça iklim değişikliği konusunda endişe duyma oranı artmıştır. Literatür bulgularına bakıldığında daha az eğitimli kişilerin, genellikle eğitim düzeyi daha yüksek bireylere göre daha düşük bilimsel bilgi düzeyine sahip olması, iklim değişikliğine ilişkin bilgiye erişim ve bilgiyi değerlendirme kapasitesinin azalması, riskin boyutuna ve sonuçlarına dair farkındalığın daha az hale gelebilmesi gibi nedenlerle iklim değişikliği sorunuyla daha az ilgilenmesinin beklendiği görülmektedir (Morin-Chassé ve Lachapelle, 2020; Poortinga vd., 2019; Sleeth-Keppler vd., 2017). Yirmi üç Avrupa ülkesinde 15–35 yaş grubuyla yürüten bir araştırmada, iklim değişikliğine "çok/aşırı endişeli" olduğunu bildirenlerin oranının eğitim düzeyi yükseldikçe arttığı; düşük eğitim grubunda daha düşük, yüksek eğitim grubunda daha yüksek düzeyde seyrettiği bildirilmiştir (Ipsos ve European Environmental, 2021). Hollanda'da yapılan bir çalışmada iklim değişikliği endişesinin oluşmasında eğitim düzeyinin etkisinin yanı sıra öznel sosyal statü algısının da belirleyici olduğu vurgulanmıştır (Hoekstra vd., 2024).

Mevcut çalışmada katılımcıların %74,5'i sürdürülebilir beslenmeyi doğru tanımlamıştır. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde, doğru yanıt verme oranının kadınlarda (%85,9) erkeklere (%64,9) kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$) (Çizelge 3.8.). Bu bulgu, sürdürülebilir beslenme kavramına ilişkin farkındalık ve bilgi düzeyinin kadınlarda daha yüksek olabileceğine işaret edebilir. Literatür, mevcut çalışmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Gülsöz'ün (2017) 18–35 yaş aralığında 355 katılımcı ile yürüttüğü çalışmada, sürdürülebilir beslenme kavramını duyduğunu ifade edenlerin oranı kadınlarda (%30,6) erkeklere (%14,6) göre daha yüksek bulunmuş ve bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır ($p<0,05$) (Gülsöz, 2017). Benzer şekilde üniversite personeli üzerinde yürütülen bir çalışmada personelin %30,0'unun sürdürülebilir beslenme kavramını daha önce duyduğu; diyetisyenlerin de yer aldığı sağlık profesyonellerini kapsayan bir araştırmada bu oranın %78,5'e ulaştığı; 20–65 yaş arası yetişkinlerle dijital ortamda yürütülen çalışmada ise katılımcıların %69,5'inin kavramı daha önce duyduğu bildirilmiştir (Çelik, 2023; Ertuş, 2023;

Fresan vd., 2023). Söz konusu çalışmalarda da cinsiyete göre farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu bildirilmiştir. Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, sürdürülebilir beslenmeye ilişkin farkındalığın hem örneklemin sosyodemografik özelliklerine hem de çalışma grubunun mesleki/akademik arka planına bağlı olarak değişebildiği söylenebilir.

Mevcut çalışmada katılımcıların yalnızca %33,3'ü su ayak izini doğru tanımlamıştır. Doğru yanıt oranı kadınlarda (%40,0) erkeklere (%27,7) göre daha yüksek görünse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$) (Çizelge 3.8.). Bu durum, su ayak izi kavramının bilinirliğinin bu örneklem grubu için çok yüksek olmadığını düşündürmektedir. Ayrıca hemşirelik öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, su ile ilgili endişe ve su kıtlığı algısının yüksek olduğu görülmüştür buna rağmen kişisel su ayak izi gibi dolaylı tüketimi içeren kavramların farkındalığının düşük kalabildiği tespit edilmiştir (Kucukkuya vd., 2025). Benzer şekilde tüketici odaklı yapılan bir araştırmada, suya bağlı çevre sorunları konusundaki farkındalığın özellikle genç gruplarda yetersiz olabildiği görülmüştür (Nydrioti ve Grigoropoulou, 2023). Bu çerçevede, mevcut çalışmada kadınlarda su ayak izi ile ilgili doğru yanıt oranının daha yüksek olmasına karşın farkın anlamlı düzeye ulaşmaması, su ayak izi kavramının her iki cinsiyet için de genel olarak düşük bilinirlikte olmasıyla ilgili olabilir. Ayrıca bireylerin tanımı bilme düzeyinin sosyodemografik özellikler, bilgiye maruziyet ve mesleki farkındalık gibi etkenlerle birlikte şekillenmesine bağlanabilir.

Bu çalışmada bireylerin yiyecek tercihleri incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun (%52,7) yerel ve mevsimlik ürünleri tercih ettiği, organik ürünlerin ise (%9,9) en düşük tercih oranına sahip olduğu görülmüştür (Çizelge 3.9.) İzmir'de hanehalkı verilerine dayalı bir çalışmada da yerel besine verilen önemin yüksek olduğu ve besin tercihlerinin özellikle mevsim ve hasat dönemi gibi unsurlardan etkilendiği bildirilmiştir (Biresselioğlu vd., 2023). Organik gıda tüketiminde cinsiyetin önemli bir belirleyici olduğu vurgulanmaktadır. Önceki çalışmalar, kadınların erkeklere kıyasla organik gıdayı satın alma eğiliminin daha fazla olduğunu gösterirken, sürdürülebilir tüketim tercihlerini benimsemelerinin daha fazla olduğunu göstermiştir (Aertsens vd., 2009; Azzurra vd., 2019; Heinzle vd., 2010; Khan ve Trivedi, 2015). Almanya'da 720 kişi ile yapılan bir çalışmada, tüketicilerin yerel veya organik gıda satın alma kararlarının doğal içeriklere yönelim, hayvan refahı kaygısı, duyusal çekicilik, sağlık beklentileri ve fiyat gibi faktörlerle ilişkili olduğu bildirilmiştir (Hasselbach ve Roosen, 2015). Benzer şekilde, başka bir çalışmada geleneksel ürünlerin fiyatlarının düşük olması ve bireysel alışkanlıklar nedeniyle tercih edildiği, buna karşılık yerel gıdaların ise yüksek kalite algısı ve yerel üreticileri destekleme isteğiyle tercih edildiği belirtilmiştir (Holmes ve Yan,

2012). Bu çalışmada paketli ve işlenmiş gıdaların daha düşük düzeyde tercih edilmesi ve yerel/mevsimlik ürünlerin öne çıkması, katılımcıların sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarına daha yatkın olduğunu düşündürebilir. Türkiye'de geniş bir örneklemle yürütülen bir çalışmada da sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme farkındalığının bireylerin gıda seçimlerini anlamlı ve olumlu bir etkisi olduğu vurgulanmıştır (Irgat vd., 2024).

Mevcut çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğunun (%71,2) hayvansal ürün tüketimini azaltmaya yönelik bir çaba/plan bildirmemesi ve yalnızca %3,5'inin tamamen azaltmaya çalıştığını ifade etmiştir. Bu durum hayvansal ürün tüketiminin azaltılmasının pratikte hala yaygın bir davranış olmadığını işaret etmektedir. Literatürde hayvansal ürün tüketimini azaltma niyetine rağmen bunun davranışsal uygulamaya dönüşmesinin zor olduğu ve bu niyet-davranış boşluğunun sürdürülebilir beslenme çabalarını sınırladığı belirtilmiştir (Fechner ve Isbanner, 2025; Shan vd., 2025). Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, hayvansal ürün tüketimini azaltma çabası/planı erkeklerde kadınlara göre daha düşük olmasına rağmen anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.9.). Bu bulgu Slovenyalı tüketicilerde yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Söz konusu çalışmada hayvansal ürün tüketimini azaltma davranışında cinsiyetin her örneklemde belirleyici olmayabileceğini ve yaş gibi değişkenlerin daha etkili olduğu vurgulanmıştır (Kirbiš vd., 2024). Çalışmalar, kadınların erkeklerden daha sık et tüketimini azaltmaya karar verdiklerini veya gelecekte bunu planladıklarını göstermektedir (Graça vd., 2019; Roozen ve Raedts, 2023; Vanderlee vd., 2022). Danimarka'da yapılan bir çalışmada erkeklerin et tüketimini azaltmaya daha az eğilimli olduğunu ve vejetaryen/vegan olma olasılıklarının daha düşük olduğunu bildirmiştir (Hielkema ve Lund, 2021). Benzer şekilde, Avustralya'da yapılan bir çalışmada et tüketimini azaltanların %63,2'sinin kadın olduğu belirtilmiştir (Malek ve Umberger, 2021). Erkekler, et yemenin farklı kültürde erkeklikle ilişkilendirilmesi, etin tadını sevmeleri ve yerken keyif almaları gibi nedenlerle et tüketimini azaltmaya daha mesafeli yaklaşabilmektedir. (Dagevos ve Verbeke, 2022; De Backer vd., 2020).

Mevcut çalışmada katılımcıların yiyecek alışverişinde en sık dikkat ettiği unsurun son kullanma tarihi (%23,8) olduğu görülmüştür (Çizelge 3.9.) Birleşik Krallık'ta evlerinde market alışverişinden kısmen sorumlu olan kişilerle yürütülen bir çalışmada son kullanma tarihlerinin tüketicilerin gıda ile ilgili karar verme süreçlerini etkilemede kilit rolü oynadığı vurgulanmıştır (Barone ve Aschemann-Witzel, 2022). Dolayısıyla mevcut çalışma bulgusu, tüketicilerin hangi besinleri satın alacaklarına ya da tüketeceklerine karar verirken son kullanma tarihlerine güvendiklerini gösteren farklı çalışmalarla tutarlıdır (Davenport vd.,

2019; Kavanaugh ve Quinlan, 2020). Bunun yanı sıra son kullanma tarihi etiketlerinin tüketici kararlarını önemli ölçüde etkilediğini ancak birçok tüketicinin gıda tüketimine karar verirken ürünün dış görünüşü, tadı ve kokusu gibi özelliklerine de güvendiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Chu vd., 2020; Cliceri vd., 2025).

Mevcut çalışmada katılımcıların %66,9'unun yiyecek alışverişinde ağırlıklı olarak fiyat ve lezzet odaklı karar verdiği belirlenmiştir (Çizelge 3.9.). Bu bulgu, besin seçimini belirleyen etmenlere ilişkin yapılan bir çalışmada; fiyat, tat ve bireysel sağlığın tüketiciler için sürdürülebilirlikten daha önemli olması sonucu ile tutarlıdır (Van Bussel vd., 2022). Bununla birlikte katılımcıların %20,7'sinin çevre dostu ürünleri tercih ettiğini, %12,4'ünün ise hem su hem karbon ayak izi düşük ürünlere yöneldiğini belirtmesi, örneklemde belirli bir grubun çevresel etkileri satın alma kararına dahil ettiğini düşündürebilir. Bu durum, literatürde karbon ayak izi ve çevresel etiketlerin ürün seçimlerini genellikle olumlu yönde etkileyebildiğini gösteren bulguyla uyumludur. Ancak bu etkinin çoğu zaman sınırlı kaldığı ve etiketin ne kadar anlaşılır ve güvenilir olduğu ile alışverişin yapıldığı koşullara göre değiştiği de vurgulanmıştır (Tiboni-Oschilewski vd., 2024). Bunun yanı sıra Belçika'da tüketicilere sunulan taze ürünlerin çevre dostu etiketlerini değerlendiren bir çalışmada birçok tüketici, farklı besinlerin çevresel etkisini karşılaştırmalarına olanak tanıyan etiket formatını da talep etmektedir (Goossens vd., 2017). Benzer şekilde genç yetişkinlerin market ortamında ürün seçimini inceleyen araştırmada, besin satın alırken anlaşılması kolay bilgi sağlayan, daha az et içeren, daha düşük karbon ve mavi su ayak izine sahip daha sürdürülebilir bir öğün oluşturmaya yönlendiren açık ve bilgilendirici bir etiketin, sürdürülebilirlik konusunda önceden bilgi sahibi olmayan kişilerde dahi daha sürdürülebilir seçeneklere yönelmeyi tetikleyebileceği vurgulanmıştır (Hallez vd., 2021). Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda erkeklerin fiyat ve lezzet odaklı tercihlerinin kadınlardan daha yüksek olması ve gruplar arasında anlamlı fark bulunması ($p<0,05$), bazı çalışmalarda kadınların sürdürülebilirlik ve etiket bilgisine daha fazla önem verebildiğini gösteren bulgularla tutarlıdır (Wijayatunga vd., 2024; Slotnick vd., 2024; Chirilli vd., 2022; García-González vd., 2020).

Katılımcıların su tüketim tercihlerine bakıldığında, kadınların %67,6'sı ve erkeklerin %59,9'u ambalajlı içme suyu satın alıp kullanmaktadır. Kadınlarda su tüketim tercihlerine dikkat etmediğini belirten kimseye rastlanmamıştır (Çizelge 3.9.). Eskişehir'de Aile Sağlığı Merkezi'ne başvuran yetişkinlerin içme suyu alışkanlıklarının değerlendirildiği bir çalışmada musluk suyu içme oranı çok düşük (%11,1) iken ambalajlı su için %60,9, arıtılmış su %16,2'dir (Ayranci vd., 2022). Bu sonuç, ülkemizde yapılan başka bir çalışmayla benzerlik

göstermektedir. Tas vd. (2020) tarafından yılında yapılan bu çalışmada, katılımcıların sadece %16'sı musluk suyunu içme suyu olarak kullandığını bildirmiştir (Taş vd., 2020). Bununla birlikte, bu oranlar Kanada ve İsveç gibi gelişmiş ülkelerde çok daha yüksektir (%70-%90) (Daley vd., 2014; Roche vd., 2012; Westrell vd., 2006). 2009 yılında Kanada'nın Ontario eyaletinde yapılan çalışmada ise bu oranın yarıdan fazla olduğu görülmüştür (%51) (Pintar vd., 2009). Bu sonuçlar, şebeke suyuna verilen önemin ve bu suyunun kullanımının, toplumların gelişmişlik düzeyiyle doğru orantılı olarak arttığını gösterebilir. Mevcut çalışmaya göre bireylerin su tüketim davranışları ile cinsiyet grupları açısından anlamlı bir farklılık söz konusu değildir ($p>0,05$). Türkiye'de yürütülen diğer bir çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre içme suyu alışkanlıkları dikkate alındığında, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla musluk suyu içtiği belirlenmiştir ($p <0.005$) (Ayranci vd., 2022). Türkiye'deki kadınların iş hayatına dahil olma sıklıkları erkeklere göre daha düşük olabildiğinden daha fazla evde kalmaları nedeniyle, ambalajlı su bulunmadığında musluk suyuna yönelmiş olmaları ile veya ekonomik nedenler ile açıklanabilir. Bunların aksine Belçika'da yapılan bir çalışmada ambalajlı suların maliyetinin musluk suyuna göre daha yüksek olmasına rağmen erkek bireyler tarafından daha fazla tercih edildiği görülmüştür (Geerts vd., 2020).

Katılımcıların %18'i evlerinde su arıtma cihazı kullanırken, %9,1'i içme suyunu arıtma cihazından, yemeklerde ise musluk suyundan faydalandıklarını beyan etmişlerdir (Çizelge 3.9.). Yapılan bir çalışmada arıtılmış su içen katılımcıların tamamı (%100) arıtılmış su içme nedenlerini kolay erişim ve uygun fiyatlı olması olarak belirtmiştir (Ayranci vd., 2022). Arıtma sistemleri genellikle yurtdışından ithal edilen sistemler olması nedeniyle daha pahalıdır (Ayranci vd., 2022; Patterson vd., 2019). Artılmış su, musluk suyundan daha pahalı olmasına rağmen tercih edilmesindeki artışısın sebebi, suyun tadı ve sağlık risklerinden kaynaklanan endişe olduğu belirtilmektedir (Ayranci vd., 2022; Doria, 2009). Bazı uygulamalarda atık su miktarının arıtılmış su miktarını aşabildiği bildirilmektedir. Dolayısıyla arıtılmış su kullanımının artması hane düzeyinde su israfını artırabilmektedir (Bhandari ve Prajapati., 2022).

Mevcut çalışmada işe gidişte özel araç kullanımı kadınlarda %35,3, erkeklerde %33,7 olup toplu taşımayı tercih edenlerin oranı %31,7, bisiklet/scooter/yürüme gibi ulaşım seçeneklerini tercih edenlerin oranı ise %7,3'tür. Ulaşım aracı tercihleri ile cinsiyete grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Bunun aksine literatürde, iş yerine gidiş dâhil günlük yolculuklarda kadınların yürüme ve toplu taşımayı daha sık, erkeklerin ise özellikle bisikleti daha sık kullanabildiği ancak bu tercihlerin kentlerin altyapısı, güvenlik koşulları ve

erişilebilir alternatiflerin varlığına göre önemli ölçüde değiştiği bildirilmektedir (Goel vd., 2023). Stockholm'de yapılan bir araştırmada, katılımcıların %20,0'si ev ve iş yeri arasında bisiklet veya yürümeyle, %42,0'si arabayla, %38,0'i toplu taşıma araçlarıyla seyahat etmiştir. Aynı çalışmada, 111.000 kişinin otomobilden bisiklete geçmesi senaryosunda, otomobil kullanmaktan bisiklet kullanmaya geçişin hava kirliliğine maruz kalmayı azalttığı ve erken ölüm oranını düşürme potansiyeli olduğu vurgulanmıştır (Sommar vd., 2020). Düşük veya orta gelirli ülkelerde (örneğin Latin Amerika ve Afrika gibi) bireylerin ulaşım aracı tercihi öncelikle ekonomik faktörlerden kaynaklanmaktadır (Salvo vd., 2023; Phithakkitnukoon vd., 2017). Ancak bunun yanı sıra ulaşım altyapısına ve hizmetlerine erişim kolaylığı da bireylerin tercihlerini etkileyebilir (Stankov vd., 2024; Montoya-Robledo vd., 2020). San Francisco'da yapılan bir çalışmada yürüme ve bisiklet sürme süresinin 4 dakikadan 22 dakikaya çıkarılmasının, sera gazı emisyonlarını %14 azaltabileceği, düşük karbonlu araç kullanımının sera gazı emisyonlarını %33,5 azaltabileceği belirtilmiştir (Maizlish vd., 2013). 2019 yılında 20-89 yaş aralığında Fransız yetişkin nüfusunda yapılan bir çalışmada kısa mesafeli araba yolculuklarının %25'inin bisikletle yapılmaya başlanması, CO_2 emisyonunun azalmasına yardımcı olduğu belirtilmiştir (Schwarz vd., 2024). Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde mevcut çalışmada ulaşım tercihlerinin sürdürülebilir çevre etkisinden ziyade bireylerin ekonomik koşullarına göre ve bulunulan ülkenin ya da şehrin yapısına göre şekillendiği söylenebilir.

