

Citation: Kızgın Y. & Tuncer B., Türk Gıda Kodeksine Göre Gıda Etiket Okuryazarlığının Belirlenmesi: Genç Tüketiciler Üzerinde Bir Araştırma, BMIJ, (2020), 8(2): 1849-1865 doi: <http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v8i2.1471>

TÜRK GIDA KODEKSİNE GÖRE GIDA ETİKETİ OKURYAZARLIĞININ BELİRLENMESİ: GENÇ TÜKETİCİLER ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

Yıldıray KIZGIN ¹

Received Date (Başvuru Tarihi): 9/04/2020

Bekir TUNCER ²

Accepted Date (Kabul Tarihi): 2/06/2020

Published Date (Yayın Tarihi): 25/06/2020

Çalışmada ilk yazar Sorumlu Yazar (Corresponding Author) rolündedir.

ÖZ

Anahtar Kelimeler:

Gıda Etiketi

Gıda Etiketi Okuryazarlığı

Genç Tüketicisi

JEL Kodları:

M38

M39

Q18

Gelecekte sağlıklı toplumların inşası için doğru beslenmenin önemi aşikardır. Bu çalışmada özellikle paketli gıdaların günümüz gıda tüketimi içerisinde önemli bir yere sahip olduğu gerçeğinden hareketle, geleceğin yetişkinleri olacak gençlerin gıda etiketi okuryazarlığını ölçmek amaçlanmıştır. "Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği", gıda hakkında bilgilendirme açısından tüketicilerin üst düzeyde korunmasına ilişkin kuralları belirlemektedir. Gıda okuryazarlığını tespit etmek amacıyla, yönetmeliğe göre Türkiye'de satılan paketli gıdalarda belirtilmesi gereken zorunlu bilgiler kullanılarak doğru / yanlış şeklinde sorular içeren soru formu oluşturulmuştur. Gıda etiketi okuryazarlık seviyelerinin tespiti için 15-29 yaş aralığında yer alan 348 genç tüketiciden elde edilen cevaplar kullanılmıştır. Elde edilen cevaplara göre genç tüketicilerin en çok katkı maddelerine (%60,6) önem verdikleri fakat bu konudaki gıda okuryazarlık seviyelerinin düşük olduğu (%32,2) ortaya çıkmıştır. Vitaminler (%64,4), trans yağlar (%77,9) gibi reklamlarda sıklıkla vurgulanan gıda içerikleri hakkında ise okuryazarlık seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Geleceğin sağlıklı nesillerinin oluşturulması için gençlerde gıda etiketi okuryazarlığı seviyesinin yükseltilmesi gereklidir. Bu amaçla ilkokuldan başlayarak eğitim sisteminin her kademesinde bu konuda eğitimlerin düzenlenmesinde fayda görülmektedir. İşletmelerin pazarlama faaliyetlerinden olan ürün tanıtımlarında, reklamlarında, ürün ambalajlarında; sağlıklı gıdaya ve beslenmeye dair içeriklere daha fazla yer vermesinde yarar görülmektedir. Böylelikle sağlıklı gıda tüketimine yönelik talep artacak, dolayısıyla da geleceğin sağlıklı toplumları oluşturulabilecektir.

Keywords: Food Label Food Label Literacy Young Consumer

JEL Codes: M38 M39 Q18

* 4-6 Eylül 2019 tarihinde İzmir'de düzenlenen II. Business & Organization Research (BOR) Conference'da sunulan özet bildirinin gözden geçirilmiş ve geliştirilmiş halidir.

¹ Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, ykizgin@mu.edu.tr,

<https://orcid.org/0000-0002-7844-052X>

² Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, btuncer@mu.edu.tr,

<https://orcid.org/0000-0003-0822-6832>

EXTENDED ABSTRACT

DETERMINATION OF FOOD LABEL LITERACY ACCORDING TO TURKISH FOOD CODEX: A RESEARCH ON YOUNG CONSUMERS

1. LITERATURE

It is possible for a country to be economically and socially powerful and wealthy, with individuals in the country being healthy. The most important condition for reaching such a social structure; society has a healthy food consumption and a conscious understanding of nutrition.

1.1. RESEARCH SUBJECT

Food literate individuals, food, nutrients, food groups, nutrition, nutritional diseases etc. know the meaning of the terms related to food and nutrition terminology, and interpret the messages in images such as food labels, food plate, food pyramid correctly (Aktaş and Özdoğan, 2016:149). Miller and Cassady (2015) state that individuals with food literacy can choose healthier foods by getting help from food labels. Parmenter and Wardle (1999) state that it is possible to reach more clear and confusing information in getting rid of the complexity of food literacy and dieting. Drichoutis, Lazaridis and Nayga (2006) state that consumers receive support from the food label to avoid negative foods in packaged food products, thus affecting their buying behavior. Ronto, Ball, Pendergast and Harris (2016) found that in their studies, young people attach importance to food safety and hygiene, and if they have the right information, it will be easier for them to make a healthy food choice.

