



**OBEZ VE NORMAL AĞIRLIKTAKİ BİREYLERİN BESİN ETİKETİ
OKUMA ALIŞKANLIKLARI**

Elif Esra ÖZTÜRK DURAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EKİM, 2017

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 (altı) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Elif Esra

Soyadı : ÖZTÜRK DURAN

Bölümü : Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi : 02/10/ 2017

TEZİN

Türkçe Adı : Obez ve Normal Ağırlıktaki Bireylerin Besin Etiketleri Okuma Alışkanlıkları

İngilizce Adı : Food Label Reading Habits In Obese And Normal Weight Individuals

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Elif Esra ÖZTÜRK DURAN

JÜRİ ONAY SAYFASI

Elif Esra ÖZTÜRK DURAN tarafından hazırlanan “Obez ve Normal Ağırlıktaki Bireylerin Besin Etiketi Okuma Alışkanlıkları ” adlı tez çalışması, jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Leyla ÖZGEN

.....

(Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Başkan:

(...)

Üye:

(...)

Tez Savunma Tarihi:/....../2017

Bu tezin Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

.....

TEŞEKKÜR

Obezite, çağımızın en büyük sorunlarından birisidir ve obezitenin önlenmesinde yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamak önemli bir basamaktır. Bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesine yönelik doğru besinleri tercih etmelerini sağlayabilmek amacıyla geliştirilen stratejilerden biri ise besin etiketi bilgilerinin etkin bir şekilde kullanımını sağlamaktır.

Besin etiketleri, yiyeceklerin besin içerikleri hakkında bireylere bilgi sağlayarak daha sağlıklı besin seçimi yapmalarına yardımcı olmaktadır. Besin etiketinde yer alan bilgiler, bireylere beslenme ilkeleri konusunda bilgi sağlayarak, bilinçli besin satın alma kararlarına katkı sağlamak amacıyla hazırlanmaktadır. Paketler üzerinde beslenme bilgilerinin sağlanması bireylerin korunmasında önemli bir unsur oluşturmaktadırlar.

Araştırmada Adıyaman ilinde obez ve normal ağırlıktaki yetişkin bireylerin besin etiketi okuma durumları saptanmaya çalışılmıştır.

Çalışmanın başlangıcından bitimine kadar her aşamada bilgi ve deneyimlerini paylaşan, her konuda yardımlarını esirgemeyen ve özveri ile yaklaşan tez danışmanım Doç. Dr. Leyla ÖZGEN'e

Desteklerini her zaman gösteren ve yaptığım her çalışmada sonuna kadar cesaretlendiren ve destekleyen aileme çok teşekkür ederim.

Araştırmanın, yapılacak olan çalışmalara kaynak teşkil etmesini temenni ederim.

ELİF ESRA ÖZTÜRK DURAN

OBEZ VE NORMAL AĞIRLIKTAKİ BİREYLERİN BESİN ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARI

(Yüksek Lisans Tezi)

Elif Esra ÖZTÜRK DURAN

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ekim, 2017

ÖZ

Obezite görülme sıklığı hızlı şekilde tüm dünyada sürekli olarak artmaktadır. Besin ambalajlarının üzerindeki besin etiketlerinin okunması ve anlaşılması bireylerin besin seçimini değiştirebilir ve bireylerde sağlıklı yeme davranışları oluşturabilir. Bu araştırma, obez ve normal ağırlıktaki yetişkin bireylerin besin etiketi okuma alışkanlıklarını ve besin etiketi tercihlerini saptamak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Araştırmada 600 bireyin (87 normal ağırlıkta, 280 hafif şişman ve 233 şişman) görüşünden anket formu kullanılarak yararlanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaklaşık $\frac{3}{4}$ ü besin etiketlerini okumamaktadır. Besin etiketi okuma durumu beden kütle indeksine göre önemli derecede farklılık göstermektedir ($p<0,001$). Normal ağırlıktaki bireyler daha fazla besin etiketi okumaktadır. Ayrıca ambalajlı ürün üzerindeki marka, üretim tarihi, son kullanma tarihi, porsiyon sayısı/porsiyon ağırlığını normal ağırlıktaki bireyler daha fazla okumaktadır ($p<0,05$). Besin etiketlerinden beklenen özellikler bireylerin normal ağırlıkta, hafif şişman ya da şişman olmasına göre değişmektedir ($p<0,05$). Şişman ve hafif şişman bireyler besin

etiketinin öncelikli özellik olarak besin etiketinin kolay anlaşılır olmasını isterken, normal ağırlıktaki bireyler ise besin etiketinde ilk olarak iyi tasarlanmış olmasını istemektedir ($p<0,05$). Bu çalışmada bireylerin büyük çoğunluğunun besin etiketlerinin sağlıklı beslenmedeki rolünün farkına varamadığı saptanmıştır. Bireylerin besin etiketlerini doğru kullanımı konusunda bilgilendirilmesi ve insanlarda bu konuda farkındalık oluşturabilmesi adına sağlık politikaları üretilmeli, eğitimler ve kamu spotları düzenlenmelidir.



Anahtar Kelimeler : Obezite, Besin Etiketi, Sağlıklı Beslenme

Sayfa Adedi :100

Danışman : Doç. Dr. Leyla ÖZGEN

FOOD LABEL READING HABITS IN OBESE AND NORMAL WEIGHT INDIVIDUALS

(Master's Thesis)

Elif Esra ÖZTÜRK DURAN

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCE

October, 2017

ABSTRACT

The incidence of obesity is rapidly increasing all over the world. Reading and understanding nutritional labels on food packaging can change the nutritional choices of individuals and create healthy eating behaviors in people. This research was planned and conducted to determine nutritional labeling habits and nutritional label preferences of obese and normal-weight adult subjects. Survey form was used for the survey of 600 participants (87 normal weight, 280 overweight and 233 obese). Approximately $\frac{3}{4}$ of the participants did not read the food labels. Nutrition label reading status significantly differed from body mass indexes ($p<0,001$). Individuals at normal weight read more food labels. In addition, normal weight consumers read more labeling information regarding brand name, date of manufacture, date of expiry, number of servings ($p<0,05$). The expected characteristics of food labels varied according to body weight ($p<0,05$). While obese and overweight individuals prefer the nutritional label to be easy to deal with on the nutritional label, the normal weight individuals want to be well designed on the nutritional label first. In this study it was determined that the vast majority of participants did not realize the role of nutrition labels in healthy eating. Health policies should be produced, trainings and public spots

should be organized to inform individuals about the correct use of food labels and to raise awareness in this regard.



Key Words : Obesity, Food Label, Healthy Eating

Page Number :100

Supervisor : Assoc. Prof. Leyla Özgen

İÇİNDEKİLER

ÖZ	v
ABSTRACT	vii
TABLolar LİSTESİ	xi
BÖLÜM I	1
1.GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	4
1.2 Araştırmanın Amacı	4
1.3 Araştırmanın Önemi	5
1.4 Sayıtlar	7
1.5 Sınırlılıklar.....	7
1.6 Tanımlar	7
BÖLÜM II	9
2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1 Sağlıklı Beslenmenin Tanımı ve Önemi	9
2.2 Yetişkin Dönemde Obezite.....	10
2.2.1. Tanımı ve Değerlendirilmesi	10
2.2.2. Nedenleri ve Risk Faktörleri	11
2.2.3. Tedavi Yöntemleri	13
2.2.4. Önlemesi	15
2.3 Besin Etiketleri Nedir?	15
2.3.1. Besin Etiketlemenin Tarihsel Gelişimi	16

2.3.2. Besin Etiketi Çeşitleri	16
2.3.3. Besin Etiketinin Yararları	17
2.3.4. Besin Etiketinin Obezite ve Sağlıklı Beslenmedeki Rolü	18
2.3.5. .Besin Etiketi Okuma Alışkanlığını Etkileyen Faktörler	19
2.4 İlgili Araştırmalar	20
BÖLÜM III	25
3.YÖNTEM	25
3.1 Araştırma Modeli	25
3.2. Evren ve Örneklem	25
3.3. Veri Toplama Araçları	26
3.4 Verilerin Analizi	27
BÖLÜM IV	29
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	29
4.1. Bireylerin Demografik Bilgileri	29
4.2. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri	31
4.3. Bireylerin Beden Kütle İndeksi Sınıflaması	31
4.4. Bireylerin Beden Kütle İndekslerine Göre Besin Etiketi Okuma Durumları	34
4.5. Bireylerin Beden Kütle İndekslerine Göre Besin Etiketi Tercihleri	52
BÖLÜM V	55
5.SONUÇ VE ÖNERİLER	55
5.1. Sonuç ve Öneriler	55
KAYNAKLAR	58
EKLER	65

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. <i>Beden Kütle İndeksi Sınıflandırması</i>	11
Tablo 2. <i>Bireylerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı</i>	30
Tablo 3. <i>Bireylerin Cinsiyete Göre Ağırlık ve Boy Ortalamalarının Dağılımı</i>	31
Tablo 4. <i>Bireylerin Cinsiyete Göre BKİ Dağılımı</i>	31
Tablo 5. <i>Bireylerin Demografik Özelliklerine Göre BKİ Ortalamalarının Dağılımı</i>	32
Tablo 6. <i>Bireylerin Yaşlarına Göre BKİ Sınıflarının Karşılaştırılması</i>	33
Tablo 7. <i>Bireylerin Etiket Bilgilerini Okuma Durumları ve Nedenleri</i>	35
Tablo 8. <i>Bireylerin Etiket Okuma Durumlarına Göre Yaş ve BKİ Ortalamalarının Dağılımı</i>	37
Tablo 9. <i>Bireylerin Ambalaj Üzerindeki Etiket Okuma Zamanları</i>	37
Tablo 10. <i>Bireylerin Besin Etiketlerinde Okudukları Bilgilerin Karşılaştırılması</i>	39
Tablo 11. <i>Bireylerin Etiket Üzerinde Okudukları ve Yeralmasını İstedikleri Besin Değeri Bilgileri</i>	42
Tablo 12. <i>Bireylerin Besin Etiketlerinde Olmasını Tercih Ettikleri Özellikler</i>	45
Tablo 13. <i>Bireylerin Bireylerin Tükettikleri Ürün Miktarlarına Göre Porsiyondaki Besin Ögesi Değerlerinin Hesaplanması</i>	46
Tablo 14. <i>Bireylerin Etiket Üzerindeki Bilgileri Anlayabilme Durumları</i>	47
Tablo 15. <i>Bireylerin Besin Etiketleriyle İlgili Karşılaştıkları Sorunlar</i>	49
Tablo 16. <i>Bireylerin Etiketler İle İlgili Çeşitli İfadelere Katılma Durumları</i>	51

Tablo 17. <i>Bireylerin Etiket Bilgilerini Kullanış Durumlarına İlişkin Görüşlerinin Dağılımı</i>	53
---	----



BÖLÜM I.

1.GİRİŞ

Sağlık yalnızca hastalık ya da sakatlığın olmayışı değil bedensel, ruhsal, sosyal yönden tam bir iyilik durumudur (World Health Organization[WHO], 2006). İnsan sağlığı beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşamın sürdürülmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve büyüme için beslenme önemlidir ve aynı zamanda beslenme insan sağlığını etkileyen etmenlerin başında yer almaktadır (Baysal, 2007, s.7). Küreselleşme sürecinde beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için tüm bireylerin ve toplumun beslenme bilincinin artırılması ve sağlıklı beslenmenin yaşam biçimine dönüştürülmesi gerekmektedir. Toplumun sağlıklı yaşaması ve ekonomik yönden gelişmesi onu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Sağlığın temeli ise yeterli ve dengeli beslenmedir (Türkiye Beslenme Sağlık Araştırması [TBSA], 2010). Yeterli ve dengeli beslenemeyen bir toplumun sağlıklı ve iş görebilir güçte yaşaması, ekonomik ve sosyal refahının artması mümkün değildir. Yeterli ve dengeli beslenme sadece bireylerin yaşamsal faaliyetleri için değil tüm toplumun gelişmesi için temel koşuldur (Topuzoğlu, Hıdıroğlu, Ay, Önsüz, & İkışık, 2007).

Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Besin ögesi ise her çeşit besinin bileşiminde bulunan kimyasal formüllerdir. Besinler yendikten sonra sindirim sisteminde besin öğelerine parçalanır ve vücutta öyle kullanılırlar. İnsanın büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamının sürdürebilmesi için 50'den fazla besin ögesine gereksinimi vardır. İnsanların gereksinimi olan bu öğeleri proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler ve su olarak 6 grupta toplamak mümkündür. Bireyler, besin öğelerini gereksinimi kadar

alamadığında yetersiz beslenme oluşur ve bunun sonucunda büyüme ve gelişme engellenir, sağlık bozulur (Baysal, 2007, s.17-19). Zihinsel gerilik, hal ve hareketlerde dengesizlik ileri aşamadaki yetersiz beslenmenin işaretlerindendir. Birey, gereksinmesinden fazla besin tüketirse dengesiz beslenme oluşur ve bu durumda, fazla alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolanır. Ayrıca vücut ağırlığının boy uzunluğuna ve yaşa göre fazla olması yani şişmanlık (obezite) da, genellikle dengesiz beslenmenin belirtisidir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2013). Dengesiz beslenmenin sonucu oluşan obezite, aynı zamanda günümüz dünyasının en yaygın hastalığıdır (Tam & Çakır, 2012). Obezite, sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmıştır. Yetişkin erkeklerde vücut ağırlığının %15-18'i, kadınlarda ise %20-25'ini yağ dokusu oluşturmaktadır. Bu oranın erkeklerde %25'in, kadınlarda ise %30'un üstüne çıkması obeziteyi oluşturmaktadır (WHO, 2000).

Obezitenin artan görülme sıklığı dünyada ve Türkiye'de temel halk sağlık problemidir (Tam & Çakır, 2012). Obezitenin görülme sıklığı, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, her yaşta ve tüm sosyoekonomik düzeylerde giderek artmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 1980 yılından beri dünya çapında obezitede 2 katından fazla bir artış olmuştur ve 2006 yılında dünyada 400 milyonun üzerinde obez ve 1,6 milyar hafif şişman birey bulunurken, bu rakam 2014 yılında 600 milyon obez ve 1,9 milyar hafif şişman bireye ulaşmıştır (WHO, 2015). TBSA (2010) sonuçlarına göre obezite sıklığı; 19 yaş ve üzerindeki bireylerde %30,3 iken bu oran erkeklerde %20,5 ve kadınlarda %41 olarak bulunmuştur. Ayrıca hafif şişman bireylerin oranı ise %34,6 olarak tespit edilmiştir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2013).

Kronik bir hastalık olarak kabul edilen obezite ile ilgili sağlık harcamaları ülke ekonomisini doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir. Dünya genelinde fiziksel hareketsizlik ve sağlıksız beslenmenin neden olduğu sağlık sorunları için yapılan harcamalar ortalama olarak sağlık harcamalarının %2-7'sini oluşturmaktadır. Obezite eğiliminin özellikle çocuklar ve yetişkinler için hızlı şekilde artış göstermesinden dolayı gelecek nesiller için daha çok sağlık problemlerine yol açabileceği vurgulanmaktadır (Kayar & Utku, 2013). Bu nedenle çağımızın en büyük sorunlarından biri olan obezitenin önlenmesinde sağlıklı olarak yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamak önemli bir basamaktır. Bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesine yönelik doğru besinleri tercih etmelerini sağlayabilmek amacıyla geliştirilen stratejilerden biri ise besin etiketi bilgilerinin etkin bir şekilde kullanımını sağlamaktır.

Besin etiketleri, yiyeceklerin besin içerikleri hakkında bireylere bilgi sağlayarak daha sağlıklı besin seçimi yapmalarına yardımcı olan beslenme ve sağlık beyannamesi rehberidir.

Besin etiketinde yer alan bilgiler, bireylere beslenme ilkeleri konusunda bilgi sağlayarak, bilinçli besin satın alma kararlarına katkı sağlamak amacıyla hazırlanmaktadır. Paketler üzerinde beslenme bilgilerinin sağlanması bireylerin korunmasında önemli bir unsur oluşturmaktadır (Kaleli, 2014). Besin etiketi ile ilgili beslenme bildirimi, markaya özgü olmayan besine ilişkin genel reklam veya tanıtımlar hariç olmak üzere, beslenme veya sağlık beyanı yapılan beslenme bildirimi etiketlerde zorunludur. Verilen bilgiler Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme yönetmeliğinin 35 inci maddesinin birinci fıkrasında belirtilen bilgileri içerir (Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği [GKEY], 2017).

Obezite ve onunla ilişkili sağlık problemlerini azaltmak için en etkili sürdürülebilir çözüm bireylere sağlıklı bir yaşam tarzının önemi konusunda farkındalık kazandırmaktadır. Bireylerdeki bu farkındalığı arttırma noktasında ise seçilen besinler büyük önem taşır (Bayar, 2009). Besin etiketlerinin içerdiği bilgiler nedeniyle bireylerin daha sağlıklı beslenmesine yardımcı olacağı, sağlıklı beslenme konusundaki farkındalığı arttıracığı ve uzun dönemde bilinçli beslenmeye yol açarak sağlıklı bireylerden oluşan toplumlar oluşmasına katkıda bulunacağı öngörülmektedir (Akgüngör, Trijp, Herpen, Gülcan, & Kuştepe, 2011). WHO, sağlık, fiziksel aktivite ve beslenme stratejilerinde besin etiketleme; sağlıklı seçimler yapmak için doğru, anlaşılır, standardize bilgiler taşıması nedeniyle önemli bir araç olarak belirtilmektedir ve benzer şekilde ekonomik kalkınma ve iş birliği örgütünün bakış açısına göre besin etiketleme artan obeziteyi ve sağlıksız diyetleri önlemek için temel bir araç olarak ifade edilmektedir. Ayrıca beslenme eğitiminin de gerekli olduğu düşünülmektedir (Bonsmann & Wills, 2012).

Sağlıklı beslenmek ve uygun vücut ağırlığını sürdürmede güvenilir ve hijyenik besine ulaşmak önemlidir. Güvenilir besine ulaşmak ise besinleri satın alma aşamasından başlar. Besinleri satın alırken; sağlıklı beslenmenin ilk adımı olarak besin etiketleri okunmalı ve doğru yorumlanmalıdır. Doğru etiket okumak sağlıklı beslenmeyi kolaylaştıran bir faktördür. Bu nedenle yetişkin dönemdeki obez ve normal ağırlıktaki bireylerin besin etiketi değerlendirme düzeylerinin saptanması yararlı olacaktır. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı obez ve normal ağırlıktaki bireylerin besin etiketi okuma alışkanlıklarının saptanması olarak planlanmıştır.

1.1.Problem Durumu

Adıyaman'ın Merkez ilçesinde bulunan ve Merkez Toplum Sağlığı Merkezine başvuran obez ve normal ağırlıktaki bireylerin besin etiketi okuma alışkanlıklarında demografik özellikler ve Beden Kütle İndeksi (BKİ) arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark var mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırma; Güneydoğu Anadolu bölgesi Adıyaman ili Merkez Toplum Sağlığı Merkezine başvuran normal ağırlıktaki bireyler ile obezite danışma birimine müracaat eden 19-64 yaş arasındaki bireylerin besin etiketi okuma alışkanlıklarını saptamak ve besin etiketi tercihlerini incelemek amacıyla planlanmıştır.

Bu genel amacı gerçekleştirebilmek için şu alt amaçlara cevap aranmıştır:

- Bireylerin demografik özellikleri nelerdir?
- Bireylerin ağırlık, boy ve BKİ ortalamaları nelerdir?
- Bireylerin BKİ'ye göre dağılımı nasıldır?
- Bireylerin demografik özelliklerine göre BKİ ortalamaları nelerdir?
- Bireylerin yaşlarına göre BKİ sınıflamaları arasında fark var mıdır?
- Bireyler ambalaj üzerindeki etiket bilgilerini okumakta mıdır?
 - BKİ'ye göre fark var mıdır?
 - Yaş ve BKİ'ye göre fark var mıdır?
- Bireyler besin etiketlerini ne zaman okumaktadır? Okudukları zaman
 - BKİ'ye göre değişmekte midir?
- Bireyler besin etiketlerinde hangi bilgileri okumaktadır? Okudukları bilgiler ile;
 - BKİ arasında fark var mıdır?
- Bireyler etiket üzerinde yer alan hangi bilgileri anlayabilmektedir? Bilgileri anlama durumlarında;
 - BKİ'ye göre fark var mıdır?
- Besin etiketi okuyan bireyler besin etiketlerinde bulunan hangi besin değerlerini okumaktadır? Okudukları besin değerlerinde;
 - BKİ'ye göre fark var mıdır ve yazılmasını istedikleri bilgiler nelerdir?

- Bireyler ürün miktarına göre etiketlerde yer alan besin öğelerinin miktarını belirleyebilmekte midir?
 - BKİ'ye göre fark var mıdır?
- Bireyler besin etiketlerinde hangi özelliklerin bulunmasını istemektedir?
 - BKİ'ye göre fark var mıdır?
- Besin etiketi okumayan bireylerin besin etiketleri ile ilgili karşılaştıkları sorunlar nelerdir ve karşılaşılan sorunlar;
 - BKİ'ye göre değişmekte midir?
- Bireylerin besin etiketi üzerindeki beslenme bilgilerine katılma durumları nelerdir ve katılma durumları;
 - BKİ'ye göre değişmekte midir?
- Bireyler hangi etiket türünü, en kullanışlı etiket türü olarak görmektedir?
 - BKİ'ye göre fark var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Dünyada yaklaşık 1,9 milyar yetişkin birey hafif şişman ve 600 milyon insan obezdir. Obezite, yüksek gelirli ülkelerde daha yaygın olmasına rağmen, düşük ve orta gelirli ülkelerde de artış göstermektedir. Obezite, görülme sıklığının artışı vücutta fonksiyonel bozukluğun yanı sıra kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, artrit, uyku apnesi ve solunum problemleri, depresyona yol açmakta, halk sağlığı açısından önemli bir sağlık problemi olarak ortaya çıkmaktadır. Obezitenin ekonomik yükü ise çoğu ülke için milyar dolarlar ile ifade edilmektedir. Bu durumdan dolayı beslenme ve sağlık beyannamesi ile ilgili besin etiketleme; sağlık hizmetlerini iyileştirmede bireyler için kalıcı bir politik araç olarak ortaya çıkmıştır (Campos, Doxey, & Hammond, 2011).

Besinlerin bilinçli ve gereksinime uygun olarak tüketilmesinde bireylerin satın alma davranışları büyük önem taşımaktadır (Özgen, 2004). Besin seçimi ve satın alınması süreci karmaşık bir olgudur. Bireylerin besin satın alınması, hazırlanması ve tüketimi ile ilgili davranışları, fizyolojik ve biyokültürel etmenler yanında sosyal, psikolojik ve kültürel ortamlardan (kültürel, yaşamsal, çocukluk deneyimleri, inançlar, gelir düzeyi, besinin bulunabilirliği gibi) etkilenmektedir. Bununla birlikte besinin tadı, kokusu ve görüntüsü gibi duyuşal özellikleri de bireyi satın alma sırasında etkileyen etmenler arasındadır (Aktaş Karabiber, 2007). Satın alma davranışının sistemli ve düzenli bir şekilde yürütülmesiyle

besin ögelerinin gerekli miktarda, ne az ne fazla, tüketilmesi mümkün olabilir. Bireylerin satın alma davranışlarını kolaylaştırmaları ve besin tercihlerini doğru olarak yapabilmeleri için besin etiketlerinin yararı büyüktür (Özgen, 2004). Besin etiketi bilgileri, beslenme ilkeleri konusunda bilgi sağlayarak, bilinçli besin satın alma kararlarına katkı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Etiketler, ürünle ilgili değerli bilgiler taşımakta olup bireyler, işletmeler ve devlet açısından önemli bir konudur. İnsanların sağlıklı seçimler yapmalarına yardımcı, destekleyici ortamlar oluşturmak, sağlıklı yaşamı teşvik etmede önemli temel ilkedir (Kaleli, 2014). Besin etiketleri, yiyeceklerin besin içerikleri hakkında bireylere bilgi sağlayarak daha sağlıklı besin seçimi yapmalarına yardımcı olmayı amaçlayan toplum katılımını içeren bir yaklaşım örneğidir (Cowburn & Stockley, 2005).

Ambalajlı ürün paketlerinde yer alan etiketler, bireylerin sağlıklı ürün seçiminde yardımcı olmaktadır (Akgüngör vd., 2011). Etiket, ürünün besleyici değerine ilişkin bilgi taşımaktadır. Dikkate alındığında bireylerin sağlıklı ve bilinçli seçim yapmasını kolaylaştırmaktadır (Özgül, 2006).

Bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesine yönelik doğru besinleri tercih etmelerini sağlayabilmek amacıyla besin etiketinde yer alan bilgilerinin etkin kullanımının artırılması gerekmektedir. Etiket, ürünü tanımlayan bilgileri içeren ve ürünün satın alınması sırasında bu bilgilerin bireye anlaşılır ve pratik bir biçimde aktarılmasını sağlayan materyaldir. Besin etiketindeki bilgiler ise bir ürünün porsiyon miktarı, enerji, besin değeri, ürünün bileşimi, üretim ve son kullanma tarihleri gibi ürünün etiketinde yer alan bilgilerdir ve ürün hakkında bireye bilgi verir. Besin etiketi okuma alışkanlığının olması kronik hastalık yaygınlığının azaltılmasında, ağırlık kontrolünde, yeterli ve dengeli beslenmede önemli bir rol oynamaktadır (Güneş, Aktaç, & Korkmaz, 2014).

Bu araştırmada elde edilen veriler yetişkin bireylerin besin etiketi okuma durumlarını etkileyen etmenleri ortaya koymaktadır. Ayrıca besin etiketi okumanın önemi vurgulanmaktadır. Bireyler, besin etiketlerini anlayarak besin seçimlerini ve tercihlerini değiştirebilirler. Ancak bunun için besin etiketi üzerindeki besin ögesi bilgilerinin nasıl yorumlanacağını bilmesi gereklidir. Besin etiketinin kullanımında da öncelik besin etiketlerinin anlaşılmasıdır. Araştırma sonuçları besin etiketi bilgilerinin etkin kullanımını sağlayan beslenme eğitim modüllerinin geliştirilmesini ya da besin etiketlerinin önemiyle ilgili kamu spotlarının gerekliliği konusunda fikir verebilir. Bu araştırmada yetişkin dönemdeki obez ve normal ağırlıktaki bireylerin besin etiketi okuma durumları ve bu

durumları etkileyen etmenlerin incelenmesi yetişkin bireyler için sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmanın yanı sıra bilinçli tüketim yapılmasını da vurgulaması açısından da önem taşımaktadır.

1.4.Sayıtlar

- Araştırmada kullanılan örneklem grubu evreni temsil etmektedir.
- Araştırmaya alınan örneklem grubunun ankete verdiği cevaplar doğrudur.
- Besin etiketi okuma durumu yaşa, cinsiyete, öğrenim durumuna ve BKİ'ye göre değişebilir.
- Alınan besine göre besin etiketi okuma durumu değişebilir.

1.5.Sınırlılıklar

- Araştırma verilerini toplamada kullanılan ankette besin etiketi okuma alışkanlıklarıyla ilgili sorular ile sınırlıdır.
- Araştırma verilerini toplamada kullanılan ankette etiket türlerine ait tercih durumlarıyla ilgili sorular sınırlıdır.
- Obez ve normal ağırlıktaki bireylerin demografik bilgilerine ait sorular sınırlıdır.
- Veri analiz ölçümünün yapıldığı gün ile sınırlıdır.
- Araştırma seçilen örneklem ile sınırlıdır.
- Örnekleme alınacak bireyler 19-64 yaş gruplarıyla sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Sağlıklı beslenme: Organizmanın varlığını sürdürebilmesi, hasar gören dokuların onarımı, kaybedilenlerin yerine koyması ve büyümesi için ihtiyaç duyulan besinlerin yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmesine denir (Tayar & Korkmaz, 2007).

Besin maddesi: Canlıların yaşamlarını sürdürebilmelerini sağlayan ve gerekli olan bitki ve hayvan dokularına denir (Baysal, 2007, s. 9).

Besin ögesi: Besinler; protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler ve mineraller gibi organik ve inorganik öğelerden oluşmaktadır. Bu öğelere "besin öğeleri" denir (Baysal, 2007, s. 17).

Beden Kütle İndeksi (BKİ): Yetişkin bir bireyin ağırlığının boya göre sağlıklı aralıkta olup olmadığını belirlemeye yarayan bir değerlendirme yöntemidir.

Beslenme yönünden etiketleme veya beslenme bildirimi: Enerji değeri veya enerji değeri ve sadece besin öğelerinden bir veya birden fazlası (“Yağ (doymuş yağ, tekli doymamış yağ, çoklu doymamış yağ, trans yağ)”, “Karbonhidrat (şekerler, poliololler, nişasta)”, “Tuz”, “Lif”, “Protein”, “yönetmeliğin ilgili ekinde yer alan belirgin miktarlarda bulunan vitamin ve mineraller”), hakkındaki bilgileri içeren bildirimidir (Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği [GKEY], 2017).



BÖLÜM II.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Sağlıklı Beslenmenin Tanımı ve Önemi

Bireyin ve toplumun sağlığını etkileyen başlıca etmenler kalıtım ve çevre koşullarıdır. Çevresel etmenlerin başında beslenme, barınma, giyim, fiziksel çevre, eğitim ve kültürel olanakların durumu gelmektedir. Tüm bu etmenler bireyin yaşamını yönlendirmektedir. Çevresel etmenlerin herhangi birinin yetersizliği, bireyin, dolayısı ile toplumun sağlığı üzerine olumsuz etki yapmaktadır (Baysal, 2007, s.17-19).

İnsanların yaşamlarını sürdürebilmeleri ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi için gerekli olan birçok gereksinimleri olmaktadır. Bu gereksinimler içinde beslenme başta gelmekte ve bunun içinde öncelikle besinlerin temini gerekmektedir. Beslenmede esas olan, canlı varlığın yaşamasını ve her yönden sağlıklı gelişmesini sağlayacak besini doğru seçmektir (Karabiber & Hazer, 2010).

Beslenme, vücudun çalışması için gerekli olan besin öğelerinin besinlerle vücuda alınmasını, sindirimini, emilimini ve metabolizmasını anlatan bir terim olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca beslenmenin tüm canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için vazgeçilmez olduğu, ancak kişilerin yiyeceklerle olan ilişkilerinin; sadece biyolojik dürtülerle ve açlık duygusuna direkt tepkiler şeklinde açıklanamadığı kaydedilmektedir. İnsanların besin seçim ve tüketim kalıplarının fizyolojik olması yanında; sosyal ve psikolojik doyuma, gelenek ve göreneklerine, alışkanlıklarına, eğitimlerine ayrıca ekonomik imkânlarına da bağlı olduğu bildirilmektedir. İleri yaşlarda ortaya çıkması muhtemel kronik hastalıklarda rol aldığı düşünülen beslenme alışkanlıklarının tespit edilmesi, sağlıksız

beslenmeye bağılı ortaya çıkabilecek bu hastalıkların önlenmesi bakımından oldukça önemlidir (Koktay Büyükçavuşoğlu, 2011).

Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun gereksinimi olan yiyeceklerin, yeterli miktarlarda, uygun zamanda ve dengeli bir şekilde alınmasıdır (Baysal, 2007, s.17). Yeterli ve dengeli beslenme zihinsel gelişime ve iş verimine olumlu etkileri, beklenen yaşam süresini arttırması, sağlık risklerini azaltmasına katkıda bulunmasından dolayı bireylerde daha fazla tüketme yerine doğru ve dengeli tüketme anlayışı gelişmektedir. (Topuzoğlu vd., 2007).

Dünyadaki en önemli mortalite ve morbidite nedeninin beslenmeye bağılı kronik hastalıklar olduğu bilinmektedir ve bu hastalıklar küresel olarak tüm ölümlerin %60'ını oluşturmaktadır. Sağlıksız beslenme, fiziksel aktivite yetersizliği ve tütün kullanımı, aşırı alkol kullanımı gibi risk etmenleri kontrol altına alındığında kalp hastalığı, inme ve tip 2 diyabet hastalıklarının $\frac{3}{4}$ 'ünün önlenabilir olduğu belirtilmektedir. Kronik hastalıkların önlenmesine yönelik WHO raporunda fazla miktarda tüketilen doymuş yağ asitleri, trans yağ asitleri, şeker, tuz/sodyum gibi besin öğelerinin kronik hastalıkların gelişiminde potansiyel risk etmeni olduğu belirtilmektedir. Kronik hastalıkların risk etmenlerini azaltmak için geliştirilen ulusal ve uluslararası stratejilerdeki ortak amaç toplumu sağlıklı besin seçimine yönlendirmektir (Dikmen & Pekcan, 2012).

2.2. Yetişkin Dönemde Obezite

Şişmanlık gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin önemli beslenme ve sağlık sorunlarındanıdır. (WHO, 2004). Dünya çapında gittikçe artan görülme sıklığı ile hipertansiyon, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, kas iskelet sistemi hastalıkları, bazı kanserlere neden olabilmesi nedeniyle; obezite küresel bir sağlık sorunu haline gelmiştir (Yavuz & Tontuş, 2013).

2.2.1.Obezitenin Tanımı ve Değerlendirilmesi

Obezite, vücudun yağ kütesinin yağsız kütleyle oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının olması gereken düzeyin üzerine çıkması olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2004). Yetişkin bir bireyin şişman veya hafif şişman oluşunun tanımlanabilmesi için boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının, vücut bileşiminin ve vücut yağının dağılımının değerlendirilmesi gerekir. Şişmanlığın saptanmasında en geçerli yöntem vücutta yağ miktarının saptanmasıdır. Vücuttaki yağ miktarını saptama yöntemleri çeşitlidir.

Obezitenin derecesini saptamak için çok çeşitli yöntemler bulunmaktadır (Arslan, Dağ, & Türkmen, 2012, s.2). En fazla bilinen ve en sık kullanılan yöntem beden kütle indeksidir. Beden kütle indeksi bireyin vücut ağırlığının (kg) boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesiyle elde edilen bir değerdir. Beden kütle indeksine göre obezite sınıflandırması Tablo 1’de gösterilmektedir (WHO, 2000).

Tablo1.

Beden Kütle İndeksi Sınıflandırması

Beden Kütle İndeksi (kg/m ²)	Vücut Ağırlığının Durumu
<18,5	Zayıf
18,5-24,9	Normal
25,0-29,9	Hafif şişman
>30,0	Şişman
30,0-34,9	1.Derece şişman
35,0-39,9	2.Derece şişman
>40,0	3.Derece şişman (Morbid)

WHO Obesity: Preventing And Managing The Global Epidemic. (2000). World Health Organization.

2.2.2.Obezitenin Nedenleri ve Risk Faktörleri

Obezite tanımı olan vücutta aşırı yağ miktarı, alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması halinde gerçekleşir. Pozitif enerji dengesi dediğimiz bu durum beslenme ile yakından ilgilidir. Aşırı ve dengesiz beslenme ile azalmış fiziksel aktivite obezite gelişimde önemli rol oynamaktadır (Akyol, Bilgiç, & Ersoy, 2012). Ancak obezite gelişiminde dengesiz beslenme çok önemli yere sahip olsa da tek başına bir neden değildir (Baysal & Baş, 2008, s.18). Obezite gelişmesinde beslenme ve fiziksel aktivite dışında genetik, metabolik, hormonal, hipotalamik, psikolojik, sosyoekonomik, sosyokültürel etmenler de rol oynamaktadır (Akyol vd., 2012).

Genetik etkiler bazal metabolizma üzerinde kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bundan dolayı bazı kişiler obeziteye daha yatkındır (Eker & Şahin, 2002). Anne ve babanın obez olması durumunda çocukta obezite görülme olasılığı %80 artmaktadır. Yalnız anne yada babanın obez olması durumunda ise risk %40 civarındadır (Arslan vd., 2012, s.73).

Şişmanlığın görülme sıklığının yaşla birlikte özellikle gelişmiş ülkelerde belirgin olarak arttığı belirtilmektedir (Arslan vd., 2012, s.80). Fiziksel aktivitenin yaşla birlikte azalması sedanter yaşam tarzının artmasına yol açarak obezitenin görülme sıklığında artışa neden olmaktadır (Erem vd., 2004).

Obezite, her iki cinsiyette de görülmekle birlikte kadınlarda görülme sıklığı daha yüksektir. Obezitenin kadınlarda daha sık görülmesinin nedeni olarak, gebelikte alınan kiloların emzirme döneminde verilememesi, birbirini takip eden gebelikler ve menapoz dönemindeki hormonal değişiklikler gösterilmektedir (Baysal & Baş, 2008, s.31).

Ağırlık artışı birçok ilacın kullanımı sırasında yaygın olarak görülen fakat genellikle dikkat edilmeyen önemli bir yan etkidir. Bu tedavilerin birçoğu iştah merkezindeki nörotransmitterleri etkilerken bir kısmı da vücutta ağırlık kaybında azalmaya neden olarak obeziteye yol açabilmektedir (Eker & Şahin, 2002).

Obez bireylerin psikolojik durumları ile ağırlık artışları arasında bağlantı vardır. Stres, anksiyete, depresyon gibi çeşitli psikiyatrik davranış değişiklikleri hipotalamik merkezleri etkileyerek yeme alışkanlıklarını değiştirmekte ve obeziteye sebep olabilmektedir (Eker & Şahin, 2002).

Yetersiz fiziksel aktivitenin obezite gelişiminde önemi büyüktür. Azalmış fiziksel aktivite hem enerji kullanımını hem de enerji gereksinimini azaltmaktadır. Azalan kas aktivitesi, yağ oksidasyonunda azalmaya neden olarak yağ depolanmasına yol açar. Modernleşen toplumlarda daha az enerji harcanarak işlerin yürütülme olanağı, televizyon ve bilgisayar karşısında daha fazla vakit geçirme hareketsizliğe dolayısıyla da ağırlık artışına yol açmaktadır (Baysal & Baş, 2008, s.30).

Obezitenin giderek artmasına sebep olarak enerji yoğunluğu fazla olan kolay ulaşılabilir, düşük maliyetli hazır besinlerin tüketiminin artışı ayrıca sağlıklı besin seçimini bilmemek, öğün atlama, hızlı yeme gibi yanlış beslenme alışkanlıkları sonucunda obezite kaçınılmaz olmaktadır (Aslan & Atilla, 2002; Bonsman & Wills, 2012; Roberto & Khandpur, 2014).

2.2.3.Obezitede Tedavi Yöntemleri

Obezitenin tedavisinde genel amaçlar; vücut ağırlığının azaltılması, uzun dönemde vücut ağırlığının daha aşağı düzeyde tutulması, daha fazla ağırlık kazanımının önüne geçilmesi ve ağırlık artışıyla ortaya çıkabilecek diğer hastalıkların risk etmenlerinin kontrolüdür (Eker & Şahin, 2002). Obezitenin tedavisinde uygulanan yöntemler; diyet tedavisi, davranış değişikliği tedavisi, fiziksel aktivitenin artırılması ve cerrahi girişimlerdir. Bunların içinde en doğru olanları, diyet tedavisi ile birlikte davranış değişikliği tedavisi ve fiziksel aktivitenin artırılmasıdır (Erge, 2003).

Diyet tedavisi; obezite tedavisinde uygulanan zayıflama diyetlerinin temeli negatif enerji dengesi oluşturmaktadır. Kalp, akciğer ve kan enstitüsü [NHLBI] ve kuzey Amerika obezite çalışma grubunun birlikte hazırladıkları rehberde göre diyet tedavisi belirli özelliklere sahip olmalıdır. Rehberde, obez kadınlara 1000-1200 kkal /gün, obez erkeklere ise 1200-1600 kkal/gün enerji içeren diyetler uygulanması gerektiği üzerinde durulmuştur. Yukarıda belirtilen enerji miktarını sağlayan diyetler, günde 500-1000 kkal enerji kısıtlaması yaparak, haftada 0,5-1,0 kg kaybedilmesi hedeflenmektedir (National Health and Medical Research Council, 2013). Amaç bireylerin aldığı enerjiden daha fazlasını harcamalarıdır. 800 kkal/gün'ün altında olan diyetler de çok düşük kalorili diyetler olarak tanımlanmıştır. Obezite tedavisinde çok düşük enerjili diyetler uzun süreli etkileri bilinmediği ve kardiyak aritmilere bağlı ani ölümlere neden olduğu için tavsiye edilmemektedir. Obezite tedavisinde toplam diyet enerjisinin %55-60'ının karbonhidratlardan, % 25-30'unun yağlardan ve % 15-20'sinin proteinden karşılanması önerilmektedir. (Baysal & Baş, 2008, s.154).

Davranış değişikliği tedavisi; obezite tedavisinde vazgeçilmez yöntemdir (Erge, 2003). Bireylerde ağırlık kazanımına yol açan olumsuz davranışları olumlu yönde değiştirmeyi veya azaltmayı, olumlu davranışları ise pekiştirerek yaşam biçimi haline gelmesini amaçlayan bir tedavi şeklidir (Baysal & Baş, 2008, s.160). Davranış değişikliği ile birlikte bireylerin yaklaşık % 25'i tedavi sonrasında da ağırlık kaybetmeye devam etmektedir (Erge, 2003). Obezite tekrar ortaya çıkma potansiyeline sahip uzun süreli tedavi gerektiren bir hastalıktır. Bu nedenle diyet tedavisi ve fiziksel aktivitenin artırılmasının yanı sıra davranış değişikliği tedavisinin de uzun süreli ve başarılı sonuçlar için uygulanması gerekmektedir (Baysal & Baş, 2008, s.159).

Fiziksel aktivite tedavisi; obezitenin tedavisinde önemli bir araçtır (Arslan vd., 2012, s.146). Enerji tüketimini arttıran temel faktör fiziksel aktivitenin artırılmasıdır. Günlük yaşamda

asansör yerine merdivenlerin kullanılması, kısa mesafelere yürüyerek gidilmesi ve ev işleri gibi her türlü fizik aktivitenin faydası vardır. Egzersiz ise sağlık ve fiziksel form düzeylerini geliştirmek amacıyla belli bir plan çerçevesinde uygulanan fiziksel aktivitelerdir (Eker & Şahin, 2002). Egzersiz, enerji harcamasını arttırmakla birlikte, enerjisi sınırlı diyetler ile oluşan yağsız doku kaybını azaltmaktadır (Arslan vd., 2012, s.146). Egzersizin ağırlık kaybını sağlamasından bağımsız olarak metabolik, respiratuar ve kardiyovasküler fonksiyonlar üzerinde olumlu etkisi vardır (Eker & Şahin, 2002). Obezite tedavisinde ve ağırlık kaybı sonrasında ağırlık kaybını koruma amaçlı yapılacak olan egzersizin kalp hızını arttıracak ve büyük kas gruplarını çalıştıracak nitelikte olması gerekmektedir. Ağırlık kontrolünde seçilecek olan egzersizin orta şiddette aerobik egzersiz olması ve tercihen kuvvet egzersizleri ile bir arada yapılması önerilmektedir. Orta şiddette fiziksel aktivite genellikle dakikada 3,5-7 kalori enerji harcamasını sağlamakta, günde ortalama 150 kalorilik haftada 1000 kalorilik bir katkısı olmaktadır (Baysal & Baş, 2008, s.143).

İlaç tedavisi; diyet, egzersiz ve davranış değişikliği tedavisinin yetersiz kaldığı durumlarda gündeme gelmektedir (Eker & Şahin, 2002). İlaç tedavisi obezite ile ilgili başka risk faktörü bulunmayan $BKİ > 30 \text{ kg/m}^2$ olan bireylerde ya da $BKİ > 27 \text{ kg/m}^2$ olup ek olarak hipertansiyon, tip 2 diyabetis mellitus, dislipidemi, koroner arter hastalıkları veya uyku apne sendromu olan hastalarda yaşam tarzı değişimleri ile birlikte düşünülmelidir (Baysal & Baş, 2008, s.309). İlaç tedavisinin başarılı olabilmesi için obezite tedavisinde kullanılan ilaçların etkinlikleri ve yan etkileri iyi bilinmelidir. Obezite tedavisinde kullanılan ilaçların dezavantajları; istenmeyen yan etkilere sahip olmaları, etkilerinin sınırlı olması ve hastanın ilacı bıraktığında tekrar ağırlık artışının olmasıdır (Eker & Şahin, 2002).

Cerrahi tedavi; obezite tedavisinde uygulanan diğer tedavi yöntemleri başarısızlığa uğradığında ve yaşamı tehdit eden bir şişmanlık söz konusu ise uygulanabilir. Obezite cerrahisinde alınan besinlerin azaltılması için mide ve ince bağırsağa cerrahi girişim uygulanır. Cerrahi öncesi bireyler risk ve yararlar konusunda bilgilendirilmeli ve yaşam tarzı değişiklikleri için motive edilmelidir. Mortalite oranı % 0,1-2 arasında değişmekte olup komplikasyon gelişim durumunda tedavinin uzaması, ilave cerrahi işlem gerektirme gibi yan etkileri de vardır. (Arslan vd., 2012, s.183; Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2013).

2.2.4.Obezitenin Önlenmesi

Obezitenin önlenmesi halk sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Sağlıklı yaşam biçiminin sağlanması ve desteklenmesi gerekmektedir (Arslan vd., 2012, s.15). Obezite oranındaki hızlı artışı durdurmanın en önemli yolu bireylerin obez olmalarını önlemektir. Bu amaçla topluma dönük doğru ve bilimsel uygulamalar çocukluktan itibaren başlatılmalıdır. Temel olarak iki konu üzerinde durulmalıdır: ilk olarak yeterli ve dengeli beslenme davranışının öğretilmesi, ikinci olarak fiziksel aktivitenin arttırılmasıdır. Obezitenin önlenmesinde önemli bir basamak olan yeterli ve dengeli beslenmeyi öğretebilmek için ise bireylerin beslenme konusundaki bilgi ve bilinç düzeylerinin artırılması, beslenme alışkanlıklarının olumsuz etkilendiği durumlardan kaçınma becerilerinin geliştirilmesi, yemek yeme alışkanlıklarının düzenli ve dengeli hale getirilmesi, yaş, cinsiyet ve sağlık durumuna uygun doğru besin seçimini tercih edebilmesinin öğretilmesi önem taşımaktadır. Obezite multifaktöriyel kökenli bir hastalıktır. Bu yüzden obeziteyi önleyecek önlemler bireysel, sosyal, ekonomik ve çevresel yönlerden ele alınmalıdır (Bonsmann & Wills, 2012; Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2013).

2.3.Besin Etiketi Nedir?

Sağlıklı seçimler yapması için bireylere yol göstermesi amacıyla destekleyici çevre oluşturulması sağlığı geliştirmek için gereklidir (Cowburn & Stockley, 2005). Dünya çapında yeme davranışları daha fazla şeker, yağ, doymuş yağ, trans yağ ve sodyum içeren paketlenmiş yiyeceklerin tercih edilmesi yönünde değişmiştir. Besin etiketleri bireyler için beslenme bilgisinin en yaygın ve kolay ulaşılabilir kaynağıdır (Bredbenner, Alfieri, & Kiefer, 2000). Besin etiketi; besini tanıtıcı her türlü yazılı veya basılı bilgi, marka, damga ve işaretleri içeren ve besin ile birlikte sunulan veya ambalajında basılı bulunan tanıtım bildirimi şeklinde tanımlanmaktadır (Kaleli, 2014). Besin etiketleri, bireylere ürünlerle ilgili bilgi verdikleri, yanlış bilgilerden korunmalarını ve bilinçli seçimler yapabilmelerini sağladıkları için besin satın almanın önemli parçalarından birini oluşturmaktadır. Bireylerin sağlıklı ve kendilerine uygun besin seçimleri yapabilmeleri bakımından büyük değer taşıyan etiketler, günümüzde üreticiler tarafından da çok önemli bir rehber olarak kullanılabilmektedir (Aygen, 2012). Ulusal besin etiketi düzenlemelerinin temel amacı bireylerin sağlıklı besin seçimleri yapabilmeleri için gerekli bilgileri sağlamak ve sağlıklı besin geliştirilmesi konusunda üretici algısını geliştirmektir (Kaleli, 2014).

2.3.1.Besin Etiketlemenin Tarihsel Gelişimi

Kanunların henüz var olmadığı çok eski çağlarda toplumun besinlerle ilgili hileli uygulamalardan korunabilmesi ve var olan sistemin düzenli bir şekilde işleyebilmesi için çeşitli önlemler aldıkları görülmektedir. Asur tabletlerinde, besinlerin standardize edilmiş ölçüleri ile ilgili bilgilere, eski mısır parşömenlerinde ise belirli besinlerin ‘etiketlenmesine’ dair direktifler içeren yazılı belgelere rastlanılmaktadır (Bozkır, 2009).

Besinlerle ilgili yasal düzenlemelere dair en eski uygulamalar, Antik Roma dönemine uzanmaktadır. Bu dönemdeki yasal düzenlemeler, ekmek için ağırlık ve ölçülerin standartlaştırılması çalışmalarıdır. Bilinen ilk besin etiketleri, ekmek üreticilerinin ürettikleri her bir somunun üzerine isimlerini damgalamaları ile ortaya çıkmıştır. Bu dönemde, etiketlerin herhangi bir yanlış ya da yanıltıcı bilgi içermesi yasaklanmıştır (Bozkır, 2009).

Besinlerin etiketlenmesi ile ilgili asıl gelişmeler son 60 yıl içerisinde gerçekleşmiştir. Besinler ile ilgili ilk yasal düzenlemeler ve basit gıda kontrol sistemleri, 19.yüzyılın ikinci yarısında oluşturulmuştur. Avusturya-Macaristan İmparatorluğu’nda (1897-1911) birçok besin için Codex Alimentarius Austriacus adında bir dizi standartlar ve ürün tanımları serisi oluşturulmuştur. Gıda Tarım Örgütü ve WHO tarafından 1963 yılında geliştirilen ve temel amacı; bireylerin sağlığını korumak, besin ticaretinde standart kurallar oluşturabilmek olan Codex Alimentarius ismini Codex Alimentarius Austriacus’dan almıştır. Bireyler 1950’li yıllardan itibaren besinlerle ilgili daha fazla bilgiye ulaşabilme olanağı bulmuştur. Günümüzde mikroorganizmalar, pestisit kalıntıları, çevresel kontaminantlar ve gıda katkı maddeleri vb. konular bireylerin ilgi ve değerlendirme alanlarına girmiştir. Bireylerin artan duyarlılığı, üreticilerin ilgilerinin bireylerin besin etiketleri konusundaki ihtiyaç ve tercihleri üzerinde toplanmasına ve ilgi çekici, kolay anlaşılır yeni etiket formatları geliştirmelerine neden olmuştur (Bozkır, 2009). Türkiye’de ise 1997 yılında Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin yayınlanması ile besinlerin etiketlenmesi ve işaretlenmesi zorunlu tutulmuştur (Özgen,2004).

2.3.2.Besin Etiketi Çeşitleri

Besin etiketleri yönlendirici olma durumlarına göre veya paketlerde bulundukları yere göre farklı şekillerde sınıflandırılmaktadırlar.

Besin etiketleri yönlendirici olma durumlarına göre; yönlendirici, yarı yönlendirici ve yönlendirici olmayan olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Yönlendirici etiketler Türkiye’de de

sıklıkla kullanılan logo etiketleridir (örneğin Türk Kalp Vakfı'nın logosu) (Akgüngör vd., 2011). Logo etiketleri besin etiketini anlamadaki en basit yöntemdir. Besin sağlıklı olarak kabul edilirse logo yiyeceğin paketinin üzerinde bulunmakta eğer sağlıklı olarak bulunmazsa yiyeceğin paketinin üzerinde logo bulunmamaktadır (Temple & Fraser, 2014). Logo etiketleri zaman baskısından en az etkilenen etiket tipidir (Akgüngör vd., 2011). Anlaşılması çok kolay bir yöntem olmasına karşın değerlendirmede sadece 2 kategori içermesinden dolayı aynı zamanda dezavantaja da sahiptir (Temple & Fraser, 2014). Yarı yönlendirici etiketler, trafik ışıkları şeklinde düzenlenmiş olup özellikle İngiltere'de ağırlıklı olarak kullanılmaktadır (Akgüngör vd., 2011). Trafik ışıkları sistemi işlenmiş besinde bulunan yağ, şeker ve sodyum miktarını göstermektedir (Balcombe, Fraser, & Falco, 2010). Yiyecekte bulunan toplam yağ, doymuş yağ, şeker ve sodyum miktarı yüksekse kırmızı; ortaysa sarı; düşük ise yeşil ile gösterilmektedir. Trafik ışıkları sistemi yiyecekleri değerlendirmede 3 kategori oluşturduğu için beslenme biliminin gerçekliğine daha yakın gelmektedir (Temple & Fraser, 2014). Trafik ışığı şeklinde düzenlenen besin tabloları bireyleri bir noktaya kadar yönlendirmektedir. Türkiye'de birkaç ürün dışında fazla yaygın değildir. Yönlendirici olmayan besin etiketleri ise ülkemizde de sıklıkla kullanılan besin değerleri tablolarıdır. Ürünün içerdiği besin bilgileri hakkında bilgi vermektedir (Akgüngör vd., 2011).

Besin etiketleri paketlenmiş yiyeceklerde bulundukları yere göre ikiye ayrılır. Paketin önünde bulunan etiket; Front Of Packet (FOP) ve paketin arkasındaki etiket; Back Of Packet (BOP) şeklinde sınıflandırılır (Temple & Fraser, 2014). Besin etiketleri Türkiye'de büyük çoğunlukla besin paketlerinin arka kısmında bulunmaktadır (Akgüngör vd., 2011). Ancak besin ambalajlarının ön yüzünde bulunan etiketler satın alma noktasında bireylerin daha sağlıklı seçimler yapabilmesi için potansiyel araçlardır. Ön yüzde bulunan etiketler bir bakışta basitçe besin hakkında bilgi sağlamaktadır (Mejean, Macouillard, Peneau, Hercberg, & Castetbon, 2013).

2.3.3. Besin Etiketinin Yararları

Besin etiketlerinin üreticilere ve bireylere birçok yararı bulunmaktadır.

Besin üreticisi açısından,

- 1) Ürettiği besin ile ulusal ve uluslararası ticarete rekabet edebilme şansının yaratılması,
- 2) Uluslararası ticaret standartlarına uyma zorunluluğuna uyum sağlama,

- 3) Besin endüstrisine olan güvenin artması,
- 4) Üretilen besinlerin besin ögesi içeriğini geliştirmeye yönlendirmek ve daha besleyici besinler üretmeye teşvik etme,
- 5) Üretilen ürünün içeriği ve besin ögesi değeri ile ilgili üreticilerin tüketicilerle sessiz iletişim kurmasını sağlamaktadır (Özgen, 2004; Wills, Schmidt, Pillo Blocka, & Cairns, 2009; Roberto & Khandpur, 2014).

Tüketici açısından,

- 1) Besin etiketlerinin bireylerde yeterli ve dengeli beslenme modelini oluşturmada temel rehberlerden biri olması,
- 2) Bireylerin satın alma aşamasında seçtiği yiyecek ve onun benzerleri arasında karşılaştırma yapma imkanı sağlaması,
- 3) Besin ile ilgili enerji değeri, toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol, protein, karbonhidrat ve vitamin içeriği gibi besin ögesi değeri ile ilgili bilgileri tüketiciye sağlaması,
- 4) Ayrıca diyabet, kolesterol gibi özel diyet uygulaması gereken hastalar için besin etiketlerindeki besin ögesi bilgisi bireylerin uygun yiyeceği seçmesini ve diyetlerine daha iyi uymalarına yardımcı olması açısından yararlıdır (Benefits of Nutrition Information on Food Label [BNIFL], 2010; Why Is Reading Food Labels Important [WIRFLI], 2014).

Sağlıklı bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenme gerekli koşullardandır ve ambalaj üzerindeki besin etiketlerine dikkat etmek ise sağlıklı beslenme yolunda atılmış önemli bir adımdır (Benefits of Nutrition Information on Food Label [BNIFL], 2010; Jordan Ling, Ying Lee, & Yen, 2004; Why Is Reading Food Labels Important [WIRFLI], 2014).

2.3.4. Besin Etiketinin Obezite ve Sağlıklı Beslenmedeki Rolü

Obezite günümüzün en önemli sağlık problemlerinden biridir. En genel haliyle enerji dengesindeki bozulmanın sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Obezitenin hızlı artışından kaynaklanan endişeler ve diyetin sağlık üzerine olan etkisinden dolayı hükümetler sağlıklı ve yeterli ve dengeli beslenme konusunda politikalar üretmişlerdir (Loureiro, Yen, Rodolfo, & Nayga, 2011). Üretilen politikalardan bir tanesi de besin alımını değiştirmek için potansiyel etkiye sahip olan besin etiketleridir (Mandle, Tugendhaft, Michalow, & Hofman, 2015). Besin etiketleri, en yaygın ve en kolay şekilde bilgi kaynağıdır (Breedbenner, Alfieri,

& Kiefer, 2000). Besinler üzerindeki beslenme bilgisi bireylerin daha sağlıklı besin seçimi yapmaları için rehberlik etmektedir (Bonsmann & Wills, 2012).

Besin etiketinin amacı bireylere satın alma noktasında beslenme bilgisi sağlamaktır. Besin içeriği hakkındaki bilgi bireylerin satın alma noktasında besini değerlendirmesini sağlayarak satın alma davranışını etkileyebilmektedir. Besin etiketleri sağlıklı beslenmeye yardımcı bir rehberdir (Cannoosamy, Pugo-Gunsam, & Jeewo, 2014). Besin etiketi uygulamalarını zorunlu yapmak yada yaygınlaştırmak, görünür, anlaşılması kolay etiketlerin besinler üzerinde bulunması bireylerin doğru besin tercihleri yapmasına katkı sağlar (Hawkes vd.,2015).

2.3.5.Besin Etiketi Okuma Alışkanlığını Etkileyen Faktörler

Besin etiketi kullanımı yaş, cinsiyet, ekonomik durum, sağlık durumu bunun yanı sıra bireyin besini daha önce satın alma durumu gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Orta yaşlı veya genç yetişkin bireylerin yaşlılara göre daha fazla besin etiketi okuduğu tespit edilmiştir (Coşkun & Kayışoğlu, 2016). Cinsiyet açısından bakıldığında; kadınlar erkeklerden daha fazla besin etiketi okumaktadır. Bunun sebebi kadınlar, erkeklerden daha fazla yiyecek alış verişini yapması olarak bildirilmiştir (Satia, Galanko, & Neuhaus, 2005). Gelir seviyesi düşük olan bireylerin yiyeceklerin fiyatlarına besin etiketindeki bilgilerden daha çok önem verdikleri, dolayısıyla daha az besin etiketi okudukları bildirilmiştir (Mahgoub, Lesoli, & Gobotswang, 2007). Sağlık nedeniyle özel bir diyet uygulayan ya da sağlıklı beslenme konusunda bilgi sahibi olan bireyler daha çok besin etiketi okumaktadır (Shine, O'Reilly, & O'Sullivan, 1997). Bireylerin ambalaj üzerindeki etiketleri, ilk defa bir ürünü satın alacakları zaman daha fazla okudukları belirlenmiştir ve bireyler etiketleri genellikle yeni bir ürün satın almada bilgi kaynağı olarak kullanmaktadırlar. Bu durumda etiketlerin bireylere bilgi sağlamada ve satın alma kararlarını etkilemede önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Aktaş Karabiber, 2007). Beslenme bilgi düzeyi besin etiketi kullanımını en az 3 şekilde etkilemektedir. Birincisi, bireyin beslenme bilgisi besinler üzerindeki besin etiketlerine dikkat etmelerini sağlar. İkincisi, beslenme bilgisi besin etiketi üzerindeki bilgiyi anlamayı ve gerektiğinde farklı bir markanın ürünüyle kıyaslamayı sağlar. Üçüncü olarak ise; beslenme bilgisi besin seçmede etiket üzerindeki bilgiye dikkati artırarak ve onun anlaşılmasını sağlayarak besin seçimini etkilemektedir. Besin etiketi kullanımı beslenme bilgisi ve beslenmeyle ilişkili davranışlar arasında düzenleyici görevi bulunmaktadır

(Soederberg Miller & Cassady, 2015). Besin etiketi eğitim programları ile beraber besin etiketleri bireylerin diyet kalitelerini arttırmalarıyla beraber sağlık durumlarını iyileştirmek üzere potansiyel etkiye sahiptir (Bredbenner, Alfieri, & Kiefer, 2000).

2.4.İlgili Araştırmalar

Genç yetişkin bireyler arasında besin etiketlerinin etkisini ve kullanımını belirlemek amacıyla 18-30 yaş arası rastgele seçilen 300 birey arasında yapılan çalışmada; bireylerin satın alma kararını vermeden önce %75'inin besin etiketlerini okuduklarını göstermiştir. Ayrıca bireylerin besin etiketi okuma durumları yaşa ve öğrenim durumuna göre farklılık yokken cinsiyet açısından incelendiğinde kadınların erkeklerden daha fazla besin etiketi okudukları tespit edilmiştir (Kumar & Kapoor, 2017).

Besin etiketlerinde yer alan enerji değerlerinin besin satın alma kararı üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada, bireylere aynı boyutta besin etiketine sahip muffin ve iskoç tatlısı satışa sunulmuştur. 4 hafta sonunda enerji değeri fazla olan muffinin (492-576kcal) satışlarında etiketleme yapıldıktan sonra %30 azalma görülürken, enerji değeri muffine göre daha düşük olan iskoç tatlısında (iskoç tatlısı= 145-160kcal) satışlar %4 kadar artış olduğu belirtilmiştir (Nikolaou, McPartland, Demkova, & Lean, 2017).

Ducrot vd. (2016) yaptığı çalışmada bireylerin satın alma kararı üzerine farklı besin etiketinin etkisi incelenmiştir. Çalışmadaki besinlerde 4 çeşit etiket tipinden (besin değeri, çoklu trafik ışığı, 5 renkli besin etiketi ve yeşil tick (işaret) herhangi biri bulunmaktadır veya besin etiketi bilgisi bulunmamaktadır. Her bir bireye 5 çeşit uygulamanın (4 çeşit besin etiketi ve besin etiketi bulunmayan) sadece biri uygulanmıştır. 5 renkli besin etiketi uygulamasının yapıldığı bireylerin daha düşük yağ, doymuş yağ ve sodyum içeriğine sahip besinleri tercih ettikleri belirlenmiştir.