Mevcut çalışmada katılımcıların %53,0'ünün ambalaj türüne göre tercih yapmadığını belirtmesi, ambalajın satın alma anında ana etken olmadığını gösterebilir. Bu bulgu, tüketicilerin satın alma kararını verirken ürünlerin çevresel etkisini çoğu zaman dikkate almadığını gösteren çalışmaların sonuçlarıyla uyumludur (Elmor vd., 2024; Langley vd., 2021; Park ve Lin, 2020). Bu çerçevede, mevcut çalışmada ambalaj türüne göre tercih yapmayan katılımcı oranının yüksek olması, ambalaj bilgisinin karar verme anında yeterince belirleyici olmaması veya fiyat ya da lezzet gibi kriterlerin daha baskın olmasıyla açıklanabilir. Bununla birlikte literatürde ambalajın göz ardı edilmediğini vurgulayan sonuçlar da vardır. Örneğin, sürdürülebilir ambalaj kullanımını olumlu değerlendiren tüketicilerde satın alma niyetinin ve daha fazla ödeme isteğinin arttığını, bu etkinin özellikle çevresel kaygı, algılanan değer ve güven ile daha belirgin hale geldiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. (Duarte vd., 2024; Prakash vd., 2024). Buna paralel olarak ve mevcut çalışma bulgusunun aksine, 19 ülkede 22000'den fazla katılımcı ile yapılan bir araştırmada tüketicilerin %79'unun sürdürülebilir ambalajlı ürün satın aldığı, İspanya, Brezilya, Almanya, Kanada, Çin, Hindistan, Meksika, Fransa, Birleşik Krallık ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki 16349 tüketicinin

%64'ünün, son alışverişlerinin en az yarısının çevresel olarak sürdürülebilir ürünlerden oluştuğu belirtilmiştir (Grimmelt vd., 2020; Cheung vd., 2022).

Yirmi birinci yüzyılda plastik atığı sorunun en büyük sebeplerinden birinin plastik ambalaj kullanımının yaygın olmasıyla ilgilidir (Pérez, 2018). Literatürdeki bu bulgu mevcut çalışmadaki katılımcıların en fazla plastik ambalaj (%22,0) tercih etmesiyle örtüşmektedir. Ambalaj üretiminde maliyet etkili bir faktördür ve sürdürülebilir ambalajlı ürünler genellikle geleneksel muadillerine göre daha pahalıdır (Pahlevi ve Suhartanto, 2020). Ancak her tüketicinin bu tür ürünler için ek ücret ödemeye istekli olmadığını belirten çalışmalar bulunmaktadır (Duarte vd., 2024; Follows ve Jobber, 2000). Bu bulgu mevcut çalışmadaki çevre dostu ambalajlı yiyeceklerin pahalı olmasının katılımcıların %11'inin satın almaktan vazgeçmesine neden olmasıyla paraleldir.

Mevcut çalışmadaki katılımcıların sadece %18,8'i geri dönüştürülebilir ambalajlı ürünler tercih ettiğini belirtirken, 11 ülkeden 6.000 tüketici ile yapılan bir çalışmada, katılımcıların %43'ü alışverişlerinde geri dönüştürülebilir ambalaj tercih ettiğini bildirmiştir (Accenture, 2019). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada 1905 kişiden 1059'u (%55,6), satın aldıkları gıdalardaki geri dönüştürülebilir ve çevre dostu sürdürülebilir ambalajı önemli bir kriter olarak gördüğü belirtilmiştir (Wijayatunga vd., 2024).

Bu araştırmada Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçeği puanları incelendiğinde, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür ($p<0,001$) (Çizelge 3.10.). Elde edilen bu bulgu, sürdürülebilir davranışların cinsiyetle ilişkili olabileceğini gösteren literatürle genel olarak uyumludur. İspanya'da yetişkin nüfusta yürütülen kesitsel çalışmada, kadınların sürdürülebilir beslenmeye ilişkin bilgi ve tutumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu raporlanmıştır (García-González, 2020). Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada da kadınların çevresel konulara yönelik duyarlılıklarının daha yüksek olduğu ve tüketici olarak sürdürülebilir beslenme davranışlarına daha fazla eğilim gösterdiği bildirilmiştir (Şahin, 2024). Benzer biçimde kurumsal şirket çalışanlarını kapsayan çalışmada kadınların sürdürülebilir beslenmeye ilişkin bilgi düzeyi ve davranış göstergelerinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Atar, 2021). Lisans öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada da kadınların sürdürülebilir beslenme davranışlarına daha fazla önem verdiği ve bu doğrultuda daha olumlu tutum sergilediği belirtilmiştir ($p<0,05$) (Engin ve Sevim, 2022). Erciyes Üniversitesi personel yemekhanesinden yararlanan bireylerde yürütülen bir çalışmada ise kadınların daha yüksek sürdürülebilir beslenme

puanlarına sahip olduğu ve bu yaklaşımla uyumlu bir yaşam tarzına daha yakın durduğu bildirilmiştir (Deli, 2024). Sosyal medya bağımlılığının artan yaygınlığı, haz odaklı yeme eğilimleri ve sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranışların incelendiği 700 yetişkin katılımcının dahil edildiği çalışmada kadınların sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Gürbüz vd., 2025). Öte yandan, beslenme sistemleri çerçevesinde yapılan bir çalışmada, kadınların gıda üretiminden tüketime kadar birçok aşamada etkin olduğu, ancak bu katkıların çoğu zaman göz ardı edildiği ifade edilmektedir (Das vd., 2023). Bu çerçevede, mevcut çalışmada kadınların daha yüksek puanlar alması; toplumsal roller, hane içi beslenme yönetiminde daha fazla sorumluluk üstlenmeleri ve sağlık ile çevreye ilişkin bilgi düzeylerinin daha yüksek olmasıyla açıklanabilir. Kırklıer'in (2024) çalışmasında cinsiyet ile sürdürülebilir beslenme toplam puanı ve alt boyutları olan besin seçimi, gıda israfının önlenmesi ve besin satın alma davranışları arasında anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). Buna karşın mevsimsel ve yerel gıda tercihleri alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Aynı çalışmada ayrıca ölçeğin toplam puanı ile alt boyutlardan besin tercihleri ve yerel ve mevsimsel beslenme puanları arasında da anlamlı farklılıklar olduğu bildirilmiştir ($p<0,05$). Atar'ın (2021) araştırmasında ise mevsimsel ve yerel beslenme puanlarının daha belirgin olduğu vurgulanmıştır. Sağlık bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin katıldığı bir çalışmada yerel ve mevsimsel beslenme haricinde toplam puan (kadın= 95,6±18,6; erkek = 82,9±20,6) ve tüm alt boyut puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır (Erbağcı ve Ulcay, 2025). Spor salonuna başvuran bireyler ile yapılan bir çalışmada sürdürülebilir beslenme için davranış ölçeğinin ortalama toplam puanı 97,65±21,59 olarak saptanmıştır (Kenger vd., 2024). Mevcut çalışmada katılımcıların hem toplam (kadın=102,41±20,1; erkek=88,6±23,02) ölçek puanlarının hem de alt boyut puanlarının diğer çalışmalara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Sonuçlardaki bu farklılıklar, örneklemlerin sosyodemografik özellikleri, eğitim düzeyleri, yaş dağılımları ve yaşam tarzlarındaki farklılıklardan kaynaklanabilir.

Mevcut çalışmada yaş arttıkça sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış puanlarının yükseldiği görülmüştür (Çizelge 3.10.). Bu bulgu, sürdürülebilir beslenme davranışlarının yaşam boyunca kazanılan deneyimler ve sorumluluklarla birlikte gelişebileceğini düşündürebilir. Ancak literatürde yaş değişkenine ilişkin sonuçların her çalışmada aynı yönde olmadığı dikkat çekmektedir. Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada yaş ile sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranışlar arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$) (Taşkın, 2025). Bu durum, yaş aralığının bu grupta az olması ve benzer yaşam koşullarının etkisiyle açıklanabilir. Öte yandan Avustralya'da yapılan bir araştırmada, çevresel

etkisi düşük gıdaların satın alınma olasılığının 25 yaş ve üzerindeki bireylerde 18–24 yaşındakilere kıyasla daha yüksek seyrettiği ($p<0,05$), 55 yaşının üzerindeki bireylerde ise bu oranın yaklaşık iki katına ulaştığı rapor edilmiştir (Collins ve Fairchild, 2007). Benzer biçimde spor salonuna başvuran bireylerle yapılan bir çalışmada, yaş ile toplam sürdürülebilir beslenme davranışı puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$) (Kenger vd., 2024). Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, yaşın sürdürülebilir beslenme davranışları üzerinde tek başına belirleyici bir değişken olmadığı görülmektedir. Ancak artan yaş; hayat tecrübeleri, artan sorumluluklar ve toplumsal rollerle birlikte oluşan çevresel farkındalık ve bu farkındalığın davranışlara yansımasını güçlendiren bir etmen olarak değerlendirilebilir.

Katılımcıların eğitim düzeyine göre yapılan analizde Besin Tercihi, Gıda İsrafının Azaltılması, Mevsimsel ve Yerel Beslenme, Besin Satın alma alt boyut puan ortalaması açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$) (Çizelge 3.10.). Eğitim düzeyi arttıkça Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış puanlarının arttığı bulunmuştur ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Farklı akademik bölümlerde yapılan bir çalışmada, sınıf öğretmenliği öğrencilerinin ($4,0\pm0,54$) sürdürülebilir beslenme davranış puanlarının diğer bölümlere göre daha yüksek olduğu, buna karşılık tıp fakültesi öğrencilerinin daha düşük puan aldığı, ayrıca 1. sınıf öğrencilerinin ($3,41\pm0,62$), son sınıflara ($3,22\pm0,69$) kıyasla daha yüksek sürdürülebilir beslenme puanına sahip olduğu bildirilmiştir. Bu durum mesleki rol bilinci ile eğitim sürecinde artan akademik veya klinik yoğunluk, sınav stresi ve kariyer kaygılarının beslenme davranışlarını olumsuz etkileyebilmesiyle ve öğrencilerin stres altındayken daha kolay ulaşılabilir olan fast food gibi yiyecekleri tercih etme eğiliminde olduklarını belirtmiştir (Aljaber vd., 2019; Taşkın, 2025).

Mevcut çalışmada hane gelirinden beslenmeye ayrılan bütçe payına göre yapılan analizde, SBYD ölçeği toplam puanı ve tüm alt boyut puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.10.). Bu sonuç ekonomik kaynakların sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranışlar üzerindeki etkisinin her örneklemde doğrudan ve doğrusal biçimde ortaya çıkmayabileceğini düşündürebilir. Nitekim literatürde gelir düzeyi ile sürdürülebilir besin tüketimi arasında pozitif ilişki bildiren çalışmalar bulunmakla birlikte, bu ilişkinin her zaman tutarlı şekilde gözlenmediğini belirten çalışmalar da mevcuttur (Biresselioglu vd., 2023; Ludwig-Borycz vd., 2023; Springmann vd., 2021). Bazı çalışmalarda, düşük gelir grubunda yer alan bireylerin her zaman daha az sürdürülebilir beslenme örüntüsü göstermediği dolayısıyla gelir düzeyindeki farklılıkların

sürdürülebilir beslenme davranışlarını tek başına açıklamakta yeterli olmadığı ifade edilmektedir (Baudry vd., 2023; Garratt ve Jackson-Taylor vd., 2024; Teng ve Chih, 2022). Mevcut çalışmada "beslenmeye ayrılan bütçe payı" değişkeninin kullanılması bu açıdan önem taşıyabilir. Ancak beslenmeye ayrılan bütçe payından çok bilgi düzeyi, tutumlar, ürünlere erişilebilirlik ve alışveriş ortamı gibi faktörlerle daha yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bunun yanısıra bu bulgunun elde edilmesinde, çalışma kamu kuruluşunda yürütüldüğü için benzer gelir seviyelerine sahip olunmasının payı bulunabilir.

Mevcut çalışmada katılımcıların SBYD ölçeği toplam puanı ile tüm alt boyut puanlarının, iklim değişikliği endişesi durumuna göre anlamlı biçimde farklılık göstermesi ($p<0,05$) ve bu farklılığın özellikle iklim değişikliği konusunda endişe duyduğunu belirten katılımcılardan kaynaklandığı görülmüştür (Çizelge 3.11.). Bu bulgu, iklim değişikli endişe düzeyinin, bireylerin sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranışlarını destekleyen ve bu davranışları gündelik hayatlarına yansıttığını gösteren bir unsur olduğunu düşündürebilir. Bunun yanı sıra ABD'de düşük gelirli yetişkinlerle yapılan geniş örneklemli kesitsel bir çalışmada, iklim ve çevre endişesinin daha sağlıklı ve çevresel açıdan sürdürülebilir tercihleri desteklediği ve besin seçimlerini anlamlı biçimde etkilediği belirtilmiştir. (Slotnick vd., 2024). Türkiye'de yetişkinlerde eko-anksiyete ile sürdürülebilir besin tüketim davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma da iklim ve çevre kaynaklı kaygı düzeyi yükseldikçe sürdürülebilir besin tüketimine yönelik davranışların artması bakımından mevcut çalışma bulgusu ile uyumludur (Memiç İnan ve Şarahman Kahraman, 2024). Benzer şekilde, Birleşik Krallık örnekleminde iklim anksiyetesinin bazı iklim eylemleriyle ilişkili olduğu ve bu duyguların her zaman pasifleştirici olmayıp bazı durumlarda bireyleri harekete geçirebildiği belirtilmiştir. (Whitmarsh vd., 2022). Buna karşılık, literatürde iklim endişesinin sürdürülebilir davranışlarla ilişkisini daha sınırlı veya tutarsız bulan çalışmalar da bulunmaktadır. Bazı araştırmalar, genel iklim endişesinin bireylerde psikolojik yük oluşturabildiğini ve bu durumun davranış değişikliğini zorlaştırabildiğini ileri sürmektedir. Bu farklılıkların, iklim endişesinin ölçüm biçimine (genel kaygı, iklim endişesi, besin seçimine özgü ekolojik kaygı) örneklemin özelliklerine ve endişenin düzeyine bağlı olarak ortaya çıkabileceği düşünülmektedir (Albuquerque vd., 2025; Kuday vd., 2025; Shivakumara vd., 2015).

Bu çalışmada kadın katılımcıların SASYAT ölçek toplam puanı erkeklere göre daha yüksektir ($p<0,05$) (Çizelge 3.13.). SASYAT puanı yüksek olan tüketiciler, çevre bilincine sahip, sosyal olarak duyarlı ve kişisel, toplumsal ve gezegensel sonuçları dikkate alan bir dünya görüşüne sahip olarak görülmektedir (Emerich, 2011; Höfer, 2009). Çek

Cumhuriyeti'nde 483 yetişkinin katıldığı bir çalışmada kadınların SASYAT puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Pícha ve Navrátil, 2019). Ayrıca kadınların sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzına daha fazla ilgi duyduğu ve bu yaşam tarzına uygun ürünleri almaya daha fazla istekli olduğu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Kriwy ve Mecking, 2012; Wan ve Toppinen, 2016). Bunun yanı sıra özellikle kadınlar olmak üzere SASYAT tüketicileri, üreticilerle aynı değerleri aramakta olup, yerel üreticilerden gelen doğal ve yüksek kaliteli ürünleri daha fazla tercih etmektedirler (Lubowiecki-Vikuk vd., 2021). Bu görüşün aksine SASYAT tutum ve davranışlarının tüketicilerin cinsiyeti tarafından etkilenmediğini destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Jeong ve Lee, 2012; Urh, 2015).

Bu çalışmada 55 yaş ve üzeri katılımcıların SASYAT toplam puanının en yüksek düzeyde olması ve farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunması ($p<0,05$), ileri yaşla birlikte sağlık davranışları ile sürdürülebilirlik odaklı tutumların geçici eğilimler olmaktan çıkarak yaşam tarzına dönüşebildiğine işaret etmektedir. Nitekim literatürde yer alan çeşitli araştırmalarda da yaş arttıkça sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzına uyumun arttığını bildirilmektedir (Hume, 2010; Tam vd., 2021; Vermeir ve Verbeke, 2006). SASYAT ölçeğinin kullanıldığı bir çalışmada, yaş değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılık bulunduğu; en yüksek ortalamanın 41–50 yaş grubunda olduğu, 51 yaş ve üzeri grubun ise benzer biçimde yüksek puanlar aldığı rapor edilmiştir (Gökkaya, 2024). Bu bulgular yaşın artmasıyla birlikte sürdürülebilir ve sağlıklı yaşam davranışlarının daha istikrarlı hale geldiğini ve bireylerin bu davranışları günlük yaşamlarına entegre edebildiklerini göstermektedir. İleri yaş gruplarında özellikle maneviyat, dini duyguların güçlenmesi ve bir topluluğa ait olma hissinin artması, bireylerin davranışlarını bu değerler doğrultusunda şekillendirme eğilimini destekleyebilmektedir. Bu durum sürdürülebilirlik ve toplumsal sorumluluk odaklı tutumların ileri yaşlarda daha belirgin hale gelmesiyle ilişkilendirilebilir (Choi ve Feinberg, 2021). Portekiz ve Çekya üzerinde yapılan geniş örneklemli bir çalışmada ise ölçek puanının yaş gruplarına göre benzer dağılım gösterdiği ancak toplumsal bilinç puanının en yüksek, manevi sağlık alt boyut puanının en düşük puanı aldığı görülmüştür (Magano vd., 2025). Bu sonuç, yaşın genel eğilimleri tek başına belirlemediğini ancak alt boyutlar düzeyinde ülke, kültür ve örneklemin özelliklerine bağlı olarak farklılıkların ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir.