1.2. RESEARCH PURPOSE AND IMPORTANCE

The importance of proper nutrition is obvious for building healthy communities in the future. The aim of this study is to measure the food label literacy of young people who will become adults of the future, especially in light of the fact that packaged foods have an important place in today's food consumption.

1.3. CONTRIBUTION of the ARTICLE to the LITERATURE

According to the Turkish Food Codex Food Labeling and Consumer Information Regulation, the information contained in packaged food labels will contribute to creating a healthy food purchase choice by understanding and interpreting them correctly. It is thought that the study carried out to draw attention to the level of food literacy will be useful in developing a functional scale in this area. The lack of a functional question form developed on the measurement of "food and nutrition literacy" in both the International and national literature makes the question form sought in this study more meaningful and useful, as well as it is thought that it will be useful to reach a healthier society by opening the subject to academic debate.

2. DESIGN AND METHOD

In this study, a questionnaire was prepared to determine the level of food label literacy based on the Turkish Food Codex Food Labeling and Consumer Information Regulation.

2.1. RESEARCH TYPE

This research is a descriptive study for its purpose. Based on the data obtained with the questionnaire; it is aimed to understand the food literacy levels of young participants and to obtain descriptive data that can shed light on other "food literacy" studies in this field.

2.2. DATA COLLECTION METHOD

In the Turkish Food Codex Food Labeling and Consumer Information Regulation, the provisions that should be included in the food product labels are taken into consideration. Young consumers' understanding of nutritional values on food product labels; it was tried to be determined with the help of 348 data collected between the dates of 01.05.2019 - 30.05.2019 over a sample determined through easy sampling throughout Muğla province. Since the data used in the study was collected before 01.01.2020, an ethics committee permit document is not required. The participants of the study were selected from individuals aged between 15-29. The questionnaire used consists of 2 parts. In the first

part, questions were asked to measure the demographic characteristics of the participants. In the second part, there are questions created to determine the comprehensibility of the food information that should be written on the packaged food products within the scope of the Turkish Food Codex Food Labeling and Consumers Information Regulation.

2.3. QUANTITATIVE/QUALITATIVE ANALYSIS

"Food and nutrition literacy" levels of consumers were tried to be understood in order to provide correct/incorrect answers about certain information provided to them with the help of an expert on food and nutrition.

3. FINDINGS AND DISCUSSION

52.5% of the participants are women, 47.7% are men, 75.3% continue their education life, 82.8% have high school and university level education, and 40.5% age distribution. 15-19, 31.9% of them are between the ages of 20-24 and 27.6% of them are between the ages of 25-29. It is seen that the most noticeable label information is 60.6% contributions. This is followed by calories (17.0%) and fats (7.8%), respectively. It is seen that the participants have an average of 50.7% correct and 49.3% incorrect information in energy related question groups. Participants had the correct knowledge that walnuts are a good energy source (77.9%); it is seen that they do not have enough information about the amount of calories to be taken (31.6%), cocoa (45.7%) and coffee (47.7%). When the answers to the questions about the oils were examined, it was determined that the participants had an average of 55.3% correct and 44.7% wrong information. It was concluded that the participants were knowledgeable about the harms of trans fatty acids (77.9%), the butter in saturated fats being least harmful than others (64.9%), and generally avoiding fats. However, it was found that they did not know that unsaturated fats were accepted as good fats (68.1%) and saw red meat directly as a bad source of cholesterol (58.9%). According to the answers given by the participants to the questions regarding carbohydrate / sugar, it was discovered that they had 54.5% correct and 45.5% false information. It was observed that they had a high level of knowledge about carbohydrates (68.4%) and that they had 85.9% wrong information, especially that brown sugar was healthier than white sugar. When questions about proteins are examined, 65.8% of participants have accurate information. It was revealed that the benefits of meat, fish, eggs and milk in terms of protein are well known (93.4%) and that vegetables are a source of protein (66.1%) are not well known. When the questions about salt are examined, it is seen that the rate of having correct information among the participants remains at 47.1%. It is observed that 90.8% of the daily salt consumption should not exceed 10 grams in particular. It was revealed that the participants knew that the expression of sodium chloride in the food labels means salt, by 73.9%. It was determined that the participants had the correct knowledge of 66.4% about vitamins. It can be said that awareness about C and B vitamins (69%) is high. It is seen that the participants have 63% correct information on fiber related questions. It is seen that the contribution of fiber foods to feel fullness (67.2%) and to the digestive system (67.2%) is known, and the contribution of fiber foods to regulate blood cholesterol and blood sugar is not known enough (47.1%).

3.1. FINDINGS as a RESULT of ANALYSIS

The fact that young consumers pay attention to the labels of packaged foods that they buy most shows that they have a high level of awareness in this regard.

3.2. DISCUSSING the FINDINGS with the LITERATURE

Although 60.6% of the participants are the additives of the information they pay most attention to, the 67.8% of the questions about the additives are incorrect. It is especially suggestive that 88.5% of respondents who have a misconception that foodstuffs starting with the Code "E" are harmful to human health. However, the fact that E code is given to an additive also means that it is found safe by the European Union and the European Federation of Food Additives and Food Enzymes (Winter, 2009: 106). The aim is to inform consumers by classifying additives.