Cecchini ve Warin (2016) tarafından yapılan çalışmada besin etiketi okumanın bireylerde sağlıklı besin tercihini % 17,9 arttırdığı ve enerji alımını %3,5 azalttığı belirtilmiştir. Besin etiketi türlerinden trafik ışıkları sisteminin diğer etiket türlerine göre daha sağlıklı besinler tercih ettirmeye yardımcı olduğu tespit edilmiştir.

Enerji alımı üzerine besin etiketlerinin etkisinin incelendiği bir çalışmada; sinemaya giden 18 yaş üstü 287 birey için aynı besin ögesi içeriğine sahip mısırların üzerine trafik ışıkları rengi sistemine uygun olarak farklı 2 renkte (kırmızı, yeşil) etiketlemenin yapıldığı ve

etiketlemenin yapılmadığı ambalaj olmak üzere 3 çeşit ambalaj uygulaması yapılmıştır. Kırmızı renkte olan ambalaja yüksek yağlı mısır etiketi, yeşil renkte olan ambalaja düşük yağlı etiketlerin yapıştırıldığı ve besin etiketinin bulunmadığı 3 çeşit ambalajlı mısır satışa sunulmuştur. Besin etiketlerinin bireylerin besin seçimi üzerine etkisi bulunmadığı bunun yerine bireylerin sosyoekonomik özelliklerinin besin seçimini etkilediği bulunmuştur (Crockett, Jebb, Hankins, & Marteau, 2014).

Hastane kafeteryasında trafik ışıkları tipinde olan besin etiketlerinin etkinliğini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada ilk üç ay kafeteryada herhangi bir değişiklik yapılmazken, daha sonra kafeteryada bulunan tüm ürünler kırmızı (sağlıksız), sarı (az sağlıklı), yeşil (sağlıklı) şeklinde etiketlenmiştir. 24 ay sonunda kırmızı renkli besin etiketine sahip içeceklerin satışında düşüş, yeşil ve sarı renkli besin etiketine sahip içeceklerin satışında ise artış tespit edilmiştir. Tüm kafeterya ürünleri açısından bakıldığında ise, kırmızı ve sarı renkli besin etiketine sahip ürünlerin satışında azalma yeşil renkli besin etiketine sahip ürünlerin ise satışında artış tespit edilmiştir (Thorndike, Riis, Sonnenberg, & Levy, 2014).

Bireylerin besin etiketleme incelenmesi konusundaki tutum ve davranışlarını ortaya koymak amacıyla yapılan bir çalışmaya 500 kişi katılmıştır. Besin değeri bilgilerinin etiket bilgilerine göre daha az okunduğu; en sık okunan etiket bilgilerinin son kullanma tarihi, üretim tarihi, raf ömrü, ürünün adı ve markası ile içindeki maddeler olduğu; ürünün piyasaya yeni çıkmış olması, ilk kez satın alınıyor olması ya da sık alınmayan bir ürün olması durumlarında besin etiketlerinin daha sık okunduğu bulunmuştur (Aygen, 2012).

Zaidi ve Muhammad (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrenim düzeyi yüksek ve ailelerinde küçük çocuk bulunan bireylerin bile besin etiketlerini okumadıklarını ve ancak almayı düşündükleri markaya dair üretim ve tüketim tarihine dikkat ettikleri tespit edilmiştir.

Gün ve Orhan (2011) tarafından yapılan bir çalışmada kadınların erkeklere göre besin etiketi konusunda daha duyarlı bireyler olduğu, öğrenim düzeyi arttıkça etiket bilgi düzeylerinin ve birey tercihleri olumlu yönde değişmiştir. Aynı çalışmada, etiket bilgisinin incelenmesinde bireylerin en çok üretim ve son kullanma tarihi ile besin öğelerini dikkate aldığı saptanmıştır. Balcombe, Fraser ve Di Falco (2010) tarafından besin etiketleri ve besin fiyatı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 477 bireye internet ortamında anket uygulanarak belirli besin öğelerini farklı renk ve fiyat seçeneklerini içeren ürün sepetleri sunulmuştur. Bireylerin trafik ışıkları sistemine ilişkin davranışları beklentiler ile oldukça tutarlıdır. Bireylerin besin

etiketlemesi kırmızı renk olan bir besini içeren herhangi bir sepeti almadıkları tespit edilmiştir.

Bialkova ve Trijp (2010) tarafından besin etiketlemede birey dikkat ettikleri faktörleri tanımlamak için 19-33 yaş arasında 24 kişi üzerinde bir çalışma yapılmıştır. 8 erkek ve 16 kadın bireyin katıldığı çalışmada besin değeri etiketlemesinde 2 farklı görsel tarama (logo var-yok),(logo bir tane-iki tane) testi yapılmıştır. Uygulanan testte boyut (ambalajın ön yüzündeki etiket sayısı), etiket özellikleri (görüntü boyutu, ambalajın ön yüzündeki etiket pozisyonu, renk skalası), etiket tipine ve ambalajın ön yüzünde etiketin konumuna olan aşinalık konuları araştırılmıştır. Test sonuçlarına göre besin etiketinin ön yüzde olması, olmamasına göre; boyutunun standart yerine iki katı olması; çok renkli yerine tek renk olmasının bireylerin dikkatini daha hızlı çektiği belirtilmiştir. Etiket tip ve konumu değiştirilmediğinde bireylerin besin etiketi okuma alışkanlıklarının arttığı tespit edilmiştir. Buradan besin değeri etiketinin ambalajda sabit bir yere basılmasının uygun olacağı sonucu da saptanmıştır.

Ollberding, Wolf ve Contento (2010) tarafından yapılmış bir çalışmada besin etiketi kullanan bireylerin kullanmayanlara kıyasla daha az miktarda enerji, toplam yağ, kolesterol ve sodyum aldıkları saptanmıştır.

Barreiro-Hurlè, Gracia ve Magistris (2010) tarafından İspanya'nın iki kentinde besin ögesi değeri etiketi ve sağlık beyanı olarak 2 tür etiketleme kullanımı ile bireylerin daha sağlıklı besin seçimi yapmaları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Anket süpermarketlerde toplam 800 kişi ile yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır. Araştırma sonunda daha sağlıklı besin ürünlerinin seçiminde her iki etiket kullanımının bireyi aynı oranda etkilediği bulunmuştur.

Borgmeier ve Westenhoefer (2009) tarafından yapılan çalışmada 420 birey üzerinde yürütülmüş ve sunulan besinler üzerinde bireylere 5 farklı besin etiketi şekli sunulmuştur. Bunlar; 1) sağlıklı logolu şekilde besin etiketi (tick işareti), 2) trafik işareti tipinde besin etiketi, 3) renksiz besin ögesi etiketi (GDA), 4) renkli besin ögesi etiketi (GDA), 5) etiketsiz sunulmuştur. Bireylerin en çok trafik ışığı şeklindeki besin etiketini anladığı bulunmuştur.

Lewis vd. (2009) yaptıkları çalışmada kronik hastalığı olan ve olmayan bireylerin besin etiketi ve beslenme bilgi düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Kronik hastalığı olan bireylerin olmayanlara göre daha fazla besin etiketi bilgisini ve beslenme bilgisi konusunda daha çok farkındalıklarının olduğu tespit edilmiştir.

“Bireylerin satın aldıkları besin maddeleri ile ilgili bilgi düzeyleri ve tutumlarının araştırıldığı (Tokat ili örneği)” bir çalışma da; bireylerin besin ürünleri satın alırken besin değeri, ambalaj, marka, besleyicilik, doyuruculuk, üretim ve son kullanma tarihi, üretim ve satış yeri hijyeni, sağlıklı olma faktörlerinin etiket bilgisi üzerinde olmasını göz önünde bulundurdıkları tespit edilmiştir (N.Kızılaslan ve H. Kızılaslan, 2008).

Bireylerin ambalajlı besinlerdeki etiketi okumada ve anlamada karşılaştıkları sorunları belirlemek amacıyla yapılan başka bir çalışmaya, Ankara da 246 kişi katılmıştır. Sonuçta bireylerin %76,4’nün ambalajlı bir besin satın alırken dikkat ettikleri en önemli özelliğin etiket üzerindeki bilgi olduğu bulunmuştur. Bireylerin %48,4’ü besin üzerindeki etiketleri her zaman, %37,0’si bazen, %14,6’sı nadiren incelediklerini veya hiçbir zaman incelemedikleri belirtilmiştir. Bireylerin ambalajlı bir besin satın alırken öncelikle ürünün son kullanma tarihine (%83,3), üretim tarihine (%79,7) , adı ve çeşidine (%64,6’) ve fiyatına (%60,6) dikkat ettiği belirtilmiştir. Bireylerin %75,2’si ürün içindeki katkı maddelerinin belirtilmemesi, %73,1’i ambalaj üzerindeki bilgilerin okunamayacak kadar küçük olması ve çabuk silinmesi, %69,9’u ürünün içeriği hakkındaki bilgilerin teknik olması, %65,0’ı ürünün içeriği hakkındaki bilgilerin yetersiz olması sorunlarıyla karşılaştıkları bulunmuştur (Aktaş Karabiber, 2007).

Çinpolat (2006) tarafından yapılan bir çalışmada ambalaj üzerindeki etiket bilgilerinin bireylerin %76,8’inin her zaman ilgisini çektiği ve %87,2’sinin öncelikle son kullanma tarihine dikkat ettiği saptanmıştır. En yüksek oranda her zaman okunan besin ögesi bilgisinin enerji (kalori) değeri (%30,5) olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin %47,3’ünün besin etiketleri üzerindeki bilgilerin faydalı olduğu görüşüne kesinlikle katıldıkları belirtilmiştir. Bireylerin %37,3’ünün etiket üzerindeki her besin ögesinin günlük ihtiyacı karşılama yüzdesi bilgisini anlamakta zorlandığı bulunmuştur. Bireylerin %98,2’sinin besin etiketlerini gerekli bulduğu, besin etiketlerinde yer alan ifadelerden en çok yazılı ifadelerin (%68,2) anlaşıldığı bulunmuştur.

Başka bir araştırmada ise önceki araştırmaların sonuçları ile örtüşmeyen bir araştırma tespit edilmiştir. Özgül (2006) tarafından gerçekleştirilen “ambalajlı gıda ürünlerinde bireylerin etiket duyarlılığındaki değişimler” isimli çalışma da, bireylerin etiket duyarlılıklarını son on yıl önceki durum ile karşılaştırmış ve sonuçta, geçen süre içinde bireylerin besin etiketi bilgilerini inceleme düzeylerinde belirgin artışların olduğu ve gelir düzeyleri, cinsiyet farkı ve çalışma durumları arasında etiket okuma üzerindeki etkisini kaybettiği bulunmuştur.

Özgen'in (2004) bireylerin besin etiketi okuma alışkanlıklarını, besin etiketi ve ambalaj tercihleriyle ilişkili faktörleri saptamak amacıyla yaptığı çalışmada, 239 kadın, 111 erkek, toplam 350 birey ile görüşülmüştür. Bireylerin %57,5'inin fiyatı, %76,9'unun üretim tarihini, %78,4'ünün son kullanma tarihini ve %49,4'ünün de raf ömrü bilgisini her zaman okudukları saptanmıştır. Etiket tercihlerinde ise bireylerin %80,5'inin renkli ve kolay anlaşılır olan besin öğelerinin miktarları ve günlük gereksinimi karşılama yüzdelerini gösteren renkli çubuk grafikler şeklindeki etiketleri tercih ettikleri belirlenmiştir.

Erzurum'da 400 kişinin katıldığı anket çalışması ile bireylerin, etiket bilgileri hakkındaki görüşleri ve etiket formatı (şekil, boyut, yazı karakteri) ile ilgili isteklerinin araştırıldığı bir çalışmada; bireylerin %25,0'inin etiket bilgilerini hiçbir zaman okumadıkları, %75,0'inin kısmen okudukları, %43'nün fiyat etiketine dikkat ettiği belirtilmiştir. Aynı zamanda kadınların, öğrenim düzeyi yüksek olanların ve gençlerin etiket bilgilerine daha çok dikkat ettikleri bulunmuştur (Sağlık, 2003).

Bredbenner vd. (2000) tarafından yapılan çalışmada, kadınların %80,0'ının etiketleri daima ya da bazen okuduğu ve bunun dört kişiden üçünün satın alma kararını etkilediği belirlenmiştir. Kadınların erkeklere göre etiket bilgisini daha fazla okudukları; ancak yaşlı ve öğrenim düzeyi düşük bireylerin ise etiket bilgisini okumadıkları saptanmıştır.

BÖLÜM III.

3.YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama yöntem ve araçları ile elde edilen verilerin analizine yer verilmiştir.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın yürütülmesinde tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma, bireylerin görüşlerine dayalı olması nedeniyle de betimsel niteliktedir.

3.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Adıyaman ili Merkez Toplum Sağlığı Merkezine 2014-2016 yılları arasında müracaat eden obez ve normal ağırlıkta olan bireyler oluşturmaktadır. Bu çalışmada örnek hacmi, ana kitle oranlarına dayalı kümelendirilmemiş tek aşamalı tesadüfi olasılıklı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Çalışmada normal ve obez grupları arasındaki en küçük farkı gösteren “bireylerin besin etiketi okuma” özet istatistikleri (%63 fark) dikkate alınarak; testin gücü 0,80 ve tip 1. hata 0,05 alındığında çalışmaya dahil edilmesi gereken “minimum” birey sayısı 586 olarak hesaplanmıştır. Toplum sağlığı merkezine başvuran 87 normal ağırlıkta ve obezite polikliniğine başvuran 513 obez olmak üzere toplamda 600 bireye anket uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu, dijital boy ölçer ve tartı kullanılmıştır. Veri toplama aracının geliştirilmesi aşamasından önce, araştırmanın temellendirilmesi ve belirlenen amaçlara ulaşabilmesi için konuyla ilgili İngilizce ve Türkçe literatür (tez, makale, bildiri, kitap, bilimsel araştırma vb.) taraması yapılmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen anket soruları alandan iki uzmanın ve bir nicel araştırma uzmanının görüşleri doğrultusunda, soruların içeriği, soru kökleri ve anlaşılabilirliği açısından değerlendirilerek veri toplama aracında yer alan sorulara son şekli verilmiştir (EK.1).

Araştırmacının bu merkezde çalışıyor olması nedeniyle anket uygulama izni Adıyaman Halk Sağlığı Müdürlüğü'nden alınmıştır. Alınan izinden sonra Adıyaman Merkez Toplum Sağlığı Merkezine başvuran normal ağırlıktaki bireylerden ve obezite polikliniğine başvuran bireylerden gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılmak isteyen bireylere anket uygulanmıştır. Verilerin, araştırmacı tarafından yüz yüze görüşmeler neticesinde toplanması sebebiyle anketlerin geri dönüş oranları % 100'dür.

Veri toplama aracı kendi içinde 3 bölümden oluşmaktadır (EK.1).

Anketin birinci bölümü besin etiketi okuma alışkanlıklarına, ikinci bölüm besin etiketi tercihlerine yönelik, üçüncü bölüm ise sosyodemografik özellikleri belirlemeye yönelik sorulan soruları içermektedir. Birinci bölümde; bireylerin besin etiketi okuma alışkanlıklarına yönelik, sınıflamalı veya sıralamalı sorular bulunmaktadır. İkinci bölüm; besin etiket türü tercihlerini içeren sınıflamalı sorulardan oluşmaktadır. Üçüncü bölüm; bireylerin sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan 11 sorudan oluşmaktadır.

İkinci bölümdeki sorularda bireylerin besin etiketi tercihlerini belirlemek için 5 çeşit etiket kullanılmıştır:

Etiket 1: Her besin ögesi için sadece miktar mevcuttur. En çok kullanılan besin ögeleri gram veya belirli birimlerle verilmiştir.

Etiket 2: Her besin ögesi miktarının yanında siyah basım harfleriyle yazılı bulunan tanımlayıcı sıfatın (yüksek, orta veya düşük) eklenmesi dışında, Etiket 1 formatıyla aynı düzen ve bilgiye sahiptir. Ancak seçilen ürünlerdeki değerlerin hesaplanması sonucunda besin ögesi değerlerinin hepsi düşük çıktığı için etiketteki bilgiler düşük olarak tanımlanmıştır.

Etiket 3: Günlük tavsiye edilen değerlerin yüzdesi olarak belirtilen, yeni bilgi sütununun eklenmesi dışında Etiket 1 formatıyla aynı düzenlemeye sahiptir.

Etiket 4: Bu beslenme etiketi ise Etiket 1 formatında olduğu gibi besin öğelerinin miktarları ve ayrıca günlük gereksinimi karşılama yüzdeleri gösteren, siyah beyaz çubuk grafik eklenerek hazırlanmıştır.

Etiket 5: Bu beslenme etiketinde, Etiket 1 formatında olduğu gibi besin öğelerinin miktarları ve ayrıca günlük gereksinimi karşılama yüzdeleri gösteren, renkli çubuk grafik eklenmiştir (Özgen, 2004; EK.1).

Üçüncü bölüm de, sosyodemografik bilgiler belirlenirken bireylerin vücut ağırlıkları ve boy uzunluğu ölçümleri yapılmıştır. Boy uzunluğunu ölçmek için dijital boy ölçer, vücut ağırlığını için de dijital tartı kullanılmıştır. Bireylerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri kullanılarak BKİ'ler hesaplanmıştır. Hesaplanan BKİ değerleri WHO sınıflamasına göre değerlendirilmiştir.

Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu: Bireylerin vücut ağırlıkları ± 100 g hassasiyetli dijital tartı ile ölçülmüştür. Boy uzunlukları, bireylerin ayaklarının birleşik olmasına ve başın frankfort düzlemde (göz ve kulak kepçesi üstü aynı hizada) olmasına dikkat edilerek dijital boy ölçer ile ölçülmüştür.

Beden Kütle İndeksi (BKİ): Yetişkin bir bireyin ağırlığının boyuna göre sağlıklı aralıkta olup olmadığını belirlemeye yarayan bir değerlendirme yöntemidir. BKİ'yi ($BKİ = \text{ağırlık (kg)} / \text{boy(m)}^2$) olarak hesaplanmaktadır. WHO'ya göre BKİ sınıflaması:

1-Normal ağırlıkta olanlar (18,5-24,99 kg/m²)

2- Hafif şişman (25,00-29,99 kg/m²)

3- I. Derece şişman (30,00-34,99 kg/m²)

4-II. Derece şişman (35.0-39.99 kg/m²)

5-III. Derece şişman (≥ 40 kg/m²) olarak tanımlanmıştır (WHO, 2000).

3.4.Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows programı kullanılarak analiz edilmiştir. Nitel ve nicel değişkenler için uygun betimsel değerler verilmiştir. Nitel değişkenler, sayı (n) ve yüzde (%) olarak, nicel değişkenler ise ortalama($\bar{x}$) ve standart sapma ($\pm SS$), alt ve üst değerleri ifade edilmiştir. Bireylerden anket sonrası alınan

bilgilere göre demografik özellikleri, antropometrik ölçümleri tanımlayıcı istatistiklerden olan frekans, yüzde, ortalama($\bar{X}$) ve standart sapma ($\pm SS$), alt-üst değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır.

Nicel değişkenlerin normal dağılım sergileyip sergilemedikleri Kolmogorov Smirnov testi ile belirlenmiş ve nicel değişkenlerin normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılım sergilemesi nedeniyle yapılan analizlerde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Nicel değişkenler için grup ortalamalarını karşılaştırmada Bağımsız (Student's) t-testi veya Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Varyans analizinin ardından farklı grupları belirlemede Duncan testi kullanılmıştır

Nitel değişkenler için normallik testi yapılamamıştır. 5'li likert ölçekli cevaplar olmadığından güvenirlik analizi (Cronbach's Alpha) uygulanamamıştır. Gruplar ile kategorik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede ise Ki-kare testi yapılmıştır. Hesaplamalarda istatistik anlamlılık düzeyi %1 ve %5 olarak alınmıştır.

Bağımsız (Student's) t-testi, bağımsız iki grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak fark olup olmadığının araştırıldığı bir hipotez testidir (Alpar, 2016).

Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), ikiden çok grupta nicel değişkenlerin karşılaştırılması için kullanılmaktadır. Temelde bir örneklemden elde edilen toplam değişkenliğin bir faktöre göre ayrıtılmasına dayanır (Alpar, 2016).

Duncan testi, gruplar arası farkın olduğu durumlarda farkın hangi gruptan kaynaklı olduğunu bulmayı sağlayan bir post-hoc testidir (Alpar, 2016)

Khi Kare Testi, iki ya da daha çok grup arasında fark olup olmadığını, iki değişken arasında bağ olup olmadığını, gruplar arası homojenlik testinde ve örneklemden elde edilen dağılımın istenen herhangi bir teorik dağılıma uyup uymadığının testinde kullanılan istatistiksel bir analiz yöntemidir (Alpar, 2016).

BÖLÜM IV.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bireylerin Demografik Bilgileri

Bireylerin demografik özellikleri Tablo 2’de gösterilmiştir. Araştırmaya 19-64 yaş arası 410’u (%68,3) kadın, 190’ını (%31,7) erkek olmak üzere toplam 600 birey katılmıştır. Bireyler seçilirken cinsiyet değişkeni açısından özel bir duruma tabi tutulmamışlardır. Ancak araştırmanın yapıldığı yer olan sağlıklı yaşam ve obezite biriminin daha çok kadınlar tarafından tercih edilmesinin buna sebep olduğu düşünülmektedir. Bireylerin %87,5’i evlidir. Bireylerin yaş ortalaması $38,43 \pm 11,224$ yıldır ve %8,9’u 19-24, %29,5’i 25-34, %30,7’si 35-44, %20,8’i 45-54 ve %10,1’i 55-64 yaş aralığında yer almaktadır.

Bireylerin öğrenim durumlarına bakıldığında ise %43,9’u lise veya dengi okullarda eğitim almıştır. Üniversite ya da yüksekokuldan mezun olanlar %31,5’tir. Bireylerin %15,3’ü ortaokul mezunu %5,3’ü ilkokul mezunudur. Sadece okuma yazma bilenlerin oranı ise %4,0’dır. Araştırmaya katılan bireylerin %82,0’ı beslenme eğitimi konusunda herhangi bir eğitim almamıştır. Bireylerin öğrenim düzeyleri göz önüne alındığında beslenme eğitimi alanların oranının oldukça düşük olduğu düşünülebilir. Araştırmaya katılan bireylerin %51,8’inin çocuk sahibi olduğu görülmektedir. Sağlık sorunu açısından incelendiğinde ise araştırmaya katılan bireylerin %26,3’ü doktor tarafından tanısı konmuş sağlık sorunu yaşamaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %14,8’i hastalığa yönelik diyet (%67,4’ü lipit kolesterolden fakir, %29,2’si diyabetik ve %3,4’ü tuzsuz diyet) uygularken %85,2’si diyet uygulamamaktadır.

Tablo 2.

Bireylerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı (n:600)

Bireye Ait Bilgiler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	410	68,3
Erkek	190	31,7
Medeni durum		
Bekar	75	12,5
Evli	525	87,5
Yaş (Yıl)		
19-24	53	8,9
25-34	177	29,5
35-44	184	30,7
45-54	125	20,8
55-64	61	10,1
Yaş ortalaması (X ±SS)	38,43±11,224	
Öğrenim durumu		
Okuryazar	24	4,0
İlkokul	32	5,3
Ortaokul	92	15,3
Lise veya dengi	263	43,9
Üniversite veya yüksekokul	189	31,5
Beslenme Eğitimi		
Alan	108	18,0
Almayan	492	82,0
Çocuk sahibi olma durumu		
Var	311	51,8
Yok	289	48,2
Sağlık Sorunu		
Var	158	26,3
Yok	442	73,7
Diyet		
Uygulayan	89	14,8
Uygulamayan	511	85,2

4.2. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri

4.2.1. Bireylerin Boy, Ağırlık ve BKİ Ortalamaları

Bireylerin antropometrik ölçümlerinin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

Bireylerin Cinsiyete Göre Ağırlık ve Boy Ortalamalarının Dağılımı

	Kadın (n:410)		Erkek (n:190)		Toplam (n:600)	
	X ± SS	Alt-Üst	X ± SS	Alt-Üst	X ± SS	Alt-Üst
Ağırlık (kg)	77,13±9,64	54,90-104,70	84,23±8,86	61,80-112,80	79,37±9,95	54,90-112,80
Boy (cm)	162,07±4,83	146,0-175,0	172,17±4,59	157,0-183,0	165,27±6,69	146,0-183,0

Bireylerin ağırlıkları 54,90 ile 112,80 kg arasında değişmekte olup, kadınların ağırlık ortalaması 77,13±9,64 kg ve erkeklerin ağırlık ortalaması 84,23±8,86 kg'dır. Bireylerin boy uzunlukları ise 146,0 ile 183,0 cm arasında olup, kadınların boy ortalaması 162,07±4,83 ve erkeklerin boy ortalaması 172,17±4,59 cm'dir.

4.3. Bireylerin BKİ Sınıflaması

Bireylerin BKİ sınıflarının dağılımları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.

Bireylerin Cinsiyete Göre BKİ Dağılımı

BKİ	Kadın				Erkek			
	n	%	BKİ X ±SS (kg/m ²)	Alt-Üst	n	%	BKİ X ±SS (kg/m ²)	Alt-Üst
Normal	62	15,1	23,31±1,28	19,01-24,78	25	13,2	23,41±1,26	20,18-24,86
Hafif şişman	172	42,0	27,68±1,38	25,06-29,71	108	56,8	27,62±1,36	25,05-29,89
Şişman	176	42,9	33,34 ± 2,42	30,05-41,38	57	30,0	32,25±1,76	30,04-39,03
Toplam	410	100,0	29,45± 0,20	19,01-41,38	90	100	28,45± 0,23	20,18-39,03

Tablo 4'ün incelenmesinden de anlaşıldığı gibi kadınların %42,9'u şişman, %42,0'ı hafif şişman ve %15,1'i normal ağırlıktadır. Kadınların BKİ ortalaması 29,45± 0,20 kg/m²'dir. Erkeklerin %56,8'i hafif şişman ve %30'u şişman ve %13,2'si ise normal ağırlıktadır. Erkeklerin BKİ ortalaması 28,45± 0,23 kg/m²'dir. Çalışma normal ağırlıkta ve obez bireyler arasında yürütüldüğü için çalışmaya zayıf birey alınmamıştır.

Bireylerin demografik özelliklerine göre beden kütle indeksinin tanımlayıcı istatistikleri ise Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5.

Bireylerin Demografik Özelliklerine Göre BKİ Ortalamalarının Dağılımı

Bireye Ait Bilgiler	BKİ X $\pm$ SS (kg/m ²)	Alt-Üst
Cinsiyet		
Kadın	29,45 $\pm$ 4,13	19,01-41,38
Erkek	28,45 $\pm$ 3,20	20,18-39,03
Medeni durum		
Bekar	28,17 $\pm$ 3,46	20,66-35,29
Evli	29,27 $\pm$ 3,93	19,01-41,38
Yaş (Yıl)		
19-24	27,33 $\pm$ 3,65	19,01-35,01
25-34	28,37 $\pm$ 3,45	20,86-36,48
35-44	28,75 $\pm$ 3,63	21,93-37,73
45-54	30,64 $\pm$ 3,91	20,18-38,52
55-64	30,98 $\pm$ 4,37	22,98-41,38
Öğrenim durumu		
Okuryazar	32,29 $\pm$ 4,55	24,84-41,38
İlkokul	29,67 $\pm$ 4,38	22,13-38,05
Ortaokul	30,62 $\pm$ 4,20	21,91-40,52
Lise veya dengi	28,82 $\pm$ 3,78	20,18-37,80
Üniversite veya yüksekokul	28,35 $\pm$ 3,29	19,01-36,12
Beslenme Eğitimi		
Alan	29,50 $\pm$ 4,03	20,96-40,52
Almayan	29,05 $\pm$ 3,85	19,01-41,38
Sağlık Sorunu		
Var	30,45 $\pm$ 3,67	22,48-39,44
Yok	28,66 $\pm$ 3,85	19,01-41,38
Diyet		
Uygulayan	30,72 $\pm$ 3,93	21,91-39,44
Uygulamayan	28,86 $\pm$ 3,81	19,01-41,38
Genel	29,13 $\pm$ 3,88	19,01-41,38

Cinsiyete göre BKİ ortalamasına bakıldığında; kadınların 29,45 $\pm$ 4,13 kg/m², erkeklerin 28,45 $\pm$ 3,20 kg/m²’dir. Bekarların BKİ değerleri 20,66-35,29 kg/m² arasında olup ortalaması 28,17 $\pm$ 3,46 kg/m²’dir. Evlilerin BKİ değerleri 19,01-41,38 kg/m² arasında olup ortalaması 29,27 $\pm$ 3,93 kg/m²’dir. Yaş gruplarına göre bakıldığında ise en yüksek BKİ ortalaması 55-64

yaş aralığında ($30,98 \pm 4,37 \text{ kg/m}^2$), en düşük BKİ ortalaması ise 19-24 yaş aralığındadır ($27,33 \pm 3,65 \text{ kg/m}^2$). Öğrenim durumu açısından incelendiğinde en yüksek BKİ ortalaması sadece okuryazar olan grupta görülmektedir ($32,29 \pm 4,55 \text{ kg/m}^2$). Beslenme eğitimi alan bireylerin BKİ değerleri $20,96$ - $40,52 \text{ kg/m}^2$ arasında olup ortalaması $29,50 \pm 4,03 \text{ kg/m}^2$ dir. Herhangi bir beslenme eğitimi almayan bireylerin BKİ değrleri $19,01$ - $41,38 \text{ kg/m}^2$ arasında ve ortalaması $29,05 \pm 3,85 \text{ kg/m}^2$ dir. Hekim tarafından tanısı konmuş herhangi bir sağlık sorunu bulunan bireylerin BKİ ortalaması $30,45 \pm 3,67 \text{ kg/m}^2$, sağlık sorunu bulunmayan bireylerin BKİ ortalaması $28,66 \pm 3,85 \text{ kg/m}^2$ dir. Hekim tarafından tanısı konmuş hastalığa yönelik diyet uygulayan bireylerin BKİ değerleri $21,91$ - $39,44 \text{ kg/m}^2$ arasında ve ortalaması $30,72 \pm 3,93 \text{ kg/m}^2$ dir. Diyet uygulamayan bireylerin BKİ'si ise $19,01$ - $41,38 \text{ kg/m}^2$ arasında olup ortalaması $28,86 \pm 3,81 \text{ kg/m}^2$ dir.

Bireylerin yaş gruplarına göre BKİ sınıflarının karşılaştırılmıştır. Sonuçlar ve tanımlayıcı istatistikler Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Bireylerin Yaşlarına Göre BKİ Sınıflarının Karşılaştırılması

		n	Yaş ($\bar{X} \pm SS$)	Alt-Üst	p-değeri
Yaş (yıl)	Normal	87	$34,10 \pm 10,052$	20-64	*0,000
	Hafif Şişman	280	$37,79 \pm 10,904$	19-64	
	Şişman	233	$40,81 \pm 11,473$	19-63	
	Toplam	600	$38,43 \pm 11,224$	19-64	

Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

a, b, c: BKİ grupları arasındaki farklılığı göstermektedir (* $p < 0,05$).