Ölçek toplam puanı ilköğretim mezunlarında 73,71±13,94 iken, doktora mezunlarında 87,94±19,12'ye yükselmiştir ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$) (Çizelge 3.13.). ABD, Japonya, Avustralya ve Avrupa'daki birçok ülkede sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzına sahip tüketici grubunu tanımlamak için yapılan araştırmalarda

Doğal Pazarlama Enstitüsü'nün bulgularına göre bu tüketici grubunun genellikle lisans diplomasına sahip olduğu vurgulanmıştır (Lendvai vd., 2022; Szakály vd., 2015; Szakály vd., 2017). Literatürde sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzını inceleyen pek çok çalışmada, eğitim düzeyinin önemli bir belirleyici olduğu bildirilmektedir. Eğitim düzeyi yüksek bireylerin sağlık, çevre ve toplumsal sorumluluk konularını birlikte değerlendirme ve bu yaklaşımı davranışlarına yansıtma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. (Hughner vd., 2007; Verain vd., 2012; Zhang ve Fares, 2017; Magano vd., 2024). Bu durum mevcut çalışma bulgusuyla uyumludur.

Bu çalışmada katılımcıların BKİ sınıflamasına göre Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yaşam Tarzı Ölçeği (SASYAT) alt boyutları incelendiğinde, anlamlı bir fark bulunmayışı ($p>0,05$) (Çizelge 3.13.), sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzının yalnızca fiziksel beden kompozisyonu üzerinden değerlendirilemeyerek çok yönlü (bilgi düzeyi, farkındalık ve yaşam koşulları gibi) bir kavram olduğuna işaret edebilir. Literatürde de benzer şekilde BKİ ile sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı göstergeleri arasında doğrudan ve tutarlı bir ilişki bulunmadığını bildiren çalışmalar mevcuttur. Örneğin Tam vd. (2021), sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı davranışlarının BKİ'den ziyade bireylerin değerleri ve tutumlarıyla ilişkili olduğunu ayrıca BKİ'nin ise bu ilişkiyi her zaman yansıtmadığını belirtmiştir (Tam vd., 2021). Benzer biçimde Vermeir ve Verbeke (2006), sürdürülebilir beslenme ile bireyin vücut ağırlığı durumu arasında anlamlı bir ilişki saptamamış, çevresel ve etik değerlerin vücut ağırlığından bağımsız olarak şekillenebileceğini vurgulamıştır. Ayrıca bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzını benimsemelerine rağmen genetik yatkınlık, yaş, hormonal faktörler veya fiziksel aktivite düzeyi gibi etmenler nedeniyle farklı BKİ sınıflarında yer alabileceklerini gösteren çalışmalar mevcuttur (Hughner vd., 2007; Willett vd., 2019).

Sağlıklı yetişkin bireylerin SASYAT toplam puanı ile SBYD ölçeği toplam puanı arasındaki ilişki incelendiğinde iki değişken arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r_s = 0,583$; $p<0,001$) (Çizelge 3.14.). Bu bulgu, sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı düzeyi arttıkça sürdürülebilir beslenme davranışlarının da arttığını ifade eder. Sürdürülebilir yaşam tarzı ile sürdürülebilir beslenme arasındaki ilişkinin orta düzeyde olması, bu iki kavramın birbirinden tamamen bağımsız olmadığını ancak bireysel, toplumsal ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle, sürdürülebilir beslenme davranışları yalnızca bireysel tercihlerin değil, kültürel normların, ekonomik koşulların ve çevresel farkındalığın da etkisi altında gelişmektedir. Bu durum, sürdürülebilir beslenmenin

tek başına ele alınmasından ziyade, bireyin genel yaşam tarzı bağlamında değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Ankara ilinde merkezi bir kamu kuruluşunda çalışan personelin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı alışkanlıkları ile sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranışlarının değerlendirilmesi ve bunlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma sonuçları ve öneriler aşağıda sunulmaktadır.

- Çalışmaya 19-64 yaşları arasında 170 kadın ve 202 erkek olmak üzere toplamda 372 kamu personeli katılmıştır. Çalışmaya katılan personelinin %69,3'ü lisans ve lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir.
- Bireylerin %82,0'sinin herhangi bir hastalığı bulunmamaktadır ve en sık rastlanılan hastalık tiroittir (%29,9). Katılımcıların %39,5'i besin desteği kullanmıyorken, besin desteği kullanımı kadın katılımcılarda (%55,3) erkeklerden (%26,2) daha fazladır. En sık kullanılan besin desteği D vitaminidir (%63,9).
- BKİ'ye göre, çalışmaya katılan personelin 52,4'ünün normal, %35,5'inin hafif şişmandır. Erkeklerde obezite oranı, kadınlardan daha yüksek bulunmuştur.
- Katılımcıların çoğunluğunun (%49,2) günde üç ana öğün tükettiği belirlenmiştir. Erkek katılımcıların %46,0'sı ve kadın katılımcıların %50,0'si günde 2 ana öğün tüketmektedir. Katılımcılar arasında en sık atlanan öğün kahvaltıdır (%47,8). Kadın katılımcıların %22,4'ü diyet yapmaktayken, erkek katılımcıların %10,9'u diyet yapmaktadır ($p<0,05$). En sık yapılan diyet türü sırasıyla düşük enerjili diyet (%45,0) ve aralıklı açlıktır (%33,3) ($p>0,05$). Gezegen sağlığı diyetini (EAT-Lancet Beslenme Modeli) uygulayan herhangi bir katılımcı bulunmamaktadır.
- Her gün en fazla tüketilen besin % 40,9 ile peynir, %32,3 ile zeytin, 32,3 ile zeytinyağı ve % 23,9 ile beyaz ekmek iken en az tüketilen besinler ise balık (%0,8) ve sakatatlardır (%0,8). Katılımcıların %50,3'ünün kırmızı et tüketimi haftada 1-2 kez veya daha azdır.
- Katılımcıların çoğu (%77,2) iklim değişikliği ve çevre sorunları hakkında endişe duyduğunu belirtken, bu konuda endişe duyan kadın katılımcı sayısı, erkek katılımcılardan daha fazladır ($p<0,05$).
- Eğitim düzeyi arttıkça iklim değişikliği konusunda endişe duyma oranı artmıştır ($p<0,05$).
- Tüm katılımcıların %74,5'i sürdürülebilir beslenmeyi doğru tanımlarken, bu oran kadınlarda erkeklerden daha fazladır ($p<0,05$).

- Su ayak izi tanımını katılımcıların %33,3'ü doğru yanıtlamış olup doğru yanıt veren kadın sayısı, erkeklerden daha fazladır (p>0,05).
- Katılımcıların %52,7'si yerel ve mevsimler ürünler tercih ederken, organik ürünler (%9,9) en az tercih edilen gruptur (p>0,05). Bireylerin %71,2'si hayvansal ürün tüketimini azaltma çabasının olmadığını ve tüketmeye devam ettiğini belirtirken, bireylerin sadece %3,5'i tamamen azaltmaya çalıştığını söylemiştir (p>0,05).
- Katılımcıların %23,8'i yiyecek alışverişlerinde son kullanma tarihine dikkat ettiğini belirtmiştir.
- Bireylerin çoğu (%66,9) sadece fiyat ve lezzet odaklı alışveriş yaptığını beyan ederken erkeklerde bu oran (%66,9) kadınlara göre (%63,5) daha yüksektir (p<0,05).
- Katılımcıların çoğu (kadınların %67,6'sı ve erkeklerin %59,9'u) ambalajlı içme suyu satın alıp kullanmaktadır. Kadınlarda su tüketim tercihlerine dikkat etmediğini belirten kimseye rastlanmamıştır. Su tüketim davranışları cinsiyete göre değişmemektedir (p>0,05).
- Katılımcıların çoğu işe giderken kendi aracını tercih etmektedir (p>0,05).
- Ambalaj türüne göre tercih yapmadıklarını beyan edenlerin oranı kadınların %54,7, erkeklerde %51,5 olarak saptanmıştır (p<0,05).
- Çevre dostu ambalajlı yiyeceklerin pahalı olması katılımcıların sadece %11'inin satın almaktan vazgeçmesine neden olmuştur.
- Bu çalışmada kadın katılımcıların Besin Tercihi, Gıda İsrafının Azaltılması, Mevsimsel ve Yerel Beslenme ve Besin Satın Alma alt boyut puan ortalamaları ile Sürdürülebilir Beslenme Davranışları (SBYD) ölçeği toplam puanlarının erkek katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,001).
- Katılımcıların yaş gruplarına göre SBYD ölçeği alt boyut puan ortalamaları ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmış (p<0,05) ve yaş arttıkça sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış puanlarının arttığı görülmüştür.
- Eğitim düzeyi arttıkça katılımcıların sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış puanlarının arttığı gözlenmiş ancak anlamlı bir ilişkisi olmadığı saptanmıştır (p>0,05).
- Hane gelirinden beslenmeye ayrılan bütçe payına göre yapılan değerlendirmede tüm alt boyutlar ve ölçek toplam puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>0,05).
- Katılımcıların Sürdürülebilir Beslenme Davranışları ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanları ile iklim değişikliği endişesi durumu arasında anlamlı düzeyde

farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). İklim değişikliği endişesi olan bireylerin sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış puanlarının, endişesi olmayan ve bu konuda fikri olmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

- Katılımcıların tercih ettikleri yiyecek grupları ile Sürdürülebilir Beslenme Davranışları Ölçeği alt boyut ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Yerel ve mevsimsel ürünler ile organik ürünleri tercih eden bireylerin SBYD ölçeği alt boyut ve toplam puanları, genelde taze besinler ve işlenmiş gıdaları tercih eden bireylere kıyasla daha yüksektir ($p<0,05$).
- Kadın katılımcıların SASYAT ölçeğinden aldığı toplam puanının erkeklere göre daha fazla olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).
- Yaş gruplarının SASYAT ölçeği alt boyutları ile aldıkları toplam puanların birbirine görece yakın olduğu bulunmuş ve elli beş yaş ve üzeri katılımcıların ölçek toplam puanı en yüksek olup, istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$).
- SASYAT ölçeğinden elde edilen toplam puan ilköğretim mezunlarında 73,71±13,94 iken, doktora mezunlarında 87,94±19,12'ye yükselmiştir ($p<0,05$).
- SASYAT ölçeğinde toplam puan hafif şişman grupta en yüksek iken, obez grupta en düşük puan elde edilmiştir ($p>0,05$).
- Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı (SASYAT) toplam puanı ile Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış (SBYD) ölçeği toplam puanı arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r_s=0,583$; $p<0,001$).

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar kapsamında, sürdürülebilir beslenme davranışlarının geliştirilmesine yönelik çok boyutlu yaklaşımların benimsenmesi konusunun önem taşıdığı belirlenmiştir. Özellikle bireylerin yaş, cinsiyet ve iklim değişikliği endişesi gibi faktörlere bağlı olarak sürdürülebilir beslenme davranışlarının farklılık göstermesi, bu alanda yürütülecek eğitim ve farkındalık çalışmalarının hedef gruplara özgü olarak planlanması gerektiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca yerel ve mevsimsel besinler ile organik ürün tercih eden bireylerin sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış puanlarının daha yüksek bulunması, beslenme sistemlerinde yerel üretimin desteklenmesi ve tüketicilerin bu konuda bilgilendirilmesinin önemini vurgulamaktadır. İklim değişikliği endişesi olan bireylerin sürdürülebilir beslenme davranış puanlarının daha yüksek olması, çevresel risk algısının davranış değişikliğinde önemli bir motivasyon kaynağı olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, beslenme ve sağlık politikalarında iklim değişikliği farkındalığını artırmaya yönelik bilgilendirici ve eğitici içeriklerin yer alması önerilebilir.

Sonuç olarak, sürdürülebilir beslenme davranışları ile sağlıklı yaşam tarzı arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki bulunması, bu davranışların hem beslenme alışkanlıkları çerçevesinde değerlendirilmesi hem de daha geniş bir yaşam tarzı perspektifi içinde ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, çevresel farkındalığı artıran ve bilinçli tüketim alışkanlıklarını destekleyen sürdürülebilir beslenmeye yönelik girişimlerin; bireylerin sosyodemografik özellikleri, çevresel duyarlılıkları ve yaşam biçimleri göz önünde bulundurularak planlanmasının, sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşam tarzının benimsenmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışma kapsamında erkek katılımcıların, genç yaş grubundakilerin ve düşük eğitim seviysindekilerin toplam ölçek puanları daha düşük gelmiştir. Dolayısıyla bilgi düzeyinin arttırılmasına yönelik içeriklerin sade, erişilebilir ve gündelik yaşam bağlamına uyarlanmış şekilde sunulması; dijital platformlar ve sosyal medya aracılığıyla genç nüfusa ulaşılması hedeflenebilir. Erkeklere yönelik sürdürülebilir beslenme mesajlarının sağlık, performans ve güç temaları ile ilişkilendirilerek sunulması; toplumda görünürlüğü yüksek erkek rol modellerin yer aldığı kampanyaların planlanması ve sosyal norm temelli iletişim stratejilerinin geliştirilmesi önerilebilir. Bu süreçte beslenme eğitiminin güçlendirilmesi ve sürdürülebilir davranış değişikliğinin desteklenmesinde diyetisyenler başta olmak üzere, toplumsal farkındalığın artırılması için sağlık profesyonelleri, eğitim kurumları, gıda sektörü ve medya rolüne dikkat çekilmelidir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, araştırmanın kesitsel bir çalışma olması nedeniyle değişkenler arasındaki ilişkiler yalnızca belirli bir zaman diliminde değerlendirilmiş olup, elde edilen sonuçlar tüm personele genellemez. fVerilerin tek bir zaman diliminde toplanmış olması, mevsimsel besin tercihlerindeki farklılıkların sonuçlara yansımamasına neden olmuş olabilir. Araştırmada örneklem seçiminde gönüllülük esasının benimsenmiş olması, sürdürülebilir beslenme ve sağlıklı yaşam konularına daha duyarlı bireylerin çalışmaya katılma olasılığını artırmış olabilir. Çalışma, sürdürülebilir beslenme davranışlarını sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı ile birlikte ele alarak, bu iki kavram arasındaki ilişkiyi bütüncül bir bakış açısıyla incelemesi açısından literatüre katkı sağlamaktadır. Çalışma, sürdürülebilir beslenme davranışlarının geliştirilmesi ve yaşam tarzıyla uyumlu hale getirilmesi için diyetisyenlerin rolüne dikkat çekmesi açısından uygulamaya ve mesleki alana yönelik önemli çıkarımlar sunmakla birlikte, bu bulguların farklı örneklemler ve yöntemlerle desteklenmesi ve derinleştirilmesi amacıyla ileri çalışmalara ihtiyaç olduğunu da ortaya koymaktadır.

KAYNAK

Accenture. (2019). More than Half of Consumers Would Pay More for Sustainable Products Designed to Be Reused or Recycled, Ac-centure Survey Finds. In: Accenture.

Adamsson, V., Reumark, A., Fredriksson, I. B., Hammarström, E., Vessby, B., Johansson, G., & Risérus, U. (2011). Effects of a healthy Nordic diet on cardiovascular risk factors in hypercholesterolaemic subjects: a randomized controlled trial (NORDIET). *J Intern Med*, *269*(2), 150-159. https://doi.org/10.1111/j.1365-2796.2010.02290.x

Adetona, O., Reinhardt, T. E., Domitrovich, J., Broyles, G., Adetona, A. M., Kleinman, M. T., Ottmar, R. D., & Naeher, L. P. (2016). Review of the health effects of wildland fire smoke on wildland firefighters and the public. *Inhalation toxicology*, *28*(3), 95–139. https://doi.org/10.3109/08958378.2016.1145771

Aertsens, J., Verbeke, W., Mondelaers, K., & Van Huylenbroeck, G. (2009). Personal determinants of organic food consumption: a review. *British Food Journal*, *111*(10), 1140-1167.

Agreement, P. (2015, December). Paris agreement. *In report of the conference of the parties to the United Nations framework convention on climate change (21st session, 2015: Paris).* Retrived December (Vol. 4, No. 2017, p. 2). Getzville, NY, USA: HeinOnline.

Akay, G., & Demir, L. S. (2022). Sağlık bilimleri öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme ve çevre bilgi düzeyleri ile Akdeniz diyetine uyumları. *Mevlana Tıp Bilimleri Dergisi, 2*(1), 1–6.

Albert, J. S., Destouni, G., Duke-Sylvester, S. M., Magurran, A. E., Oberdorff, T., Reis, R. E., Winemiller, K. O., & Ripple, W. J. (2021). Scientists' warning to humanity on the freshwater biodiversity crisis. *Ambio*, *50*(1), 85-94. https://doi.org/10.1007/s13280-020-01318-8

AlBlooshi, S., Khalid, A., & Hijazi, R. (2022). The Barriers to Sustainable Nutrition for Sustainable Health among Zayed University Students in the UAE. *Nutrients*, *14*(19). https://doi.org/10.3390/nu14194175

Albuquerque, A., Silva, M., & Pereira, J. (2025). Indirect influence of global climate change, mediated by nutrition, on anxiety disorders. *Discover Food*. https://doi.org/10.1007/s44187-025-00622-0

Aleta, A., Brighenti, F., Jolliet, O., Meijaard, E., Shamir, R., Moreno, Y., & Rasetti, M. (2022). A Need for a Paradigm Shift in Healthy Nutrition Research. *Front Nutr*, *9*, 881465. https://doi.org/10.3389/fnut.2022.881465

Alıca, S. S. G. (2017). Kadın ve Çevre [Makale]. *Türkiye Barolar Birliği Dergisi*(Özel Sayı), 151-172. https://tbbdergisi.barobirlik.org.tr/ViewPDF-kadin-ve-cevre-1719

AlJaber, M. I., Alwehaibi, A. I., Algaeed, H. A., Arafah, A. M., & Binsebayel, O. A. (2019). Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *8*(2), 390-400. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_455_18

Alkız, G. C. (2025) *Çalışan yetişkinlerde kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiler.* (Yüksek lisans tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi.

Allès, B., Baudry, J., Méjean, C., Touvier, M., Péneau, S., Hercberg, S., & Kesse-Guyot, E. (2017). Comparison of sociodemographic and nutritional characteristics between self-reported vegetarians, vegans, and meat-eaters from the NutriNet-Santé study. *Nutrients*, *9*(9), 1023.