4. CONCLUSION, RECOMMENDATION AND LIMITATIONS

It is clear that according to the Turkish Food Codex Food Labeling and Consumer Information Regulation, the correct understanding and interpretation of the information contained in the packaged food labels will contribute to creating a healthy food purchase preference.

4.1. RESULTS of the ARTICLE

It is useful to position the necessary efforts to gain food label literacy skills within the education system. With the development of the idea of healthy eating, the producers of packaged food in addition to the legal obligation to provide information to be educational to consumers will increase the preferability of their products. It can be expected that the improvements to be achieved in holistic terms will also contribute positively to the purchasing processes of consumers and will lead to Planned purchasing behavior.

4.2. SUGGESTIONS BASED on RESULTS

In future studies; beside some demographic, socio-economic group variables of consumers' reading / not reading labels; specialization can be provided by associating with some social theories such as planned purchasing theory. On the other hand, it is thought that carrying out studies to examine the conditions of those who show food label reading behavior and those who do not, will help to understand the importance of food literacy in terms of health.

4.3. LIMITATIONS of the ARTICLE

As the aim of the study was to determine the level of literacy, no further analysis was provided. In later studies, more comprehensive analyses will be able to be adhered to by investigating the effect of literacy level on consumer purchasing processes.

1. GİRİŞ

Bir ülkenin ekonomik ve sosyal açıdan güçlü ve zengin olabilmesi; ülkedeki bireylerin sağlıklı olması ile mümkündür. Böylesi bir toplumsal yapıya ulaşmanın en önemli koşulu; toplumun sağlıklı gıda tüketim ve bilinçli bir beslenme anlayışına sahip olmasıdır. Tüm dünyada, bu konuda ülke yönetimlerinin alacağı üretim ve tüketim yönlü düzenleyici tedbirlere her geçen gün daha fazla ihtiyaç bulunmaktadır. Bu sayede sağlıklı gıda ürünlerini üreterek; toplumsal anlamda sağlıklı gıda tüketimi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ve sağlıklı toplumların oluşturulması mümkün olabilecektir. Ancak bunun için öncelikle, sağlıklı gıda tüketimi ve sağlıklı beslenme konusunda tüketici davranışlarının belirlenmesi ve anlaşılması gerekir.

TÜİK 2019 verilerine göre, 15-29 yaş arası nüfus 19,32 milyon olup toplam nüfusun %23,23'ünü oluşturmaktadır. Genç nüfusun %6,6'sı belde ve köylerde, %93,4'ü il ve ilçe merkezlerinde yaşamaktadır. 2007 yılında ise 15-29 yaş arası genç nüfusun %72,33'ü il ve ilçe merkezlerinde yaşadığı göz önüne alındığında; nüfusun artışı ve özellikle genç nüfusun kırsaldan şehre taşınmasındaki artış; kentleşme oranına bağlı olarak kentteki üretim ve tüketim dengesinin bozulmasına sebep olmaktadır (Yılmaz, 2019:120). Kentleşme ile birlikte insanların yaşam tarzlarındaki hızlı değişimler, tarım ve hayvancılıktaki değişimlere yol açarak bireylerin tüketim alışkanlıklarının da değişmesine neden olmaktadır. Bu kentleşmeye bağlı olarak gıda tüketim alışkanlıkları içinde bulunulan yeni koşullarına uyum sağlamaktadır. Özellikle hızlı tüketilebilen işlenmiş gıda tüketiminin artması ile birlikte ABD, Kanada gibi gelişmiş ülkelerde gençler arasında obezite sorunu çok önemli sağlık, ekonomik ve toplumsal sorun haline gelmiştir (Slater, Falkenberg, Rutherford ve Colatruglio, 2018:548).

Çocukların ve gençlerin sağlıksız beslenmesi, gelecekte fiziksel ve zihinsel sağlık problemi yaşama risklerini arttırmaktadır (Slater vd.,2018:549). Sağlıklı yaşlılarına göre, aşırı kilolu ve obez olan gençlerin ortalama yaşam kaliteleri düşmekte, özgüven eksikliğine bağlı depresyon sonucu toplumdan dışlanmakta ve bunlara bağlı olarak daha düşük yaşam başarısı, kontrol edilemez boyutlara ulaşan

sosyal güvenlik harcamaları ve düşük ekonomik verimlilik gibi bazı toplumsal sorunları doğurmaktadır (Lobstein vd.,2015:2).

Özellikle Türkiye gibi gelişmekte olan ve genç nüfusun fazla olduğu ülkelerde geleceğin sağlıklı toplumunu oluşturabilmenin en önemli temel taşı sağlıklı gıda ve sağlıklı beslenebilen bireyleri yetiştirebilmektir. Bu açıdan gıda okuryazarlığı konusu ülkemizin geleceğinin sağlıklı bir toplumsal yapıya ulaştırılmasında önemli bir araç olarak görülmelidir. Bu konuda önceliğin geleceğin yetişkinleri olacak çocuklara ve gençlere verilmesi gereklidir.