Tablo 6'da görüldüğü gibi bireylerin yaşı, BKİ sınıfları üzerinde istatistiki olarak anlamlı bir etkiye sahiptir ($p < 0,05$). Bireylerin yaşı onların BKİ sınıflarının üzerinde önemli bir etkendir. Bu durumda, yaş ortalaması en yüksek olan grup şişman bireylerin olduğu gruptur ($\bar{X}=40,8$). Genç yaşlarda BKİ daha düşüktür.

4.4. Bireylerin BKİ'ye Göre Besin Etiketi Okuma Durumları

Bireylerin BKİ'ye göre besin etiketi okuma durumları belirlenmeye çalışılmış ve karşılaştırmalarda bulunularak, yorumlanmıştır.

4.4.1. Bireylerin Etiket Bilgilerini Okuma Durumu

Tablo 7'de bireylerin genel olarak beden kütle indeksi sınıflamasına göre besin etiketlerini okuma durumlarına ilişkin sayı (n), yüzde (%) dağılımları ve khi kare testi sonuçları verilmektedir.



Tablo7.

Bireylerin Etiket Bilgilerini Okuma Durumları ve Nedenleri

BKİ	Normal		Hafif şişman		Şişman		Toplam		İstatistik
Etiket Bilgileri	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ambalaj üzerindeki etiket bilgilerini okuma (n:600)									
Evet	67	77,0	39	13,9	33	14,2	139	23,2	$\chi^2=165,7$ 4
Hayır	20	23,0	241	86,1	200	85,8	461	76,8	df=2 *p=0,00
Besinlerin ambalaj üzerindeki etiket bilgilerini okunma nedenleri (n:139)									
Ürünler hakkında bilgi verdiği için	15	22,4	9	23,1	15	45,5	39	28,1	$\chi^2=31,09$ df=4
Ürün yeni olduğu için	8	12,3	16	41,1	14	42,4	38	27,3	*p=0,01
Alışkanlık olduğu için	44	65,1	14	35,8	4	12,1	62	44,6	
Besinlerin ambalaj üzerindeki etiket bilgilerinin okunmama nedenleri (n:461)									
Ürün ile ilgili fikrimi değiştirmede için	3	15,0	28	11,6	20	10,0	51	11,1	
Etiket bilgilerini anlamadığım için	7	35,0	94	39,0	79	39,5	180	39,0	$\chi^2=6,542$ df=8
Etiket üzerindeki bilgilerin doğru olduğunu düşünmediğim için	5	25,0	54	22,4	40	20,0	99	21,5	p=0,058
Herhangi bir sağlık problemim olmadığı için	2	10,0	51	21,2	51	25,5	104	22,5	
Bildiğim ürünleri satın almadığım için	3	15,0	14	5,8	10	5,0	27	5,9	
Gıdada tek önemli olan ürünün fiyatı olduğu için	-	-	-	-	-	-	-	-	

*p<0,05 – p>0,05

Tablo 7’de görüldüğü gibi bireylerin %76,8’i besinlerin etiket bilgilerini okumadıklarını ifade etmektedir. Ambalaj üzerindeki etiket bilgilerini okuyan bireylerin %44,6’sı alışkanlık olduğu için %28,1’i ürün hakkında bilgi verdiği için ve % 27,3’ü ise ürün yeni olduğunda besinlerin etiketini okumaktadır.

Bireylerin ambalajlı besinlerin etiket bilgilerini okuma durumları ile BKİ sınıflamaları arasında fark bulunmaktadır ($\chi^2=165,774$, $p<0,05$). Normal ağırlıktaki bireylerin %77,0'ı etiket bilgilerini okurken, hafif şişmanların %86,1'i ve şişmanların %85,8'i etiket bilgilerini okumamaktadır. Etiket bilgilerini okuyan normal ağırlıktaki bireylerin %65,1'i, şişman bireylerin ise sadece %12,1'i alışkanlık olduğu için okumaktadır. Besinlerin etiket bilgilerini okumayan bireylerin %39,0'ı etiket üzerindeki bilgileri anlamadığı için okumadığını ifade etmiştir.

Grunert ve Wills (2007) tarafından yapılan bir çalışmada farklı Avrupa ülkelerindeki bireylerin besin etiketi okuma durumları karşılaştırılmış ve Birleşik Krallıkta yaşayanların %52,0, İrlanda %65,0'inin, İsveç'te %65,0'inin, Fransa'da %62,0'inin, Portekizde %44,0'inin, İtalya'da %31,0'inin ve Danimarka'da %30,0'inin besin etiketi okudukları tespit edilmiştir. Ali ve Kapoor (2009) tarafından Hindistan da 641 birey üzerinde yapılan çalışmada bireylerin %96,0'ının besin etiketini okuduğu tespit edilmiştir. Chopera, Chagwena ve Mushonga (2014) tarafından yapılan başka bir çalışmada Zimbabve'de yaşayan bireylerin %77, 2'sinin besin etiketini okuduğu saptanmıştır. Güneş vd., (2014) tarafından İstanbul'da 313 kişi üzerinde yürütülen çalışmada bireylerin %56,5'inin besin etiketlerini okuduğu, %28,5'inin bazen okuduğu ve %15,0'inin ise okumadığı bulunmuştur. Aygen (2012) tarafından yapılan çalışmada besin etiketlerinin, ürünün piyasaya yeni çıktığında, ilk kez satın alındığında ya da sık alınmayan bir ürün olduğunda, çocuklar için satın alındığında, iki farklı markanın ürünü karşılaştırıldığında, kendilerinde ya da ailedeki bireylerin birinde besin bağlantılı bir sorun olduğunda, vücut ağırlığını korumak önem taşıdığına, ağırlık kaybı amacıyla diyet yapıldığında daha sık besin etiketlerinin okunduğu bulunmuştur.

Bu araştırmada da ambalajlı ürün üzerindeki etiket bilgilerini okuma durumu düşüktür ancak okuyan bireylerin yarısından fazlasının alışkanlık dolayısıyla okuduğu belirlenmiştir.

Bireylerin yaş ve BKİ değerlerine göre etiket okuma durumlarının karşılaştırma sonuçları ve tanımlayıcı istatistikleri Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8.

Bireylerin Besin Etiketi Okuma Durumlarına Göre Yaş ve BKİ Ortalamalarının Dağılımı

Besin Etiketi Okuma Durumu	n	Ortalama Yaş (X ±SS)	Alt-Üst	* p-değeri
Evet	139	35,37±9,710	19-64	
Hayır	461	39,35±11,493	19-64	0,000
Toplam	600	38,43±11,224	19-64	
Ortalama BKİ				
Evet	139	26,72±4,191	19,01-36,27	
Hayır	461	29,86±3,485	22,32-41,38	0,000
Toplam	600	29,13±3,889	19,01-41,38	

Bağımsız (Student's) T-testi , *p<0,05

Tablo 8’de görüldüğü gibi bireylerin yaşı ile besin etiketi okuma durumları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05). Etiket okumayan bireylerin yaş ortalaması daha fazladır (39,35±11,493). Benzer şekilde bireylerin BKİ’si ile etiket okuma durumları arasında fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05). Etiket okumayan bireylerin BKİ ortalaması daha fazladır (29,86±3,485).

4.4.2 Bireylerin Ambalaj Üzerindeki Etiketi Okuma Zamanları

Bireylerin BKİ’sine göre besin etiketlerini okuma zamanları belirlenmeye çalışılmış ve görüşleri arasında fark olup olmadığı ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Tablo 9.

Bireylerin Ambalaj Üzerindeki Etiketi Okuma Zamanları

Görüşler	Alırken		Evde		Hem alırken hem evde		İstatistik
BKİ	n	%	n	%	n	%	
Normal	47	54,0	18	20,7	22	25,3	x ² =32,538
Hafif şişman	81	28,9	106	37,9	93	33,2	df= 4
Şişman	117	50,2	66	28,3	50	21,5	*p =0,00
Toplam	245	40,8	190	31,7	165	27,5	

*p<0,05

Tablo 9’da görüldüğü gibi bireylerin %40,8’i ürünü satın alırken besin etiketini okumaktadır. Normal ağırlıktaki bireylerin %54,0’ı ve şişman bireylerin %50,2’si ürünü satın alırken besin etiketini okumaktadır. Hafif şişman bireylerin ise; %28,9’u alırken, %37,9’u evde %33,2’si ise hem alırken hem de evde besin etiketini okumaktadır.

4.4.3. Bireylerin Besin Etiketlerinde Okudukları Bilgiler

Ambalaj üzerindeki etiket bilgilerini okuyan bireylerin BKİ değerlerine göre besin etiketlerinde okudukları bilgiler sorgulanmıştır. Sonuçlar Tablo 10’da verilmiştir.



Tablo 10.

Bireylerin Besin Etiketlerinde Okudukları Bilgilerin Karşılaştırılması (n:139)

Etiket Bilgilerini Okuma Durumu								
Etikette Okunan Bilgi	BKİ	Hiçbir zaman Okumaz		Bazen Okur		Her zaman Okur		İstatistik
		n	%	n	%	n	%	
Marka	Normal	11	16,4	17	25,4	39	58,2	$\chi^2=17,864$ df=4 *p=0,001
	Hafif şişman	11	28,2	13	33,3	15	38,5	
	Şişman	7	21,2	20	60,6	6	18,2	
	Toplam	29	20,9	50	36,0	60	43,1	
Üretici firma	Normal	11	16,4	27	40,3	29	43,3	$\chi^2=9,342$ df=4 p=0,053
	Hafif şişman	11	28,2	16	41,0	12	30,8	
	Şişman	14	42,4	12	36,4	7	21,2	
	Toplam	36	25,9	55	39,6	48	34,5	
Üretildiği yer	Normal	34	52,2	17	25,4	15	22,4	$\chi^2=13,522$ df=4 p=0,009
	Hafif şişman	15	38,5	19	48,7	5	12,8	
	Şişman	19	57,6	14	42,4	-	-	
	Toplam	69	49,6	50	36,0	20	14,4	
Üretim tarihi	Normal	12	17,9	22	32,8	33	49,3	$\chi^2=16,292$ df=4 *p=0,003
	Hafif şişman	3	7,7	21	53,8	15	38,5	
	Şişman	11	33,3	17	51,5	5	15,2	
	Toplam	26	18,7	60	43,2	53	38,1	
Son kullanım tarihi	Normal	-	-	2	3,0	65	97,0	$\chi^2=42,666$ df=2 *p=0,000
	Hafif şişman	-	-	19	48,7	20	51,3	
	Şişman	-	-	19	57,6	14	42,4	
	Toplam	-	-	40	28,8	99	71,2	
Net miktar /ağırlığı	Normal	29	43,3	28	41,8	10	14,9	$\chi^2=9,608$ df=4 *p=0,048
	Hafif şişman	6	15,4	23	59,0	10	25,6	
	Şişman	12	36,4	17	51,5	4	12,1	
	Toplam	47	33,8	68	48,9	24	17,3	
Porsiyon sayısı /porsiyon ağırlığı	Normal	6	9,0	43	64,1	18	26,9	$\chi^2=25,036$ df=4 *p=0,00
	Hafif şişman	12	30,8	26	66,6	1	2,6	
	Şişman	15	45,5	14	42,4	4	12,1	
	Toplam	33	23,7	83	59,7	23	16,6	
Ürünlerle ilgili danışma hattı bilgileri	Normal	21	31,3	27	40,3	19	28,4	$\chi^2=21,352$ df=4 *p=0,000
	Hafif şişman	18	46,2	21	53,8	-	-	
	Şişman	17	51,5	15	45,5	1	3,0	
	Toplam	56	40,3	63	45,3	20	14,4	

*p<0,05 – p>0,05

Tablo 10.

Bireylerin Besin Etiketlerinde Okudukları Bilgilerin Karşılaştırılması (n:139)(devamı)

Etiket Bilgilerini Okuma Durumu								
Etikette Okunan Bilgi	BKİ	Hiçbir zaman		Bazen		Her zaman		
		n	%	n	%	n	%	İstatistik
İçindekiler bilgisi	Normal	8	11,9	31	46,3	28	41,8	$\chi^2=16,676$ df=4 *p=0,002
	Hafif şişman	13	33,3	15	38,5	11	28,2	
	Şişman	16	48,5	10	30,3	7	21,2	
	Toplam	37	26,6	56	40,3	46	33,1	
Kullanım şekli	Normal	22	32,8	21	31,4	24	35,8	$\chi^2=8,898$ df=4 *p=0,064
	Hafif şişman	20	51,3	5	12,8	14	35,9	
	Şişman	19	57,6	6	18,2	8	24,2	
	Toplam	61	43,9	32	23,0	46	33,1	
Saklama koşulları	Normal	13	19,4	44	65,7	10	14,9	$\chi^2=14,011$ df=4 *p=0,007
	Hafif şişman	20	51,3	16	41,0	3	7,7	
	Şişman	12	36,4	14	42,4	7	21,2	
	Toplam	45	32,4	74	53,2	20	14,4	
Kalite derecelendirme (TSE, İSO 9000)	Normal	11	16,4	46	68,7	10	14,9	$\chi^2=28,311$ df=4 *p=0,000
	Hafif şişman	18	46,2	10	25,6	11	28,2	
	Şişman	16	48,5	17	51,5	-	-	
	Toplam	45	32,4	73	52,5	21	15,1	
Ürün hazırlanmasında kullanılan katkı maddelerinin adı	Normal	5	7,5	51	76,1	11	16,4	$\chi^2=71,191$ df=4 *p=0,000
	Hafif şişman	2	5,3	21	55,2	15	39,5	
	Şişman	24	72,7	7	21,2	2	6,1	
	Toplam	31	22,5	79	57,2	28	20,3	

*p<0,05 – p>0,05

Tablo 10’da görüldüğü gibi ambalaj üzerindeki etiketi bilgilerini okuyan bireyler içerisinde üretici firma ($\chi^2=9,342$ p>0,05) ve kullanım şekli ($\chi^2=8,898$ p>0,05) dışında olan 11 değişken ile BKİ sınıflaması arasında anlamlı fark bulunmaktadır (p<0,05). Markayı, normal ağırlıktaki bireylerin %58,2’si, hafif şişmanların %38,5’i her zaman okurken, şişman bireylerin %21,2’si okumamaktadır ($\chi^2=17,864$ p<0,05). Üretim tarihini, normal ağırlıktaki bireylerin %49,3’ü her zaman okurken hafif şişmanların %53,8’i ve şişmanların %51,5’i bazen okumaktadır ($\chi^2=16,292$ p<0,05). Ürünle ilgili net miktar/ağırlığı normal ağırlıktaki

bireylerin %43,3'ü okumazken hafif şişmanların %59,0'ı ve şişmanların %51,5'i bazen okumaktadır ($\chi^2=9,608$ $p<0,05$). Porsiyon sayısı/ağırlığını, normal ağırlıktaki bireylerin %26,9'u okuduğunu ifade etmiştir ($\chi^2=25,036$ $p<0,05$). İçindekiler bilgisini normal ağırlıktaki bireylerin %41,8'i her zaman hafif şişmanların %38,5'i bazen okumaktadır ve şişmanların % 48,5'i okumamaktadır ($\chi^2=16,676$ $p<0,05$). Saklama koşullarını ise normal ağırlıktaki bireylerin %19,4'ü hafif şişmanların %51,3'ü ve şişman bireylerin %36,4'ü okumamaktadır ($\chi^2=14,011$ $p<0,05$). Kalite derecelendirme belgelerine ilişkin bilgileri ise hafif şişmanların %46,2'si, şişmanların %48,5'i okumazken normal ağırlıktaki bireylerin %14,9'u okumaktadır ($\chi^2=28,311$ $p<0,05$). Ürün hazırlanmasında kullanılan katkı maddelerinin adını normal ağırlıktaki bireylerin %76,1'i, hafif şişmanların %55,2'si bazen okurken şişmanların %72,7'si okumamaktadır ($\chi^2=71,191$ $p<0,05$).

Ali ve Kapoor (2009)'un Hindistan'da yaptıkları çalışmada bireylerin büyük çoğunluğu ürünün fiyatı, üretim tarihi, son kullanma tarihi, markası ve üretim yerinin çok önemli olduğu ifade edilmiştir.

Aygen (2012)'in yaptığı çalışmada; etiket bilgileri içinde en fazla okunan beş unsurun son kullanma ve üretim tarihi, raf ömrü, ürünün adı, markası ve içindeki maddeler olduğu bulunmuştur. Daha az okunan bilgiler arasında ise öne çıkan beş husus, içindeki maddelerin miktarları, net ağırlığı, üretici firma adı, adresi, menşei ve ürünün hazırlanmasında kullanılan katkı maddeleri yer almaktadır.

Çalışmamızda bireylerin okumadıkları bilgi %49,6'sının etikette okumadıklarını belirttikleri bilgi besinin üretildiği yerdir ($\chi^2=13,522$ $p<0,05$). Ambalaj üzerinde her zaman okunan etiket bilgisi ise %71,2 ile son kullanım tarihidir ($\chi^2=42,666$ $p<0,05$).

4.4.4 Bireylerin Etiketlerde Okudukları ve Yeralmasını İstedikleri Besin Değeri Bilgileri

Bireylerin BKİ değerlerine göre besin etiketlerinde okudukları ve yer almasını istedikleri besin değeri bilgileri belirlenmeye çalışılmıştır. Sonuçlar Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11.

Bireylerin Etiket Üzerinde Okudukları ve Yer Almasını İstedikleri Besin Değeri Bilgileri

		Etiket Bilgilerini Okuma Durumu								Etikette Yeralmasını İstedikleri Bilgiler			
Etiketleme Bilgileri	BKİ	Hiçbir zaman okumam		Bazen Okurum		Her zaman okurum		İstatistik		Evet		Hayır	
		n	%	n	%	n	%			n	%	n	%
Enerji	Normal	19	21,8	6	6,9	62	71,3	$\chi^2=261,922$		22	25,3	65	74,7
	Hafif şişman	236	84,3	29	10,4	15	5,4	df=4		80	28,6	200	71,4
	Şişman	196	84,1	26	11,2	11	4,7	*p=0,000		57	24,5	176	75,5
	Toplam	451	75,2	61	10,2	88	14,6			159	26,5	441	73,5
Protein	Normal	22	25,3	5	5,7	60	69,0	$\chi^2=283,941$		18	20,7	69	79,3
	Hafif şişman	265	94,6	-	-	15	5,4	df=4		51	18,2	229	81,8
	Şişman	222	95,3	-	-	11	4,6	*p=0,000		44	18,9	189	81,1
	Toplam	509	84,8	5	0,8	86	14,4			113	18,8	487	81,2
Yağ	Normal	19	21,8	8	9,2	60	69,0	$\chi^2=256,583$		23	26,4	64	73,6
	Hafif şişman	251	89,6	14	5,0	15	5,4	df=4		61	21,8	219	78,2
	Şişman	208	89,3	14	6,0	11	4,7	*p=0,000		65	27,9	168	72,1
	Toplam	478	79,7	36	6,0	86	14,3			149	24,8	451	75,2
Doymuş Yağ	Normal	27	31,0	6	6,9	54	62,1	$\chi^2=252,138$		14	16,1	73	83,9
	Hafif şişman	265	94,6	-	-	15	5,4	df=4		30	10,7	250	89,3
	Şişman	222	95,3	-	-	11	4,7	*p=0,000		32	13,7	201	86,3
	Toplam	514	85,7	6	1,0	80	13,3			76	12,7	524	87,3
Kolesterol	Normal	30	34,5	17	19,5	40	46,0	$\chi^2=225,073$		26	29,9	61	70,1
	Hafif şişman	264	94,3	2	0,7	14	5,0	df=4		71	25,4	209	74,6
	Şişman	221	94,8	2	0,9	10	4,3	*p=0,000		57	24,5	176	75,5
	Toplam	515	85,8	21	3,5	64	10,7			154	25,7	446	74,3
Karbonhidrat	Normal	17	19,5	7	8,1	63	72,4	$\chi^2=264,612$		29	33,3	58	66,7
	Hafif şişman	226	80,7	38	13,6	16	5,7	df=4		83	29,6	197	70,4
	Şişman	187	80,3	35	15,0	11	4,7	*p=0,000		82	35,2	151	64,8
	Toplam	430	71,7	80	13,3	90	15,0			194	32,3	406	67,7
Diyet Lifi (Posa)	Normal	29	33,3	16	18,4	42	48,3	$\chi^2=235,696$		15	17,2	72	82,8
	Hafif şişman	263	93,9	2	0,7	15	5,4	df=4		56	20,0	224	80,0
	Şişman	222	95,3	-	-	11	4,7	*p=0,000		42	18,0	191	82,0
	Toplam	514	85,7	18	3,0	68	11,3			113	18,8	487	81,2
Şeker	Normal	14	16,1	9	10,3	64	73,6	$\chi^2=274,618$		29	33,3	58	66,7
	Hafif şişman	179	63,9	86	30,7	15	5,4	df=4		94	33,6	186	66,4
	Şişman	157	67,4	65	27,9	11	4,7	*p=0,00		90	38,6	143	61,4
	Toplam	350	58,3	160	26,7	90	15,0			213	35,5	387	64,5

*p<0,05 – p>0,05

Tablo 11.

Bireylerin Etiket Üzerinde Okudukları ve Yeralmasını İstedikleri Besin Değeri Bilgileri (devamı)

Etiket Bilgilerini Okuma Durumu														
Etiketleme Bilgileri		Hiçbir zaman		Bazen		Her zaman		İstatistik	Etikette Yeralmasını Bilgiler	İstedikleri				
		Okumam		Okurum		Okurum								
		BKİ	n	%	n	%	n			%	Evet		Hayır	
											n	%	n	%
Sodyum	Normal	71	81,6	14	16,1	2	2,3	$\chi^2=18,210$	15	17,2	72	82,8		
	Hafif şişman	266	95,0	9	3,2	5	1,8	df=4	26	9,3	254	90,7		
	Şişman	210	90,1	20	8,6	3	1,3	*p=0,001	31	13,3	202	86,7		
	Toplam	547	91,2	43	7,1	10	1,7		72	12,0	528	88,0		
Kalsiyum	Normal	69	79,3	10	11,5	8	9,2	$\chi^2=20,369$	11	12,6	76	87,4		
	Hafif şişman	266	95,0	6	2,1	8	2,9	df=4	30	10,7	250	89,3		
	Şişman	205	88,0	15	6,4	13	5,6	*p=0,000	26	11,2	207	88,8		
	Toplam	540	90,0	31	5,2	29	4,8		67	11,2	533	88,0		
Demir	Normal	78	89,7	9	10,3	-	-	$\chi^2=22,116$	9	10,3	78	89,7		
	Hafif şişman	273	97,5	3	1,1	4	1,4	df=4	24	8,6	256	91,4		
	Şişman	219	94,0	7	3,0	7	3,0	*p=0,000	28	12,0	205	88,0		
	Toplam	570	95,0	19	3,2	11	1,8		61	10,2	539	89,8		
Fosfor	Normal	83	95,5	3	3,4	1	1,1	$\chi^2=4,512$	8	9,2	79	90,8		
	Hafif şişman	272	97,1	6	2,2	2	0,7	df=4	17	6,1	263	93,9		
	Şişman	218	93,6	9	3,9	6	2,5	p=0,341	16	6,9	217	93,1		
	Toplam	573	95,5	18	3,0	9	1,5		41	6,8	559	93,2		
İyot	Normal	84	96,6	3	3,4	-	-	$\chi^2=0,885$	21	24,1	66	75,9		
	Hafif şişman	270	96,4	8	2,9	2	0,7	df=4	59	21,1	221	78,9		
	Şişman	223	95,7	8	3,4	2	0,9	p=0,927	47	20,2	186	79,8		
	Toplam	577	96,2	19	3,1	4	0,7		127	21,2	473	78,8		
Magnezyum	Normal	84	96,6	3	3,4	-	-	$\chi^2=2,550$	5	5,7	82	94,3		
	Hafif şişman	272	97,1	5	1,8	3	1,1	df=4	8	2,9	272	97,1		
	Şişman	228	97,8	3	1,3	2	0,9	p=0,636	3	1,3	230	98,7		
	Toplam	584	97,4	11	1,8	5	0,8		16	2,7	584	97,3		
Besin ögesi gereksi nimini karşılama yüzdesi	Normal	79	90,9	3	3,4	5	5,7	$\chi^2=20,951$	69	79,3	18	20,7		
	Hafif şişman	278	99,3	-	-	2	0,7	df=4	44	15,7	236	84,3		
	Şişman	225	96,6	6	2,5	2	0,9	*p=0,001	37	15,9	196	84,1		
	Toplam	582	97,0	9	1,5	9	1,5		150	25,0	450	75,0		

*p<0,05 – p>0,05

Tablo 11'in incelenmesinden de anlaşılabileceği gibi, verilen besin değeri bilgilerini okumayanlar %58,3 ile %97,4 ($\chi^2 = 274,618$ p<0,05; $\chi^2=2,550$ p>0,05) bazen okuyanlar

%0,8 ile %26,7 ($\chi^2 = 283,941$, $\chi^2=274,618$, $p<0,05$) ve her zaman okuyanlar %0,7 ile %15,0 ($\chi^2 =0,885$ $p>0,05$; $\chi^2=274,612-274,618$ $p<0,05$) arasında değişmektedir. Verilen 13 besin değeri bilgisinden fosfor ($\chi^2=4,512$ $p>0,05$), iyot ($\chi^2=0,885$ $p>0,05$) ve magnezyum ($\chi^2=0,636$ $p>0,05$) mineralleri dışında olan 10 değişken için $p<0,05$ düzeyinde BKİ sınıflamasına göre anlamlı fark bulunmaktadır. Enerji, protein, yağ, doymuş yağ, karbonhidrat ve şekeri normal ağırlıktaki bireylerin büyük çoğunluğu her zaman okuduğunu ifade etmiştir (sırasıyla %71,3, %69,0, %69,0, %62,1, %72,4 ve %73,6). Normal ağırlıktaki bireylerin okumadıkları besin ögesi değeri iyot ve magnezyumdur (sırasıyla %96,6, %96,6), her zaman okudukları besin ögesi değeri ise şekerdir (%73,6). Hafif şişmanların okumadıkları besin ögesi demirdir (%97,5), her zaman okudukları ise karbonhidrattır (%5,7). Şişmanların okumadıkları besin ögesi magnezyum (%97,8) ve her zaman okudukları ise kalsiyumdur (%5,6).

Besin değeri bilgilerinin yer almasını isteyip istememe durumları BKİ sınıflarına göre incelendiğinde, verilen besin değerlerinin yer almasını isteme; %2,7 (magnezyum) ile %35,5 (şeker) arasında değişmektedir. Normal ağırlıktaki bireyler en fazla besin ögesi gereksinimini karşılama yüzdesinin (%79,3), hafif şişmanlar ve şişmanlar şekerin (sırasıyla %33,6, %38,6) yer almasını istemektedir.

Aygen (2012) 'in yaptığı çalışmada besin değeri bilgileri içinde en fazla okunanlar; enerji (kalori), protein içeriği, içerdiği vitaminler, lif (posa) miktarı, az yağlı, light, iyi posa kaynağı gibi ibareler ve karbonhidrat oranları olarak bulunmuştur.

Çalışmamızda bireylerin besin değeri bilgilerinin ayrıntılı olarak etikette verilmesini istemedikleri görülmüştür. Bunun nedeni etiketin sağlıklı beslenmedeki rolünün önemini tam olarak anlayamamaları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

4.4.5. Bireylerin Besin Etiket Bilgilerinde Olmasını Tercih Ettikleri Özellikler

Bireylerin besin etiketlerinde olmasını tercih ettikleri özellikler BKİ'ye göre belirlenmeye çalışılmıştır. Tablo 12'de bireylerin besin etiketlerinde olmasını tercih ettikleri özelliklere ilişkin sayı (n) ve yüzdelere (%) ve khi kare testi sonuçları verilmektedir.

Tablo 12.

Bireylerin Besin Etiketinde Olmasını Tercih Ettikleri Özellikler

BKİ	Kolay anlaşılır olması		Bilgi miktarının yeterli olması		İyi tasarlanmış olması		İstatistik
	n	%	n	%	n	%	
Normal	36	41,4	2	2,3	49	56,3	$\chi^2=179,749$ df=4 *p=0,00
Hafif şişman	245	87,5	20	7,1	15	5,4	
Şişman	210	90,1	12	5,2	11	4,7	
Toplam	491	81,8	34	5,7	75	12,5	

*p<0,05

Tablo 12 incelendiğinde bireylerin %81,8'i besinlerin etiket bilgilerinin kolay anlaşılır olmasını tercih ederken, %12,5'i besin etiketinin iyi tasarlanmış olması gerektiğini ve %5,7'si ise bilgi miktarının yeterli olması gerektiğini ifade etmektedir. Besin etiketlerinde olması istenen özellikler ile BKİ sınıflaması arasında anlamlı fark bulunmaktadır ($\chi^2=179,749$, $p<0,05$). Normal ağırlıktaki bireylerin %56,3'ü besin etiketlerinin iyi tasarlanmış olmasını tercih ederken hafif şişmanların %87,5'i ve şişmanların %90,1'i kolay anlaşılır olmasını tercih etmiştir.

Besin etiketi bilgilerinin bireyin anlayabileceği ve okuyabileceği sadelikte ve dikkat çekecek büyüklükte yazılması gerektiği yapılan çalışma sonuçlarında önerilmiştir (Aktaş Karabiber, 2007; Özgen, 2007).

Bu çalışmada ise şişman ve hafif şişman bireylerin besin etiketinin kolay anlaşılır olmasını, normal ağırlıktaki bireylerin ise iyi tasarlanmış olmasını istedikleri söylenebilir.

4.4.6. Bireylerin Tükettiği Ürünün Bir Porsiyonundaki Besin Ögesi Değerlerinin Hesaplama Durumu

Bireylerin BKİ sınıflarına göre tükettikleri ürün miktarına göre besin etiketlerinde yer alan porsiyondaki besin ögesi değerlerini ne sıklıkta hesapladıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Sonuçlar Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13.

Bireylerin Tükettikleri Ürün Miktarlarına Göre Porsiyondaki Besin Ögesi Değerlerinin Hesaplanması

	BKİ	Hiç bir zaman		Nadiren		Bazen		Genellikle		Her zaman		İstatistik
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tüketilen miktara göre porsiyondaki besin ögesi miktarını hesaplama durumu	Normal	10	11,6	7	8,0	5	5,7	33	37,9	32	36,8	$\chi^2=305,5$ 15 df=8 *p=0,000
	Hafif şişman	166	59,3	25	8,9	73	26,1	2	0,7	14	5,0	
	Şişman	129	55,3	42	18,0	51	21,9	2	0,9	9	3,9	
	Toplam	305	50,8	74	12,3	129	21,5	37	6,2	55	9,2	

*p<0,05

Tablo 13'te görüldüğü gibi bireylerin %50,8'i bir porsiyondaki besin ögesi miktarının hesaplamasını yapmamaktadır. Ayrıca bireylerin %12,3'ü nadiren, % 21,5'i bazen, %6,2'si genellikle ve %9,2'si ise her zaman hesaplamaktadır. BKİ ile bireylerin tükettikleri ürünlerin bir porsiyonundaki besin öğelerini hesaplama durumları arasında fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($\chi^2=305,515$ p<0,05). Tükettikleri ürünlerin miktarına göre porsiyondaki besin öğelerinin hesaplanmasını normal ağırlıktaki bireylerin %36,8'i her zaman yaparken hafif şişmanların %59,3'ü ve şişmanların %55,3'ü yapmamaktadır.