Altıntaş, G. (2024). *Yetişkinlerde sürdürülebilir beslenme davranışları ve diyet kalitesinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.

Ambroży, U., Błaszczyk-Bębenek, E., Ambroży, D., Jagielski, P., Rydzik, Ł., & Ambroży, T. (2023). Nutritional Status, Intentions and Motivations towards Adopting a Planetary Health Diet-A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, *15*(24), 5102. https://doi.org/10.3390/nu15245102

Aparicio-Martínez, P., Martinez-Jimenez, M. P., & Perea-Moreno, A. J. (2022). Health Environment and Sustainable Development. *Int J Environ Res Public Health*, *19*(13). https://doi.org/10.3390/ijerph19138175

Arslan, M. (2018). Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara Üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma. *Dicle Tıp Dergisi*, *45*(1), 59–69. https://doi.org/10.5798/dicletip.40897

Arslan, N., & Alataş, H. (2023). The relationship between sustainable nutrition and healthy food choice: a cross-sectional study. *The European Research Journal*, *9*(2), 192-199. https://doi.org/10.18621/eurj.1226567

Assembly, U. G. (2015). Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development.

Assembly, U. G. (2025). United Nations millennium declaration.

Atar, A. (2021). *Kurumsal Şirket Çalışanlarının Sürdürülebilir Beslenme Hakkındaki Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. İstanbul, Türkiye. https://avesis.anadolu.edu.tr/yonetilen-tez/f4fa82ff-c7cb-43cf-96f9-d4b1aefa26ee/kurumsal-sirket-calisanlarinin-surdurulebilir-beslenme-hakkindaki-bilgi-tutum-ve-davranislarinin-degerlendirilmesi

Ayranci, U., Yildiz, M. S., & Demirci, A. (2022). Water consumption habits of a north-western Turkish community: a cross-sectional study. *J Water Health*, *20*(9), 1457-1468. https://doi.org/10.2166/wh.2022.164

Azzurra, A., Massimiliano, A., & Angela, M. (2019). Measuring sustainable food consumption: A case study on organic food. *Sustainable production and consumption*, *17*, 95-107.

Bakaloudi, D. R., Halloran, A., Rippin, H. L., Oikonomidou, A. C., Dardavesis, T. I., Williams, J., Wickramasinghe, K., Breda, J., & Chourdakis, M. (2021). Intake and adequacy of the vegan diet. A systematic review of the evidence. *Clin Nutr*, *40*(5), 3503-3521. https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.11.035

Barone, A. M., & Aschemann-Witzel, J. (2022). Food handling practices and expiration dates: Consumers' perception of smart labels. *Food Control*, *133*, 108615. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2021.108615

Barthelmie, R. J. (2022). Impact of Dietary Meat and Animal Products on GHG Footprints: The UK and the US. Climate (C. 10, Sayı 3). MDPI. https://doi.org/10.3390/cli10030043

Bastian, G. E., Buro, D., & Palmer-Keenan, D. M. (2021). Recommendations for Integrating Evidence-Based, Sustainable Diet Information into Nutrition Education. *Nutrients*, *13*(11). https://doi.org/10.3390/nu13114170

Baudry, J., Allès, B., Langevin, B., Reuzé, A., Brunin, J., Touvier, M., Hercberg, S., Lairon, D., Péneau, S., Pointereau, P., & Kesse-Guyot, E. (2023). Associations between measures of socio-economic position and sustainable dietary patterns in the NutriNet-Santé study. *Public Health Nutr*, *26*(5), 965-975. https://doi.org/10.1017/s1368980022002208

Baur, I., Stylianou, K. S., Ernstoff, A., Hansmann, R., Jolliet, O., & Binder, C. R. (2022). Drivers and Barriers Toward Healthy and Environmentally Sustainable Eating in Switzerland: Linking Impacts to Intentions and Practices. Frontiers In Sustainable Food Systems, 6. https://doi.org/10.3389/fsufs.2022.808521

Baysal, A. (1996). Sağlıklı Beslenme ve Akdeniz Diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 21-29

Belahsen, R. (2014). Nutrition transition and food sustainability. *Proc Nutr Soc*, *73*(3), 385-388. https://doi.org/10.1017/s0029665114000135

Berardy, A., Fresán, U., Matos, R. A., Clarke, A., Mejia, A., Jaceldo-Siegl, K., & Sabaté, J. (2020). Environmental Impacts of Foods in the Adventist Health Study-2 Dietary Questionnaire. *Sustainability*, *12*(24), 10267. https://doi.org/10.3390/su122410267

Berry, E. M. (2019). Sustainable Food Systems and the Mediterranean Diet. *Nutrients*, *11*(9). https://doi.org/10.3390/nu11092229

Bezerra, I. N., Verde, S., Almeida, B. S., & de Azevedo, C. V. (2022). Carbon Footprint of Away-From-Home Food Consumption in Brazilian Diet. *Int J Environ Res Public Health*, *19*(24). https://doi.org/10.3390/ijerph192416708

Bhandari, M., & Prajapati, S. K. (2022). Use of reverse osmosis reject from drinking water plant for microalgal biomass production. *Water Res*, *210*, 117989. https://doi.org/10.1016/j.watres.2021.117989

Biesbroek, S., Verschuren, W. M. M., Boer, J. M. A., van de Kamp, M. E., van der Schouw, Y. T., Geelen, A., Looman, M., & Temme, E. H. M. (2017). Does a better adherence to dietary guidelines reduce mortality risk and environmental impact in the Dutch sub-cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition? *Br J Nutr*, *118*(1), 69-80. https://doi.org/10.1017/s0007114517001878

Biresselioglu, M. E., Kentmen-Cin, C., Demir, M. H., Savas, Z. F., Solak, B., Onder, B., Ceviker-Cinar, G., & Ozcureci, B. (2023). How to Exploit Sustainable Food Consumption Habits of Individuals: Evidence from a Household Survey in Izmir, Türkiye. *Sustainability*, *15*(10), 8271-8271. https://doi.org/10.3390/su15108271

Birtel, J., Heimann, H., Hoerauf, H., Helbig, H., Schulz, C., Holz, F. G., & Geerling, G. (2022). [Sustainability in ophthalmology : Adaptation to the climate crisis and mitigation]. *Ophthalmologie*, *119*(6), 567-576. https://doi.org/10.1007/s00347-022-01608-4 (Nachhaltigkeit in der Augenheilkunde : Adaptation an die Klimakrise und Mitigation.)

Biswas, A. (2020). A nexus between environmental literacy, environmental attitude and healthy living. *Environ Sci Pollut Res Int*, *27*(6), 5922-5931. https://doi.org/10.1007/s11356-019-07290-5

Blackstone, N. T., & Conrad, Z. (2020). Comparing the Recommended Eating Patterns of the EAT-Lancet Commission and Dietary Guidelines for Americans: Implications for Sustainable Nutrition. *Curr Dev Nutr*, *4*(3), nzaa015. https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa015

Bolaji, B. O., & Huan, Z. (2013). Ozone depletion and global warming: Case for the use of natural refrigerant–A review. *Renewable and Sustainable Energy Reviews*, 18, 49–54. https://doi.org/10.1016/j.rser.2012.10.008

Borsato, E., Tarolli, P., & Marinello, F. (2018). Sustainable patterns of main agricultural products combining different footprint parameters. *Journal of Cleaner Production*, *179*, 357-367. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.01.044

Broekema, R., Tyszler, M., van 't Veer, P., Kok, F. J., Martin, A., Lluch, A., & Blonk, H. T. J. (2020). Future-proof and sustainable healthy diets based on current eating patterns in the Netherlands. *Am J Clin Nutr*, *112*(5), 1338-1347. https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa217

Brundtland, G. H. (1987). Our common future world commission on environment and developement.

Bunge, A. C., Wickramasinghe, K., Renzella, J., Clark, M., Rayner, M., Rippin, H., Halloran, A., Roberts, N., & Breda, J. (2021). Sustainable food profiling models to inform the development of food labels that account for nutrition and the environment: a systematic review. *Lancet Planet Health*, *5*(11), e818-e826. https://doi.org/10.1016/s2542-5196(21)00231-x

Burlingame, B., & Dernini, S. (2019). *Sustainable diets: Linking nutrition and food systems*. CABI.

Butchart, S. H., Walpole, M., Collen, B., Van Strien, A., Scharlemann, J. P., Almond, R. E., Baillie, J. E., Bomhard, B., Brown, C., & Bruno, J. (2010). Global biodiversity: indicators of recent declines. *Science*, *328*(5982), 1164-1168.

Buttriss, J., & Riley, H. (2013). Sustainable diets: harnessing the nutrition agenda. *Food Chem*, *140*(3), 402-407. https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2013.01.083

Cambeses-Franco, C., González-García, S., Feijoo, G., & Moreira, M. T. (2021). Encompassing health and nutrition with the adherence to the environmentally sustainable New Nordic Diet in Southern Europe. *Journal of Cleaner Production*, *327*, 129470. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2021.129470

Canavari, M., & Coderoni, S. (2020). Consumer stated preferences for dairy products with carbon footprint labels in Italy. *Agricultural and Food Economics*, *8*(1), 1-16.

Charter, M., Peattie, K., Ottman, J., & Polonsky, M. J. (2002). *Marketing and sustainability*. Centre for Business Relationships, Accountability, Sustainability and Society (BRASS) in association with The Centre for Sustainable Design.

Cheng, C. C., Chang, Y. Y., Tsai, M. C., Chen, C. T., & Tseng, Y. C. (2019). An evaluation instrument and strategy implications of service attributes in LOHAS restaurants. *International Journal of Contemporary Hospitality Management, 31*(1), 194–216. https://doi.org/10.1108/IJCHM-06-2017-0388

Cheng, C. C., Chang, Y. Y., Tsai, M. C., Chen, C. T., & Tseng, Y. C. (2019). An evaluation instrument and strategy implications of service attributes in LOHAS restaurants. *International Journal of*

Contemporary Hospitality Management, *31*(1), 194–216. https://doi.org/10.1108/IJCHM-06-2017-0388

Cheung, J., Fillare, C., Gonzalez-Wertz, C., Nowak, C., Orrell, G., & Peterson, S. (2022). Balancing sustainability and profitability. How businesses can protect people, planet, and the bottom line. IBM. In.

Chhabra, I., & Kaur, A. (2022). Development of a convenient, nutritious ready to cook packaged product using millets with a batch scale process development for a small-scale enterprise. *J Food Sci Technol*, *59*(2), 488-497. https://doi.org/10.1007/s13197-021-05031-6

Chirilli, C., Molino, M., & Torri, L. (2022). Consumers' awareness, behavior and expectations for food packaging environmental sustainability: Influence of socio-demographic characteristics. *Foods*, *11*(16), 2388.

Choi, S., & Feinberg, R. A. (2021). The LOHAS (Lifestyle of Health and Sustainability) Scale Development and Validation. *Sustainability*, *13*(4), 1598. https://www.mdpi.com/2071-1050/13/4/1598

Christodoulou, C. C., Pitsillides, M., Hadjisavvas, A., & Zamba-Papanicolaou, E. (2025). Dietary Intake, Mediterranean and Nordic Diet Adherence in Alzheimer's Disease and Dementia: A Systematic Review. *Nutrients*, *17*(2). https://doi.org/10.3390/nu17020336

Chu, W., Williams, H., Verghese, K., Wever, R., & Glad, W. (2020). Tensions and opportunities: an activity theory perspective on date and storage label design through a literature review and co-creation sessions. *Sustainability*, *12*(3), 1162.

Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of environmental psychology*, *69*, 101434.

Clayton, S., Manning, C., Speiser, M., & Hill, A. N. (2021). Mental health and our changing climate. *(No Title)*.

Cliceri, D., Pedrotti, M., Gasperi, F., & Endrizzi, I. (2025). European consumers' involvement with date labels and implications for household food waste. *Food Quality and Preference*, *129*, 105522. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2025.105522

Clune, S., Crossin, E., & Verghese, K. (2017). Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories. Journal of Cleaner Production, 140, 766-783. https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2016.04.082

Collins, A., & Fairchild, R. (2007). Sustainable food consumption at a sub-national level: An ecological footprint, nutritional and economic analysis. *Journal of Environmental Policy & Planning*, *9*(1), 5-30. https://doi.org/10.1080/15239080701254875

Çelik, C., Türker, P. F., & Koçak, D. (2023). COVID-19 Pandemi Sürecinde Gıda Okuryazarlığı ve Sürdürülebilir Tüketim Davranışlarının Beslenme Durumu Üzerine Etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *8*(1), 28-43. https://dergipark.org.tr/tr/pub/busbid/issue//1426107

Dagevos, H., & Verbeke, W. (2022). Meat consumption and flexitarianism in the Low Countries. *Meat Sci*, *192*, 108894. https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2022.108894

Daley, K., Castleden, H., Jamieson, R., Furgal, C., & Ell, L. (2014). Municipal water quantities and health in Nunavut households: an exploratory case study in Coral Harbour, Nunavut, Canada. *International journal of circumpolar health*, *73*(1), 23843.

Das, A., Kasala, K., & Kumar, S. (2023). Gender inclusive food systems for sustainable healthy diets in low and middle-income countries. *Agroecology and Sustainable Food Systems*, *47*(10), 1052-1074. https://doi.org/10.1080/21683565.2023.2215192

Dasgupta, P., Dasgupta, A., & Barrett, S. (2023). Population, Ecological Footprint and the Sustainable Development Goals. *Environ Resour Econ (Dordr)*, *84*(3), 659-675. https://doi.org/10.1007/s10640-021-00595-5

Davenport, M. L., Qi, D., & Roe, B. E. (2019). Food-related routines, product characteristics, and household food waste in the United States: A refrigerator-based pilot study. *Resources, Conservation and Recycling*, *150*, 104440.

Davis, C., Bryan, J., Hodgson, J., & Murphy, K. (2015). Definition of the Mediterranean Diet; a Literature Review. *Nutrients*, *7*(11), 9139-9153. https://doi.org/10.3390/nu7115459

De Backer, C., Erreygers, S., De Cort, C., Vandermoere, F., Dhoest, A., Vrinten, J., & Van Bauwel, S. (2020). Meat and masculinities. Can differences in masculinity predict meat consumption, intentions to reduce meat and attitudes towards vegetarians? *Appetite*, *147*, 104559.

Deli, A. (2024). *Erciyes Üniversitesi Personel Yemekhanesinden Yararlanan Bireylerin Sürdürülebilir Beslenme Davranışları ve Akdeniz Diyetine Uyumunun Saptanması* [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Kayseri, Türkiye. https://avesis.erciyes.edu.tr/yonetilen-tez/8cf7171e-d719-429b-a28e-13ed7c488128/erciyes-universitesi-personel-yemekhanesinden-yararlanan-bireylerin-surdurulebilir-beslenme-davranislari-ve-akdeniz-diyetine-uyumunun-saptanmasi

Delpal, F., & Hatchuel, G. (2007). La consommation engagée s'affirme comme une tendance durable. *Consommation et Modes de Vie*, *201*, 1–4.

Dernini, S., & Berry, E. M. (2015). Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern. *Front Nutr*, *2*, 15. https://doi.org/10.3389/fnut.2015.00015

Di Napoli, C., McGushin, A., Romanello, M., Ayeb-Karlsson, S., Cai, W., Chambers, J., Dasgupta, S., Escobar, L. E., Kelman, I., Kjellstrom, T., Kniveton, D., Liu, Y., Liu, Z., Lowe, R., Martinez-Urtaza, J., McMichael, C., Moradi-Lakeh, M., Murray, K. A., Rabbaniha, M.,…Robinson, E. J. (2022). Tracking the impacts of climate change on human health via indicators: lessons from the Lancet Countdown. *BMC Public Health*, *22*(1), 663. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13055-6

Doria, M. F. (2006). Bottled water versus tap water: understanding consumers' preferences. *J Water Health*, *4*(2), 271-276.

Duarte, P., Silva, S. C., Roza, A. S., & Dias, J. C. (2024). Enhancing consumer purchase intentions for sustainable packaging products: An in-depth analysis of key determinants and strategic insights. *Sustainable Futures*, *7*, 100193. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sftr.2024.100193

Ebi, K. L., Vanos, J., Baldwin, J. W., Bell, J. E., Hondula, D. M., Errett, N. A., Hayes, K., Reid, C. E., Saha, S., Spector, J., & Berry, P. (2021). Extreme Weather and Climate Change: Population Health and Health System Implications. *Annu Rev Public Health*, *42*, 293-315. https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-012420-105026

Ecertaş, B. M. (2020). *Masa başı çalışan bireylerde beslenme durumunun ve fiziksel aktivite seviyesinin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesine etkisinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi.

Echeverría, R., Hugo Moreira, V., Sepúlveda, C., & Wittwer, C. (2014). Willingness to pay for carbon footprint on foods. *British Food Journal*, *116*(2), 186-196.

Elmor, L., Ramos, G. A., Vieites, Y., Andretti, B., & Andrade, E. B. (2024). Environmental sustainability considerations (or lack thereof) in consumer decision making. *International Journal of Research in Marketing*. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijresmar.2024.08.003

Erbağcı, M. A., & Ulcay, G. (2025). Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Besin Satın Alma Davranışları ile Sürdürülebilir Beslenme Bilgi Seviyeleri Arasındaki İlişki [Relationship Between Food Purchasing Behaviors of Health Sciences Faculty Students and Their Sustainable Nutrition Knowledge Levels]. *Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi Dergisi*, *7*(2), 203-222. https://dergipark.org.tr/tr/pub/mrefdergi/article/1737529

Emerich, M. M. (2011). *The gospel of sustainability: Media, market and LOHAS*. University of Illinois Press.

Engin, Ş., & Sevim, Y. (2022). Lisans Öğrencilerinin Sürdürülebilir Beslenme Hakkındaki Davranışları ve Bilgi Düzeyleri ile Besin Tercihleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tek Merkezli Çalışma. *European Journal of Science and Technology*(38), 259-269. https://doi.org/10.31590/ejosat.1109521

EPA. (2014, Kasım 5). Learn About Sustainability [Overviews and Factsheets]. https://www.epa.gov/sustainability/learn-about-sustainability

Erdoğan, M. S. (2014). Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi [Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi]. *Kocatepe Tıp Dergisi*, *15*(1), 20-26. https://doi.org/10.18229/ktd.74513

Ertuş, G. (2023). *Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı çalışanlarının sürdürülebilir beslenme konusundaki bilgi ve tutumlarının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Medipol Üniversitesi, Ankara.