Toplumsal anlamda sağlıklı gıda ve beslenme anlayışının yerleştirilmesinde kullanılacak en önemli araçlardan birisi de gıda paketlerinde yer alan ürün etiketleridir. Ürünün verdiği sözü ve sağladığı yararı gösteren ürün etiketleri vasıtasıyla tüketiciler; ürün bileşimi, fiyatı, son kullanma tarihi, kullanım süresi, üretim yeri ve besleyicilik değerleri hakkında bilgiler elde ederken; tüketici güveni elde etmenin yanı sıra, ürün kullanılabilirliği ve ihtiyaçların tatmin düzeyi ile ilgili satın alma karar süreçlerine de etki edebilmektedir.

Gıda hakkında bilgilendirme amaçlı etiket ilk defa 1940 yılında diyet amaçlı satılan ürünlerin etiketlerinde ABD’de kullanılmaya başlanmıştır (Lewis, 2019: 4). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ile Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından 1973 yılındaki düzenlenen toplantıda ise gıda etiketlerindeki bilgilendirmelerin daha anlaşılır olması amacıyla tüketicilerin de eğitilmesi gerektiği konusu tartışılmıştır ve bu konudaki ilk kodeks 1985 yılında yayınlanmıştır (Lewis, 2019: 18). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ile Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO)’nün yayınlamış olduğu 2020-2025 kodeks stratejik planında; her yaşta sağlıklı yaşamı sağlamak için, gıda etiketlerinde yer alan standartların geliştirilerek daha bilinçlendirici olması gerektiği belirtilmektedir (<http://www.fao.org/3/ca5645en/CA5645EN.pdf>).

Ancak etiketler üzerindeki bilgilerin azlığı, karmaşık oluşu veya çelişkili olması yanında tüketicilerin bu etiket bilgilerini kullanma alışkanlığının olmaması ve/veya anlama becerilerinden yoksun olunması gibi nedenlerle de ürün kalitesinin doğru değerlendirilemeyerek satın alma kararının olumsuz etkilenmesi; bu sayede sağlıklı

gıda seçiminde ürün etiketinden beklenen faydanın elde edilememesi durumuyla karşılaşılabilmektedir. Bu nedenle tüketicilerin sağlıklı gıda ürün seçimlerini kolaylaştıracak, gıda etiketlerinin ürünle birlikte okunulabilir ve anlaşılabilir halde verilmesi yanında; tüketicilerin gıda ürün etiketlerini okuma alışkanlıklarının ve becerilerinin olması ve geliştirilmesi gereklidir. Bu ise tüketicilerin “gıda etiketi üzerindeki gıda ve beslenme bilgilerini anlayabilme, değerlendirme becerileri” şeklinde tanımlanan” gıda okuryazarlık” seviyelerinin anlaşılmasını gerektirmektedir.

Bu çalışma ile geleceğin yetişkinleri olacak gençlerin gıda etiketi okuryazarlık düzeylerinin belirlenmesi ve bu konuya olan toplumsal ilginin artırılması amaçlanmaktadır.

2. LİTERATÜR TARAMASI

Gıda okuryazarlığı ile ilgili literatürde, gıdanın kendisine gıda okuryazarlığından daha fazla önem verildiği görülmektedir. Gıda okuryazarlığı, insanların kendileri ve aileleri için sağlıklı, lezzetli, uygun maliyetli yemekleri hazırlamalarına yardımcı olan bir dizi beceri ve özelliği barındırmaktadır. İşlenmiş gıda üretimi ve tüketiminin artışıyla beraber gıda okuryazarı olmak, bireylere gıdanın içeriklerini daha iyi kavrama ve gıdadan kaynaklı olumsuzluklardan korunma imkânı da sağlamaktadır. Paketli gıdaların etiketlerinde yer alan bilgilerin anlaşılması ve o bilgilerin beslenme alışkanlıklarımızın şekillenmesinde kullanılması, daha sağlıklı olmamıza yardımcı olacaktır.

Tüketicilerin “gıda etiketi üzerindeki gıda ve beslenme bilgilerini anlayabilme, değerlendirme becerileri” şeklinde tanımlanan” gıda okuryazarlık” seviyelerinin öncelikle anlaşılması gereklidir. Gıda etiketi okumaya yönelik literatürün; besin değerlerini anlamlandırma, gıda etiketlerinin önemi, demografik faktörlere göre gıda okuryazarı olup olmamaya yönelik çalışmalara odaklandığı görülmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar gıda okuryazarlığının sonuçlarına daha çok odaklanıldığını göstermektedir.

Gıda okuryazarı bireyler, besin, besin ögesi, besin grupları, beslenme, beslenme ile ilişkili hastalıklar vb. gıda ve beslenme terminolojisi ile ilişkili terimlerin

anlamalarını bilir, besin etiketleri, besin tabağı, besin piramidi gibi görsellerdeki mesajları doğru bir şekilde yorumlayabilirler (Aktaş ve Özdoğan, 2016:149). Bireyler gıda okuryazarı olduğu zaman besinler, beslenmeye bağlı yaşanabilecek olumlu ve olumsuz durumlar hakkında bilgi sahibidirler. Aynı zamanda ürün reklamlarında yer alan gıda besin değerleri hakkında da bilgi sahibidirler (Vidgen ve Gallegos, 2012:46).