4.4.7. Bireylerin Etiket Üzerindeki Bilgileri Anlayabilme Durumları

Bireylerin besinlerin ambalaj üzerindeki etiket bilgilerini anlayabilme durumları arasında fark olup olmadığı, BKİ değişkeni açısından ortaya konulmaya çalışılmıştır. Sonuçlar Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14.

Bireylerin Etiket Üzerindeki Bilgileri Anlayabilme Durumları

<i>Görüşler</i>	BKİ	Hiç anlamam		Bazen anlarım		Her zaman anlarım		İstatistik
		n	%	n	%	n	%	
İçindekiler listesi	Normal	10	11,5	43	49,4	34	39,1	$\chi^2=122,0$ 12 df=4 *p=0,000
	Hafif şişman	140	50,1	125	44,6	15	5,4	
	Şişman	133	57,1	91	39,1	9	3,8	
	Toplam	283	47,2	259	43,2	58	9,6	
Bir porsiyondaki enerji miktarının olması	Normal	13	14,9	32	36,8	42	48,3	$\chi^2=21,91$ 1 df=4 *p=0,000
	Hafif şişman	69	24,6	124	44,3	87	31,1	
	Şişman	26	11,2	117	50,2	90	38,6	
	Toplam	108	18,0	273	45,5	219	36,5	
Bir porsiyondaki yağdan gelen enerji miktarlarının gram veya miligram olması	Normal	21	24,1	18	20,7	48	55,2	$\chi^2=280,9$ 08df=4 *p=0,010
	Hafif şişman	264	94,3	2	0,7	14	5,0	
	Şişman	221	94,8	3	1,3	9	3,9	
	Toplam	506	84,4	23	3,8	71	11,8	
Her besin ögesinin günlük ihtiyacı karşılama yüzdeleri	Normal	20	23,0	9	10,3	58	66,7	$\chi^2=235,0$ 08 df=4 *p=0,000
	Hafif şişman	193	68,9	72	25,7	15	5,4	
	Şişman	167	71,7	55	23,6	11	4,7	
	Toplam	380	63,3	136	22,7	84	14,0	
Besin üzerinde enerjisi azaltılmış veya light bilgisinin olması	Normal	10	11,5	21	24,1	56	64,4	$\chi^2=90,61$ 5 df=4 *p=0,000
	Hafif şişman	95	33,9	162	57,9	23	8,2	
	Şişman	78	33,5	136	58,3	19	8,2	
	Toplam	183	30,5	319	53,3	98	16,2	

*p<0,05 – p>0,05

Tablo 14'te görüldüğü gibi besinlerin ambalaj üzerindeki etiket bilgilerini anlayamadığını belirtenlerin oranı %18,0 ile %84,4 arasında değişmektedir ($\chi^2 = 21,911$, $\chi^2=280,908$, $p<0,05$). Verilen etiket bilgilerini bazen anlayabildiğini belirten bireylerin oranları %3,8 ile %53,3 arasında değişmektedir ($\chi^2=280,908$, $\chi^2=90,615$, $p<0,05$). Etiket üzerindeki bilgileri her zaman anlayabilenlerin oranı %9,6 ile %36,5 arasında değişmektedir ($\chi^2 = 122,012$, $\chi^2=21,911$, $p<0,05$). Bireylerin %84,4'ü bir porsiyondaki yağdan gelen enerji miktarının gram veya miligram olmasını, %63,3'ünün her besin ögesinin günlük ihtiyacı karşılama yüzdesini anlayamamaktadır. Besinlerin ambalaj üzerindeki etiket bilgilerini anlayabilme durumları ile BKİ sınıflaması arasında fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Her besin ögesinin günlük ihtiyacı karşılama yüzdelerini normal ağırlıktaki bireylerin %66,7'si

anlayabilmektedir. İçindekiler bilgisini hafif şişmanların %50,1'i ve şişmanların %57,1'i anlayamamaktadır. Bir porsiyondaki enerji miktarını normal ağırlıktaki bireylerin %48,3'ü, hafif şişmanların %31,1'i ve şişmanların ise %38,6'sı her zaman anlayabilmektedir.

4.4.8. Bireylerin Besin Etiketleriyle İlgili Karşılaştıkları Sorunlar

Amabalaj üzerinde yer alan besin etiketlerini okumayan bireylerin besin etiketleriyle ilgili karşılaştıkları sorunlar BKİ'ye göre incelenmiştir. Besin etiketi okumayan bireylerin besin etiketleri ile ilgili karşılaştıkları sorunlara ilişkin sayı (n) ve yüzdeler (%) verilmekte ve sorunlar önem derecesine göre sıralanmaktadır.



Tablo 15.

Bireylerin Besin Etiketlerini Okumama Nedenleri yle İlgili Karşılaştıkları Sorunlar (n:461)

Karşılaşılan sorunlar	Sıra	BKİ	Evet		Hayır		İstatistik
			n	%	n	%	
Bilgilerin anlaşılır olmaması	1	Normal	16	80,0	4	20,0	$\chi^2=7,302$ df=2 *p=0,026
		Hafif şişman	212	88,0	29	12,0	
		Şişman	157	78,5	43	21,5	
		Toplam	385	83,5	76	16,5	
Çok bilgi olması	2	Normal	14	70,0	6	30	$\chi^2=29,043$ df=2 *p=0,000
		Hafif şişman	208	86,3	33	13,7	
		Şişman	129	64,5	71	35,5	
		Toplam	351	76,1	110	23,9	
Bilgilerin bazen silik olması	3	Normal	16	80,0	4	20,0	$\chi^2=2,418$ df=2 *p=0,298
		Hafif şişman	154	63,9	87	36,1	
		Şişman	125	62,5	75	37,5	
		Toplam	295	64,0	166	36,0	
Üretim ve son kullanım tarihinin kolay bulunmaması	4	Normal	5	25,0	15	75,0	$\chi^2=1,001$ df=2 *p=0,606
		Hafif şişman	87	36,1	154	63,9	
		Şişman	70	35,0	130	65,0	
		Toplam	162	35,1	299	64,9	
Üründe belirtilen ağırlığın doğru olmaması	5	Normal	3	15,0	17	85,0	$\chi^2=27,302$ df=2 *p=0,000
		Hafif şişman	26	10,8	215	89,2	
		Şişman	61	30,5	139	69,5	
		Toplam	90	19,5	371	80,5	
Besin değeri bilgilerinin olmaması	6	Normal	1	5,0	19	95,0	$\chi^2=0,774$ df=2 *p=0,679
		Hafif şişman	18	7,5	223	92,5	
		Şişman	11	5,5	189	94,5	
		Toplam	30	6,5	431	93,5	
Besin öğelerinin gereksinimini karşılama oranlarının (referans %) bulunmaması	7	Normal	0	0	20	100	$\chi^2=3,048$ df=2 *p=0,218
		Hafif şişman	18	7,5	223	92,5	
		Şişman	9	4,5	191	95,5	
		Toplam	27	5,9	434	94,1	
Sağlıkla ilgili uyarıcı bilgilerin olmaması	8	Normal	1	5,0	19	95,0	$\chi^2=0,336$ df=2 *p=0,215
		Hafif şişman	16	6,6	225	93,4	
		Şişman	7	3,5	193	96,5	
		Toplam	24	5,2	437	94,8	
Kullanım hakkında yeterli bilginin olmaması	9	Normal	0	0	20	100	$\chi^2=0,592$ df=2 *p=0,589
		Hafif şişman	12	5,0	229	95,0	
		Şişman	10	5,0	190	95,0	
		Toplam	22	4,8	439	95,2	
Diyet ürünlerin içerik bilgilerinin eksik olması	10	Normal	0	0	20	100	$\chi^2=1,309$ df=2 *p=0,520
		Hafif şişman	8	3,3	233	96,7	
		Şişman	4	2,0	196	98,0	
		Toplam	12	2,6	449	97,4	

*p<0,05 – p>0,05

Tablo 15’de de görüldüğü gibi BKİ sınıflamasına göre, bilgilerin anlaşılır olmaması ($\chi^2=7,302$), çok bilgi olması ($\chi^2=729,043$) ve üründe belirtilen ağırlığın doğru olmaması ($\chi^2=27,302$) görüşlerine ilişkin fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Bireylerin %83,5’i bilgilerin anlaşılır olmamasından, %76,1’i çok bilgi olmasından ve %64,0’ı ise bilgilerin bazen silik olmasını karşılaştıkları sorunlar olarak ifade etmişlerdir ($\chi^2 = 7,302$ $p<0,05$; $\chi^2=29,043$ $p<0,05$; $\chi^2=2,418$ $p>0,05$). Bilgilerin anlaşılır olmaması ve bazen silik olmasını normal ağırlıktaki bireylerin %80,0’ı sorun olarak ifade etmiştir. Bilgilerin anlaşılır olmamasını hafif şişmanların %88,0’ı ve şişmanların %78,5’i sorun olarak belirtmiştir. (sırasıyla %88,0; %78,5)

Özgen (2004) tarafından yapılan çalışmada bireylerin besin etiketleri ile ilgili şikayet ettikleri ilk üç sorun sırasıyla üretim ve son kullanma tarihinin kolay bulunmaması, etiket bilgilerinin silik olması ve fiyatının olmamasıdır.

Bozkır (2009) tarafından yapılan çalışmada bireylerin %31,7’si etiketle ilgili bazı sorunlarla karşılaştıklarını ve ürünün üretim ve son kullanma tarihinin kullanım şeklinin etikette yer almaması, etikette belirtilen ağırlıkla gerçek ağırlığının birbirini tutmaması ve bilgilerin silik olması bu nedenler arasında yer almaktadır.

Aygen (2012) tarafından yapılan çalışmada bireylerin %65’ten fazlası etiket üzerinde uyarıcı bilgilerin olmamasından, besin değeri bilgilerinin bir porsiyon üzerinden verilmemesinden, ürün saklama bilgilerinin yetersiz olmasından, üretim ve son kullanma tarihinin kolay bulunur olmamasından, çok fazla bilgi olmasından, bilgilerin anlaşılır olmamasından, gramaj/miktar bilgisinin değerlendirilme zorluğundan, besin öğelerinin günlük gereksinimi karşılama oranlarının bulunmamasından ve bilgilerin okunamayacak kadar küçük olmasından memnuniyetsizlik duyulduğu bulunmuştur.

4.4.9. Bireylerin Etiketler İle İlgili Çeşitli İfadelerle Katılma Durumları

Araştırma kapsamına alınan bireylere besin etiketleriyle ilgili çeşitli ifadeler okunmuş ve bu ifadelerle katılma durumları sorulmuştur. Sonuçlar Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16.

Bireylerin Etiketler İle İlgili Çeşitli İfadelere Katılma Durumları

<i>Görüşler</i>	BKİ	Katılırim		Kararsızım		Katılman		İstatistik
		n	%	n	%	n	%	
Ambalaj üzerindeki besin etiketi bilgileri benim için yararlıdır.	Normal	57	65,5	7	8,1	23	26,4	$\chi^2 = 166,244$ df=4 *p=0,00
	Hafif şişman	25	8,9	83	29,6	172	61,5	
	Şişman	22	9,4	60	25,8	151	64,8	
	Toplam	104	17,3	150	25,0	346	57,7	
Sağlıklı bir diyet yapmada besin etiketlerini nasıl kullanacağımı bildiği için kendini güvende hisseder.	Normal	59	67,8	2	2,3	26	29,9	$\chi^2 = 184,015$ df=4 *p=0,00
	Hafif şişman	24	8,6	28	10,0	228	81,4	
	Şişman	21	9,0	14	6,0	198	85,0	
	Toplam	104	17,4	44	7,3	452	75,3	
Besin etiketleri üzerindeki besin ögesi bilgilerini yorumlamak zordur.	Normal	56	64,4	5	5,7	26	29,9	$\chi^2 = 45,600$ df=4 *p=0,00
	Hafif şişman	240	85,7	21	7,5	19	6,8	
	Şişman	205	88,0	13	5,6	15	6,4	
	Toplam	501	83,5	39	6,5	60	10,0	
Besin etiketlerini okumak için daha çok zaman harcamak gerekir.	Normal	52	59,8	10	11,5	25	28,7	$\chi^2 = 121,172$ df=4 *p=0,00
	Hafif şişman	239	85,4	38	13,5	3	1,1	
	Şişman	202	86,7	29	12,4	2	0,9	
	Toplam	493	82,2	77	12,8	30	5,0	
Sağlıklı beslenmek, kendim ve ailem için önemli olduğundan besin etiketlerini okurum.	Normal	59	67,8	5	5,7	23	26,5	$\chi^2 = 180,330$ df=4 *p=0,00
	Hafif şişman	24	8,6	31	11,1	225	80,3	
	Şişman	22	9,4	19	8,2	192	82,4	
	Toplam	105	17,5	55	9,2	440	73,3	
Besin etiketlerini okumak yiyecek seçimimi kolaylaştırır.	Normal	56	64,4	7	8,0	24	27,6	$\chi^2 = 178,203$ df=4 *p=0,00
	Hafif şişman	22	7,9	25	8,9	233	83,2	
	Şişman	19	8,2	16	6,9	198	84,9	
	Toplam	97	16,2	48	8,0	455	75,8	
Besin etiketleri üzerindeki etiket bilgileri nedeniyle bazen yeni yiyecekler denerim.	Normal	59	67,8	5	5,8	23	26,4	$\chi^2 = 180,158$ df=4 *p=0,00
	Hafif şişman	25	8,9	24	8,6	231	82,5	
	Şişman	21	9,0	16	6,9	196	84,1	
	Toplam	105	17,5	45	7,5	450	75,0	
Besin etiketlerini kullandığım zaman yiyecek seçimimi daha iyi yaparım.	Normal	30	34,5	41	47,1	16	18,4	$\chi^2 = 135,992$ df=4 *p=0,00
	Hafif şişman	7	2,5	90	32,1	183	65,4	
	Şişman	7	3,0	72	30,9	154	66,1	
	Toplam	44	7,4	203	33,8	353	58,8	
Besin etiketlerine güvenmek her zaman zaman kazandırır.	Normal	4	4,6	4	4,6	79	90,8	$\chi^2 = 9,257$ df=4 p=0,055
	Hafif şişman	3	1,1	21	7,5	256	91,4	
	Şişman	2	0,9	10	4,3	221	94,8	
	Toplam	9	1,5	35	5,8	556	92,7	

*p<0,05 – p>0,05

Tablo 16’da görüldüğü gibi bireylerin %83,5’i besin etiketleri üzerindeki beslenme bilgilerini yorumlamanın zor olduğunu ve %82,2’si ise besin etiketlerini okumak için daha çok zaman harcanması gerektiğini ifade etmiştir ($\chi^2 = 45,600$, $\chi^2 = 121,172$, $p < 0,05$). Besin etiketlerine güvenmek zaman kazandırır görüşüne ise bireylerin %1,5’i katılırken %92,7’si katılmadığını ifade etmiştir ($\chi^2 = 9,257$ $p > 0,05$). Bu durum bireylerin besin etiketlerindeki bilgileri yeterince anlayamayadığı ve bu yüzden zaman kaybedip sağlıklı beslenmedeki en önemli adımlardan biri olan besin etiketlerini kullanamadığı söylenebilir. BKİ’ye göre bireylerin beslenme bilgilerine ilişkin görüşleri arasında fark bulunmaktadır. Khi kare testi sonuçlarına göre BKİ değişkeni açısından; besin etiketlerine güvenmek zaman kazandırır görüşü hariç diğer görüşlerde fark anlamlıdır ($p < 0,05$). Besin etiketlerini nasıl kullanacağını bildiği için kendini güvende hisseden normal ağırlıktaki bireylerin oranı şişman ve hafif şişman bireylere göre daha fazladır. Besin etiketlerini okumanın besin seçimini kolaylaştırdığını ifade eden normal ağırlıktaki bireylerin oranı yine şişman ve hafif şişman bireylere göre daha fazladır ve besin etiketlerini okuduğu için besin seçimini daha iyi yaptığını ifade eden normal ağırlıktaki bireylerin oranı şişman ve hafif şişman bireylerden daha fazla olarak tespit edilmiştir. Sağlıklı beslenmek, kendisi ve ailesi için önemli olduğundan besin etiketlerini okurum diyen normal ağırlıktaki bireylerin oranının şişman ve hafif şişman bireylere göre fazla olduğu bulunmuştur. Normal ağırlıktaki bireylerin besin etiketlerini daha iyi kullanabildiğini ve bu yüzden besin seçimi konusunda kendilerini daha güvende hissettikleri söylenebilir. Ayrıca normal ağırlıktaki bireylerin besin etiketlerini sağlıklı beslenmede ki önemini kavrayabildiği ve bu yüzden de besin etiketlerine önem verdikleri ifade edilebilir.

4.5. Bireylerin BKİ’ye Göre Besin Etiket Tercihleri

Araştırmaya katılan bireylerin etiket tercihleri belirlenmeye çalışılmıştır. Bireylere normal ürün çeşidinden 5 adet etiket sunulmuştur. Etiket tercihleri ve tercih nedenleri sorularına verdikleri cevaplar incelenerek yorumlanmıştır.

4.5.1. Bireylerin “Hangi Etiketin En Kullanışlı Etiket Olduğuna” İlişkin Görüşleri

Bireylerin en kullanışlı etiket konusundaki görüşleri, nedenleriyle birlikte belirlenmeye çalışılmıştır. Bireylere 5 farklı etiket bilgi şekli verilmiş ve anlaşılabilirlik açısından değerlendirmeleri istenmiştir. Tablo 17’de bireylerin hangi etiketin en kullanışlı etiket şekli olduğu ve niçin kullanışlı olduğu konusundaki görüşlerine yönelik sayı (n), yüzdelere (%) verilmektedir.

Tablo 17.

Bireylerin En Kullanışlı Etiket Bilgilerine İlişkin Görüşlerinin Dağılımları

Etiketler		Niçin En Kullanışlı							
		Kolay anlaşılır olması		Bilgi miktarının yeterli olması		İyi tasarlanmış Olması		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Etiket-1	Normal	-	-	-	-	-	-	-	-
	Hafif şişman	4	1,4	-	-	-	-	4	1,4
	Şişman	1	0,4	-	-	-	-	1	0,4
	Toplam	5	0,8	-	-	-	-	5	0,8
Etiket-2	Normal	7	8,0	2	2,3	2	2,3	11	12,6
	Hafif şişman	23	8,2	2	0,7	7	2,5	32	11,4
	Şişman	31	13,3	-	-	3	1,3	34	14,7
	Toplam	61	10,2	4	0,7	12	2,0	77	12,8
Etiket-3	Normal	3	3,4	1	1,2	11	12,6	15	17,2
	Hafif şişman	43	15,4	-	-	6	2,1	49	17,5
	Şişman	24	10,3	-	-	3	1,3	27	11,6
	Toplam	70	11,7	1	0,2	20	3,3	91	15,2
Etiket-4	Normal	2	2,3	-	-	3	3,4	5	5,7
	Hafif şişman	11	3,9	-	-	2	0,7	13	4,6
	Şişman	10	3,6	-	-	-	-	10	3,6
	Toplam	23	3,8	-	-	5	0,8	28	4,7
Etiket-5	Normal	15	17,2	2	2,3	39	44,9	56	64,4
	Hafif şişman	152	54,3	11	3,9	19	6,8	182	65,0
	Şişman	145	62,2	-	-	16	6,9	161	69,1
	Toplam	312	52,0	13	2,2	74	12,3	399	66,5
Toplam		471	78,5	18	3,0	111	18,5	600	100,0

Tablo 17’de görüldüğü gibi bireylerin BKİ’ye göre en kullanışlı etiket şekli bilgilerine ilişkin görüşleri incelendiğinde, %66,5’i renkli grafik etiket olan Etiket 5’i, %15,2’si Etiket 3’ü tüm etiketler içerisinde en kullanışlı etiket şekli bilgisi olarak görmektedir. Görüşler ayrıntılı olarak incelendiğinde; bireylerin %78,5’inin kolay anlaşılıyor olmasını, anlaşılabilirliğin en önemli ölçütü olarak algıladıkları ve yine %52,0’ı, kolay anlaşılır olması nedeniyle renkli grafik olan Etiket 5’i en kullanışlı etiket olarak belirttikleri ifade edilmiştir. BKİ’ye göre incelendiğinde ise; normal ağırlıktaki bireylerin %17,2’si, hafif şişman bireylerin %54,3’ü ve şişman bireylerin ise %62,2’si kolay anlaşılır olduğu için renkli Etiket 5’i tercih ettikleri bulunmuştur.

Özgen (2004) yaptığı çalışmada bireylerin kolay anlaşılır olmayı, anlaşılabilirliğin en önemli ölçütü olarak algıladıklarını ifade etmiştir.

Ducrot vd.(2016) tarafından yapılan çalışmada bireylerin basit ve renkli besin etiketlerini kompleks yapıdaki besin etiketlerine göre daha çok anladığı ve besin seçiminde pozitif etkisi olduğu ifade edilmiştir.

Bu çalışmada da bireylerin diğer etiket türlerine göre renkli etiket türünü daha kolay anlaşılır olmasından dolayı tercih ettikleri söylenebilir.

BÖLÜM V.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma verilerinden elde edilen sonuçlar özetlenmiş, yapılan benzer çalışmalarla karşılaştırılmış ve bundan sonra yapılacak olan çalışmalara yardımcı olacağı düşünülen bazı önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma obez ve normal ağırlıktaki bireylerin besin etiketi okuma alışkanlıklarının değerlendirmesi amacıyla yürütülmüştür. Bireylerin %76,8'i besinlerin etiket bilgilerini okumadıklarını ifade etmektedir. Normal ağırlıktaki bireylerin %77,0'ı besin etiketini okurken, hafif şişmanların %86,1'i ve şişmanların %85,8'i besin etiketini okumamaktadır. Besin etiketi okuyan bireyler arasında %44,6'sı besin etiketini alışkanlık olduğu için her zaman okuduğunu ifade etmiştir. Besin etiketini okuyan normal ağırlıktaki bireylerin %65,1'i, şişman bireylerin ise %12,1'i besin etiketini alışkanlık olduğu için her zaman okuduğunu ifade etmiştir ($p<0,05$). Normal ağırlıktaki bireylerin %54,0'ı ve şişman bireylerin %50,2'si ürünü satın alırken besin etiketini okumaktadır. Besin etiketi okuyan bireylerin BKİ sınıflamasına göre besin etiketi üzerindeki bilgileri okuma durumları karşılaştırıldığında marka, üretici firma, ürettiği yer, üretim tarihi, son kullanma tarihi, net miktar/ağırlığı, porsiyon sayısı/porsiyon ağırlığı, ürünle ilgili danışma hattı bilgileri, içindekiler, saklama koşulları, kalite derecelendirme ve ürünün hazırlanmasında kullanılan katkı maddelerinin adına ilişkin bilgiler arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Bireylerin BKİ sınıflamasına göre ambalajlı besinler üzerinde okudukları besin değeri bilgilerine ilişkin görüşleri arasında 13 besin değeri bilgisinden fosfor ($\chi^2=4,512$ $p>0,05$), iyot ($\chi^2=0,885$ $p>0,05$) ve magnezyum ($\chi^2=0,636$ $p>0,05$) mineralleri dışında olan 10 değişken için $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark bulunmaktadır.

Bireylerin %81,8'i besinlerin etiket bilgilerinin kolay anlaşılır olmasını tercih ederken, bireylerin %12,5'i besin etiketinin iyi tasarlanmış olmasını ve bireylerin %5,7'si ise bilgi miktarının yeterli olması gerektiğini ifade etmiştir. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre besin etiketlerinden bekledikleri özellikler arasında anlamlı fark bulunmaktadır ($\chi^2=179,749$, $p<0,05$). Şişman ve hafif şişman bireylerin besin etiketinin kolay anlaşılır olmasını, normal ağırlıktaki bireylerin ise iyi tasarlanmış olmasını tercih etmektedir.

Tükettiği ürün miktarına göre porsiyondaki besin ögesi değerlerinin hesaplamasını bireylerin % 50,8'i yapmazken, %12,3'ü' nadiren, %21,5'i bazen, %6,2'si genellikle ve %9,5' i ise her zaman hesaplamaktadır. Beden kütle indeksine göre bireylerin tükettikleri ürünlerin miktarına göre porsiyondaki besin ögelerinin hesaplamasına ilişkin görüşleri arasında fark anlamlıdır ($p<0,05$). Tükettikleri ürünlerin miktarına göre porsiyondaki besin ögelerinin hesaplanmasını normal ağırlıktaki bireylerin %36,8'i her zaman yaparken hafif şişmanların %59,3'ü ve şişman bireylerin %55,3'ü yapmamaktadır.

Besinlerin ambalaj üzerindeki etiket bilgilerini anlayabilme durumları ile BKİ sınıflaması arasında fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Her besin ögesinin günlük ihtiyacı karşılama yüzdelerini normal ağırlıktaki bireylerin %66,7'si anlayabilmektedir. İçindekiler bilgisini hafif şişmanların %50,1'i ve şişmanların %57,1'i anlayamamaktadır.

Besin etiketi okumayan bireylerin besin etiketleri ile ilgili karşılaştıkları sorunlar incelendiğinde, karşılaşılan ilk üç sorun sırasıyla; bilgilerin anlaşılır olmaması, çok bilgi olması ve bilgilerin bazen silik olması yer almaktadır. Normal ağırlıktaki bireylerin en fazla karşılaştıkları sorunlar bilgilerin anlaşılır olmaması ve bazen silik olmasıdır (sırasıyla %80,0, %80,0). Hafif şişman ve şişman bireylerin en fazla karşılaştıkları sorun da ile bilgilerin anlaşılır olmaması olarak bulunmuştur (sırasıyla %88,0, %78,5). Etiket okumayan bireylerin BKİ sınıflamasına göre besin etiketleriyle ilgili olarak nitelendirdikleri sorunlar arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan khi kare testi sonuçlarına göre bilgilerin anlaşılır olmaması, çok bilgi olması ve üründe belirtilen ağırlığın doğru olmaması açısından anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin besin etiketleriyle ilgili çeşitli ifadelerle katılma durumları incelendiğinde; %83,5 'i besin etiketleri üzerindeki beslenme bilgilerini yorumlamanın zor olduğu ve %82,2'si ise besin etiketlerini okumak için daha çok zaman harcanması gerektiği belirtmiştir. Besin etiketlerine güvenmek her zaman, zaman kazandırır görüşüne ise araştırmaya katılan bireylerin %1,5'i katılırken, %92,7'sinin katılmadığı saptanmıştır.

Ambalajlı ürün satın alırken doğru ve sağlıklı beslenebilmek için besin etiketleri çok önemlidir. Günümüzün en önemli sağlık sorunlarından biri olan obeziteyi önlemede kullanılacak en etkin araçlardan biridir. Besin etiket bilgisinin tüketiciye kolay anlaşılır, güvenilir ve kolay karşılaştırma yapabilecek şekilde sunulması önemlidir. Besin etiketi bilgisi okuma ve anlama durumlarının artması sonucu bireyler daha sağlıklı seçimler yapabilecektir. Besin etiketlerinin verimli kullanılabilmesi için, bireylere beslenme eğitimleri verilmeli ve bu eğitimlerde bireylere besin etiketinin sağlıklı beslenmedeki rolü ve besin etiketlerini nasıl kullanmaları gerektiği etkin şekilde anlatılmalıdır. Beslenme eğitimi bireylerin bilgisini arttırarak besin etiketlerinin kullanımının artmasını sağlayacaktır. Besin etiketlerini okuma ve anlama oranlarını arttırabilmek için beslenme eğitimi dışında bireylerin besin etiketleri okuma konusunda kamu spotları, afiş gibi toplumda farkındalık oluşturacak çalışmalar yapılmalıdır. Ayrıca ambalajlanmış gıdaların üzerinde bulunan besin etiketlerinin formatı daha sade, kolayca görünebilecek ve dikkat çekebilecek büyüklükte olması sağlanarak bireylerin besin seçimi davranışı sırasında besin etiketlerinden etkilenmesi sağlanabilir. Tüketicilere besin etiketlerinde yer alan teknik, bilimsel ifadelerin kolay anlayabilecekleri formatlarda sunulması mevzuat geliştirilme aşamasında dikkate alınabilir. Böylece tüketiciler etiket bilgilerine daha fazla zaman ayırarak ürün hakkında daha fazla bilgi sahibi olabilirler. Bu sayede etiket bilgileriyle bireyler sağlıklı ve en kaliteli ürünü tercih ederek elindeki kıt kaynağı en iyi düzeyde kullanmış olabileceklerdir.

Adıyaman ilinde yapılan bu çalışmanın Türkiye'nin tüm illerini kapsayacak bir örnekleme yayılması ve ülke geneli verilerin elde edilmesi daha sonraki çalışmalar için önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Akgüngör, S., Trijp, H., Herpen, E., Gülcan, Y., & Kuştepe, Y. (2011). Gıda etiketlerine yönelik dikkat ve algı: dokuz eylül üniversitesi'nde uygulanan göz hareketleri izleme deneyi sonuçları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3, 7-18.
- Aktaş Karabiber, C. (2007). *Bireylerin bilgi kaynağı olarak gıda ürünlerindeki etiketi okuma ve anlamada karşılaştıkları sorunların incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akyol, A., Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2012). *Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite*, http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/uyelik/beslenme_bilgi_serisi/Kitaplar/d/d_11_sis1manlikvefizikselaktivite.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Ali, J., & Kapoor, S. (2009). Understanding consumers perspectives on food labeling in india. *International Journal of Consumer Studies*, 33, 72-79.
- Alpar, R. (2016). *Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik-Güvenirlik*. Ankara: Detay
- Arslan, P., Dağ, A., & Türkmen, E. (Eds). (2012). *Her yönüyle obezite; önleme ve tedavi yöntemleri*. Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği.
- Aslan, D., & Atilla, S. (2002). Önemli bir sağlık sorunu: şişmanlık. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 11(5), 169-171.
- Aygen, F. (2012). Bireylerin besin etiketi incelenmesi konusundaki tutum ve davranışları. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 28-54.
- Balcombe, K., Fraser, I., & Falco, S. D. (2010). Traffic lights and food choice: a choice experiment examining the relationship between nutritional food labels and price. *Food Policy*, 35, 211-220.
- Barreiro-Hurlé, J., Gracia, A., & Magistris, T. (2010). Does nutrition information on food products lead to healthier food choices. *Food Policy*, 35, 221-229.

- Bayar, E. (2009). *The importance of nutrition label usage in the context of obesity: a cross country study of the usa and turkey*. Master Thesis, Kentucky University Science in the College of Agriculture, Kentucky.
- Baysal, A. (Ed.). (2007). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu.
- Baysal, A., & Baş, M.(Eds). (2008). *Yetişkinlerde ağırlık yönetimi*, Ankara: Ekspres.
- Benefits of nutrition information on food labels (2010). http://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_nifl/programme_nifl_02.html sayfasından erişilmiştir.
- Bialkova, S., & Trijp, H.V. (2010). What determines consumer attention to nutrition labels? *Food Quality and Preference*, 21, 1042-1051.
- Bonsmann, S., & Wills, J. (2012). Nutrition labeling to prevent obesity: reviewing the evidence from europe. *Current Obesity Reports* 1, 134–140.
- Borgmeier, I., & Westenhoefer, J. (2009). Impact of different food label formats on healthiness evaluation and food choice of consumers: a randomized-controlled study. *BioMed Central Public Health*, 9, 184-196.
- Bozkır, E. (2009). *Yetişkin bireylerin besin satın alma davranışı üzerine etiket bilgilerinin etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bredbenner, C., Alfieri, L., & Kieferi, L. (2000). The nutrition label knowledge and usage behaviours of women in the us. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 25, 315-322.
- Campos, S., Doxey, J., & Hammond, D. (2011). Nutrition labels on pre-packaged foods: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 14(8), 1496–1506.
- Cannoosamy, K., Pugo-Gunsam, P., & Jeewon, R. (2014). Consumer knowledge and attitudes toward nutritional labels. *Journal Nutrition Education Behaviour*, 46, 334-340.