European Environment Agency (EEA). (2023). Life Cycle https://www.eea.europa.eu/help/glossary/eea-glossary/life-cycle-assessment

Fanzo, J., & Davis, C. (2019). Can Diets Be Healthy, Sustainable, and Equitable? *Curr Obes Rep*, *8*(4), 495-503. https://doi.org/10.1007/s13679-019-00362-0

Fanzo, J., Bellows, A. L., Spiker, M. L., Thorne-Lyman, A. L., & Bloem, M. W. (2021). The importance of food systems and the environment for nutrition. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 113(1), 7-16. https://doi.org/https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa313

Fanzo, J., Hawkes, C., Udomkesmalee, E., Afshin, A., Allemandi, L., Assery, O., Baker, P., Battersby, J., Bhutta, Z., & Chen, K. (2018). *2018 Global Nutrition Report: Shining a light to spur action on nutrition*.

Fechner, D., & Isbanner, S. (2025). Understanding the intention-behaviour gap in meat reduction: The role of cognitive dissonance in dietary change. *Appetite*, *214*, 108204. https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108204

Fifita, I. M. E., Seo, Y., Ko, E., Conroy, D., & Hong, D. (2020). Fashioning organics: Wellbeing, sustainability, and status consumption practices. *Journal of Business Research*, *117*, 664-671. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.01.005

Finnveden, G., Hauschild, M. Z., Ekvall, T., Guinée, J., Heijungs, R., Hellweg, S., Koehler, A., Pennington, D., & Suh, S. (2009). Recent developments in life cycle assessment. *Journal of environmental management*, *91*(1), 1-21.

Foley, J., Ramankutty, N., Brauman, K. *et al.* Solutions for a cultivated planet. *Nature* **478**, 337–342 (2011). https://doi.org/10.1038/nature10452

Folke, C., Polasky, S., Rockström, J., Galaz, V., Westley, F., Lamont, M., Scheffer, M., Österblom, H., Carpenter, S. R., Chapin, F. S., 3rd, Seto, K. C., Weber, E. U., Crona, B. I., Daily, G. C., Dasgupta, P., Gaffney, O., Gordon, L. J., Hoff, H., Levin, S. A., Lubchenco, J., … Walker, B. H. (2021). Our future in the Anthropocene biosphere. *Ambio*, *50*(4), 834–869. https://doi.org/10.1007/s13280-021-01544-8

Follows, S. B., & Jobber, D. (2000). Environmentally responsible purchase behaviour: a test of a consumer model. *European journal of Marketing*, *34*(5/6), 723-746.

Food and Agriculture Organization (FAO) and World Health Organization (WHO). (2019). Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome https://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf

Food and Agriculture Organization (FAO). (2010). Sustainable Diets and Biodıversity Directions and Solutions For Policy, Research and Action. E-ISBN 978-92-5-107288-2 (PDF), Rome. https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf

Fresán, U., Vidal-Carou, M. C., Ramos-Truchero, G., de Pipaon, M. S., Moreno, L. A., & Salas-Salvadó, J. (2023). Knowledge, attitude, and patient advice on sustainable diets among Spanish health professionals. *Front Nutr*, *10*, 1182226. https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1182226

Gadeikienė, A., Šalčiuvienė, L., Banytė, J., Dovalienė, A., Kavaliauskas, M., & Piligrimienė, Ž. (2021). Emerging consumer healthy lifestyles in Lithuania. *Sustainability*, *13*(18), 1–22.

Gantenbein, K. V., & Kanaka-Gantenbein, C. (2021). Mediterranean Diet as an Antioxidant: The Impact on Metabolic Health and Overall Wellbeing. *Nutrients*, *13*(6). https://doi.org/10.3390/nu13061951

García-González, Á., Achón, M., Carretero Krug, A., Varela-Moreiras, G., & Alonso-Aperte, E. (2020). Food Sustainability Knowledge and Attitudes in the Spanish Adult Population: A Cross-Sectional Study [Article Number]. *Nutrients*, *12*(10), 3154-3154. https://doi.org/10.3390/nu12103154

García-González, Á., Achón, M., Carretero Krug, A., Varela-Moreiras, G., & Alonso-Aperte, E. (2020). Food sustainability knowledge and attitudes in the Spanish adult population: a cross-sectional study. *Nutrients*, *12*(10), 3154.

Garratt, E. A., & Jackson-Taylor, C. (2024). Navigating household food insecurity and environmental sustainability on a low income: An exploration of Sheffield mothers. *Nutr Bull*, *49*(4), 550-560. https://doi.org/10.1111/nbu.12706

Geerts, R., Vandermoere, F., Van Winckel, T., Halet, D., Joos, P., Van Den Steen, K., Van Meenen, E., Blust, R., Borregán-Ochando, E., & Vlaeminck, S. E. (2020). Bottle or tap? Toward an integrated approach to water type consumption. *Water Res*, *173*, 115578. https://doi.org/10.1016/j.watres.2020.115578

Goel, R., Oyebode, O., Foley, L., Tatah, L., Millett, C., & Woodcock, J. (2023). Gender differences in active travel in major cities across the world. *Transportation (Amst)*, *50*(2), 733-749. https://doi.org/10.1007/s11116-021-10259-4

Goossens, Y., Berrens, P., Charleer, L., Coremans, P., Houbrechts, M., Vervaet, C., De Tavernier, J., & Geeraerd, A. (2017). Qualitative assessment of eco-labels on fresh produce in Flanders (Belgium) highlights a potential intention–performance gap for the supply chain. *Journal of Cleaner Production*, *140*, 986-995. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2016.05.063

Gostimirovic, M., Novakovic, R., Rajkovic, J., Djokic, V., Terzic, D., Putnik, S., & Gojkovic-Bukarica, L. (2020). The influence of climate change on human cardiovascular function. *Arch Environ Occup Health*, *75*(7), 406-414. https://doi.org/10.1080/19338244.2020.1742079

Graça, J., Godinho, C. A., & Truninger, M. (2019). Reducing meat consumption and following plant-based diets: Current evidence and future directions to inform integrated transitions. *Trends in Food Science & Technology*, *91*, 380-390.

Grosso, G., Mateo, A., Rangelov, N., Buzeti, T., & Birt, C. (2020). Nutrition in the context of the Sustainable Development Goals. European Journal of Public Health, 30(Supplement_1), Article Supplement_1. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa034

Guillaumie, L., Boiral, O., Baghdadli, A., & Mercille, G. (2020). Integrating sustainable nutrition into health-related institutions: a systematic review of the literature. *Can J Public Health*, *111*(6), 845-861. https://doi.org/10.17269/s41997-020-00394-3

Gussow, J. D., & Clancy, K. L. (1986). Dietary guidelines for sustainability. *Journal of Nutrition Education*, *18*(1), 1-5.

Gustafson, D. I., Edge, M. S., Griffin, T. S., Kendall, A. M., & Kass, S. D. (2019). Growing Progress in the Evolving Science, Business, and Policy of Sustainable Nutrition. *Curr Dev Nutr*, *3*(6), nzz059. https://doi.org/10.1093/cdn/nzz059

Gülsöz, S. (2017). *Yirmi yaş ve üzeri bireylerin sürdürülebilir beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin ve uygulamalarının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gürbüz, M., Memiç İnan, C., Kenger, E. B., & Bayram, H. M. (2025). Behaviors towards sustainable nutrition in the grip of social media addiction and hedonic hunger: a cross-sectional study.

Hachem, F., Vanham, D., & Moreno, L. A. (2020). Territorial and Sustainable Healthy Diets. *Food Nutr Bull*, *41*(2_suppl), 87s-103s. https://doi.org/10.1177/0379572120976253

Haines, A., & Ebi, K. (2019). *The imperative for climate action to protect health*. New England Journal of Medicine, 380(3), 263–273. https://doi.org/10.1056/NEJMra1807873

Haines, A., Kovats, R. S., Campbell-Lendrum, D., & Corvalan, C. (2006). Climate change and human health: impacts, vulnerability and public health. *Public Health*, *120*(7), 585-596. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2006.01.002

Hallez, L., Qutteina, Y., Boen, F., & Smits, T. (2021). The abc's of ecological and nutrition labels. The impact of label theme and complexity on the environmental footprint of online grocery choices. *Sustainability*, *13*(5), 2474.

Harris, F., Moss, C., Joy, E. J. M., Quinn, R., Scheelbeek, P. F. D., Dangour, A. D., & Green, R. (2020). The Water Footprint of Diets: A Global Systematic Review and Meta-analysis. *Adv Nutr*, *11*(2), 375-386. https://doi.org/10.1093/advances/nmz091

Hartikainen, H., Roininen, T., Katajajuuri, J.-M., & Pulkkinen, H. (2014). Finnish consumer perceptions of carbon footprints and carbon labelling of food products. *Journal of Cleaner Production*, *73*, 285-293.

Hasselbach, J. L., & Roosen, J. (2015). Motivations behind preferences for local or organic food. *Journal of International Consumer Marketing*, *27*(4), 295-306.

Hatjiathanassiadou, M., Rolim, P. M., & Seabra, L. M. J. (2023). Nutrition and its footprints: Using environmental indicators to assess the nexus between sustainability and food. Frontiers In Sustainable Food Systems, 6. https://doi.org/10.3389/fsufs.2022.1078997

Heinzle, S., Kanzig, J., Nentwich, J., & Offenberger, U. (2010). *Moving Beyond Gender Differences in Research on Sustainable Consumption: Evidence from a Discrete Choice Experiment* (Working Paper, Issue. https://www.alexandria.unisg.ch/211483/1/Gender_Werkstattbericht6.pdf

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, *5*(12), e863-e873.

Hielkema, M. H., & Lund, T. B. (2021). Reducing meat consumption in meat-loving Denmark: Exploring willingness, behavior, barriers and drivers. *Food Quality and Preference*, *93*, 104257.

Higuchi, A., & Avadi, A. (2015). Organic purchasing factors and consumer classification through their preferences in the metropolitan area of Lima, Peru. *Agronomía Colombiana, 33*(2), 271–279. https://doi.org/10.15446/agron.colomb.v33n2.52545

Hoekstra, A. G., Noordzij, K., de Koster, W., & van der Waal, J. (2024). The educational divide in climate change attitudes: Understanding the role of scientific knowledge and subjective social status. *Global environmental change*, *86*, 102851. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2024.102851

Hoekstra, A. Y., & Wiedmann, T. O. (2014). Humanity's unsustainable environmental footprint. *Science*, *344*(6188), 1114-1117. https://doi.org/10.1126/science.1248365

Holmes, T. J., & Yan, R. (2012). Predicting consumers' preferences for and likely buying of local and organic produce: results of a choice experiment. *Journal of Food Products Marketing*, *18*(5), 369-384.

Höfer, R. (2009). *Sustainable solutions for modern economies*. Royal Society of Chemistry.

Hughner, R. S., McDonagh, P., Prothero, A., Shultz, C. J., & Stanton, J. (2007). Who are organic food consumers? A compilation and review of why people purchase organic food. *Journal of Consumer Behaviour: An International Research Review*, *6*(2-3), 94-110.

Hume, M. (2010). Compassion without action: Examining the young consumers consumption and attitude to sustainable consumption. *Journal of world business*, *45*(4), 385-394.

Intergovernmental Panel on Climate Change. (2023). *Climate change 2023: Synthesis report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change.* IPCC. https://doi.org/10.59327/IPCC/AR6-9789291691647.001

Ipsos, & European Environmental, B. (2021). *Pan-European Survey: Main multi-country report* [Report]. https://eeb.org/wp-content/uploads/2021/04/IPSOS-Multi-Country-Report-complete.FINAL_.pdf

Irazusta-Garmendia, A., Orpí, E., Bach-Faig, A., & González Svatetz, C. A. (2023). Food Sustainability Knowledge, Attitudes, and Dietary Habits among Students and Professionals of the Health Sciences. *Nutrients*, *15*(9), 2064. https://doi.org/10.3390/nu15092064

Irgat, S. İ., Bakırhan, H., Bakırhan, Y. E., & Sonkaya, Z. İ. (2024). Determining food choice motivations in Turkish adults: sustainable and healthy eating behavior, ecological footprint awareness, and food insecurity perspective. *BMC public health*, *24*(1), 3547. https://doi.org/10.1186/s12889-024-21091-7

Jafari, R. S., & Behrouz, V. (2023). Nordic diet and its benefits in neurological function: a systematic review of observational and intervention studies. *Front Nutr*, *10*, 1215358. https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1215358

Jensen, M. (2007). Defining lifestyle. *Environmental Sciences*, 4(2), 63-73.

Jeong, H.-B., & Lee, I.-H. (2012). Consumer's Consciousness of the LOHAS Consumption and the Consumption Behavior of the LOHAS Products. *International Commerce and Information Review*, *14*(4), 177-201.

Johnston, J. L., Fanzo, J. C., & Cogill, B. (2014). Understanding sustainable diets: a descriptive analysis of the determinants and processes that influence diets and their impact on health, food security, and environmental sustainability. *Advances in Nutrition*, *5*(4), 418-429.

Kadıoğlu, S., & Sökülmez Kaya, P. (2022). ÇEVRESEL VE SAĞLIKLI BESLENME: SÜRDÜRÜLEBİLİR DİYETLER [Environmental and Healthy Nutrition: Sustainable Diets]. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, *7*(1), 29-46. https://doi.org/10.47115/jshs.948593

Kavanaugh, M., & Quinlan, J. J. (2020). Consumer knowledge and behaviors regarding food date labels and food waste. *Food Control*, *115*, 107285.

Kayak, S. (2023). *Aile sağlığı merkezi çalışanlarının sürdürülebilir beslenme hakkında bilgi, tutum, davranışlarının ve diyet kalitelerinin değerlendirilmesi: Kırklareli il merkezi örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Edirne, Türkiye.

Kenger, E. B., Aydin, O., Balkan, C., Iscan, E., Erol, E., & Turkmen, T. B. (2024). Assessment of sustainable nutrition practices among individuals attending the gym. *Frontiers in Life Sciences and Related Technologies*, *5*(3), 203-209. https://doi.org/10.51753/flsrt.1523250

Khan, N., & Trivedi, P. (2015). Gender differences and sustainable consumption behavior. *British Journal of Marketing Studies*, *3*(3), 29-35.

Kırkler, S. (2024). *Üniversite Öğrencilerinin Genetiği Değiştirilmiş Organizmalara Bakış Açısının ve Sürdürülebilir Beslenme Davranışlarının Antropometrik Ölçümlere Etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. Mardin, Türkiye. https://hdl.handle.net/20.500.12514/6900

Kıyak, B., & Güneş Bayır, A. (2022). İklim Destekli Beslenmede Bitki Bazlı Diyetler ve Sağlık Üzerine Etkileri [Plant Based Diets in Climate Supported Nutrition and Effects on Health]. *Akademik Et ve Süt Kurumu Dergisi*(4), 35-54. https://dergipark.org.tr/tr/pub/aeskd/issue//1073799

Kim, M. J., Lee, C. K., Kim, W. G., & Kim, J. M. (2013). Relationships between lifestyle of health and sustainability and healthy food choices for seniors. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, *25*(4), 558–576.

Kirbiš, A., Korže, V., & Lubej, M. (2024). Predictors of Meat Reduction: The Case of Slovenia. *Foods*, *13*(15). https://doi.org/10.3390/foods13152346

Kiss, V., Kiss, M., Popovics, P., & Szakály, Z. (2018). Examination of lifestyle of health and sustainability market groups with particular focus on Hungary. *Relationships*, 76–86.

Kotler, P. (2011). Reinventing marketing to manage the environmental imperative. *Journal of marketing*, *75*(4), 132-135.

Kovacs, B., Miller, L., Heller, M. C., & Rose, D. (2021). The carbon footprint of dietary guidelines around the world: a seven country modeling study. *Nutr J*, *20*(1), 15. https://doi.org/10.1186/s12937-021-00669-6

Köksal, E., Bilici, S., Çitar Daziroğlu, M. E., & Erdoğan Gövez, N. (2022). Validity and Reliability of the Turkish Version of the Sustainable and Healthy Eating Behaviors Scale. *Br J Nutr*, 1-20. https://doi.org/10.1017/s0007114522002525

Kriwy, P., & Mecking, R. A. (2012). Health and environmental consciousness, costs of behaviour and the purchase of organic food. *International journal of consumer studies*, *36*(1), 30-37.

Krznarić, Ž., Karas, I., Ljubas Kelečić, D., & Vranešić Bender, D. (2021). The Mediterranean and Nordic Diet: A Review of Differences and Similarities of Two Sustainable, Health-Promoting Dietary Patterns. *Front Nutr*, *8*, 683678. https://doi.org/10.3389/fnut.2021.683678

Kucukkuya, A., Bodur, G., Ozata, S. Y., & Goktas, P. (2025). Tapping Into Awareness: Assessing Nursing Students' Water Consumption Behaviors and Sustainability Perceptions Through a Cross-Sectional Study With Machine Learning Approach. *Public health nursing (Boston, Mass.), 42*(1), 444–456. https://doi.org/10.1111/phn.13468

Kuday, A. D., Türe, K., & Erdoğan, Ö. (2025). Endişeden Eyleme: İklim Endişesi ve Sürdürülebilir Tüketim Arasındaki İlişki [From Concern to Action: The Relationship Between Climate Worry and Sustainable Consumption]. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *14*(2), 540-552. https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1608062

Lami, O., Mesías, F. J., Balas, C., Díaz-Caro, C., Escribano, M., & Horrillo, A. (2022). Does Carbon Footprint Play a Relevant Role in Food Consumer Behaviour? A Focus on Spanish Beef. *Foods*, *11*(23). https://doi.org/10.3390/foods11233899

Langley, S., Phan-Le, N. T., Brennan, L., Parker, L., Jackson, M., Francis, C., Lockrey, S., Verghese, K., & Alessi, N. (2021). The Good, the Bad, and the Ugly: Food Packaging and Consumers. *Sustainability*, *13*(22), 12409. https://www.mdpi.com/2071-1050/13/22/12409

Lawrence, M., Burlingame, B., Caraher, M., Holdsworth, M., Neff, R., & Timotijevic, L. (2015). Public health nutrition and sustainability. *Public Health Nutr*, *18*(13), 2287-2292. https://doi.org/10.1017/s1368980015002402

Leite, C. V., Caldeira, S., Watzl, B., & Wollgast, J. (2020). Sustainable healthy diets: Current status, challenges and opportunities. *Public Health Nutrition, 23*(17), 3113–3120.