Miller ve Cassady (2015), gıda okuryazarlığına sahip bireylerin, gıda etiketlerinden yardım alarak daha sağlıklı besinler seçebildiklerini belirtmektedirler. Çalışmalarında, özellikle yaşın ilerlemesiyle beraber gıda okuryazarlığı seviyesi artıkça, bireylerin bilinçaltılarında biriktirdikleri bilgilerin gıda etiketi okumada etkili olduğunu ve karar verme sürecine katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadırlar.

Post, Mainous, Diaz, Matheson ve Everett (2010), şeker ve hipertansiyon gibi kronik hastalıkları bulunan orta yaş üstü bireyler ile yaptıkları araştırmalarında gıda etiketlerinin önemine değinmiş, kadınların gıda okuryazarlığının erkeklere göre daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir.

Parmenter ve Wardle (1999), gıda okuryazarlığı ile diyet yapmanın karmaşıklığından kurtulmada daha açık, kafa karıştırmayan bilgilere ulaşmaya imkân sağlandığını ifade etmektedirler. Drichoutis, Lazaridis ve Nayga (2006), tüketicilerin paketli gıda ürünlerindeki olumsuz besinlerden kaçınmak için gıda etiketinden destek aldıklarını, böylelikle satın alma davranışlarının etkilendiğini belirtmektedirler. Gıda etiketlerinin; tüketicileri eğitmek için bir bilgilendirme kampanyası ile birleştirilmesi durumunda, gıda okuryazarlığının ürün değeri ve algıları üzerinde olumlu etki yaratarak satın alma davranışını etkilediğini ifade etmektedirler (Drichoutis vd., 2006:14)

Dickson-Spillmann, Siegrist ve Keller. (2011), İsviçreli tüketiciler ile yaptıkları çalışmalarında; tüketicilerin gıda okuryazarlığı bilincinin yeterli olmadığını ortaya çıkartmışlardır. Tüketicilerin %40'ının, meyve sebzelerin vücuda vitamin ve mineral takviyesi sağladığını, diğer faydalarının farkında olmadıklarını tespit etmişlerdir. Tüketicilerin balık yağı ile kırmızı etin yağının farklarından, hatta etin yağlı ve yağsız tarafının farkından bile haberdar olmadıklarını bu sebeple sağlıklı beslenme

duyarlılığının kazanılması için beslenme eğitimlerinin önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Wardle, Parmenter ve Waller. (2000), gıda okuryazarlığı ile meyve, sebze ve yağ tüketimi arasında meslekten ve eğitim seviyesinden bağımsız olarak güçlü bir ilişki tespit etmiştir. Azman ve Sahak (2014), etiketteki gıda bilgilerinin orta ve üstü yaştakiler ile eğitim seviyesi yüksek olan bireylerde satın alma davranışında etkili olduğunu belirtmektedirler. Grunert, Wills ve Fernández-Celemín (2010), gençlerde ve sosyal olarak üst tabakada olan bireylerde eğitimin ve entelektüel birikimin etkisiyle gıda okuryazarlığının yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ronto, Ball, Pendergast ve Harris (2016), yaptıkları çalışmalarında gençlerin gıda güvenliği ve hijyeni konusuna önem verdiklerini, doğru bilgilere sahip olmaları durumunda sağlıklı gıda tercihi yapmalarının kolaylaşacağını tespit etmişlerdir.

Bu bağlamda gıda okuryazarlığının gıda etiketlerinin anlaşılır hale gelmesinde de etkisi aşikardır. Gıda etiketi okuma ve okuduğunu anlama becerilerinin kazandırılması ve bu becerilerin sağlıklı beslenme davranışına dönüştürülmesi önem kazanmaktadır.

3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu araştırma, amacı açısından tanımlayıcı düzeyde bir çalışmadır. Bu çalışmada, Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği'nden hareketle gıda etiketi okuryazarlık seviyesini belirlemeye yönelik bir soru formu hazırlanmıştır. Bu soru formu ile elde edilen verilerden hareketle; genç katılımcıların gıda okuryazarlık düzeylerinin anlaşılması ve buna bağlı olarak bu alanda yapılacak olan diğer "gıda okuryazarlık" çalışmalarına ışık tutabilecek tanımlayıcı düzeyde verilerin elde edilmesi amaçlanmıştır.

Bu amaçla Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinde gıda ürün etiketlerinde yer alması gereken hükümler dikkate alınarak, genç tüketicilerin gıda ürün etiketlerindeki beslenme değerlerini anlayabilme düzeyleri; Muğla ili genelinde kolayda örnekleme yolu ile belirlenmiş bir örneklem üzerinden, 01.05.2019 - 30.05.2019 tarihleri arasında toplanan 348 adet veri

yardımıyla belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmada kullanılan veriler 01.01.2020 tarihinden önce toplanmış olduğu için etik kurul izin belgesi gerekmemektedir.