- Cecchini, M., & Warin, L. (2016). Impact of food labelling systems on food choices and eating behaviours: a systematic review and meta-analysis of randomized studies. *World Obesity*, 17(3), 201-210.
- Chopera, P., Chagwena, D.T., & Mushonga, N.G.T. (2014). Food label reading and understanding in parts of rural and urban Zimbabwe. *African Health Sciences*, 14(3), 576-584.
- Coşkun, F., & Kayışoğlu, S. (2016). Investigation of the effect of consumer age on food label reading. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4876-4890.
- Cowburn, G., & Stockley, L. (2005). Consumer understanding and use of nutrition labelling : a systematic review. *Public Health Nutrition*, 8(1), 21-28.
- Crockett, R. A., Jebb, S. A., Hankins, M., Theresa, M., & Marteau, T. M. (2014). The impact of nutritional labels and socioeconomic status on energy intake. An experimental field study. *Appetite*, 81, 12–19.
- Çinpolat, C. (2006). *Bireylerin besin etiketleri üzerindeki bilgilere ilişkin tutum ve davranışlarının belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dikmen, D., & Pekcan, G. (2012). Besin etiketlemede yeni yaklaşımlar: besin ögesi örüntü profilleri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 40(3), 273-280.
- Ducrot, P., Julia, C., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Touvier, M., Fezeu, L. K., ... Péneau, S. (2016). Impact of Different Front-of-Pack Nutrition Labels on Consumer Purchasing Intentions. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(5), 627–636.
- Eker, E., & Şahin, M. (2002). Birinci basamakta obeziteye yaklaşım. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 11(7), 246-249.
- Erem, C., Arslan, C., Hacıhasanoğlu, A., Deger, O., Topbaş, M., Ukinc, K.,..... Telatar.M. (2004). Prevalence of obesity and associated risk factors in a Turkish population (Trabzon City, Turkey). *Obesity Research*, 12(7), 1117-1127
- Erge, S. (2003). Obezitede diyet tedavisini destekleyen davranışsal tedavi. *Turkish Journal of Endocrinology and Metabolism* 2, 75-82.

- Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı (2017). Türk gıda kodeksi etiketleme ve tüketicileri bilgilendirme yönetmeliği. <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/01/20170126M1-6.htm> sayfasından erişilmiştir
- Grunert, K. G., & Wills, J.M. (2007). A review of European research on consumer
- Gün, İ., & Orhan, H. (2011). Süt ve ürünleri bireylerinin etiket bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Iğdır University Journal of the Institute of Science and Technology*, 1(1), 45-51.
- Güneş, E., Aktaş, Ş., & Kokmaz, İ. (2014). Bireylerin gıda etiketlerine yönelik tutum ve davranışları. *Akademik Gıda Dergisi*, 12(3), 30-37.
- Hawkes, C., Smith, G. T., Jewell, J., Wardle, J., Hammond, R. A., Friel, S., ... Kain, J. (2015). Smart food policies for obesity prevention. *Lancet*, 385, 2410–2421.
- Jordan Lin, C. T., Ying Lee, J., & Yen, S. T. (2004). Do dietary intake s affect search for nutrient information on food labels? *Social Science & Medicine*, 59, 1955-1967.
- Kaleli, S. (2014). *Sağlıklı beslenme ve besin etiketi okuma eğitimlerinin ortaokul öğrencilerinin besin tercihlerine etkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karabiber, C., & Hazer, O. (2010). *Bireylerin bilgi kaynağı olarak gıda ürünlerindeki etiketi okuma ve anlamada karşılaştıkları sorunların incelenmesi*. http://www.tupadem.hacettepe.edu.tr/tuketici_yazilari2.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Kayar, H., & Utku, S. (2013). Çağımızın hastalığı Obezite ve tedavisi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1-8.
- Kızılaslan, N., & Kızılaslan, H. (2008). Bireylerin satın aldıkları gıda maddeleri ile ilgili bilgi düzeyleri ve tutumları (tokat ili örneği). *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 22(2), 67-74.
- Koktay Büyükçavuşoğlu, Ö. (2011). *Afyonkarahisar devlet hastanesinde ayakta tedavi gören obez yetişkin (20-65 yaş) hastaların beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının saptanması*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.

- Kumar,N., & Kapoor, S.(2017). Do labels influence purchase decisions of food products? Study of young consumers of an emerging market. *British Food Journal*, 119 (2).218-229.
- Lewis, J. E., Arheart, K. L., Blanc, G.W., Fleming, L. E., Lee, D. J., Davila, E. P., ... Clark, J. D. (2009). Food label use and awareness of nutritional information and recommendations among persons with chronic disease. *American Journal Clinic Nutrition*, 90, 1351–1357.
- Loureiro, M. L., Yen, S. T., Rodolfo, M., & Nayga, R. M. (2012). The effects of nutritional labels on obesity. *Agricultural Economics*, 43, 333–342.
- Mahgoub, S.E, Lesoli, P.P, & Gobotswang K. (2007). Awareness and use of nutrition information on food packages among consumers in maseru. *African Journal of Food Agriculture Nutrition and Development*, 7(6), 2-16.
- Mandle, J., Tugendhaft, A., Michalow, j., & Hofman, K. (2015). Nutrition labelling: a review of research on consumer and industry response in the global South. *Global Health Action*, 8, 1-10.
- Mejean, C., Macouillard, P., Peneau, S., Hercberg, S., & Castetbon, K. (2013). Perception of front-of-pack labels according to social characteristics, nutritional knowledge and food purchasing habits. *Public Health Nutrition*, 16(3), 392–402.
- National Health And Medical Research Council. (2013). *Clinical practice guidelines for the fort he management of overweight and obesity in adults*. https://www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/publications/attachments/n57_obesity_guidelines_140630.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Nikolaou, C. K., McPartland, M., Demkova, L., & Lean, M. E.J. (2017). Supersize the label The effect of prominent calorie-labelling on sales. *Nutrition*, 35, 112–113.
- Ollberding, N., Wolf, R., & Contento, I. (2010). Food label use and its relation to dietary intake among us adults. *American Dietetic Assocation*, 110, 1233-1237.
- Özgen, L. (2004). *Bireylerin besin etiketi okuma alışkanlıkları, beslenme etiketi ve ambalaj tercihleri ile ilişkili faktörler*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Özgen, L. (2007). Bireylerin Besin Etiketleri Tercihleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 117-127.
- Özgül, E. (2006). Ambalajlı gıda ürünlerinde bireylerin etiket duyarlılığındaki değişiklikler. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 1-9.
- response to nutrition information on food labels. *Journal of Public Health*, 15, 385-399.
- Roberto, C. A., & Khandpur, N. (2014). Improving the design of nutrition labels to promote healthier food choices and reasonable portion sizes. *International Journal Of Obesity*, 38, 25-33.
- Sağlık Bakanlığı (2012). *Türkiye beslenme ve sağlık araştırması 2010*. http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Sağlık, E. (2003). *Perakende gıda ürünlerinde etiketin önemi, bireyler üzerindeki etkileri ve Erzurum ölçeğinde bir alan araştırması*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Satia, J.A., Galanko, J.A., & Neuhaus, M.L. (2005). Food Nutrition label use is associated with demographic, behavioral, and psychosocial factors and dietary intake among african americans in north carolina. *Journal of the American Dietetic Association*, 392-402.
- Shine, A, O'Reilly, S & O'Sullivan, K. (1997). Consumer use of nutrition labels. *British Food Journal*, 99, 290-296.
- Soederberg Miller, M. L., & Cassady, L. D. (2015). The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. *Appetite*, 92, 207-216.
- Tam, A. & Çakır, B. (2012). Birinci basamakta obeziteye yaklaşım. *Ankara Medical Journal*, 12(1), 37-41.
- Tayar, M., & Korkmaz, N.H. (2007). Beslenme ve sağlıklı yaşam. Ankara: Nobel.
- Temple, J. N., & Fraser, J. (2014). Food labels: a critical assessment. *Nutrition*, 30, 257-260.
- Thorndike, A. N., Riis, J., Sonnenberg, L. M., & Levy, D. E. (2014). Traffic light labels and choice architecture promoting healthy food choices. *American Journal of Preventive Medicine*, 46(2), 143-149.

- Topuzoğlu, A., Hıdıroğlu, S., Ay, P., Önsüz, F., & İkişik, H. (2007). Bireylerin gıda ürünleri ile ilgili bilgi düzeyleri ve sağlık risklerine karşı tutumları. *Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 253-258.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2013). *Obezite ile mücadele el kitabı*. http://beslenme.gov.tr/content/files/basin_materyal/obezite_mucadele_el_kitabi.pdf sayfasından erişilmiştir.
- WHO Global Strategy On Diet, Physical Activity And Health.(2004). World Health Organization.
- WHO Obesity: Preventing And Managing The Global Epidemic. (2000). World Health Organization.
- Why is reading food labels important? (2014). <http://www.livestrong.com/article/380166-why-is-reading-food-labels-important/> sayfasından erişilmiştir.
- Wills, M. J., Schmidt, D. M., Pillo-Blocka, F., & Cairns, G. (2009). Exploring global consumer attitudes toward nutrition information on food labels. *Nutrition Reviews*, 67(1), 102-106.
- World Health Organization. (2006). *Constitution of the World Health Organization*. http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf sayfasından erişilmiştir.
- World Health Organization (2015). *Obesity and overweight*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> sayfasından erişilmiştir.
- Yavuz, R., & Tontuş, H. Ö. (2013). Erişkin, adolesan ve çocukluk yaş grubunda obeziteye klinik yaklaşım. *Journal of Experimental and Clinic Medicine*, 30, 69-74.
- Zaidi, A., Muhammad, B. (2012). Awareness of pakistani consumers towards nuritional labeling on product packaging in terms of buying behavior. *International Journal of Business and Social Science*, 3(6), 97-103.

EKLER



EK 1. Anket Formu

OBEZ VE NORMAL AĞIRLIKTAKİ BİREYLERİN BESİN ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARI

Sayın Birey,,

Bu anket ‘Obez ve Normal Ağırlıktaki Bireylerin Besin Etiketi Okuma Alışkanlıkları’ konulu Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı’nda yapılan Yüksek Lisans çalışmasında veri toplamak için hazırlanmıştır. Ankette yer alan sorularda doğru ya da yanlış diye bir kavram bulunmamaktadır. Sizlerin vereceği cevaplar sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Araştırmacının bilgisayarında gizli tutulacak, demografik bilgileriniz çalışma dışında kullanılmayacaktır. Şimdiden çalışmama destek ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

Yüksek Lisans Öğrencisi
ELİF ESRA ÖZTÜRK DURAN

I. ETİKET OKUMA ALIŞKANLIĞI İLE İLGİLİ SORULAR

1.Gıda ambalajının üzerindeki etiket bilgilerini okuyor musunuz?

1) Evet ise NEDEN belirtiniz:

- 1.1. Ürün hakkında bilgi vermesi
- 1.2.Ürün yeni ise okurum
- 1.3.Her zaman okurum
- 1.4.Diğer (belirtiniz...)

2) Hayır ise NEDEN belirtiniz:

- 2.1. Zamanım yok.
- 2.2.Ürün ile ilgili fikrim değişmez.
- 2.3.Etiket bilgilerini anlamıyorum.
- 2.4.Etiket üzerindeki bilgilerin doğru olduğunu düşünmem.
- 2.5.Herhangi bir sağlık problemim yok, okumasam da olur.
- 2.6.Bildiğim ürünleri satın alırım.
- 2.7. Gıdada tek önemli olan ürünün fiyatıdır

2.Besinin ambalajı üzerindeki okuduğunuz bilgileri çoğunlukla nerede okuyorsunuz?

- 1) Ürün alırken okurum 2) Evde okurum 3) Hem ürün alırken hem de evde okurum
- 4)Diğer (belirtiniz.....)

3.Ambalajlı ürünler üzerindeki besin etiketi bilgilerinden en çok hangilerini ve ne sıklıkla okursunuz?

(1. Soruya **evet** cevabı verdiyeseniz bu soruyu cevap veriniz yoksa 4. Soruya geçiniz)

	Ürün adı	Her zaman	Bazen	Hiç
1.	Markasını			
2.	Üretici firmasını			
3.	Üretildiği yeri			
4.	Üretim tarihini			
5.	Son kullanım tarihini			
6.	Net miktarı/ağırlığını			
7.	Porsiyon sayısı/porsiyon ağırlığını			
8.	Ürünler ilgili danışma hattı bilgilerini			
9.	İçindekiler bilgisini			
10.	Kullanım şeklini			
11.	Saklama koşullarını			
12.	Kalite derecelendirme(TSE,İSO 9000) belgelerine ilişkin bilgileri			
13.	Ürünün hazırlanmasında kullanılan katkı maddelerinin adını			
14.	Diğer (belirtiniz)			

4.Besin etiketinde bulunan besin değeri ile ilgili bilgileri ne sıklıkla okursunuz ve yazılmasını istersiniz?

BİLGİLER	OKURUM			YAZILMASINI İSTERİM
	Her zaman	Bazen	Hiç	
1. Enerji (kkal)				
2. Protein				
3. Yağ				
4. Doymuş yağ				
5. Kolesterol				
6. Karbonhidrat				
7. Diyet lifi (posa)				
8. Şeker				
Mineraller				
12. Sodyum				
13.Kalsiyum				
14.Demir				
15.Fosfor				
16.İyot				
17.Magnezyum				
18. Besin öğelerinin gereksinimi karşılama yüzdesi				
19.Diğer (belirtiniz)				

5. Besin etiketinde hangi özelliklerin olmasını tercih edersiniz, belirtiniz?

- 1) Besin etiketinin kolay anlaşılır olması
- 2) Bilgi miktarının yeterli olması
- 3) Besin etiketinin iyi tasarlanmış olması
- 4) Diğer (belirtiniz.....)

6.Etiket bilgileri üzerindeki değerler 100 gr. ürün için hesaplanarak yazılmaktadır.

Tükettiğiniz ürün miktarına göre aldığınız enerji, yağ, vb. miktarları ne sıklıkta hesaplıyorsunuz?

- 1) Her zaman
- 2) Genellikle
- 3) Bazen
- 4) Nadiren
- 5) Hiçbir zaman

7. Ambalaj üzerindeki besin etiketi bilgilerinden hangilerini anlıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

Bilgiler	Her zaman anlarım	Bazen anlarım	Hiç anlamam
1.İçindekiler bilgisinin olması			
2.Bir porsiyondaki enerji(kalori) miktarının olması			
3.Bir porsiyondaki yağdan gelen enerji miktarının gram veya miligram değerlerinin olması			
4.Her besin ögesinin günlük ihtiyacı karşılama yüzdesinin olması			
5.Besin üzerinde enerjisi azaltılmış veya light bilgisinin olması			
6.Diğer (belirtiniz)			

8. Besin etiketleri ile ilgili hangi konuda memnuniyetsizlikleriniz var?

(1. Soruya **hayır** cevabı verdiyeseniz bu soruya cevap veriniz yoksa 9. Soruya geçiniz.)
(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

1.	Üretim ve son kullanma tarihinin kolay bulunur olmaması	
2.	Kullanım hakkında yeterli bilginin olmaması	
3.	Bilgilerin bazen silik olması	
4.	Üründe belirtilen ağırlığın doğru olmaması	
5.	Diyet ürünlerinin içerik bilgilerinin eksik olması	
6.	Çok fazla bilgi olması	
7.	Bilgilerin anlaşılır olmaması	
8.	Uyarıcı bilgilerin olmaması Örnek: diabetikler için/ alerjik olması/ astım hastaları kullanmaması vb.	
9.	Besin değeri bilgilerinin olmaması	
10.	Besin öğelerinin gereksinimimizi karşılama oranlarının (referans %) bulunmaması	
11.	Diğer(belirtiniz)	

9. Besin etiketi üzerindeki beslenme bilgileri ile ilgili verilen ifadelere katılma durumunuzu belirtiniz.

	Katılırim	Kararsızım	Katılmam
1.Ambalaj üzerindeki beslenme bilgileri benim için yararlıdır.			
2.Sağlıklı bir diyet yapmada, besin etiketlerini nasıl kullanacağımı bildiğim için kendimi güvenli hissedirim.			
3.Besin etiketleri üzerindeki beslenme bilgilerini yorumlamak zordur.			
4.Besin etiketlerini okumak için daha çok zaman harcamak gerekiyor.			
5.Sağlıklı beslenmek, kendim ve ailem için önemli olduğundan besin etiketlerini okurum.			
6. Besin etiketlerini okumak yiyecek seçimimi kolaylaştırır.			
7. Besin etiketleri üzerindeki bilgiler nedeniyle bazen yeni yiyecekler denerim.			
8.Besin etiketlerini kullandığım zaman yiyecek seçimini daha iyi yaparım.			
9.Besin etiketlerine güvenmek her zaman zaman kazandırır.			
10. Diğer (belirtiniz).....			

II. ETİKET TÜRLERİNE AİT BİLGİLER

1.ETİKET 1) 1.etiket

BİR PORSİYONDAKİ BESLENME BİLGİSİ	
Porsiyon ölçüsü: 452 g	
1 porsiyon: 113 g	
Porsiyon sayısı: 4	
Enerji	163 k kal
Yağdan gelen enerji	54 k kal
MİKTAR	
Yağ	6 g
Doymuş yağ	1.6 g
Kolesterol	43 mg
Sodyum	44 mg
Karbonhidrat	0 g
Posa	0g
Protein	26 g
Kalsiyum	9 mg
Demir	1.15 mg

2000 kkal diyet için

2.ETİKET 2) 2.etiket

BİR PORSİYONDAKİ BESLENME BİLGİSİ	
Porsiyon ölçüsü: 580 g	
1 porsiyon: 42 g	
Porsiyon sayısı: 13.8	
Enerji	120 k kal
Yağdan gelen enerji	18 k kal
MİKTAR	
Yağ	DÜŞÜK 2 g
Doymuş yağ	DÜŞÜK 0.5 g
Kolesterol	DÜŞÜK 1mg
Sodyum	DÜŞÜK 151mg
Karbonhidrat	DÜŞÜK 21g
Posa	DÜŞÜK 0g
Protein	DÜŞÜK 3 g
Kalsiyum	DÜŞÜK 24 mg
Demir	DÜŞÜK 1.25 mg

2000 kkal diyet için

3.ETİKET 3) 3. etiket

BİR PORSİYONDAKİ BESLENME BİLGİSİ	
Porsiyon ölçüsü: 350 g	
1 porsiyon: 20 g	
Porsiyon sayısı: 17. 5	
Enerji	54 kkal
Yağdan gelen enerji	0 kkal
MİKTAR	
Günlük Gereksinimi Karşılama (%)	
Yağ	0 g 0
Doymuş yağ	0 g 0
Kolesterol	0 mg 0
Sodyum	2 mg 0.0
Karbonhidrat	14 g 0.2
Posa	0g 0
Protein	0.8 g 0.05
Kalsiyum	4 mg 0.02
Demir	0.2 mg 0.06

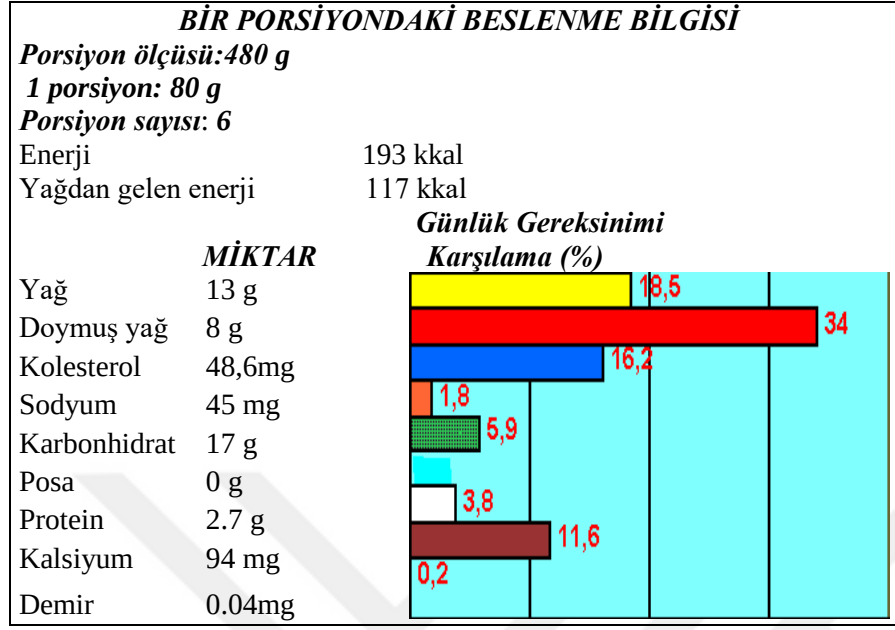
2000 kkal diyet için

4.ETİKET 4) 4.etiket

BİR PORSİYONDAKİ BESLENME BİLGİSİ	
Porsiyon ölçüsü: 30 g	
1 porsiyon: 15 g	
Porsiyon sayısı: 2	
Enerji	17.0 kkal
Yağdan gelen enerji	18 kkal
Günlük Gereksinimi Karşılama (%)	
MİKTAR	
Yağ	1.3 g 1,9
Doymuş yağ	0.3 g 0,8
Kolesterol	0 mg 0
Sodyum	130 mg 5,4
Karbonhidrat	0.68g 0,2
Posa	0 g 0
Protein	0.3 g 0,8
Kalsiyum	13mg 4,3
Demir	0.4mg 3,3

2000 kkal diyet için

5.ETİKET 5) 5.etiket



2000 kkal diyet için

10.Tüm etiketlerden hangisi en kullanışlıdır?

- 1)1.etiket 2) 2.etiket 3) 3.etiket 4) 4.etiket 5) 5.etiket

10.1.Niçin?

- 1) Kolay anlaşılıyor
- 2) Bilgi miktarı yeterli
- 3) İyi tasarlanmış

III. TÜKETİCİLERE AİT GENEL BİLGİLER

1.Yaş (yıl) :

2.Cinsiyetiniz: 1. Erkek 2. Kadın

3. Ağırlık(kg):

4. Boy(cm):

5. Eğitim Durumunuz

- 1.Okur-yazar
- 2. İlkokul mezunu
- 3.Ortaokul mezunu
- 4.Lise ve dengi okul mezunu
- 5.Üniversite veya yüksek okul mezunu

6. Beslenme eğitimi aldınız mı? 1) Evet 2)Hayır

7. Medeni durumunuz?

1) Bekar 2)Evli

8. Çocuğunuz var mı?

1) Evet 2)Hayır

9. Ailenizde sağlık sorunu olan birey var mı ?

1) Evet ise 1.1 Diyabet 2) Hayır

1.2 Kalp damar

1.3 Böbrek

1.4 Şişmanlık

1.5 Mide barsak

1.6 Boyar madde alerjisi

1.7. Kanser

1.8 Diğer (belirtiniz.....)

10. Ailenizde diyet uygulayan var mı ?

1) Evet ise 1.1 Yağdan kısıtlı diyet 2) Hayır

1.2 Şekerden kısıtlı diyet

1.3 Tuzdan kısıtlı diyet

1.4 Glutenden kısıtlı diyeti

1.5 Diğer (belirtiniz.....)

EK.2: Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği (2017)

TÜRK GIDA KODEKSİ GIDA ETİKETLEME VE TÜKETİCİLERİ BİLGİLENDİRME YÖNETMELİĞİ

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

MADDE 1 – (1) Bu Yönetmeliğin amacı, algı farklılıkları ve bilgi gereksinimleri dâhil gıda hakkında bilgilendirme açısından tüketicilerin üst düzeyde korunmasına ilişkin kuralları belirlemektir.

Kapsam

MADDE 2 – (1) Bu Yönetmelik;

a) Özellikle gıdaların etiketlenmesi olmak üzere, gıda hakkında bilgilendirme ile ilgili genel kuralları, gereklilikleri ve sorumlulukları belirlemektedir.

b) Yeni bilgilendirme gereklilikleri ile sonradan oluşabilecek gelişmelere karşılık verilebilmesi amacıyla yeterli esnekliğin sağlanması ihtiyacı dikkate alınarak gıda hakkında bilgilendirme usulleri ve tüketicinin bilgilenme hakkının garanti altına alınmasını sağlayacak tedbirleri ortaya koymaktadır.

(2) Bu Yönetmelik, gıda zincirinin tüm aşamalarında, gıda işletmecilerine uygulanır.

(3) Bu Yönetmelik, toplu tüketim yerleri tarafından sunulan gıdalar dâhil olmak üzere son tüketiciye sunulması amaçlanan tüm gıdaları, toplu tüketim yerlerine yönelik olarak hazırlanan gıdaları ve gıda işletmecileri arasında arz edilen gıdaları kapsar.

(4) Bu Yönetmelik hükümleri, yatay ve dikey gıda kodeksinde yer alan etiketlemeye ilişkin hükümler ve belirli gıdalar için yürürlükte olan özel mevzuatta belirlenen etiketleme gereklilikleri saklı kalmak kaydıyla uygulanır.

Dayanak

MADDE 3 – (1) Bu Yönetmelik, 11/6/2010 tarihli ve 5996 sayılı Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanununun 21 inci, 22 nci, 23 üncü, 24 üncü, 27 nci, 28 inci, 32 nci ve 34 üncü maddelerine dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4 – (1) 5996 sayılı Kanunun 3 üncü maddesindeki, 17/12/2011 tarihli ve 28145 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Gıda İşletmelerinin Kayıt ve Onay İşlemlerine

Dair Yönetmeliğin 4 üncü maddesindeki, 17/12/2011 tarihli ve 28145 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Gıda Hijyeni Yönetmeliğinin 4 üncü maddesindeki, 27/12/2011 tarihli ve 28155 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Hayvansal Gıdalar İçin Özel Hijyen Kuralları Yönetmeliğinin 4 üncü maddesindeki, 29/12/2011 tarihli ve 28157 üçüncü mükerrer sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Türk Gıda Kodeksi Aroma Vericiler ve Aroma Verme Özelliği Taşıyan Gıda Bileşenleri Yönetmeliğinin 4 üncü maddesindeki, 30/6/2013 tarihli ve 28693 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Türk Gıda Kodeksi Gıda Katkı Maddeleri Yönetmeliğinin 4 üncü maddesindeki ile 26/1/2017 tarihli ve 29960 mükerrer sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliğinin 4 üncü maddesindeki tanımlara ilave olarak aşağıda yer alan tanımlar da geçerlidir.