Lendvai, M. B., Kovács, I., Balázs, B. F., & Beke, J. (2022). Health and Environment Conscious Consumer Attitudes: Generation Z Segment Personas According to the LOHAS Model. *Social Sciences*, *11*(7), 269. https://www.mdpi.com/2076-0760/11/7/269

Li, L. (2021). The state of the world's land and water resources for food and agriculture (SOLAW): Systems at breaking point.

Lim, W. M. (2017). Inside the sustainable consumption theoretical toolbox: Critical concepts for sustainability, consumption, and marketing. *Journal of Business Research, 78*, 69–80.

Lindgren, E., Harris, F., Dangour, A. D., Gasparatos, A., Hiramatsu, M., Javadi, F., Loken, B., Murakami, T., Scheelbeek, P., & Haines, A. (2018). Sustainable food systems-a health perspective. *Sustain Sci*, *13*(6), 1505-1517. https://doi.org/10.1007/s11625-018-0586-x

Lopez de Romaña, D., Greig, A., Thompson, A., & Arabi, M. (2021). Successful delivery of nutrition programs and the sustainable development goals. *Current Opinion in Biotechnology*, *70*, 97-107. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copbio.2021.03.004

Lubowiecki-Vikuk, A., Dąbrowska, A., & Machnik, A. (2021). Responsible consumer and lifestyle: Sustainability insights. *Sustain Prod Consum*, *25*, 91-101. https://doi.org/10.1016/j.spc.2020.08.007

Ludwig-Borycz, E., Baylin, A., Jones, A. D., Webster, A., Stratton, A. E., & Bauer, K. W. (2024). Changing sustainable diet behaviours during the COVID-19 Pandemic: inequitable outcomes across a sociodemographically diverse sample of adults. *J Nutr Sci*, *13*, e16. https://doi.org/10.1017/jns.2024.9

Łuszczki, E., Boakye, F., Zielińska, M., Dereń, K., Bartosiewicz, A., Oleksy, Ł., & Stolarczyk, A. (2023). Vegan diet: nutritional components, implementation, and effects on adults' health. *Front Nutr, 10*, 1294497. https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1294497

Macdiarmid, J. I., Kyle, J., Horgan, G. W., Loe, J., Fyfe, C., Johnstone, A., & McNeill, G. (2012). Sustainable diets for the future: can we contribute to reducing greenhouse gas emissions by eating a healthy diet?123. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *96*(3), 632-639. https://doi.org/https://doi.org/10.3945/ajcn.112.038729

Macit-Çelebi, M. S., Bozkurt, O., Kocaadam-Bozkurt, B., & Köksal, E. (2023). Evaluation of sustainable and healthy eating behaviors and adherence to the planetary health diet index in Turkish adults: a cross-sectional study. *Frontiers in nutrition*, *10*, 1180880. https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1180880

Magano, J., Záboj, M., & Turčinková, J. (2025). Cross-Cultural Validation of COSF and LOHAS Scales: Examining Slow Fashion Consumption Behaviors in Portugal and the Czech Republic. *Journal of Sustainability Research*, *7*(1), e250014, Article e250014. https://doi.org/10.20900/jsr20250014

Maizlish, N., Woodcock, J., Co, S., Ostro, B., Fanai, A., & Fairley, D. (2013). Health cobenefits and transportation-related reductions in greenhouse gas emissions in the San Francisco Bay area. *Am J Public Health*, *103*(4), 703-709. https://doi.org/10.2105/ajph.2012.300939

Malek, L., & Umberger, W. J. (2021). Distinguishing meat reducers from unrestricted omnivores, vegetarians and vegans: A comprehensive comparison of Australian consumers. *Food Quality and Preference*, *88*, 104081.

Mammen, J. S. R., & Cappola, A. R. (2021). Autoimmune Thyroid Disease in Women. *JAMA*, 325(23), 2392–2393. https://doi.org/10.1001/jama.2020.22196

Männikkö, R., Komulainen, P., Schwab, U., Heikkilä, H. M., Savonen, K., Hassinen, M., Hänninen, T., Kivipelto, M., & Rauramaa, R. (2015). The Nordic diet and cognition--The DR's EXTRA Study. *Br J Nutr*, *114*(2), 231-239. https://doi.org/10.1017/s0007114515001890

Mapes, B. R., Prager, S. D., Béné, C., & Gonzalez, C. E. (2022). Healthy and sustainable diets from today to 2050-The role of international trade. *PLoS One*, *17*(5), e0264729. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264729

Matharu, M., Jain, R., & Kamboj, S. (2020). Understanding the impact of lifestyle on sustainable consumption behavior: A sharing economy perspective. *Management of Environmental Quality: An International Journal*, *31*(6), 1469–1484.

Mazzocchi, A., De Cosmi, V., Scaglioni, S., & Agostoni, C. (2021). Towards a More Sustainable Nutrition: Complementary Feeding and Early Taste Experiences as a Basis for Future Food Choices. *Nutrients*, *13*(8). https://doi.org/10.3390/nu13082695

McCarthy, H. D., Cole, T. J., Fry, T., Jebb, S. A., & Prentice, A. M. (2005). Body fat reference curves for children and adults using bioelectrical impedance analysis. *International Journal of Obesity*, *29*, 612-617.

McMichael, A. J., Haines, J., Slooff, R., & Sari Kovats, R. (1996). *Climate change and human health: An assessment.* World Health Organization.

McMichael, C., Dasgupta, S., Ayeb-Karlsson, S., & Kelman, I. (2020). A review of estimating population exposure to sea-level rise and the relevance for migration. *Environ Res Lett*, *15*(12), 123005. https://doi.org/10.1088/1748-9326/abb398

Mekonnen, M. M., & Hoekstra, A. Y. (2010). *The green, blue and grey water footprint of farm animals and animal products* (Value of Water Research Report Series No. 48, Vol. 1: Main Report). UNESCO-IHE.http://waterfootprint.org/media/downloads/Report-48-WaterFootprintAnimalProducts-Vol1.pdf

Mekonnen, M. M., & Hoekstra, A. Y. (2012). A global assessment of the water footprint of farm animal products. *Ecosystems, 15*(3), 401–415. https://doi.org/10.1007/s10021-011-9517-8

Memiç İnan, C., & Şarahman Kahraman, C. (2024). Yetişkin Bireylerde Eko-Anksiyetenin Sürdürülebilir Besin Tüketim Davranışları ile İlişkisi [The Relationship Between Eco-Anxiety and Sustainable Food Consumption Behaviors in Adults]. *Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, *6*(3), 544-553. https://doi.org/10.46413/boneyusbad.1469600

Montoya-Robledo, V., Calero, L. M., Carvajal, V. B., Molina, D. C. G., Pipicano, W., Peña, A. J., Pipicano, C., Valderrama, J. S. L., Fernández, M. A., & Porras, I. (2020). Gender stereotypes affecting active mobility of care in Bogotá. *Transportation research part D: transport and environment*, *86*, 102470.

Moore, T. J., & Smith, K. A. (2014). Advancing the state of the art of STEM integration. *Journal of STEM Education: Innovations and Research*, *15*(1), 5.

Morin-Chassé, A., & Lachapelle, E. (2020). Partisan strength and the politicization of global climate change: a re-examination of Schuldt, Roh, and Schwarz 2015. *Journal of Environmental Studies and Sciences*, *10*(1), 31-40.

Mortaş, H., Navruz-Varlı, S., & Bilici, S. (2024). Adherence to the Planetary Health Diet and Its Association with Diet Quality in the Young Adult Population of Türkiye: A Large Cross-Sectional Study. *Nutrients*, *16*(6), 868. https://doi.org/10.3390/nu16060868

Mozaffarian, D., Angell, S. Y., Lang, T., & Rivera, J. A. (2018). Role of government policy in nutrition—barriers to and opportunities for healthier eating. *Bmj*, *361*.

Mróz, B., & Sadowska, M. (2015). Global consumption trends and consumption of ecological food in Poland. *Konsumpcja i Rozwój, 1*(10), 17–32.

Nelson, M. E., Hamm, M. W., Hu, F. B., Abrams, S. A., & Griffin, T. S. (2016). Alignment of Healthy Dietary Patterns and Environmental Sustainability: A Systematic Review. Advances in Nutrition, 7(6), 1005-1025. https://doi.org/10.3945/an.116.012567

Nouripour, F., & Hejazi, N. (2019). Nordic diet and cardio-metabolic diseases: a review. *International Journal of Nutrition Sciences*, *4*(3), 105-108.

Nydrioti, I., & Grigoropoulou, H. (2023). Using the water footprint concept for water use efficiency labelling of consumer products: the Greek experience. *Environmental science and pollution research international*, *30*(8), 19918–19930. https://doi.org/10.1007/s11356-022-23573-w

Ojala, M., Cunsolo, A., Ogunbode, C. A., & Middleton, J. (2021). Anxiety, worry, and grief in a time of environmental and climate crisis: A narrative review. *Annual review of environment and resources*, *46*(1), 35-58.

O'Riordan, T. (1999). From environmentalism to sustainability. *Scottish Geographical Journal*, *115*(2), 151–165. https://doi.org/10.1080/003692299187370

Özüpek, G., & Arslan, M. (2021). Sürdürülebilir beslenme davranışları ile beslenme bilgi düzeyi ve beden kütle indeksi ilişkisinin incelenmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical and Health Sciences*, 6(14), 68–79. https://doi.org/10.46648/gnj.266

Pahlevi, M. R., & Suhartanto, D. (2020). The integrated model of green loyalty: Evidence from eco-friendly plastic products. *Journal of Cleaner Production*, *257*, 120844.

Park, H. J., & Lin, L. M. (2020). Exploring attitude–behavior gap in sustainable consumption: Comparison of recycled and upcycled fashion products. *Journal of Business Research*, *117*, 623-628.

Patterson, C., Burkhardt, J., Schupp, D., Krishnan, E. R., Dyment, S., Merritt, S., Zintek, L., & Kleinmaier, D. (2019). Effectiveness of point-of-use/point-of-entry systems to remove per- and polyfluoroalkyl substances from drinking water. *AWWA Water Sci*, *1*(2), 1-12. https://doi.org/10.1002/aws2.1131

Pekcan, A. G. (2017). Beslenme rehberleri ve su ayak izi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, *45*(2), 95–98.

Pekcan, A. G. (2022). Dünyada ve Türkiye'de besine dayalı beslenme rehberleri: Sürdürülebilir beslenme yaklaşımı ve G20 ülkeleri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, *50*(3), 1–9.

Pekcan, G. A. (2019). Sürdürülebilir Beslenme ve Beslenme Örüntüsü: Bitkisel Kaynaklı Beslenme. Journal of Nutrition and Dietetics, 47(2), 1-10. https://doi.org/10.33076/2019.BDD.1268

Pérez, I. G. (2018). *The effect of the images depicted on food packaging on consumer perception and response* Universidad de Zaragoza].

Petersson, T., Secondi, L., Magnani, A., Antonelli, M., Dembska, K., Valentini, R., Varotto, A., & Castaldi, S. (2021). A multilevel carbon and water footprint dataset of food commodities. Scientific Data, 8(1), 127. https://doi.org/10.1038/s41597-021-00909-8

Phithakkitnukoon, S., Sukhvibul, T., Demissie, M., Smoreda, Z., Natwichai, J., & Bento, C. (2017). Inferring social influence in transport mode choice using mobile phone data. *EPJ Data Science*, *6*(1), 11.

Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. (1995). *World Health Organ Tech Rep Ser*, *854*, 1-452.

Pícha, K., & Navrátil, J. (2019). The factors of Lifestyle of Health and Sustainability influencing pro-environmental buying behaviour. *Journal of Cleaner Production*, *234*, 233-241. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.06.072

Pintar, K. D., Waltner-Toews, D., Charron, D., Pollari, F., Fazil, A., McEwen, S. A., Nesbitt, A., & Majowicz, S. (2009). Water consumption habits of a south-western Ontario community. *J Water Health*, *7*(2), 276-292. https://doi.org/10.2166/wh.2009.038

Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, *360*(6392), 987-992. https://doi.org/10.1126/science.aaq0216

Poortinga, W., Whitmarsh, L., Steg, L., Böhm, G., & Fisher, S. (2019). Climate change perceptions and their individual-level determinants: A cross-European analysis. *Global environmental change*, *55*, 25-35.

Prakash, G., Sharma, S., Kumar, A., & Luthra, S. (2024). Does the purchase intention of green consumers align with their zero-waste buying behaviour? An empirical study on a proactive approach towards embracing waste-free consumption. *Heliyon*, *10*(3), e25022. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25022

Puhakka, R., Haskins, A. H., Jauho, M., Grönroos, M., & Sinkkonen, A. (2021). Factors affecting young adults' willingness to try novel health-enhancing nature-based products. *Journal of International Consumer Marketing*, *33*(5), 595–612.

Ray, D. K., West, P. C., Clark, M., Gerber, J. S., Prishchepov, A. V., & Chatterjee, S. (2019). Climate change has likely already affected global food production. *PLoS One*, *14*(5), e0217148. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217148

Reser, J. P., & Swim, J. K. (2011). Adapting to and coping with the threat and impacts of climate change. *American Psychologist*, *66*(4), 277.

Reyes, L. I., Constantinides, S. V., Bhandari, S., Frongillo, E. A., Schreinemachers, P., Wertheim-Heck, S., Walls, H., Holdsworth, M., Laar, A., Nguyen, T., Turner, C., Wellard, K., & Blake, C. E. (2021). Actions in global nutrition initiatives to promote sustainable healthy diets. *Global Food Security*, *31*, 100585. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gfs.2021.100585

Roche, S. M., Jones, A. Q., Majowicz, S. E., McEwen, S. A., & Pintar, K. D. (2012). Drinking water consumption patterns in Canadian communities (2001-2007). *J Water Health*, *10*(1), 69-86. https://doi.org/10.2166/wh.2011.051

Rodríguez-Borjabad, C., Narveud, I., Christensen, J. J., Ibarretxe, D., Andreychuk, N., Girona, J., Torvik, K., Folkedal, G., Bogsrud, M. P., Retterstøl, K., Plana, N., Masana, L., & Holven, K. B. (2023). Association between Nordic and Mediterranean diets with lipoprotein phenotype assessed by (1)HNMR in children with familial hypercholesterolemia. *Atherosclerosis*, *373*, 38-45. https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2023.04.009

Rodríguez-Rodríguez, E., López-Sobaler, A. M., Ortega, R. M., Delgado-Liston, R., López-Parra, A. M., Aparicio, A., & Andrés, P. (2011). Body fat mass and distribution in Spanish adults: An observational study using bioelectrical impedance analysis. *European journal of clinical nutrition*, *65*(8), 826-832.

Rondoni, A., & Grasso, S. (2021). Consumers behaviour towards carbon footprint labels on food: A review of the literature and discussion of industry implications. *Journal of Cleaner Production*, *301*, 127031.

Roozen, I., & Raedts, M. (2023). What determines omnivores' meat consumption and their willingness to reduce the amount of meat they eat?. *Nutrition and health*, *29*(2), 347–355. https://doi.org/10.1177/02601060221080255

Ruini, L. F., Ciati, R., Pratesi, C. A., Marino, M., Principato, L., & Vannuzzi, E. (2015). Working toward Healthy and Sustainable Diets: The "Double Pyramid Model" Developed by the Barilla Center for Food and Nutrition to Raise Awareness about the Environmental and Nutritional Impact of Foods. *Front Nutr*, *2*, 9. https://doi.org/10.3389/fnut.2015.00009

Runkle, J. D., Herbst, K., Ryan, S., Sewell, K., Mallare, A., Berry, I., Getz, E., McKee, A., Thompson, M. P., & Sugg, M. M. (2025). Eco-anxiety, climate concern, and fatalistic outlooks: Insights from U.S. crisis text conversations on climate distress. *J Clim Chang Health*, *22*. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2025.100419

Salvo, D., Jáuregui, A., Adlakha, D., Sarmiento, O. L., & Reis, R. S. (2023). When Moving Is the Only Option: The Role of Necessity Versus Choice for Understanding and Promoting Physical Activity in Low- and Middle-Income Countries. *Annu Rev Public Health*, *44*, 151-169. https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-071321-042211

Schwarz, E., Leroutier, M., De Nazelle, A., Quirion, P., & Jean, K. (2024). The untapped health and climate potential of cycling in France: a national assessment from individual travel data. *Lancet Reg Health Eur*, *39*, 100874. https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2024.100874

Serra-Majem, L., Tomaino, L., Dernini, S., Berry, E. M., Lairon, D., Ngo de la Cruz, J., Bach-Faig, A., Donini, L. M., Medina, F. X., Belahsen, R., Piscopo, S., Capone, R., Aranceta-Bartrina, J., La Vecchia, C., & Trichopoulou, A. (2020). Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *Int J Environ Res Public Health*, *17*(23). https://doi.org/10.3390/ijerph17238758

Sevim, Y., & Engin, Ş. (2022). Lisans Öğrencilerinin Sürdürülebilir Beslenme Hakkındaki Davranışları ve Bilgi Düzeyleri ile Besin Tercihleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: 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

Shan, L., Xu, Y., Jiao, X., Lu, Q., & Liu, X. (2025). Research on consumers' intention-behavior gap in sustainable diets: A moderating effects model incorporating face consciousness. *Sustainable Futures*, *10*, 101488. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sftr.2025.101488

Shivakumara, K., Mane, S. R., Diksha, J., & Nagaraj, O. (2015). Effect of Gender on Environmental Awareness of Post-graduate Students. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, *8*(1), 25–33. https://doi.org/10.9734/BJESBS/2015/16206

Sievenpiper, J. L., Chan, C. B., Dworatzek, P. D., Freeze, C., & Williams, S. L. (2018). Nutrition Therapy. *Can J Diabetes*, *42 Suppl 1*, S64-s79. https://doi.org/10.1016/j.jcjd.2017.10.009

Skea, J., Buendia, E., Masson-Delmotte, V., Pörtner, H., Roberts, D., Zhai, P., Slade, R., Connors, S., Diemen, R., & van Ferrat, M. (2019). Summary for policymakers. Climate change and land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems. In.