Araştırmanın katılımcıları 15-29 yaş arası bireylerden seçilmiştir. Kullanılan soru formu 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerini ölçmeye yönelik sorular sorulmuştur. İkinci bölümde ise katılımcıların Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği kapsamında paketli gıda ürünleri üzerinde yazılması gereken gıda bilgilerinin tüketiciler tarafından anlaşılabilirliğinin belirlenmesi amacıyla oluşturulan sorular yer almaktadır.

Gıda ve beslenme konusunda bir uzman kişiden yardım alınarak kendilerine sunulan bazı bilgiler hakkındaki verdikleri doğru/yanlış şeklindeki cevaplar ölçüsünde tüketicilerin "gıda ve beslenme okuryazarlık" düzeyleri anlaşılmaya çalışılmıştır. Hem uluslararası hem de ulusal yazında "gıda ve beslenme okuryazarlığı" ölçümü konusunda geliştirilmiş işlevsel bir soru formu olmaması, bu çalışmada ortaya konulmaya çalışılan soru formunu daha anlamlı ve kullanışlı yapmasının yanında konunun akademik olarak tartışmaya açılarak daha sağlıklı bir topluma ulaşılmasında yararlı olacağı düşünülmektedir.

4. ANALİZ VE BULGULAR

Tablo 1 araştırmaya katılanlara ait demografik özellikler yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Kişi (n)	Yüzde (%)	Eğitim	Kişi (n)	Yüzde (%)
Kadın	182	52.3	İlk-orta öğretim	43	12.4
Erkek	166	47.7	Lise ve dengi	145	41.7
Toplam	348	100.0	Üniversite	143	41.1
			Lisansüstü	17	4.9
			Toplam	348	100.0
Yaş			Okul Durumu		
15-19	141	40.5			
20-24	111	31.9	Öğrenci	262	75.3
25-29	96	27.6	Öğrenci değil	86	24.7
Toplam	348	100.0	Toplam	348	100.0

Tablo 1 incelediğinde; katılımcıların %52,3'ünün kadın, %47,7'sinin erkek olduğu, %75,3'ünün eğitim hayatına devam ettiği, %82,8'inin lise ve üniversite

düzeyinde eğitime sahip olduğu, yaş dağılımlarının da %40,5'inin 15-19, %31,9'unun 20-24, %27,6'sının da 25-29 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Çalışmanın da amacı olduğu üzere gençler üzerinde araştırma yapılmış olup, 15-19 yaş arasının lise düzeyinde, 20-24 arasının üniversite düzeyinde eğitim aldığı, 25 yaş ve üzerindekiilerin de lisansüstü eğitim alan ya da iş hayatına atılmaya hazır olan ya da atılmış bulunan genç yetişkinler olduğu varsayılmaktadır. Tablo 2'te araştırmaya katılanların en çok dikkat ettikleri etiket bilgileri yer almaktadır.

Tablo 2. En Çok Dikkat Edilen Etiket Bilgisi

En Çok Dikkat Edilen Etiket Bilgisi	Kişi (n)	Yüzde (%)
Katkılar	209	60.8
Kalori	59	17.2
Yağlar	27	7.8
Dönüştürülmüş yağlar	11	3.2
Şeker	14	4.1
Karbonhidratlar	4	1.2
Proteinler	4	1.2
Tuz	1	0.1
Diğer	15	4.4
Toplam	344	100.0

Gıda etiketleri incelenirken en çok dikkat edilen etiket bilgisinin %60,6 oranında katkıları olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla kalorisinin (%17,0) ve yağların (%7,8) takip ettiği görülmektedir. Genç tüketicilerin satın aldıkları paketli gıdaların etiketlerinde en çok dikkat ettikleri bilginin katkı maddeleri olması bu konuda bilinç düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Paketli gıda etiketleri üzerinde bulunması zorunlu olan; enerji, yağ, karbonhidrat/şeker, protein, tuz, vitamin, lif, katkı maddelerine ilişkin bilgiler hakkında katılımcıların bilgi düzeylerini öğrenmek amacıyla her bir bilgi grubu hakkında doğru / yanlış şeklinde ifadelerin yer aldığı önermeler sorulmuş ve alınan cevaplara istinaden katılımcıların gıda okuryazarlığı seviyesi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3'de yer almaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Gıda Etiket Okuma Düzeyleri