(2) Bu Yönetmelikte geçen;

a) Alışılabilen ad: Açıklamaya ihtiyaç duyulmaksızın tüketiciler tarafından gıdanın adı olarak kabul edilen adı,

b) Ana bileşen: Gıdanın %50’sinden fazlasını oluşturan veya tüketici tarafından genellikle gıdanın adı ile ilişkilendirilen ve çoğu zaman miktarının belirtilmesi gereken bileşeni veya bileşenleri,

c) Bakanlık: Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığını,

ç) Besin ögesi: Protein, karbonhidrat, yağ, lif, sodyum ve Ek-9 Bölüm 1’de yer alan vitaminler ve mineraller ile bu gruplara ait olan veya bu gruplardan birinin ögeleri olan maddeleri,

d) Bileşen: Bir gıdanın üretiminde veya hazırlanmasında kullanılan ve değişmiş bir formda da olsa son üründe bulunan aroma vericiler, gıda katkı maddeleri, gıda enzimleri de dâhil herhangi bir madde veya ürünü ve bileşik bileşenin herhangi bir bileşeni,

e) Bileşik bileşen: Kendisi birden fazla bileşenin ürünü olan bileşeni,

f) Buğday: Triticum cinslerinden herhangi birini,

g) Dış ambalaj: Hazır ambalajlı gıdaların gıda işletmecileri arasında taşınması veya bu yerlerde depolanması sırasında koruma veya taşıma amacıyla içine konulduğu ambalajı,

ğ) Doğrudan satış için hazır ambalajlı hale getirilmiş olan gıda: Son tüketiciye veya toplu tüketim yerlerine;

1) Fırıncılık ve pastacılık ürünleri dışındaki gıdalar ile ilgili olarak; perakendeci tarafından ambalajlandığı tesiste veya bu perakendeci tarafından kullanılan mobil bir araçta ya da hareketli bir tezgâhta satılmak üzere, aynı perakendeci tarafından ambalajlanarak,

2) Fırıncılık ve pastacılık ürünleri ile ilgili olarak (“(1) numaralı alt bentte belirtildiği şekilde satılmak üzere, perakendeci tarafından ambalajlanarak”, “Üreticisi tarafından üretildiği tesiste satılmak üzere, yine üreticisi tarafından hazır ambalajlı hale getirilerek”) sunulan gıdayı,

h) Etiket: Gıdanın ambalajının veya kabının üzerine yazılmış, basılmış, şablon ile basılmış, işaretlenmiş, kabartma ile işlenmiş, soğuk baskı ile basılmış, yapııştırılmış veya iliştirilmiş olan herhangi bir işareti, markayı, damgayı, resimli veya diğer tanımlayıcı unsurları,

ı) Etiketleme: Gıdaya eşlik eden veya atıfta bulunan herhangi bir ambalaj, belge, bildirim veya etiket üzerinde yer alan, gıda ile ilgili herhangi bir yazı, bilgi, ticari marka, resimli unsur veya işaretleri,

i) Gıda enzimi: Bitki, hayvan veya mikroorganizmalardan veya bir fermentasyon prosesinden elde edilen ürün dâhil olmak üzere belirli bir biyokimyasal reaksiyonu katalizleyebilen bir veya daha fazla enzimi içeren ve gıdanın üretimi, işlenmesi, hazırlanması, muamelesi, ambalajlanması, nakliyesi veya depolanmasının herhangi bir aşamasında teknolojik bir amaçla gıdaya ilave edilen ürünleri,

j) Gıda hakkında bilgilendirme: Bir etiket veya gıdaya eşlik eden diğer materyal veya modern teknoloji araçları ile sözlü iletişimi de kapsayan diğer araçlar vasıtasıyla son tüketiciye sunulan ve gıda ile ilgili olan bilgilendirmeyi,

k) Gıda hakkında bilgilendirme mevzuatı: Belirli gıda gruplarına veya özel durumlarda tüm gıdalara uygulanabilen genel nitelikli kurallar ve sadece özel gıdalara uygulanan kurallar dahil gıdalar hakkında bilgilendirmeyi ve özellikle etiketlemeyi kapsayan düzenlemeleri,

l) Gıda hakkında zorunlu bilgilendirme: İlgili mevzuat gereğince son tüketiciye sağlanması gereken bilgileri,

m) Gıda onay numarası: Bakanlıkça belirlenen ve belli bir onay işlemine tabi olan gıdaların özel mevzuatında belirtildiği şekilde kodlanacak olan numarayı,

n) Gluten: Bazı bireylerin duyarlı oldukları, suda ve 0,5 M sodyum klorür çözeltisinde çözünmeyen ve buğday, çavdar, arpa, yulaf veya bunların melez çeşitlerinden ve türevlerinden gelen bir protein fraksiyonunu,

o) Görüş alanı: Bir ambalajın, tek bir bakış noktasından okunabilen tüm yüzeylerini,

ö) Hazır ambalajlı gıda: Tüketicinin talebi doğrultusunda satış yapılan işletmede ambalajlanan gıdalar veya doğrudan satış için hazır ambalajlı hale getirilen gıdalar hariç

olmak üzere; her durumda açılmadan veya değiştirilmeden içeriği değiştirilemeyecek şekilde, ambalajı gıdayı tamamen veya sadece kısmen kaplayan, son tüketiciye ve toplu tüketim yerlerine bu şekilde sunulan gıda ve satışa sunulmadan önce içine konulduğu ambalajdan oluşan herhangi bir tek birimi,

p) Menşe ülke: Gıdanın, 27/10/1999 tarihli ve 4458 sayılı Gümrük Kanununun 18 ila 21 inci madde hükümleri çerçevesinde belirlenen menşe ülkesini,

r) Net miktar: Ambalajlı gıdanın, ambalaj malzemesi ve gıda ile birlikte ambalajlanan diğer malzemeler hariç miktarını,

s) Okunabilirlik: Bilgilendirmenin; punto büyüklüğü, harf aralığı, satır aralığı, çizgi genişliği, yazı rengi, yazı karakteri, harflerin yükseklik-genişlik oranı, malzemenin yüzeyi ve baskı ile zemin arasında belirgin kontrastın yanı sıra çeşitli unsurlar vasıtasıyla belirtildiği ve genel nüfus için görsel olarak erişilebilir fiziksel görünümünü,

ş) Özel beslenme amaçlı gıda: İlgili gıda kodeksinde tanımlanan gıdaları,

t) Parti: Gıdanın ilgili gıda kodeksinde tanımlanan satış birimleri topluluğunu,

u) Reklam: Ticaret, iş, zanaat veya bir meslekle bağlantılı olarak, bir mal veya hizmetin satışını ya da kiralanmasını sağlamak, hedef kitleyi oluşturanları bilgilendirmek veya ikna etmek amacıyla reklam verenler tarafından herhangi bir mecra da yazılı, görsel, işitsel ve benzeri yollarla gerçekleştirilen pazarlama iletişimi niteliğindeki duyuruları,

ü) Resmî ad: Gıdanın Türk Gıda Kodeksi kapsamında belirlenen adını,

v) Son tüketim tarihi: Mikrobiyolojik açıdan kolay bozulabilen ve bu nedenle insan sağlığı açısından kısa süre içerisinde tehlike oluşturması muhtemel olan gıdaların tüketilebileceği son tarihi,

y) Süzme ağırlığı: Sıvı ortam içinde satışa sunulan katı gıdanın, sıvı kısmı uygun yöntemlerle ayrıldıktan sonraki net miktarını,

z) Tanımlayıcı ad: Gıdanın ve gerektiğinde kullanımının tanımlanmasını, tüketicilerin gıdanın gerçek doğasını anlamasını ve karıştırılabileceği diğer gıdalardan ayırt etmesini sağlayan yeterince açık olan adı,

aa) Tasarlanmış nanomateryal: 100 nanometreden büyük boyutlarda olabilen fakat nano boyut karakteristiğini (bahse konu malzemenin geniş spesifik yüzey alanı ile ilgili olan ve/veya aynı malzemenin nano hali olmayan cinsinden farklı spesifik fizikokimyasal özellikleri içeren) koruyan agregat, aglomerat veya yapılar içeren, bir çoğunun bir veya daha fazla boyutu 100 nm veya daha az olan, içinde veya yüzeyde bulunan ayrı fonksiyonel

parçalardan oluşan veya bir veya daha fazla boyutu 100 nm veya daha az olan ve özel bir amaç için üretilen malzemeyi,

bb) Tavsiye edilen tüketim tarihi: Uygun şekilde muhafaza edildiğinde, gıdanın kendine has özelliklerini koruduğu süreyi gösteren tarihi,

cc) Temel görüş alanı: Bir ambalajın, tüketici tarafından ilk bakışta yüksek bir olasılıkla görülmesi beklenen, gıdanın karakteri ve doğası ve uygulanabilirse markasına dayanarak tüketicinin ürünü hemen tanımasına imkân veren ve birden fazla bulunması halinde gıda işletmecisi tarafından seçilen görüş alanını,

çç) Toplu tüketim yeri: Gıdanın tüketime hazır hale getirildiği ve tüketilmek üzere son tüketiciye sunulduğu; mobil araçlar veya sabit veya hareketli tezgahlar da dahil olmak üzere hazır yemek hizmeti veren restoranlar, kantinler, okullar ve hastaneler gibi işletmeleri,

dd) Uzaktan iletişim araçları: 7/11/2013 tarihli ve 6502 sayılı Tüketicinin Korunması Hakkında Kanunun ‘mesafeli sözleşmeler’ ile ilgili hükümleri saklı kalmak kaydıyla, gıdayı tedarik eden ile tüketicinin fiziksel olarak karşı karşıya gelmeden, aralarında anlaşmaya varmak için kullanabildikleri herhangi bir aracı,

ifade eder.

(3) Bu Yönetmelikte beslenme bildirimi ile ilgili geçen;

a) ‘Beslenme yönünden etiketleme’ veya ‘beslenme bildirimi’:

1) Enerji değeri veya,

2) Enerji değeri ve sadece besin öğelerinden bir veya birden fazlası (“Yağ (doymuş yağ, tekli doymamış yağ, çoklu doymamış yağ, trans yağ)”, “Karbonhidrat (şekerler, polioller, nişasta)”, “Tuz”, “Lif”, “Protein”, “Ek-9 Bölüm 1’de yer alan ve bu ekte tanımlanan belirgin miktarlarda bulunan vitamin ve mineraller”),

hakkındaki bilgileri içeren bildirimi,

b) Çoklu doymamış yağ: Cis, cis-metilen kesintili iki veya daha fazla çift bağ içeren yağ asitlerini,

c) Doymuş yağ: Çift bağ içermeyen yağ asitlerini,

ç) Karbonhidrat: Polioller de dâhil olmak üzere, insan vücudunda metabolize olan herhangi bir karbonhidratı,

d) Lif: İnsan ince bağırsağında sindirilemeyen, emilemeyen ve üç veya daha fazla monomerden oluşan;

1) Tüketilen gıdada doğal olarak bulunan yenilebilir karbonhidrat polimerlerini,

2) Gıda hammaddelerinden fiziksel, kimyasal veya enzimatik yolla elde edilen ve faydalı fizyolojik etkiye sahip olduğu genel kabul görmüş bilimsel kanıtlarla doğrulanmış olan yenilebilir karbonhidrat polimerlerini,

3) Faydalı fizyolojik etkiye sahip olduğu genel kabul görmüş bilimsel kanıtlarla doğrulanmış olan yenilebilir sentetik karbonhidrat polimerlerini,

e) Ortalama değer: Belli bir gıdanın içerdiği besin ögesi miktarını en iyi temsil eden ve mevsimsel değişkenlik, tüketim eğilimleri ve gerçek değer değişmesine neden olabilecek diğer faktörler ile ilgili kabulleri yansıtan değeri,

f) Poliöl (şeker alkol): İkidenden fazla hidroksil grubu içeren alkoller,

g) Porsiyon büyüklüğü: Bir gıdanın, bir defada tüketilmesi beklenen ortalama miktarını,

ğ) Protein: Özel mevzuat hükümleri saklı kalmak kaydıyla, “Protein = Toplam Kjeldahl Azotu x 6,25” formülü kullanılarak hesaplanan protein içeriğini,

h) Referans alım (RA) oranı: Tüketime hazır haldeki gıdanın 100 g veya 100 ml’sinin ve/veya bir porsiyonunun veya bir tüketim biriminin, Ek-9 Bölüm 2’deki enerji veya besin öğeleri için verilen referans alım değerlerinin % olarak ne kadarını karşıladığını,

ı) Şekerler: Polioller hariç olmak üzere, gıdada bulunan tüm monosakkaritler ve disakkaritleri,

i) Tekli doymamış yağ: Cis formunda bir adet çift bağ içeren yağ asitlerini,

j) Trans yağ: Trans formunda en az bir adet konjuge olmayan (en az bir metilen grubu kesintili) karbon-karbon çift bağ içeren yağ asitlerini,

k) Tuz: “Tuz = Sodyum x 2,5” formülü kullanılarak hesaplanan tuz eşdeğeri içeriğini,

l) Tüketim birimi: Hazır ambalajlı gıdalar için;

1) Ambalajın veya etiketin üzerinde adedi veya ağırlığı belirtilen ve ambalajın içinde ağırlıkları aynı olan paket, dilim, adet, draje, tane ve benzeri şekildeki ayrı her bir birimi,

2) Porsiyon büyüklüğü belirlenmiş gıdanın Ek-12’de yer alan Gıdaların Porsiyon Büyüklükleri dışındaki tek kullanımlık ambalajda sunulduğu tek birimi,

m) Yağ: Fosfolipidler dâhil olmak üzere tüm lipitleri,

ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM

Gıda Hakkında Bilgilendirmenin Genel İlkeleri

Gıda hakkında zorunlu bilgilendirmenin ilkeleri

MADDE 5 – (1) Bakanlık, gıda hakkında bilgilendirme mevzuatının gerektirdiği zorunlu bilgilendirme kurallarını düzenlerken aşağıdaki özelliklere ilişkin bilgileri esas alır:

a) Gıdanın kimliği ve bileşimi, özellikleri veya diğer nitelikleri.

b) Özellikle belli tüketici gruplarının sağlığına zararlı olabilecek içerik, güvenli kullanım, muhafaza, dayanıklılık ve gıdanın zararlı veya tehlikeli içeriğine ilişkin sonuçları ve riskleri içeren sağlık etkisine dair bilgileri içerecek şekilde tüketici sağlığının korunmasını ve gıdanın güvenilir kullanımını.

c) Özel beslenme ihtiyaçları olanlar dahil tüketicilerin bilinçli olarak seçim yapmasını sağlayacak besin öğeleri.

(2) Gıda hakkında zorunlu bilgilendirmenin gerekliliği değerlendirilirken ve tüketicilerin bilinçli seçim yapmalarını sağlamak için, tüketicilerin çoğunluğu tarafından özel olarak önem verilen belirli bilgilere duyulan yaygın ihtiyaç ve güvenilir gıdanın piyasaya arzı dikkate alınır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Gıda Hakkında Bilgilendirmeye İlişkin Genel Gereklilikler ve Gıda İşletmecilerinin Sorumlulukları

Temel gereklilik

MADDE 6 – (1) Son tüketici veya toplu tüketim yerlerine yönelik tüm gıdalarda bu Yönetmeliğin gerektirdiği bilgiler yer alır.

Doğru bilgilendirmeye ilişkin kurallar

MADDE 7 – (1) Gıda hakkında bilgilendirme, özellikle;

a) Gıdanın başta doğası, kimliği, özellikleri, bileşimi, miktarı, dayanıklılığı, menşei, imalat veya üretim metodu olmak üzere başlıca nitelikleri açısından,

b) Gıdanın sahip olmadığı etkilere veya özelliklere atıfta bulunarak,

c) Tüm benzer gıdalar aynı niteliklere sahip olduğu halde, belli bir gıdanın özel niteliklere sahip olduğunu ileri sürerek ve özellikle belirli bileşenler ve/veya besin öğelerinin varlığını veya yokluğunu özel olarak vurgulayarak,

ç) Gıdanın bileşiminde doğal olarak bulunan bir öğe veya gıdada normal olarak kullanılan bir bileşen farklı bir öğe veya farklı bir bileşen ile ikame edildiği halde, görünüş,

tanımlama veya resimli gösterimler vasıtasıyla söz konusu gıdada o ögenin veya o bileşenin varlığını ima ederek,

yanıltıcı biçimde olamaz.

(2) Gıda hakkında bilgilendirmenin doğru, açık ve tüketici için kolay anlaşılır olması sağlanır.

(3) Özel beslenme amaçlı gıdalar ile ilgili mevzuat hükümleri saklı kalmak kaydıyla, gıdanın bir hastalığı önleme, tedavi etme veya iyileştirme özelliğine sahip olduğuna dair bilgilendirme yapılamaz, bu tür özelliklere atıfta bulunulamaz.

(4) Bu maddenin birinci, ikinci ve üçüncü fıkralarında yer alan hükümler; gıdanın reklâmı ile gıdanın tanıtımı; özellikle de şekli, görünüşü veya ambalajı, kullanılan ambalaj malzemesi, düzenlendiği biçim ve sergilenme şekli için de uygulanır.

Sorumluluklar

MADDE 8 – (1) Gıda hakkında bilgilendirmeden, gıdayı kendi adı veya ticari unvanı altında piyasaya arz eden gıda işletmecisi, ithal edilen gıda hakkında bilgilendirmeden ise ithalatçı sorumludur.

(2) Gıda hakkında bilgilendirmeden sorumlu olan gıda işletmecisi, yürürlükte olan gıda hakkında bilgilendirme mevzuatının gerektirdiği bilgilerin hazır bulunmasını ve doğruluğunu sağlar.

(3) Bu maddenin birinci fıkrası dışında kalan ve gıda hakkında bilgilendirmeye müdahale etmeyen gıda işletmecileri, sahip oldukları bilgiler çerçevesinde, yürürlükte olan gıda hakkında bilgilendirme mevzuatına uygun olmayan gıdaları tedarik etmezler.

(4) Gıda işletmecileri, kendi kontrolleri altında yürütülen faaliyetler kapsamında, son tüketiciyi yanıltacak veya tüketicinin korunma düzeyini ve bilinçli seçim yapma şansını azaltacak şekilde gıdaya eşlik eden bilgilerde değişiklik yapamaz. Gıda işletmecileri, gıdaya eşlik eden bilgilerde yaptıkları her değişiklikten sorumludur.

(5) Gıda işletmecileri bu maddenin ikinci, üçüncü ve dördüncü fıkralarına aykırı olmamak kaydıyla, kendi kontrolleri altında yürütülen faaliyetler kapsamında, gıda hakkında bilgilendirme mevzuatına ve faaliyetleri ile ilgili yasal düzenlemelere uyum sağlar ve bu gerekliliklerin yerine getirildiğini doğrular.

(6) Gıda işletmecileri, kendi kontrolleri altında yürütülen faaliyetler kapsamında, son tüketiciye yönelik olan veya toplu tüketim yerlerine arz edilecek olan hazır ambalajlı olmayan gıdalar ile ilgili olarak, gerektiğinde gıda hakkında zorunlu bilgilendirmenin son

tüketicie sunulmasını sağlamak amacıyla gıdayı alan gıda işletmecisine aktarılması gereken bilgileri sağlar.

(7) Gıda işletmecileri, kendi kontrolleri altında yürütölen faaliyetler kapsamında;

a) Son tüketiciye yönelik olan, ancak toplu tüketim yerleri haricinde son tüketiciye satılmadan önceki bir aşamada piyasaya arz edilen,

b) Toplu tüketim yerlerine yönelik olan ve hazırlama, işleme, parçalama, bölme veya doğrama işlemleri için toplu tüketim yerlerine arz edilen,

hazır ambalajlı gıdalarla ilgili olarak dördüncü bölümde belirtilen bilgilerin gıdanın ambalajının üzerinde veya bu ambalaja yapıştırılmış bir etiket üzerinde veya ticari belgelerin gıdaya eşlik etmesi veya teslimattan önce veya teslimat sırasında gönderildiği garanti edilebildiğinde gıda ile ilgili ticari belgelerin üzerinde bulunmasını sağlar.

(8) Gıda işletmecileri bu maddenin yedinci fıkrasına bakılmaksızın, 9 uncu maddenin birinci fıkrasının (a), (e), (f) ve (g) bentlerinde belirtilen bilgilerin, hazır ambalajlı gıdaların piyasaya arz edildiği dış ambalaj üzerinde de yer almasını sağlar. Bu bilgiler hazır ambalajlı gıdanın ambalajı veya etiketi üzerinde bulunuyorsa ve dış ambalajdan açık bir şekilde ve kolayca görülebiliyorsa, bilgilerin dış ambalajda tekrar belirtilmesine gerek yoktur.

(9) Son tüketiciye veya toplu tüketim yerlerine yönelik olmayan bir gıdayı diğer gıda işletmecilerine arz eden gıda işletmecileri, bu işletmecilere, bu maddenin ikinci fıkrasında yer alan sorumlulukların yerine getirilmesi gerektiğinde, yeterli bilginin sağlandığını garanti ederler.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Gıda Hakkında Zorunlu Bilgilendirmenin İçeriği ve Bildirimi

Zorunlu bilgiler

MADDE 9 – (1) Bu Yönetmelikteki istisnalar saklı kalmak kaydıyla, aşağıdaki bilgilerin belirtilmesi zorunludur:

- a) Gıdanın adı.
- b) Bileşenler listesi.
- c) Ek-1’de yer alan Alerjiye veya İntoleransa Neden Olan Belirli Madde veya Ürünler.
- ç) Belirli bileşenlerin veya bileşen gruplarının miktarı.
- d) Gıdanın net miktarı.
- e) Tavsiye edilen tüketim tarihi veya son tüketim tarihi.
- f) Özel muhafaza ve/veya kullanım koşulları.

g) 8 inci maddenin birinci fıkrasında bahsedilen gıda işletmecisinin adı veya ticari unvanı ve adresi.

ğ) 12 nci maddede belirtilen işletme kayıt numarası veya tanımlama işareti.

h) Menşe ülke.

ı) Kullanım bilgisi olmadığında gıdanın uygun şekilde tüketimi mümkün değilse, gıdanın kullanım talimatı.

i) Hacmen % 1,2'den fazla alkol içeren içeceklerde hacmen gerçek alkol derecesi.

j) Beslenme bildirimi.

(2) Bu maddenin birinci fıkrasında belirtilen bilgiler kelimeler ve rakamlarla verilir. Bu bilgiler, kelime ve rakamlara ilave olarak, 42 nci madde hükümlerine aykırı olmamak kaydıyla resimli gösterimler veya semboller aracılığıyla ifade edilebilir.

Belirli gıdalar veya gıda grupları için ilave zorunlu bilgiler

MADDE 10 – (1) Ek-2'de yer alan etiketinde ilave zorunlu bilgiler bulunması gereken gıdalar için, 9 uncu maddede belirtilen bilgilere ilave olarak Ek-2'de yer alan bilgilerin de bulunması zorunludur.

Gıdanın parti işareti veya numarası

MADDE 11 – (1) 9 uncu ve 10 uncu maddelerde bahsedilen zorunlu bilgilere ilave olarak, gıdanın ait olduğu partinin tanımlanmasını sağlayan parti işareti veya numarası da ilgili gıda kodeksine uygun olarak belirtilir.

İşletme kayıt numarası veya tanımlama işareti

MADDE 12 – (1) Gıda İşletmelerinin Kayıt ve Onay İşlemlerine Dair Yönetmeliğe göre;

a) Kayıt işlemine tabi olan gıda işletmelerinde üretilen veya ambalajlanan gıdalar için, gıdanın üretildiği veya ambalajlandığı gıda işletmesinin işletme kayıt numarası belirtilir.

b) Onay işlemine tabi olan gıda işletmelerinde üretilen veya ambalajlanan gıdalar için, Hayvansal Gıdalar İçin Özel Hijyen Kuralları Yönetmeliğinde yer alan tanımlama işareti ile ilgili hükümler uygulanır.

Gıda onay numarası

MADDE 13 – (1) Bakanlıkça onay şartı getirilen gıdaların etiketinde gıda onay numarasının yazılması zorunludur.

(2) Gıda onay numarası, birinci fıkra kapsamında onay alması gereken gıda ile ilgili özel mevzuatta yer alan hükümlere uygun olarak verilir.

Ağırlıklar ve ölçüler

MADDE 14 – (1) 9 uncu madde, ağırlıklar ve ölçülere ilişkin mevzuat hükümlerinin uygulanmasını engellemez.

(2) Hazır ambalajlı gıdaların nominal dolum miktarlarına ilişkin özel hususlar, 4/6/2015 tarihli ve 29376 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Hazır Ambalajlı Mamullerin Ağırlık ve Hacim Esasına Göre Net Miktar Tespitine Dair Yönetmelik (76/211/AT) ve 4/8/2010 tarihli ve 27662 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Hazır Ambalajlı Mamullerin Nominal Dolum Miktarı ile İlgili Kuralların Belirlenmesine Dair Yönetmelik (2007/45/AT) kapsamında Bilim, Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı tarafından belirlenir.

Gıda hakkında zorunlu bilgilendirmenin kullanılabilirliği ve yerleşimi

MADDE 15 – (1) Gıda hakkında zorunlu bilgilendirmenin, bu Yönetmelik hükümlerine uygun olarak, tüm gıdalar için hazır bulunması ve kolayca erişilebilir olması sağlanır.

(2) Gıda hakkında zorunlu bilgilendirme, hazır ambalajlı gıdalarda doğrudan ambalajın üzerinde veya bu ambalaja ayrılmayacak şekilde yapıştırılmış veya iliştilmiş bir etiket üzerinde bulunur.

(3) Son tüketiciye veya toplu tüketim yerlerine; hazır ambalajlı hale getirilmeksizin satılan gıdalar veya satış yapılan işletmede tüketicinin talebi doğrultusunda paketlenerek satılan gıdalar ile doğrudan satış için hazır ambalajlı hale getirilmiş olan gıdalar ile ilgili olarak aşağıdaki kurallar uygulanır:

a) Doğrudan satış için hazır ambalajlı hale getirilmiş olan gıdalar hariç olmak üzere zorunlu bilgilerin tümü gıdanın (dökme ürünler dahil) satış yerlerine sevk edilmesi sırasında beraberinde yer alır.

b) Gıdanın satışı sırasında, 9 uncu maddenin birinci fıkrasının (a), (c), (e), (g) ve (h) bentlerinde yer alan bilgiler ile Ek-2’nin 6 ve 7 numaralı satırları kapsamındaki ilave zorunlu bilgiler satın alan kişinin görebileceği yerlerde bulundurulur veya gıda ile birlikte satın alan kişiye sunulur.

c) Talep edilmesi halinde, satın alan kişi zorunlu bilgilerin tümü hakkında bilgilendirilir.

(4) Bu maddenin üçüncü fıkrası, diğer bazı zorunlu bilgilerin belirlendiği ilgili mevzuat hükümleri saklı kalmak kaydıyla uygulanır.

(5) Toplu tüketim yerlerinde son tüketiciye sunulan hazır ambalajlı olmayan gıdalarla ilgili olarak aşağıdaki kurallar uygulanır:

a) 9 uncu maddenin birinci fıkrasının (a) ve (c) bentlerinde yer alan bilgiler ile Ek-2'nin 6 ve 7 numaralı satırları kapsamındaki ilave zorunlu bilgiler tüketiciye sunulur.

b) (a) bendinde belirtilen bilgiler kolayca görülebilecek, açıkça okunabilecek şekilde menüler, yazı tahtaları, broşür benzeri araçlar vasıtasıyla son tüketiciye sunulur. Bilgilerin sunumunda, kelimeler veya sayılar yerine başka gösterim şekilleri ve/veya grafik formlar veya semboller kullanılabilir.

Zorunlu bilgilerin bildirim şekli

MADDE 16 – (1) Gıda hakkında zorunlu bilgilendirme; kolayca görülebilecek, açıkça okunabilecek ve silinmeyecek şekilde dikkat çekici bir yerde yapılır. Verilen bilgiler, diğer yazılı veya resimli unsurlar vasıtasıyla herhangi bir şekilde gizlenemez, kapatılamaz, bölünemez veya kesilemez. Bu bilgilere ilişkin yazılar ile zemin arasında belirgin bir kontrast olması sağlanır.

(2) Belirli gıdalar için uygulamada olan mevzuat hükümleri saklı kalmak kaydıyla, bu bölümde yer alan bilgiler ambalaj üzerinde veya ambalaja yapıştırılmış bir etiket üzerinde bulunduğunda, bu bilgiler açıkça okunabilir olması sağlanacak şekilde Ek-3'te yer alan x-yüksekliğinin en az 1,2 mm olduğu punto büyüklüğündeki karakterler kullanılarak yazılır.

(3) En geniş yüzeyi 80 cm² den daha küçük olan ambalajlarda veya kaplarda, bu maddenin ikinci fıkrasında bahsedilen x-yüksekliği en az 0,9 mm olarak uygulanır.

(4) 9 uncu maddenin birinci fıkrasının (a), (d) ve (i) bentlerinde belirtilen zorunlu bilgiler, aynı görüş alanı içinde yer alır.

(5) Bu maddenin dördüncü fıkrası, 19 uncu maddenin birinci ve ikinci fıkralarında bahsedilen durumlarda uygulanmaz.

Mesafeli satış

MADDE 17 – (1) Bu Yönetmeliğin mesafeli satış ile ilgili hükümleri, 6502 sayılı Kanunun mesafeli sözleşmeler ile ilgili hükümleri saklı kalmak kaydıyla uygulanır.

(2) 9 uncu maddede belirtilen zorunlu bilgilere ait koşullar saklı kalmak kaydıyla, uzaktan iletişim araçları ile satışa arz edilen gıdalar için aşağıdaki kurallar uygulanır:

a) 9 uncu maddenin birinci fıkrasında yer alan zorunlu bilgiler, aynı fıkranın (e) bendi hariç olmak üzere ve Ek-2'nin 6 ve 7 numaralı satırında yer alan bilgiler, satın alma işlemi sonuçlanmadan önce hazır bulundurulur ve uzaktan satışı destekleyen materyalde yer alır veya gıda işletmecisi tarafından açıkça belirlenen diğer uygun araçlar vasıtasıyla sunulur. Diğer uygun araçlar kullanıldığında, gıda işletmecisi zorunlu bilgileri tüketiciye ek masraflar yüklemekten sunar.

b) Zorunlu bilgilerin tümü teslimat sırasında sunulur.

(3) Uzaktan iletişim araçları ile toplu tüketim yerleri tarafından satışa arz edilen gıdalar için, 15 inci maddenin beşinci fıkrasında belirtilen zorunlu bilgiler bu maddenin ikinci fıkrasına uygun olarak hazır bulundurulur.

(4) Otomatik satış makinelerinde veya otomasyon sistemi ile çalışan ticari tesislerde satışı yapılan hazır ambalajlı gıdalara bu maddenin ikinci fıkrasının (a) bendi uygulanmaz.

(5) Otomatik satış makinelerinde veya otomasyon sistemi ile çalışan ticari tesislerde satışı yapılan hazır ambalajlı olmayan gıdalar için, 9 uncu maddenin birinci fıkrasının (a) ve (c) bentlerinde belirtilen bilgiler, satın alma işlemi sonuçlanmadan önce tüketicinin görebileceği şekilde hazır bulundurulur.

Dil gereklilikleri

MADDE 18 – (1) Gıda hakkında zorunlu bilgilendirme Türkçe olarak yapılır. Bu bilgilendirme Türkçe'ye ilave olarak diğer ülkelerin resmi dillerinde de yapılabilir.

(2) Ürün üzerinde Türkçe etiketin yanı sıra farklı dillerde etiket bilgileri olması durumunda etiketteki Türkçe dışındaki bilgilerin gıda hakkında bilgilendirme mevzuatında yer alan tüm etiket bilgilerini içermesi gerekmez. Ancak etikette bulunan resim, şekil ve beyan gibi bilgiler gıda hakkında bilgilendirme mevzuatına aykırı olamaz.

Belirli zorunlu bilgilere ilişkin istisnalar

MADDE 19 – (1) Silinmeyecek şekilde işaretlenmiş olan ve bu nedenle herhangi bir etiket taşımayan tekrar kullanılabilen cam şişelerde, sadece 9 uncu maddenin birinci fıkrasının (a), (c), (d), (e) ve (j) bentlerinde yer alan bilgilerin verilmesi zorunludur.

(2) En geniş yüzeyi 10 cm²'den daha küçük olan ambalajlarda veya kaplarda, 9 uncu maddenin birinci fıkrasının sadece (a), (c), (d), (e) ve (ğ) bentlerinde yer alan bilgilerin ambalaj veya etiket üzerinde verilmesi zorunludur. Bu durumda, 9 uncu maddenin birinci fıkrasının (b) bendinde belirtilen bilgiler de başka yöntemler kullanılarak veya tüketicinin talep etmesi durumunda sunulur.

(3) Beslenme bildirimini gerektiren diğer mevzuat hükümleri saklı kalmak kaydıyla, 9 uncu maddenin birinci fıkrasının (j) bendi, Ek-14'te yer alan gıdalar için zorunlu değildir.

(4) Bileşenler listesi veya zorunlu beslenme bildirimini gerektiren diğer ilgili mevzuat hükümleri saklı kalmak kaydıyla, 9 uncu maddenin birinci fıkrasının (b) ve (j) bentlerinde atıf yapılan bilgilerin hacmen % 1,2'den fazla alkol içeren içeceklerde verilmesi zorunlu değildir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Zorunlu Bilgilere İlişkin Hükümler

Gıdanın adı

MADDE 20 – (1) Gıdanın adı olarak, o gıda için geçerli olan mevzuat hükümlerinde belirtilen resmî ad kullanılır. Böyle bir adın olmaması durumunda, gıdanın alışlagelen adı kullanılır. Gıdanın alışlagelen bir adı da yoksa veya bu ad kullanılmayacaksa, tanımlayıcı bir ad belirlenir.

(2) Gıdanın ithal edildiği ülkede kullanılan adının, bu madde kapsamında gıdanın adı olarak kullanılmasına izin verilir. Ancak, bu Yönetmeliğin diğer hükümlerinin ve özellikle 9 uncu maddede belirtilen bilgiler ile ilgili kuralların uygulanması sonucunda; son tüketicinin o gıdanın gerçek doğasını anlaması ve karıştırabileceği diğer gıdalardan ayırt etmesi sağlanamıyorsa, gıdanın adına yakın bir yerde diğer tanımlayıcı bilgilere yer verilir.

(3) Bu maddenin ikinci fıkrası hükmüne istisna olarak, ithal edilen gıdanın adı, o gıdanın bileşimi veya üretimi bakımından son tüketicinin doğru bilgilendirilmesini sağlamak için yeterli olmayacağı kadar farklı bir gıdaya işaret ediyorsa o ad kullanılmaz.

(4) Hiçbir ticari marka veya ürünün içeriğini yansıtmayan özel ad gıdanın adı yerine geçemez.

(5) Gıdanın adı ve bu ada eşlik edecek bilgiler ile ilgili olarak Ek-15'te yer alan Gıdanın Adına Eşlik Eden Zorunlu Bilgiler için özel kurallar da uygulanır.

(6) Bu madde, 22/12/2016 tarihli ve 6769 sayılı Sınai Mülkiyet Kanununa aykırı olmamak kaydıyla uygulanır.

Bileşenler listesi

MADDE 21 – (1) Bileşenler listesi, “bileşenler” veya “içindekiler” başlığıyla ya da bu kelimeleri içeren uygun bir başlıkla verilir. Gıdanın bütün bileşenleri, üretim sırasında kullanıldıkları miktara göre ağırlıkça azalan sırayla bu listede yer alır.

(2) Bileşenler, uygulanabildiği durumlarda, 20 nci madde ile Ek-15'te yer alan kurallara uygun olarak kendi özel adları ile belirtilir.

(3) Tasarlanmış nanomateryal formunda bulunan bütün bileşenler, bileşenler listesinde açık bir şekilde belirtilir. Bu tür bileşenlerin adlarını takiben parantez içinde ‘nano’ kelimesine yer verilir.