Sleeth-Keppler, D., Perkowitz, R., & Speiser, M. (2017). It's a matter of trust: American judgments of the credibility of informal communicators on solutions to climate change. *Environmental Communication*, *11*(1), 17-40.

Slotnick, M. J., Falbe, J., Wolfson, J. A., Jones, A. D., & Leung, C. W. (2024). Environmental-, Climate-, and Health-Related Dietary Motivations Are Associated With Higher Diet Quality in a National Sample of US Adults With Lower Incomes. *J Acad Nutr Diet*, *124*(5), 594-606. https://doi.org/10.1016/j.jand.2023.11.021

Slotnick, M. J., Falbe, J., Wolfson, J. A., Jones, A. D., & Leung, C. W. (2024). Environmental-, climate-, and health-related dietary motivations are associated with higher diet quality in a national sample of US adults with lower incomes. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *124*(5), 594-606.

Smetana, S. M., Bornkessel, S., & Heinz, V. (2019). A path from sustainable nutrition to nutritional sustainability of complex food systems. *Frontiers in Nutrition*, *6*, 39. https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00039

Sommar, J. N., Johansson, C., Lövenheim, B., Markstedt, A., Strömgren, M., & Forsberg, B. (2020). Potential Effects on Travelers' Air Pollution Exposure and Associated Mortality Estimated for a Mode Shift from Car to Bicycle Commuting. *Int J Environ Res Public Health*, *17*(20). https://doi.org/10.3390/ijerph17207635

Soukiasian, P.-D., Kyrana, Z., Gerothanasi, K., Kiranas, E., & Kokokiris, L. E. (2022). Prevalence, Determinants, and Consumer Stance towards Dietary Supplements According to Sex in a Large Greek Sample: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, *14*(23), 5131. https://www.mdpi.com/2072-6643/14/23/5131

Springmann, M., Clark, M. A., Rayner, M., Scarborough, P., & Webb, P. (2021). The global and regional costs of healthy and sustainable dietary patterns: a modelling study. *Lancet Planet Health*, *5*(11), e797-e807. https://doi.org/10.1016/s2542-5196(21)00251-5

Springmann, M., Godfray, H. C., Rayner, M., & Scarborough, P. (2016). Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *Proc Natl Acad Sci U S A*, *113*(15), 4146-4151. https://doi.org/10.1073/pnas.1523119113

Springmann, M., Wiebe, K., Mason-D'Croz, D., Sulser, T. B., Rayner, M., & Scarborough, P. (2018). Health and nutritional aspects of sustainable diet strategies and their association with environmental impacts: a global modelling analysis with country-level detail. *Lancet Planet Health*, *2*(10), e451-e461. https://doi.org/10.1016/s2542-5196(18)30206-7

Stankov, I., Meisel, J. D., Sarmiento, O. L., Delclòs-Alió, X., Hidalgo, D., Guzman, L. A., Rodriguez, D. A., Hammond, R. A., & Diez Roux, A. V. (2024). Uncovering physical activity trade-offs in transportation policy: A spatial agent-based model of Bogotá, Colombia. *Int J Behav Nutr Phys Act*, *21*(1), 54. https://doi.org/10.1186/s12966-024-01570-1

Steenson, S., & Buttriss, J. L. (2020). The challenges of defining a healthy and "sustainable" diet. *Nutrition Bulletin*, *45*(2), 206–222.

Steffen, W., Sanderson, A., Tyson, P., Jäger, J., Matson, P., Moore III, B., Oldfield, F., Richardson, K., Schellnhuber, H. J., & Turner, B. L. (2005). *Global change and the earth system: a planet under pressure*. Springer.

Szakály, Z., Pető, K., Popp, J., & Jasák, H. (2015). A fenntartható fogyasztás iránt elkötelezett fogyasztói csoport, a LOHAS szegmens jellemzői. *Táplálkozásmarketing*, *2*(1), 3-9.

Szakály, Z., Popp, J., Kontor, E., Kovács, S., Pető, K., & Jasák, H. (2017). Attitudes of the Lifestyle of Health and Sustainability Segment in Hungary. *Sustainability*, *9*(10), 1763. https://www.mdpi.com/2071-1050/9/10/1763

Şahin, D. (2024). Cinsiyetin Sürdürülebilir Tüketici Davranışı Üzerindeki Rolü: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Beykoz Akademi Dergisi*, *12*(1), 58-74. https://doi.org/10.14514/beykozad.1342719

Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., & Güçer, E. (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki [The Relation Between Body Mass Indexes and Nutritional Knowledge, Habit and Behavior of Youths]. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *29*(2), 333-352. https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue//90674

Şarışen, S., (2025) *Sosyal medya etkileyicilerinin 25-44 yaş arası yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları ve takviye edici gıda tercihleri üzerine etkisi: niteliksel bir çalışma*. (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi

Tam, F. Y., Lung, J. W., Silva, J. D., Lam, M. H., Ng, P. I., & Lok, K. M. (2021). A study of Chinese consumers towards lifestyles of health and sustainability. *Economics and Business Quarterly Reviews*, *4*(3), 144–151.

Tanita Corporation. (2012). *BC-418 Segmental Body Composition Analyzer: Instruction manual and technical notes*. Tanita Corporation. https://www.girodmedical.com/media/upload/notice/12/B/C/BC_418_MA_Instruction_Manual_and_Technical_Notes.PDF

Taş, A., Kahveci, P. B., & Evci Kiraz, E. D. (2020). Bir tıp fakültesinde klinik öncesi eğitim alan öğrencilerin içme kullanma suyu tercihleri ve nedenleri [Water consumption preferences and reasons of pre-clinical students of a faculty of medicine]. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, *77*(EK-4), 179-186. https://dergipark.org.tr/tr/pub/thdbd/issue//968684

Taşkın, E. A. (2025). *Bursa Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranışlarının ve Ekolojik Ayak İzi Farkındalıklarının Belirlenmesi* [Uzmanlık Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı]. Bursa, Türkiye. https://acikerisim.uludag.edu.tr/server/api/core/bitstreams/462a01af-2eba-4a21-8cf3-e81c393b7732/content

Teng, C.-C., & Chih, C. (2022). Sustainable food literacy: A measure to promote sustainable diet practices. *Sustainable production and consumption*, *30*, 776-786. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.spc.2022.01.008

Tepper, S., Geva, D., Shahar, D. R., Shepon, A., Mendelsohn, O., Golan, M., Adler, D., & Golan, R. (2021). The SHED Index: a tool for assessing a Sustainable HEalthy Diet. *Eur J Nutr*, *60*(7), 3897-3909. https://doi.org/10.1007/s00394-021-02554-8

The Intergovernmental Panel on Climate Change IPCC. (2019). Climate Change and Land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems. Special Report on Climate Change and Land — IPCC site.

The WHO cross-national study of health behavior in school-aged children from 35 countries: findings from 2001-2002. (2004). *J Sch Health*, *74*(6), 204-206. https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb07933.x

Thiele, L. P. (2016). *Sustainability.* John Wiley & Sons.

Thøgersen, J., & Nielsen, K. S. (2016). A better carbon footprint label. *Journal of Cleaner Production*, *125*, 86-94.

Tiboni-Oschilewski, O., Abarca, M., Santa Rosa Pierre, F., Rosi, A., Biasini, B., Menozzi, D., & Scazzina, F. (2024). Strengths and weaknesses of food eco-labeling: a review. *Front Nutr*, *11*, 1381135. https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1381135

Tokay, A., Yılmaz, C., Bülbül, N., Boyraz, Ö., & Bölük, S. (2022). Sürdürülebilir beslenme modellerinden Akdeniz diyetinin sürdürülebilirlikteki yeri. *TOGÜ Sağlık Bilimleri Dergisi, 2*(2), 187–201.

Tüten, S. (2025). *Yetişkinlerde sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyinin ve akdeniz diyetine uyumun değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Gaziantep.

United Nations. (1994). *United Nations Framework Convention on Climate Change.* United Nations. http://www.unfccc.int/essential_background/convention/items/2627.php

Urh, B. (2015). Lifestyle of health and sustainability: The importance of health consciousness impact on LOHAS market growth in ecotourism. *Quaestus, (6),* 167–177.

Urh, B. (2015). Lifestyle of Health and sustainability-the importance of health consciousness impact on LOHAS market growth in ecotourism. *Quaestus*(6), 167.

Van Bussel, L., Kuijsten, A., Mars, M., & Van't Veer, P. (2022). Consumers' perceptions on food-related sustainability: A systematic review. *Journal of Cleaner Production*, *341*, 130904.

Vanderlee, L., Gómez-Donoso, C., Acton, R. B., Goodman, S., Kirkpatrick, S. I., Penney, T., Roberto, C. A., Sacks, G., White, M., & Hammond, D. (2022). Meat-Reduced Dietary Practices and Efforts in 5 Countries: Analysis of Cross-Sectional Surveys in 2018 and 2019. *The Journal of nutrition, 152*(Suppl 1), 57S–66S. https://doi.org/10.1093/jn/nxac057

Verain, M. C., Bartels, J., Dagevos, H., Sijtsema, S. J., Onwezen, M. C., & Antonides, G. (2012). Segments of sustainable food consumers: a literature review. *International journal of consumer studies*, *36*(2), 123-132.

Vermeir, I., & Verbeke, W. (2006). Sustainable food consumption: Exploring the consumer "attitude–behavioral intention" gap. *Journal of Agricultural and Environmental ethics*, *19*(2), 169-194.

von Koerber, K., Bader, N., & Leitzmann, C. (2017). Wholesome Nutrition: an example for a sustainable diet. *Proc Nutr Soc*, *76*(1), 34-41. https://doi.org/10.1017/s0029665116000616

Vörösmarty, C. J., McIntyre, P. B., Gessner, M. O., Dudgeon, D., Prusevich, A., Green, P., Glidden, S., Bunn, S. E., Sullivan, C. A., Liermann, C. R., & Davies, P. M. (2010). Global threats to human water security and river biodiversity. *Nature*, *467*(7315), 555-561. https://doi.org/10.1038/nature09440

Wahlen, S., & Laamanen, M. (2015). Consumption, lifestyle and social movements. *International Journal of Consumer Studies*, 39(5), 397-403.

Wan, M., & Toppinen, A. (2016). Effects of perceived product quality and Lifestyles of Health and Sustainability (LOHAS) on consumer price preferences for children's furniture in China. *Journal of Forest Economics*, *22*, 52-67.

Wang, J., Sun, S., Yin, Y., Wang, K., Sun, J., Tang, Y., & Zhao, J. (2022). Water-Food-Carbon Nexus Related to the Producer-Consumer Link: A Review. *Adv Nutr*, *13*(3), 938-952. https://doi.org/10.1093/advances/nmac020

Wang, T., Masedunskas, A., Willett, W. C., & Fontana, L. (2023). Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks. *Eur Heart J*, *44*(36), 3423-3439. https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad436

Westrell, T., Andersson, Y., & Stenström, T. A. (2006). Drinking water consumption patterns in Sweden. *J Water Health*, *4*(4), 511-522.

Whitmarsh, L., Player, L., Jiongco, A., James, M., Williams, M., Marks, E., & Kennedy-Williams, P. (2022). Climate anxiety: What predicts it and how is it related to climate action? *Journal of environmental psychology*, *83*, 101866. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101866

Wijayatunga, N. N., Chang, Y., Brown, A. W., Webster, A. D., Sollid, K., Ahn, J., & Bailey, D. (2024). Perceptions and preferences for environmentally sustainable food and associated factors: a cross-sectional analysis of a nationally representative survey of United States consumers. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *120*(4), 804-813. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2024.07.026

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Sibanda, L. M., … Murray, C. J. L. (2019). *Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems.* The Lancet, 393(10170), 447–492. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4

World Health Organization. (2022). *European obesity report 2022*. World Health Organization.

World Health Organization. (2023, October 12). *Climate change and health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health

Xiao, C., & McCright, A. M. (2013). Gender Differences in Environmental Concern: Revisiting the Institutional Trust Hypothesis in the USA: Revisiting the Institutional Trust Hypothesis in the USA. *Environment and Behavior*, *47*(1), 17-37. https://doi.org/10.1177/0013916513491571 (Original work published 2015)

Xu, R., Yu, P., Abramson, M. J., Johnston, F. H., Samet, J. M., Bell, M. L., Haines, A., Ebi, K. L., Li, S., & Guo, Y. (2020). Wildfires, global climate change, and human health. *New England Journal of Medicine*, *383*(22), 2173-2181.

Yılmaz, E. (2024). Environmental impact assessment of melamine coated medium density fiberboard (MDF-LAM) production and cumulative energy demand: A case study in Türkiye. *Case Studies in Construction Materials*, *20*, e02733. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cscm.2023.e02733

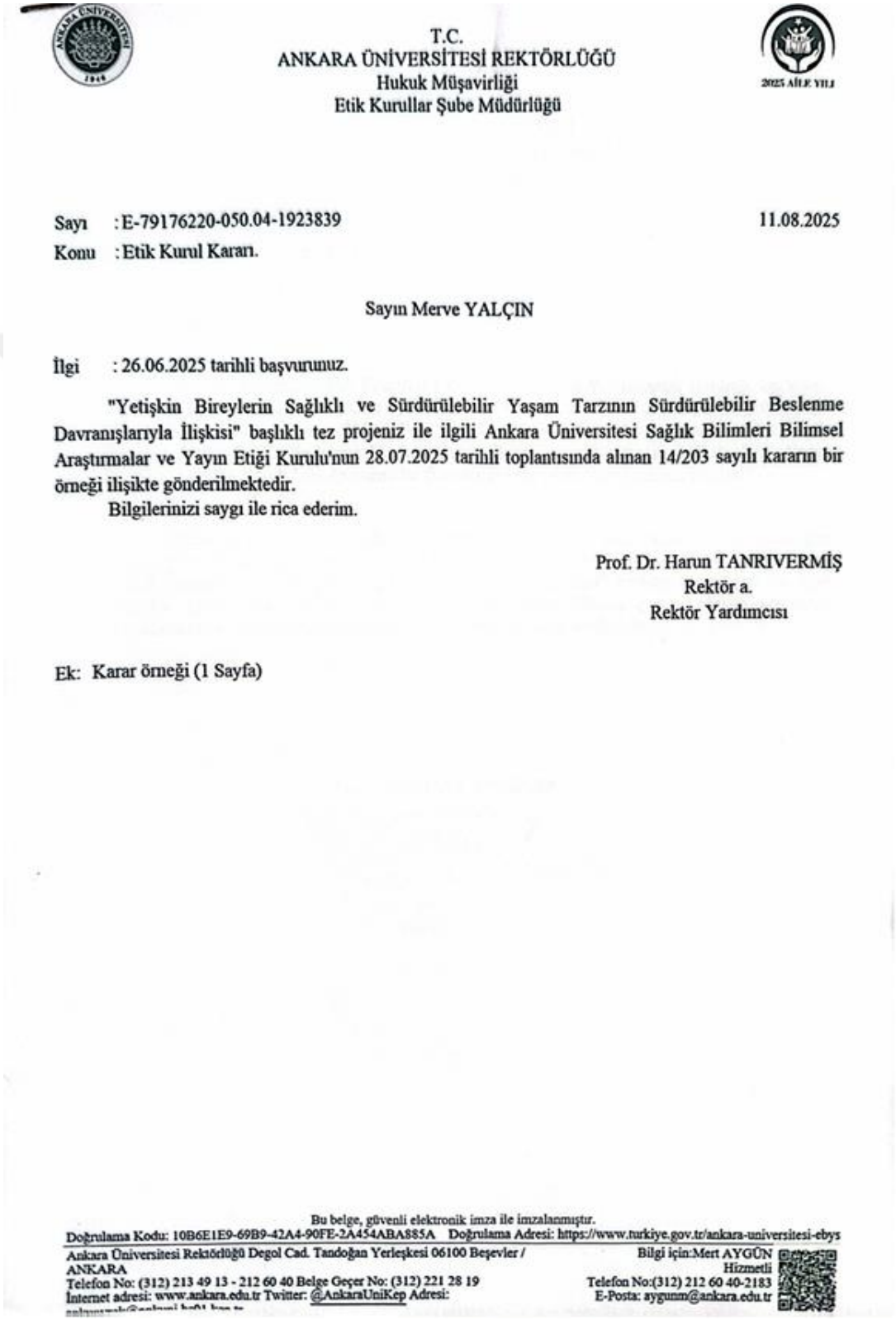
Yolcuoğlu, İ. Z., & Kızıltan, G. (2021). Beslenme Eğitiminin Diyet Kalitesi, Sürdürülebilir Beslenme ve Yeme Davranışları Üzerine Etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *6*(1), 77-90. https://dergipark.org.tr/tr/pub/busbid/issue//1417155

Żakowska-Biemans, S., Pieniak, Z., Kostyra, E., & Gutkowska, K. (2019). Searching for a Measure Integrating Sustainable and Healthy Eating Behaviors. *Nutrients*, *11*(1). https://doi.org/10.3390/nu11010095

Zhang, X., & Fares, K. (2017). Customers' attitude towards certified food service: The influence of green attributes, green skepticism and the comparison of LOHAS. In.

EKLER

Ek-1 Etik Kurul İzni



T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği
Etik Kurullar Şube Müdürlüğü

2025 AİLE YILI

Sayı : E-79176220-050.04-1923839 11.08.2025
Konu : Etik Kurul Kararı.

Sayın Merve YALÇIN

İlgi : 26.06.2025 tarihli başvurunuz.

"Yetişkin Bireylerin Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzının Sürdürülebilir Beslenme Davranışlarıyla İlişkisi" başlıklı tez projeniz ile ilgili Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu'nun 28.07.2025 tarihli toplantısında alınan 14/203 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi saygı ile rica ederim.