Enerji İle İlgili Sorular	Doğru		Yanlış		Yağlarla İle İlgili Sorular	Doğru		Yanlış	
	N	%	N	%		N	%	N	%
Günlük alınması gereken ortalama kalori miktarı 2000'dir.	110	31,6	238	68,4	Doymamış yağlar sağlıklı, iyi yağlar olarak kabul edilir	111	31,9	237	68,1
Kakao oranı yüksek çikolatalar, enerji kaynağı açısından iyidir.	159	45,7	189	54,3	Doymuş yağlar arasında en iyi olan yağ, tereyağıdır	226	64,9	122	35,1
Omega 3 açısından en zengin kuruyemiş ceviz, mükemmel bir enerji kaynağıdır.	271	77,9	77	22,1	Yağlar, enerji kaynağı olmalarının yanı sıra, yağda çözünen vitaminlerin vücuda emilimini sağlarlar.	193	55,5	155	44,5
Kahve iyi enerji veren bir içecektir.	166	47,7	182	52,3	Trans yağ asitleri içeren yağların belirli ölçülerin üzerinde tüketilmesi sağlık açısından risk taşır.	271	77,9	77	22,1
Genel Ortalama (%)	50,7		49,3		Yağ her zaman sağlığımız için kötüdür; bu nedenle mümkün olduğunca kaçınmalısınız.	210	60,3	138	39,7
Karbonhidrat/Şeker İle İlgili Sorular					Kırmızı et, kötü kolesterolle neden olan yağ bakımından zengin bir besindir.	143	41,1	205	58,9
Karbonhidratlar kan şekerini yükseltir.	220	63,2	128	36,8	Genel Ortalama (%)	55,3		44,7	
Karbonhidrat yeterli miktarda alındığında kilo almaz aksine; vücudun dengeli ve sağlıklı biçimde çalışmasını sağlar.	238	68,4	110	31,6	Proteinlerle İle İlgili Sorular				
Beyaz şeker ve bal basit karbonhidratlardandır.	126	36,2	222	63,8	Et, balık, yumurta ve süt, kaslarda protein sentezi için gerekli olan kaliteli protein kaynaklarıdır.	325	93,4	23	6,6
Esmer şeker beyaz şekerden çok daha sağlıklıdır.	49	14,1	299	85,9	Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi baklagiller, kabuklu yemiş ve yağlı tohumlar protein içeren besinlerdendir.	244	70,1	104	29,9
Genel Ortalama (%)	45,5		54,5		Sebzelerin protein oranı çok düşüktür	118	33,9	230	66,1
Tuz İle İlgili Sorular					Genel Ortalama (%)	65,8		34,2	
Tuzun vücut sıvı dengesinin ayarlanmasında, kas ve sinir fonksiyonlarında önemli görevleri vardır.	203	58,3	145	41,7	Vitaminlerle İle İlgili Sorular				
Tuzun kimyasal adı sodyum klorürdür.	257	73,9	91	26,1	C ve B vitaminleri her gün düzenli olarak alınması gerekir.	240	69,0	108	31,0
Günlük tuz tüketimi 10 gr. geçmemelidir.	32	9,2	316	90,8	A, D, E ve K vitaminleri insan vücudunda depo edilir.	208	59,8	140	40,2
Genel Ortalama (%)	47,1		52,9		Genel Ortalama (%)	64,4		35,6	
Liflerle İle İlgili Sorular					Katkı Maddeleriyle İlgili Sorular				
Lifli gıdalar, insan sindirim sisteminin sağlıklı çalışması için gereklidir.	260	74,7	88	25,3	Katkısız ibareli ürünlerde koruyucu, renklendirici, tatlandırıcı, vb ilave bulunmamaktadır.	184	52,9	164	47,1
Lifli gıdalar daha çok yer kaplayıp daha çok tokluk hissi verirler.	234	67,2	114	32,8	E kodu ile başlayan gıda maddeleri insan sağlığına zararlıdır.	40	11,5	308	88,5
Lifler, kolesterol ve kan şekerini dengeler.	164	47,1	184	52,9	Genel Ortalama (%)	32,2		67,8	
Genel Ortalama (%)	63,0		37,0						

Tablo 3 incelendiği zaman katılımcıların enerji ile ilgili soru gruplarında ortalama %50,7 doğru, %49,3 oranında yanlış bilgiye sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların, cevizin iyi bir enerji kaynağı olması konusunda (%77,9) doğru bilgiye sahip oldukları; günlük alınması gereken kalori miktarı (%31,6), kakao (%45,7) ve

kahvenin (%47,7) iyi enerji verdiği konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları görülmektedir.

Yağlarla ilgili sorulara verilen cevaplara bakıldığı zaman, katılımcıların ortalama %55,3 doğru, %44,7 oranında ise yanlış bilgiye sahip oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların trans yağ asitlerinin zararları (%77,9), doymuş yağlar içinde yer alan tereyağının diğerlerine göre en az zararlı olması (%64,9), genel anlamda yağlardan uzak durulması konularında bilgili oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Ancak doymamış yağların iyi yağ olarak kabul edildiğini bilmedikleri (%68,1) ve kırmızı eti direkt olarak kötü kolesterol kaynağı olarak gördükleri (%58,9) tespit edilmiştir.

Katılımcıların karbonhidrat/şeker ile ilgili sorulara verdiği cevaplara göre %54,5 doğru, %45,5 oranında yanlış bilgiye sahip oldukları keşfedilmiştir. Karbonhidrat ile ilgili bilgi düzeylerinin yüksek olduğu (%68,4), özellikle esmer şekerin beyaz şekerden daha sağlıklı olduğuna dair %85,9 oranında yanlış bilgiye sahip oldukları görülmüştür.