(4) Kalıntılar ‘bileşen’ olarak kabul edilmez.

(5) Bu maddenin birinci ve ikinci fıkralarının uygulanmasına ilişkin kurallar, Ek-4'te yer almaktadır.

Bileşenler listesine ilişkin istisnalar

MADDE 22 – (1) Aşağıdaki gıdalarda bileşenler listesinin bulunması zorunlu değildir:

a) Soyulmamış, doğranmamış veya benzeri bir işlemde geçirilmemiş, kök/yumru olanlar da dâhil taze meyve ve sebzeler.

b) Tanımından karbonatlı olduğu anlaşılan karbonatlı sular.

c) Başka bir bileşen ilave edilmemiş olması koşulu ile sadece tek bir temel üründen elde edilen fermantasyon sirkeleri.

ç) Üretimleri için elzem olan laktik ürünler, gıda enzimleri ve mikroorganizma kültürleri dışında bir bileşen ilave edilmemiş olan tereyağı, fermente süt ürünleri ve kremalar.

d) Taze peynirler ve eritme peynirleri hariç olmak üzere, üretimleri için elzem olan laktik ürünler, gıda enzimleri ve mikroorganizma kültürleri ve tuz dışında bir bileşen ilave edilmemiş olan peynirler.

e) Gıdanın adı ile bileşenin adının aynı olması veya gıdanın adının, bileşenin doğasını açıkça tanımlaması durumunda tek bir bileşenden oluşan gıdalar.

Gıda bileşenlerinin bileşenler listesinde belirtilmesine ilişkin istisnalar

MADDE 23 – (1) 24 üncü maddenin hükümleri saklı kalmak kaydıyla, aşağıdaki gıda bileşenlerinin bileşenler listesinde yer alması zorunlu değildir:

a) Bir bileşenin, üretim işlemi sırasında geçici olarak ortamdan uzaklaştırılan ve daha sonra orijinal miktarını aşmayacak şekilde yeniden ortama dâhil edilen bileşenleri.

b) Gıdadaki varlığı, Türk Gıda Kodeksi Gıda Katkı Maddeleri Yönetmeliğinde geçen taşınma prensibi çerçevesinde, yalnızca bu gıdanın içerdiği bir ya da daha fazla bileşenden kaynaklanan ve son üründe teknolojik fonksiyonu bulunmayan gıda katkı maddeleri ve gıda enzimleri.

c) İşlem yardımcısı olarak kullanılan gıda katkı maddeleri ve gıda enzimleri.

ç) Gıda katkı maddesi olmayan ancak taşıyıcılar gibi aynı şekilde ve aynı amaçla ve kesinlikle gerekli miktarlarda kullanılan taşıyıcılar ve maddeler.

d) Gıda katkı maddesi olmayan ancak işlem yardımcıları gibi aynı şekilde ve aynı amaçla kullanılan ve değişmiş bir formda da olsa son üründe bulunan maddeler.

e) Konsantre veya kurutulmuş formda kullanılan bir bileşenin yeniden eski haline getirilmesi amacı ile üretim işlemi sırasında kullanılan su.

f) Sıvı ortam içinde sunulan gıdalarda sıvı ortam olarak kullanılan, ancak normal olarak gıda ile birlikte tüketilmeyen su.

Alerjiye veya intoleransa neden olan belirli madde veya ürünlerin bildirimi

MADDE 24 – (1) Gıdanın üretiminde veya hazırlanmasında kullanılan ve değişmiş bir formda da olsa son üründe bulunan ve Ek-1’de yer alan herhangi bir bileşen ya da işlem yardımcısı veya bu ekte yer alan alerjiye veya intoleransa neden olan bir maddeden ya da üründen elde edilen herhangi bir bileşen ya da işlem yardımcısı ile ilgili bilgiler aşağıdaki kurallara göre belirtilir:

a) Bu bilgiler, Ek-1’de yer alan madde veya ürün adları açık bir şekilde kullanılarak ve 21 inci maddenin birinci fıkrasına uygun olarak bileşenler listesinde belirtilir.

b) Bileşenler listesinde Ek-1’de belirtildiği şekilde yer alan madde veya ürün adları, bu bilgiyi listenin geri kalan bölümünden açıkça ayıran bir yazı dizgisi vasıtasıyla (örneğin, punto, stil veya arka plan rengi aracılığıyla) vurgulanır.

c) Eğer gıdanın bileşenler listesi yok ise alerjiye veya intoleransa neden olan bileşenler veya işlem yardımcılarına ilişkin bilgiler, Ek-1’de yer alan madde veya ürün adlarını takiben “içerir” kelimesi kullanılarak belirtilir.

ç) Eğer gıdanın içinde bulunan birkaç bileşen veya işlem yardımcısı Ek-1’de yer alan tek bir maddeden veya üründen geliyor ise ilgili bileşen veya işlem yardımcısının her biri için açık bir şekilde etiketleme yapılır.

d) Eğer gıdanın adı Ek-1’de yer alan madde veya ürüne açık bir şekilde atıfta bulunuyorsa, söz konusu bileşenin veya işlem yardımcısının bildirimine gerek yoktur.

Bileşenlerin miktarının bildirimi

MADDE 25 – (1) Bir gıdanın üretiminde veya hazırlanmasında kullanılan bileşenin veya bileşen grubunun miktarı aşağıdaki durumlarda belirtilir:

a) İlgili bileşen veya bileşen grubu, gıdanın adında yer alıyorsa veya tüketici tarafından genellikle gıdanın adı ile ilişkilendiriliyorsa.

b) İlgili bileşen veya bileşen grubu, etiket üzerinde kelimeler, resimler veya grafikler ile vurgulanıyorsa.

c) İlgili bileşen veya bileşen grubu, gıdanın tanımlanması için ve adından veya görünüşünden dolayı karıştırılabileceği ürünlerden ayırt edilmesi için zorunlu ise.

(2) Bu maddenin birinci fıkrasının uygulanmasında dikkate alınması gereken kurallar ve belirli bileşenlerin miktarının belirtilmesinin zorunlu olmadığı özel durumlar, Ek-5’te yer almaktadır.

Gıdanın net miktarı

MADDE 26 – (1) Gıdanın net miktarı, litre, santilitre, mililitre, kilogram veya gram birimlerinden uygun olanı kullanılarak sıvı ürünlerde hacim birimleriyle, diğer ürünlerde kütle birimleriyle belirtilir.

(2) Bu maddenin birinci fıkrasının uygulanmasında dikkate alınması gereken kurallar ve net miktarın belirtilmesinin zorunlu olmadığı özel durumlar Ek-6’da yer alır.

Gıdanın tavsiye edilen tüketim tarihi, son tüketim tarihi ve dondurulduğu tarih

MADDE 27 – (1) Mikrobiyolojik açıdan kolay bozulabilen ve bu yüzden kısa bir süre sonra insan sağlığı açısından tehlike teşkil etmesi muhtemel olan gıdalarda son tüketim tarihi, diğer gıdalarda tavsiye edilen tüketim tarihi belirtilir. Son tüketim tarihi geçmiş olan gıdalar, 5996 sayılı Kanunun 21 inci maddesinin birinci fıkrasının (a), (b), (c) ve (ç) bentlerine göre güvenilir olmayan gıda olarak kabul edilir.

(2) Tavsiye edilen tüketim tarihi veya son tüketim tarihi veya dondurulduğu tarih bilgilerinden uygun olanı Ek-7’de yer alan kurallara göre belirtilir.

Özel muhafaza koşulları veya kullanım koşulları

MADDE 28 – (1) Gıdanın özel muhafaza koşullarını ve/veya kullanım koşullarını gerektirdiği durumlarda, bu koşullar belirtilir.

(2) Gerektiğinde, gıdanın ambalajı açıldıktan sonra uygun şekilde muhafazasını veya kullanımını sağlamak için muhafaza koşulları ve/veya tüketimi için zaman sınırı belirtilir.

Ticari unvan ve adres

MADDE 29 – (1) 8 inci maddenin birinci fıkrasına göre;

a) Gıda hakkında bilgilendirmeden sorumlu olan gıda işletmecisinin adı veya ticari unvanı ve adresi uygun ifadeler kullanılarak belirtilir.

b) İthal ürünlerde gıda işletmecisi “ithalatçı” olarak belirtilir.

İşletme kayıt numarasının gösterim şekli

MADDE 30 – (1) Gıdanın üretildiği veya ambalajlandığı gıda işletmesinin işletme kayıt numarası, Gıda İşletmelerinin Kayıt ve Onay İşlemlerine Dair Yönetmeliğe uygun olarak ve “İşletme kayıt no:...” şeklinde belirtilir. Bu ifadenin yanında ya işletme kayıt numarasının kendisi ya da etiket üzerinde bulunduğu yere atıfta bulunan bir ifade yer alır. Atıf yapılan ve/veya atfın yapıldığı yerde “İKN” kısaltması kullanılabilir.

(2) Kayıt işlemine tabi olan gıda işletmecisinin birden fazla işletmesi varsa veya birden fazla işletmede üretim veya ambalajlama yaptırılıyorsa; üretimin veya ambalajlamanın yapıldığı işletmenin kayıt numarası açık bir şekilde işaretlenmek şartıyla diğer işletmelere ait kayıt numaraları da etikette yer alabilir.

(3) İşaretlemenin yapılamadığı durumlarda, gıdanın üretildiği işletmenin işletme kayıt numarasıyla birlikte uygun bir kodlama sistemi kullanılabilir.

(4) Gıda İşletmelerinin Kayıt ve Onay İşlemlerine Dair Yönetmeliğe uygun olarak işletme onay numarası alan gıda işletmecilerinin kayıt işlemleri kapsamında ürün üretmeleri halinde, kayıt numarası alınmadan işletme onay numarası kullanılacaksa, etiket üzerinde tanımlama işareti uygulanmaz. Bu durumda; işletme onay numarası, “İşletme kayıt no:..” ifadesini takiben verilir ve “TR-İl Trafik Plaka No-İşletme Numarası” formatında belirtilir.

Menşe ülke

MADDE 31 – (1) Gıdanın menşe ülkesi, uygun ifadeler kullanılarak kısaltma yapılmadan açık olarak belirtilir.

(2) Gıdanın menşe ülkesi ile ana bileşeninin menşe ülkesi farklı olduğunda, gıdaya eşlik eden bilgilerin veya bir bütün olarak gıdanın etiketinin o gıdanın ana bileşeninin gerçek menşe ülkesi hakkında tüketiciyi yanıltacağı durumlarda aşağıdaki kurallardan birisi uygulanır:

a) Gıdanın ana bileşeninin menşe ülkesi de belirtilir.

b) Gıdanın ana bileşeninin menşe ülkesinin gıdanın menşe ülkesinden farklı olduğu belirtilir.

(3) Etiket üzerinde yer alan gıda işletmecisinin adı, ticaret unvanı veya adresi, bu Yönetmelik kapsamında menşe ülke bildirimi olarak değerlendirilmez.

Kullanım talimatı

MADDE 32 – (1) Kullanım talimatı, gıdanın uygun şekilde tüketilmesini sağlayacak biçimde belirtilir. Kullanım talimatı verilirken, “kullanım bilgisi”, “hazırlama talimatı”, “hazırlama bilgisi”, “tüketim talimatı” ve benzeri başlıklar kullanılabilir.

Alkol derecesi

MADDE 33 – (1) Türk Gümrük Tarife Cetvelinde 2204 tarife pozisyonunda yer alan ürünlerde alkol derecesi, bu ürünlerle ilgili gıda kodeksine uygun olarak belirtilir.

(2) Bu maddenin birinci fıkrasında bahsedilen ürünler hariç olmak üzere, hacmen % 1,2’den fazla alkol içeren içeceklerde gerçek alkol derecesi, Ek-8’de yer alan kurallara göre belirtilir.

(3) Bu madde kapsamındaki ürünlerde Ek-2’nin 6 numaralı satırı uygulanmaz.

ALTINCI BÖLÜM

Beslenme Bildirimi

Beslenme bildirimi kurallarına ilişkin istisnalar

MADDE 34 – (1) Bu bölümde yer alan hükümler takviye edici gıdalara uygulanmaz.

(2) Bu bölümde yer alan hükümler, özel beslenme amaçlı gıdalar için geçerli olan ilgili mevzuat hükümleri saklı kalmak kaydı ile uygulanır.

(3) Bu bölümde yer alan hükümler 35 inci maddenin beşinci fıkrası saklı kalmak kaydıyla sadece hazır ambalajlı gıdalar için geçerlidir.

Beslenme bildiriminin içeriği

MADDE 35 – (1) Zorunlu beslenme bildirimi aşağıdaki bilgilerden oluşur:

- a) Enerji değeri.
- b) Yağ, doymuş yağ, karbonhidrat, şekerler, protein ve tuz miktarları.
- c) Tuz içeriğinin sadece gıdanın doğasında bulunan sodyumdan kaynaklandığı durumlarda bu duruma ilişkin bir ifade beslenme bildirimine çok yakın bir yerde yer alabilir.
- ç) Diğer mevzuat hükümleri saklı kalmak kaydıyla, bu maddenin birinci fıkrasının (b) bendinde belirtilen bilgilere ilave olarak sadece ilgili gıda kodeksinde tanımlanan sürülebilir yağ/margarinler, yoğun yağlar, bitkisel yağlar ve bu yağları içeren gıdaların %2'den fazla trans yağ içermesi durumunda trans yağ miktarı bildirilir.

(2) Bu maddenin birinci fıkrasında atıf yapılan zorunlu beslenme bildirimi içeriği, aşağıda verilen besin öğelerinden birinin veya birkaçının miktarı ile desteklenebilir:

- a) Tekli doymamış yağ.
- b) Çoklu doymamış yağ.
- c) Lif.
- ç) Polioller veya şeker alkol.
- d) Nişasta.
- e) Ek-9 Bölüm 1'de yer alan ve gıdada bu ekte tanımlanmış olan belirgin miktarda bulunan vitamin ve mineraller.

(3) Hazır ambalajlı bir gıdanın etiketi üzerinde bu maddenin birinci fıkrasında belirtilen zorunlu beslenme bildiriminin yapılması durumunda, aşağıdaki bilgiler etiket üzerinde tekrar verilebilir:

- a) Enerji değeri veya
- b) Enerji değeri ile birlikte yağ, doymuş yağ, şekerler ve tuz.

(4) 43 üncü maddenin birinci fıkrasına istisna olarak; 19 uncu maddenin dördüncü fıkrasında belirtilen ürünlerin etiketinde beslenme bildirimi yapılması durumunda bildirimin içeriği sadece enerji değeri ile sınırlı tutulabilir.

(5) 43 üncü maddenin birinci fıkrasına istisna olarak; 15 inci maddenin üçüncü ve beşinci fıkra hükümleri saklı kalmak kaydıyla, bu fıkralarda belirtilen gıdalar için beslenme bildirimi yapılması durumunda, bildirimin içeriği sadece enerji değeri veya enerji değeriyle birlikte sadece yağ, doymuş yağ, şekerler ve tuz ile sınırlandırılabilir.

Enerji değeri ve besin ögesi miktarlarının hesaplanması

MADDE 36 – (1) Enerji değeri, Ek-10’da yer alan enerji değerinin hesaplanması için çevrim faktörleri kullanılarak hesaplanır.

(2) 35 inci maddede atıf yapılan enerji değeri ve besin ögesi miktarları gıdanın satışa sunulduğu haline göre verilir. Ancak uygun durumlarda bu bilgiler, gerekli hazırlama talimatının ayrıntılı olarak verilmesi koşuluyla, gıdanın tüketime hazır haline göre verilebilir.

(3) Bildirilen değerler, duruma göre aşağıdaki bilgilere dayanan ortalama değerler olarak verilir ve ambalaj üzerinde “ortalama değer” olarak belirtilebilir:

a) Üreticinin gıda analizleri.

b) Kullanılan bileşenlerin bilinen veya gerçek ortalama değerleri kullanılarak yapılan hesaplama.

c) Genel olarak saptanmış ve kabul görmüş veriler kullanılarak yapılan hesaplama.

Gıdanın 100 gramı veya 100 mL’si üzerinden bildirim

MADDE 37 – (1) 35 inci maddede atıf yapılan enerji değeri ve besin ögesi miktarları, Ek-11’de yer alan ölçü birimleri kullanılarak verilir.

(2) 35 inci maddede atıf yapılan enerji değeri ve besin ögesi miktarları, 100 g veya 100 mL üzerinden verilir.

(3) Vitaminler ve mineraller ile ilgili bilgiler verildiğinde, bu maddenin ikinci fıkrasında belirtilen ifade biçimine ilave olarak, 100 g veya 100 mL üzerinden, Ek-9 Bölüm 1’de yer alan referans alım değerlerinin yüzdesi olarak da belirtilir.

(4) Enerji değeri ve 35 inci maddenin birinci, üçüncü, dördüncü ve beşinci fıkralarında belirtilen besin ögesi miktarları, bu maddenin ikinci fıkrasında belirtilen ifade biçimine ilave olarak, 100 g veya 100 mL üzerinden, Ek-9 Bölüm 2’de yer alan referans alım değerlerinin yüzdesi olarak belirtilebilir.

(5) Bu maddenin dördüncü fıkrası ve/veya 39 uncu madde hükümleri uygulandığında aynı görüş alanında olmak kaydıyla bu bilgilere çok yakın bir yerde ‘Ortalama bir yetişkinin referans alım (RA) değeri (8400 kJ / 2000 kcal)’ ifadesine yer verilir.

Gıdanın bir porsiyonu veya tüketim birimi üzerinden bildirim

MADDE 38 – (1) Kullanılan porsiyon büyüklüğü veya tüketim biriminin ve ambalajın içerdiği porsiyon veya birimlerin adedinin tüketici tarafından kolayca fark edilebilecek şekilde etiket üzerinde belirtilmesi koşuluyla; 35 inci maddede atıf yapılan enerji değeri ve besin ögesi miktarları;

a) 37 nci maddenin ikinci fıkrasında belirtilen 100 g veya 100 mL üzerinden bildirim ilave olarak,

b) Vitamin ve minerallerin miktarı ile ilgili olarak, 37 nci maddenin üçüncü fıkrasında belirtilen 100 g veya 100 mL üzerinden bildirim ilave olarak,

c) 37 nci maddenin dördüncü fıkrasında belirtilen 100 g veya 100 mL üzerinden bildirim ilave olarak veya 100 g veya 100 mL üzerinden bildirim yerine, porsiyon ve/veya tüketim birimi üzerinden verilebilir.

(2) 37 nci maddenin ikinci fıkrasına istisna olarak, 35 inci maddenin üçüncü fıkrasının (b) bendinde belirtilen durumlarda, besin öğelerinin miktarı ve/veya Ek-9 Bölüm 2’de yer alan referans alım değerlerinin yüzdesi sadece porsiyon veya tüketim birimi üzerinden verilebilir. Bu durumda, enerji değeri 100 g veya 100 mL üzerinden ve porsiyon veya tüketim birimine göre verilir.

(3) 37 nci maddenin ikinci fıkrasına istisna olarak, 35 inci maddenin beşinci fıkrasında belirtilen durumlarda enerji değeri ve besin öğeleri miktarı ve/veya Ek-9 Bölüm 2’de yer alan referans alım değerlerinin yüzdesi sadece porsiyon veya tüketim birimi üzerinden verilebilir.

(4) Porsiyon büyüklüğü belirlenmiş gıdalar için tek kullanımlık hazır ambalajda sunulan ancak belirlenmiş porsiyon büyüklüğünün uygulanamadığı gıdalarda tüketim birimi üzerinden bildirim yapılabilir.

(5) 40 ıncı maddenin birinci fıkrasına istisna olarak, doğrudan tüketilemeyen ve tüketici tarafından başka bir gıdanın hazırlanmasında bileşen olarak kullanılan gıdalarda üreticinin belirlediği porsiyon büyüklükleri kullanılabilir.

(6) Porsiyon büyüklüğü veya tüketim birimi beslenme bildirimine çok yakın bir yerde belirtilir.

Referans alım (RA) oranı

MADDE 39 – (1) Enerji değeri ve besin ögesi miktarlarına ait referans alım (RA) oranları, isteğe bağlı olarak gıdaların etiketinde yer alabilir.

(2) Referans alım (RA) oranları verilirken Ek-13’te yer alan Beslenme Bildirimi ve Referans Alım (RA) Oranı gösterim biçimleri kullanılabilir.

(3) Referans alım (RA) oranları verilirken; tüm bölmelerin rengi, ambalajın zemin rengi ile kontrast oluşturacak ve aynı tonda tek renk olacak şekilde tasarlanır. Kırmızı, sarı ve yeşil renkler kullanılmaz.

Porsiyon büyüklüğü ve adedi

MADDE 40 – (1) Porsiyon büyüklüğü olarak Ek-12’de yer alan miktarlar dikkate alınır. Bu ekte yer almayan ürünler için porsiyon büyüklükleri Bakanlıkça belirlenir.

(2) Ambalajdaki porsiyon adedi belirtilirken tam sayılar ile (1; 2;...; 5;... gibi) ifade edilir.

(3) Ambalajdaki porsiyon adedini hesaplamak için gıdanın ambalajı üzerinde belirtilen net miktarı veya hazırlama talimatı doğrultusunda tüketime hazır hale getirilmiş olan ürünün net miktarı, Ek-12’de verilen porsiyon büyüklüğüne bölünür. Elde edilen değer tam sayı değilse, matematiksel olarak tam sayıya yuvarlanır ve bu durumda porsiyon adedi “yaklaşık porsiyon” şeklinde ifade edilir.

Beslenme bildiriminin gösterim şekli

MADDE 41 – (1) 35 inci maddenin birinci ve ikinci fıkralarında atıf yapılan bilgiler, hepsi aynı görüş alanında olacak şekilde, açık bir format kullanılarak ve Ek-11’de yer alan gösterim biçimine ve sıralamaya göre verilir.

(2) 35 inci maddenin birinci ve ikinci fıkralarında atıf yapılan bilgiler, tablo formunda hizalanmış sayılarla verilir. Eğer etiket yüzeyi müsait değilse, bilgiler lineer formda verilir.

(3) 35 inci maddenin üçüncü fıkrasının uygulanması durumunda bu fıkra da atıf yapılan bilgiler, temel görüş alanı içinde ve 16 ncı maddenin ikinci fıkrasına uygun punto büyüklüğü kullanılarak verilir. Bu bilgiler, bu maddenin ikinci fıkrasında belirlenen formlardan farklı bir formda verilebilir.

(4) 35 inci maddenin dördüncü fıkrasında atıf yapılan bilgiler bu maddenin ikinci fıkrasında belirlenen formlardan farklı bir formda verilebilir.

(5) Gıdanın enerji değerinin veya besin ögesinin/öğelerinin miktarının ihmal edilebilir düzeyde olduğu durumlarda, bu öğelerle ilgili bilgiler yerine “İhmal edilebilir miktar(lar)da içerir” veya benzeri bir ifadeye yer verilebilir ve beslenme bildirimi yapılmışsa, söz konusu ifade bildirime çok yakın bir yerde bulundurulur.

İlave ifade biçimleri ve gösterim şekli

MADDE 42 – (1) 37 nci maddenin ikinci ve dördüncü fıkralarında ve 38 inci maddede belirtilen formlar ile 41 inci maddenin ikinci fıkrasında atıf yapılan gösterim şekline ilave olarak; 35 inci maddede atıf yapılan enerji değeri ve besin ögesi miktarları, aşağıdaki koşulların sağlanması kaydıyla, kelimeler veya sayıların yanı sıra başka gösterim şekilleri ve/veya grafik formlar veya semboller kullanılarak verilebilir:

a) Doğru ve bilimsel olarak geçerli tüketici araştırması sonuçlarına dayanır ve 7 nci maddede atıf yapıldığı gibi tüketiciyi yanıltıcı olamaz.

b) İlgili taraflarla yapılan müzakerelerin sonucuna göre geliştirilir.

c) Gıdanın, enerji ve besin öğeleri açısından beslenmedeki katkısını veya önemini kavramada tüketiciye kolaylık sağlar.

ç) Bu gösterim veya sunum formlarının ortalama tüketici tarafından anlaşılır olduğuna dair bilimsel olarak geçerli kanıtlarla desteklenir.

d) Farklı gösterim şekillerinin kullanılması durumunda, Ek-9’da verilen referans alım değerlerine veya bunların olmaması durumunda, enerji veya besin öğeleri alımı hakkında genel olarak kabul edilmiş bilimsel önerilere dayandırılır.

e) Tarafsız ve adil olur.

f) Uygulandığında malların serbest dolaşımını engellemez.

YEDİNCİ BÖLÜM

İsteğe Bağlı Bilgilendirme

İsteğe bağlı bilgilendirme ile ilgili kurallar

MADDE 43 – (1) 9 uncu ve 10 uncu maddelerde atıf yapılan bilgilerin verilmesinin zorunlu olmadığının belirtildiği ve bu bilgilerin isteğe bağlı olarak verildiği durumlarda, bilgilendirme, Yönetmeliğin beşinci ve altıncı bölümünde belirtilen koşullara uygun olur.

(2) İsteğe bağlı olarak verilen bilgiler için aşağıdaki kurallar uygulanır:

a) 7 nci maddeye uygun olarak tüketiciyi yanıltıcı olamaz.

b) Tüketici için belirsiz ve karışık olamaz.

c) Gerektiğinde, konu ile ilgili bilimsel verilere dayandırılır.

İsteğe bağlı bilgilendirmenin gösterim şekli

MADDE 44 – (1) İsteğe bağlı bilgilendirme, gıda hakkında zorunlu bilgilendirme için uygun olan alanları kaplayacak şekilde yapılamaz.

Gluten ile ilgili isteğe bağlı bilgilendirme

MADDE 45 – (1) Glutenin gıdadaki yokluğu veya azaltılmış varlığı hakkında tüketicuyu bilgilendirmek amacıyla sadece Ek-16’da yer alan Glutenin Gıdadaki Yokluğu veya Azaltılmış Varlığına İlişkin İzin Verilen İfadeler ve Bunların Koşulları kullanılır.

(2) Bu maddenin birinci fıkrasında atıf yapılan bilgilere ilave olarak ‘gluten intoleransı olan bireyler için uygundur’ veya ‘çölyak hastaları için uygundur’ ifadeleri kullanılabilir.

(3) Gıda; gluten içeren bir veya daha fazla bileşenin gluten içeriği azaltılarak veya gluten içeren bileşenleri doğal olarak glutensiz olan diğer bileşenler ile ikame edilerek özel olarak üretilmiş, hazırlanmış ve/veya işleminden geçirilmiş ise bu maddenin birinci fıkrasında atıf yapılan bilgilere ilave olarak ‘gluten intoleransı olan bireyler için özel olarak formüle edilmiştir’ veya ‘çölyak hastaları için özel olarak formüle edilmiştir’ ifadeleri kullanılabilir.

Bebek formülleri ve devam formülleri

MADDE 46 – (1) İlgili gıda kodeksinde tanımlanan bebek formülleri ve devam formüllerinde glutenin yokluğu veya azaltılmış varlığı hakkında bilgilendirme yapılamaz.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

Özel etiketleme kuralları

MADDE 47 – (1) Bu Yönetmelik hükümleri saklı kalmak kaydıyla, belirli bir gıda veya gıda grubu için hazırlanan gıda kodeksi kapsamında bu gıdalara özel ilave etiketleme kuralları belirlenebilir.

Uygulamaya ilişkin ilave düzenlemeler

MADDE 48 – (1) Gerek görüldüğünde bu Yönetmelik hükümlerinin uygulamasına yönelik hazırlanacak talimat veya kılavuzlar, Bakanlık internet sitesinde yayımlanır.

(2) Gıda hakkında bilgilendirme mevzuatı kapsamında halk sağlığı üzerine etki etmesi muhtemel tedbirler Bakanlık tarafından değerlendirilir.

Ürün doğrulama ve takip sistemi

MADDE 49 – (1) Bakanlık gerekli gördüğü durumlarda, belirli gıda veya gıda gruplarına yönelik olarak ürünün izlenebilirliğini temin etmek amacıyla, etiketlerde ürün takip sisteminin uygulanmasına ilişkin özel uygulamalar yapabilir veya yaptırabilir.

(2) Bakanlık tarafından belirlenen ürün takip sisteminin uygulanacağı gıda veya gıda grupları ile uygulama süresi Bakanlık tarafından belirlenerek Bakanlık internet sitesinde yayımlanır.

Avrupa Birliği mevzuatına uyum

MADDE 50 – (1) Bu Yönetmelik, Tüketicilerin Gıdalar Hakkında Bilgilendirilmesine İlişkin 25 Ekim 2011 tarihli ve (AT) 1169/2011 sayılı Avrupa Parlamentosu ve Konsey Tüzüğü dikkate alınarak Avrupa Birliği mevzuatına uyum çerçevesinde hazırlanmıştır.

İdari yaptırım

MADDE 51 – (1) Bu Yönetmeliğe aykırı davrananlar hakkında 5996 sayılı Kanunun ilgili maddelerine göre idari yaptırım uygulanır.

Yürürlükten kaldırılan yönetmelik

MADDE 52 – (1) 29/12/2011 tarihli ve 28157 üçüncü mükerrer sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği yürürlükten kaldırılmıştır.

Atıflar

MADDE 53 – (1) 52 nci madde ile yürürlükten kaldırılan yönetmeliğe yapılan atıflar bu Yönetmeliğe yapılmış sayılır.

Uyum zorunluluğu

GEÇİCİ MADDE 1 – (1) Bu Yönetmeliğin yayımı tarihinden önce faaliyet göstermekte olan gıda işletmecileri 31/12/2019 tarihine kadar bu Yönetmelik hükümlerine uymak zorundadır. 31/12/2019 tarihinden önce etiketlenen veya piyasaya arz edilen gıdalar raf ömrü sonuna kadar piyasada bulunabilir.

(2) Bu maddenin birinci fıkrası hükümlerine istisna olarak, bu Yönetmelik ile yürürlükten kaldırılan Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliğine uygun olmayan 31/12/2015 tarihinden önce tescil başvurusu yapılmış veya tescillenmiş ticari marka veya marka bulunduran gıdalar, 31/12/2019 tarihine kadar bu Yönetmelik hükümlerine uymak zorundadır. 31/12/2019 tarihinden önce etiketlenen veya piyasaya arz edilen gıdalar raf ömrü sonuna kadar piyasada bulunabilir.

(3) Bu maddenin birinci ve ikinci fıkraları hükümleri ithal edilen gıdaların etiketleri için de geçerlidir.

(4) Bu Yönetmeliğin tanımlama işareti ile ilgili hükümlerinin uygulanmasında, Gıda İşletmelerinin Kayıt ve Onay İşlemlerine Dair Yönetmelik kapsamında verilen geçiş sürelerine uyulur.

Geçiş hükümleri

GEÇİCİ MADDE 2 – (1) Bu Yönetmeliğin yürürlüğe girdiği tarihten önce faaliyet gösteren gıda işletmecileri bu Yönetmelik hükümlerine uyum sağlayıncaya

kadar, 29/12/2011 tarihli ve 28157 üçüncü mükerrer sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği hükümlerine uyarlar.

Yürürlük

MADDE 54 – (1) Bu Yönetmelik yayımı tarihinde yürürlüğe girer.

Yürütme

MADDE 55 – (1) Bu Yönetmelik hükümlerini Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanı yürütür.