Prof. Dr. Harun TANRIVERMİŞ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek: Karar örneği (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 10B6E1E9-69B9-42A4-90FE-2A454ABA885A Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/ankara-universitesi-ebys
Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Degol Cad. Tandoğan Yerleşkesi 06100 Beşevler / ANKARA
Telefon No: (312) 213 49 13 - 212 60 40 Belge Geçer No: (312) 221 28 19
İnternet adresi: www.ankara.edu.tr Twitter: @AnkaraUniKep Adresi:
Bilgi için:Mert AYGÜN Hizmetli
Telefon No:(312) 212 60 40-2183
E-Posta: aygunm@ankara.edu.tr

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu
Karar Örneği

Karar Tarihi	**: 28.07.2025**
Toplantı Sayısı	**: 14**
Karar Sayısı	**: 203**

203- Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, Beslenme Ve Diyetetik Ana Bilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Aslı UÇAR'ın danışmanlığını yaptığı, yüksek lisans öğrencisi Merve YALÇIN'ın "Yetişkin Bireylerin Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzının Sürdürülebilir Beslenme Davranışlarıyla İlişkisi" başlıklı tez projesi ile ilgili "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda Prof. Dr. Aslı UÇAR'ın danışmanlığını yaptığı, yüksek lisans öğrencisi Merve YALÇIN'ın "Yetişkin Bireylerin Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzının Sürdürülebilir Beslenme Davranışlarıyla İlişkisi" başlıklı tez projesi ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLININ AYNIDIR
28/07/2025

Prof. Dr. Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kuruullar Koordinatörü

Ek-2 Onam Formu

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Araştırmanın adı: Yetişkin Bireylerin Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzının Sürdürülebilir Beslenme Davranışlarıyla İlişkisi

Sayın Gönüllü,

Yüksek Lisans Tezi kapsamında planlanmış olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Araştırma Bilgileri

Bu çalışma yetişkin bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve yeni besin korkusunun araştırılması amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmaya 19-64 yaş arasındaki yetişkin bireyler katılabilir. Çalışma kapsamında sizlere yüz yüzü görüşme tekniği ile araştırmacılar tarafından oluşturulan anket formu uygulanacaktır. Anket formunda katılımcılara ait tanımlayıcı genel bilgiler, beslenme alışkanlıklarına yönelik sorular, sürdürülebilir yaşam ve beslenme davranışlarıyla ilgili sorular, Besin Tüketim Sıklığı Anketi, Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği ve Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçeği bulunmaktadır. Biyoelektrik İmpedans Analizi (BİA) aracılığı ile vücut analiziniz yapılacak ve bilgileriniz kaydedilecektir. Araştırmaya en az 346 gönüllü birey dahil edilecektir. Çalışma anketinin doldurulması bireysel farklılıklara göre 5 ile 10 dakika sürmektedir ve herhangi bir risk unsuru içermemektedir. Araştırmaya katılmayı kabul etmemeniz veya araştırmadan ayrılmanız durumunda tarafımızdan sizlere herhangi bir maddi veya manevi olumsuzluk yansıtılmayacaktır. Bu çalışma kapsamında sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecek veya size herhangi bir ücret ödenmeyecektir.

Güvence

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

Onay

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

İmza/Tarih	İmza/Tarih
Katılımcının/ların adı/soyadı	Dyt. Merve YALÇIN

Ek-3 Anket Formu

YETİŞKİN BİREYLERİN SAĞLIKLI VE SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM TARZININ SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME DAVRANIŞLARIYLA İLİŞKİSİ

Sayın Gönüllü,

Yüksek Lisans Tez çalışması kapsamında planlanmış olan bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzının sürdürülebilir beslenme davranışlarıyla ilişkisini incelemektir. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Çalışma kapsamında anket formu uygulanacaktır. Anket formu demografik bilgiler, beslenme alışkanlıkları, sürdürülebilir yaşam ve beslenme davranışları soruları ile Besin Tüketim Sıklığı Anketi, Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği ve Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçeği'ni içermektedir. Çalışma anketinin doldurulması bireysel farklılıklara göre 5 ile 10 dakika sürmektedir ve herhangi bir risk unsuru içermemektedir. Araştırmaya katılmayı kabul etmeniz veya araştırmadan ayrılmanız durumunda tarafımızdan sizlere herhangi bir maddi veya manevi olumsuzluk yansıtılmayacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır.

A. Demografik Bilgiler

1. Cinsiyet

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaş

☐ 18-24 ☐ 25-34 ☐ 35-44 ☐ 45-54 ☐ 55 ve üzeri

3. Eğitim düzeyi

☐ İlkokul ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Yüksek lisans ☐ Doktora

4. Medeni durum

☐ Evli ☐ Bekar

5. Hane gelirinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

☐ Gelir giderden fazla ☐ Gelir gidere eşit ☐ Gelir giderden az

6. Hane gelirinizden beslenme için ayrılan pay ne kadardır?

☐ ¼ 'ten az

☐ ¼ - ½ arası

☐ ½ 'den fazla

7. Herhangi bir sağlık sorununuz var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

8. Bir sağlık sorununuz varsa nedir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

☐ Diyabet ☐ Hipertansiyon ☐ Kalp damar hastalıkları ☐ Solunum sistemi hastalıkları

☐ Tiroit ☐ Anemi ☐ Kemik eklem hastalıkları ☐ Sindirim sistemi hastalıkları

☐ Alerji ☐ Pcos ☐ Psikolojik hastalıklar ☐Diğer……

9. Besin desteği kullanıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

10. Kullandığımız besin desteğinin türü nedir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

☐ Demir ☐ D vitamini ☐ C vitamini ☐ Folik asit

☐ B12 ☐ Biotin ☐ Multivitamin ☐ Magnezyum

☐ Selenyum ☐ Diğer……..

11. Sigara kullanıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

B. Beslenme Alışkanlıkları

12. Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?

a. 1 b. 2 c. 3

13. Genellikle ana öğünleri atlar mısınız?

a. Hayır, hiç atlamam. b. Evet atlarım. c. Bazen atlarım.

14. Eğer öğün atlıyorsanız bu genellikle hangi ana öğün olur?

a. Kahvaltı b. Öğle yemeği c. Akşam yemeği

15. Öğün atlama nedeniniz genellikle neyden kaynaklanır? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

a. Zaman yetersizliği b. İştah problemi c. İki öğün beslenme d. Zayıflama isteği

e. Yemek pişirememe f. Sağlık problemleri g. Nedeni yok h. Diğer ……

16. Genellikle günde kaç ara öğün yaparsınız?

a. Hiç yapmam. b.1 c. 2 d. 3 e. 4 ve üzeri

17. Şu an uygulamakta olduğunuz bir diyet programı var mı? (Cevabınız hayırsa 18. Soruyu atlayınız.)

a. Evet b. Hayır

18. Cevabınız evetse hangi diyet programını uyguluyorsunuz?

a. Kalori kısıtlı diyet b. Aralıklı açlık c. Diyabetik diyet d. Hiperlipedemiye özgü diyet
e. DASH diyeti f. Ketojenik diyet g. Glutensiz diyet h. Vejetaryen/ Vegan diyet
ı. Gezegen sağlığı diyeti (EAT-Lancet diet) i. Eliminasyon diyeti j. Diğer.....

19. Günlük ne kadar su içiyorsunuz?

_____ bardak su

C. Sürdürülebilir Yaşam ve Beslenme Davranışları

20. Size göre aşağıdakilerden hangisi sürdürülebilir beslenmeyi ifade eden bir tanımdır?

a. Bu konuda herhangi bir fikrim yok.
b. Yalnızca organik ürünler tüketilmesini temel alan bir beslenme biçimidir.
c. Bireyin sağlığını korurken, çevresel kaynakları da gözeten dengeli ve bilinçli bir beslenme şeklidir.
d. Kalori alımını minimuma indirerek zayıflamayı hedefleyen bir diyettir.
e. Sadece bitkisel besinlerle beslenmeyi zorunlu kılan katı bir vegan diyettir.

21. Genellikle hangi tür yiyecekleri tercih ediyorsunuz?

a. Yerel ve mevsimsel ürünler
b. Organik ürünler (kimyasal gübre ve pestisit kullanılmadan üretilmiş ürünler)
c. İşlenmiş ve paketlenmiş gıdalar
d. Genelde taze besinler
e. Diğer.....

22. Hayvansal ürünleri (et, süt, yumurta vb.) azaltmaya yönelik bir planınız veya çabanız var mı?

a. Evet, tamamen azaltmaya çalışıyorum.
b. Evet, ama tamamen değil.
c. Hayır, devam ediyorum.
d. Kararsızım.

23. Yiyecek alışverişlerinizde dikkat ettiğiniz faktörler nelerdir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

a. Alışveriş listesi yaparım.
b. Sadece ihtiyacım kadar alırım.
c. Son kullanma tarihine dikkat ederim.
d. İndirimde diye ihtiyacım olmayan yiyeceği satın almam.
e. Açken alışveriş yapmamaya özen gösteririm.
f. Bozulabilecek yiyecekleri yeterli miktarda satın almaya çalışırım.
g. Hiçbirine dikkat etmem.

24. Aşağıdaki ifadelerden hangisi size göre su ayak izi terimiyle ilgili doğru tanımdır?

a. Bu konuda herhangi bir fikrim yok.
b. Bir ürünün üretiminde kullanılan sadece içme suyu miktarını ifade eder.
c. Bir ürünün üretiminde kullanılan toplam su miktarını ifade eder.
d. Su ayak izi, suyun kullanım miktarına değil, suyun kaynağına odaklanır.

25. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yiyecek alışveriş alışkanlığınızı en iyi tanımlar?

a. Alışverişlerimde hem su hem karbon ayak izi düşük ürünleri tercih etmeye özen gösteririm.
b. Sadece çevre dostu sertifikalı ürünleri tercih ederim.
c. Bu konularda bilgi sahibi değilim, fiyat ve lezzet odaklı alışveriş yaparım.

26. Günlük yaşamınızda içme suyu kullanım tercihiniz aşağıdakilerden hangisidir?

a. İçme suyunu arıtma cihazı kullanarak temin ederim ve yemeklerde de arıtılmış su kullanırım.
b. İçme suyunu hazır ambalajlı (damacana, pet şişe vb.) olarak satın alırım.
c. Musluk suyunu doğrudan kullanırım.
d. İçme suyunu arıtma cihazı kullanarak temin ederim; yemeklerde musluk suyu kullanırım.
e. Su tüketim tercihlerime dikkat etmem, kullanım sırasında su israfı konusuna özen göstermem.

27. Günlük olarak işe giderken genellikle hangi ulaşım yöntemini tercih ediyorsunuz?

a. Toplu taşıma araçları (otobüs, metro, dolmuş vb.) kullanırım.

b. Servis aracı kullanırım.

c. Kendi aracımla (özel otomobil) ulaşım sağlıyorum.

d. Bisiklet, scooter veya yürüyerek ulaşımı tercih ederim.

28. Satın aldığınız yiyeceklerin ambalajları genellikle aşağıdakilerden hangisidir?

a. Ambalaj türüne göre tercih yapmam.

b. Geri dönüştürülebilir ambalajlı ürünler

c. Tek kullanımlık plastik ambalajlı ürünler

d. Ambalajsız (açık) ürünler

29. <u>Çevre dostu ambalaj</u> kullanılan yiyeceklerin daha pahalı olması bu yiyecekleri satın alma kararınızı nasıl etkiliyor?

a. Bu durumu hiç farketmedim.

b. Satın almaktan vazgeçerim.

c. Daha az sıklıkla satın alırım.

d. Tercihimi etkilemez.

BESİN TÜKETİM SIKLIĞI ANKETİ

Aşağıdaki besin gruplarından son 1 ay için size uygun olan tüketim miktarlarını işaretleyiniz.

BESİNLER	Hiç	Her gün	Haftada 5-6 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 1-2 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez
Süt ve Ürünleri							
Süt							
Yoğurt, ayran							
Kefir							
Peynir							
Et, Yumurta, Kurubaklagiller							
Kırmızı et							
Tavuk, hindi							
Balık ve diğer deniz ürünleri							
Sakatatlar (karaciğer vd.)							
İşlenmiş et ürünleri (sucuk, salam, sosis vd.)							
Yumurta							
Kurubaklagiller							
Yağlı tohumlar(ceviz, fındık, badem vd.)							
Taze sebze ve meyve grubu							
Yeşil yapraklı sebzeler							
Patates							
Diğer sebzeler							
Taze meyveler							
Kuru meyveler							
Ekmek ve tahıllar							
Beyaz ekmek ve türleri							
Tam tahıl ve kepekli ekmekler							
Pirinç							
Makarna, erişte, bulgur							
Yağlar-Şekerler							
Zeytinyağı							
Diğer sıvı yağlar							
Zeytin							
Katı yağlar (tereyağı, kuyruk, iç yağı)							
Margarin (yumuşak ve katı)							
Şeker							
Çikolata, gofret							
Bisküvi							
Diğerleri							
Endüstriyel hamurişi/ pastane ürünleri							
Fast food							
Cips							

SAĞLIKLI VE SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM TARZI ÖLÇEĞİ (SASYAT)

Lütfen aşağıdaki soruları, sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı alışkanlıklarınızı ne derece benimsediğinizi dikkate alarak, en uygun seçeneği işaretleyerek yanıtlayınız.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Faktör 1: Fiziksel Uygunluk					
Sağlığımı düşünerek gıda satın alır ve yerim.					
Şeker, kahve, yağ vb. gıdaları sınırlandırırım.					
Düşük yağ, düşük doymuş yağ ya da düşük kolesterollü beslenmeyi tercih ederim.					
Katkı maddesi yüksek yiyeceklerden kaçınırım.					
Faktör 2: Zihinsel Sağlık					
Stresimi kontrol etmeye çalışırım.					
Stresimi ve kaygımı azaltırım.					
Stresimi kontrol etmek için bazı yöntemler kullanırım.					
Faktör 3: Duygusal Sağlık					
Olaylara olumlu bakmaya çalışırım.					
Hayat hakkında olumlu düşünürüm.					
Başarısızlık ve hayal kırıklığı ile olumlu bir şekilde başa çıkmaya çalışırım.					
Faktör 4: Manevi Sağlık					
Kendimden daha büyük bir güçle bağlantıda olduğumu hissediyorum.					
Kendimin manevi yönlerini beslerim.					
Her günün bir bölümünü dua ederek, meditasyon yaparak ya da kişisel düşüncelerimle geçiririm.					
Faktör 5: Çevrecilik					
Çevre dostu ürünleri tercih ederim.					
Geleneksel ürünler yerine sürdürülebilir kaynaklı ürünleri tercih ederim.					
Yenilenebilir enerji kaynaklarına ilgi duyarım.					
Sürdürülebilir tarım uygulamalarını tercih ederim.					
Sürdürülebilir yöntemlerle üretilen ürünleri tercih ederim.					
Geri dönüşümlü malzemelerden üretilmiş ürünleri tercih ederim.					
Satın alma kararlarımı o ürünün dünya üzerindeki etkisine göre veririm.					
Çevre dostu ürünlerin faydalarını aileme veya arkadaşlarıma öğretirim.					
Faktör 6: Toplumsal Bilinç					
Sosyal olarak bilinçliyim.					
İçinde yaşadığım yerel toplumu ve üyelerini düşünürüm.					
Günlük yaşamda tüm dünyayı ve nüfusunu düşünürüm.					

SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENMEYE YÖNELİK DAVRANIŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki soruları, sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarınızı ne derece uyguladığınızı dikkate alarak, her bir madde için verilen seçeneklerden birini (hiçbir zaman, nadiren, bazen, sıklıkla, her zaman) işaretleyerek yanıtlayınız.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
Besin Tercihi					
1. Üretimi sırasında daha az sera gazı oluşturan besinleri tercih ederim.	1	2	3	4	5
2. Çevresel etkileri nedeniyle daha az hayvansal daha çok bitkisel kaynaklı besinlerle beslenirim.	1	2	3	4	5
3. Çevreye duyarlı olarak üretilen besinleri tercih ederim.	1	2	3	4	5
4. İşlenmiş besinlerin çevreye zararının yüksek olduğunu düşündüğüm için az tüketirim.	1	2	3	4	5
5. Çevresel etkisi daha düşük olduğu için evde yemek yapmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6. Çevreye etkileri düşük olduğu için protein kaynağı olarak kabuklu yemiş ve/veya kurubaklagil tüketmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
Gıda İsrafının Azaltılması					
7. Besinlerin artan kısmını farklı yemeklerde yeniden kullanırım.	1	2	3	4	5
8. Bayatlayan ekmekleri çöpe atmayarak değerlendiririm.	1	2	3	4	5
9. Çevreyi korumak için besin israfımı azaltırım.	1	2	3	4	5
10. Gıda kaybının dünyada açlığa neden olduğunu bilerek gıda israfımı azaltırım.	1	2	3	4	5
11. Besinlerin daha pahalı olmasına israfın da neden olduğunu bilerek israf etmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
12. Ekolojik ayak izimi azaltmak için besin ve ambalaj atıklarımı ayrıştırırım.	1	2	3	4	5
13. Gelecek nesilleri düşünerek ihtiyacım kadar tüketmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Yumuşayan sebze-meyveleri atmayarak değerlendiririm.	1	2	3	4	5
15. Tüketmediğim ve/veya mevsiminde fazla aldığım besinleri daha sonra kullanmak için dondurucuda saklarım.	1	2	3	4	5
Mevsimsel ve yerel beslenme					
16. Sera gazını azaltmak için mevsiminde yetişen besinleri tüketmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
17. Ekolojik çeşitliliği korumak için mevsiminde avlanan balıkları tercih ederim.	1	2	3	4	5
18. Geleneksel/yöresel besinleri tüketmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
19. Çevreyi korumak için organik besinleri (tarım ilacı/kimyasal madde içermeyen) tüketmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
20. Küresel ısınmayı önlemek için başka ülkelerden taşınan besinleri tüketmemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
21. Besin alışverişimi küçük ölçekli yerel esnaftan ve/veya pazardan yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. İthal besinler yerine yerli besinleri almayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
23. Kültürel alışkanlıklarıma uygun besinleri almayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
Besin Satın Alma					
24. Besin satın alırken etiketlerdeki yerel ve/veya ekolojik işaretleri kontrol ederim.	1	2	3	4	5
25. İhtiyacımdan fazlasını satın almamak için alışverişe liste yaparak giderim.	1	2	3	4	5
26. İsrafı azaltmak için ürünlerin son kullanma tarihine dikkat ederim.	1	2	3	4	5
27. Besin tercihlerimin küresel iklimi etkilediğini bilerek alışverişimi yaparım.	1	2	3	4	5
28. Plastik atığını azaltmak için kendi su kabımı taşırım.	1	2	3	4	5
29. Plastik atığını azaltmak için kendi alışveriş çantamı kullanırım.	1	2	3	4	5

ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER:
Boy uzunluğu: _____
Vücut ağırlığı: _____