Proteinlerle ilgili sorulara göz atıldığı zaman, katılımcıların %65,8 oranında doğru bilgiye sahip oldukları görülmektedir. Et, balık, yumurta ve sütün protein açısından faydalarının doğru bilindiği (%93,4), sebzelerin de protein kaynağı olduğunun ise (%66,1) yeterince bilinmediği ortaya konulmuştur.

Tuz ile ilgili sorulara bakıldığı zaman da katılımcılar arasında doğru bilgiye sahip olma oranının %47,1 seviyesinde kaldığı görülmektedir. Özellikle günlük tuz tüketiminin 10 gramı geçmemesi gerektiğinin %90,8 oranında yanlış bilindiği görülmektedir. Katılımcıların, gıda etiketlerinde yer alan sodyum klorür ifadesinin tuz anlamına geldiğini %73,9 oranında doğru bildikleri ortaya çıkmıştır.

Vitaminler konusunda katılımcıların, %66,4 oranında doğru bilgiye sahip oldukları tespit edilmiştir. Özellikle C ve B vitaminleri konusunda (%69) farkındalığın yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcıların liflerle ilgili sorularda %63 oranında doğru bilgiye sahip oldukları görülmektedir. Lifli gıdaların tokluk hissi vermede (%67,2) ve sindirim sistemine katkısının (%67,2) doğru bilindiği, lifli gıdaların kan kolesterolü ve kan şekerini düzenlemeye katkısının yeterince (%47,1) bilinmediği görülmektedir.

Katılımcıların etiket bilgileri içerisinde %60,6 oranı en çok dikkat ettikleri bilginin katkı maddeleri olmasına rağmen, katkı maddeleri ile ilgili sorularda %67,8 oranında yanlış bilgiye sahip oldukları görülmektedir. Özellikle "E" kodu ile başlayan gıda maddelerinin insan sağlığına zararlıdır gibi bir yanlış düşünceye sahip olan katılımcıların %88,5 olması düşündürücüdür. Oysaki bir katkı maddesine E kodunun verilmiş olması Avrupa Birliği ve Avrupa Gıda Katkıları ve Gıda Enzimleri Federasyonunca güvenli bulunduğu anlamına da gelmektedir (Winter, 2009:106). Buradaki amaç katkı maddelerini sınıflandırarak tüketicilere bilgi vermektir.

5. DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Günümüzün genç bireylerinin geleceğimizin yetişkinleri olacağı göz önünde alındığı zaman çalışmanın önemi daha da öne çıkmaktadır. Elde edilen sonuçlarına göre, gençlerin paketli gıda etiketlerinde yer alan protein (65,8), vitamin (64,4), lifli gıda (%63,0), yağ (%55,3) ve enerji (%50,7) bilgileri hakkında daha fazla bilgiye sahip oldukları; katkı maddeleri (%32,2), karbonhidrat / şeker (%45,5) ve tuz (%47,1) hakkında ise daha az bilgiye sahip oldukları tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan gençlerin en çok dikkat ettiği gıda etiketi bilgi grubunun katkı maddeleri olması (%60,6), ancak katkı maddeleri hakkında genel bilgisinin (%32,2) de en az olduğu soru grubunun da katkı maddeleri olması düşündürücü olup, aynı zamanda çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Buradan hareketle toplumu oluşturan bireylerde, gıda okuryazarlığın erken yaşlarda oluşturulması sağlıklı toplum oluşturma hedefine ulaşmaya olumlu katkılar yapacaktır. Bu bağlamda elde edilen sonuçların da gösterdiği üzere özellikle doymuş ve doymamış yağlar, esmer şeker, sebzelerin içerdiği protein, günlük tüketilmesi gereken tuz miktarı, katkı maddelerinin sınıflandırılması konusundaki yanlış bilgilerin ivedilikle düzeltilmesi önem arz etmektedir.

Bu bağlamda, Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği'ne göre paketli gıda etiketlerinde yer alan bilgilerin doğru anlaşılıp, yorumlanmasının sağlıklı gıda satın alma tercihi oluşturmada katkısı olacağı açıktır. Gıda etiketi okuryazarlığı becerisinin kazandırılması için gerekli çabaların eğitim sistemi içerisine konumlandırılmasında fayda görülmektedir. Sağlıklı beslenme

düşüncesinin gelişmesiyle beraber paketli gıda üreticilerinin de kanuni zorunluluğun yanında tüketicilere eğitici olması için de bilgiler vermesi ürünlerinin tercih edilebilirliğini arttıracaktır. Bütüncül açıdan sağlanacak geliştirmelerin tüketicilerin satın alma süreçlerine de pozitif katkı sağlayacağı ve planlı satın alma davranışına yön vereceği beklenebilir.

Çalışmanın temel amacı toplum ve akademi içerisinde bu konuya dikkat çekmek olup gıda etiketi okumaktan çok gıda etiketinin doğru okunmasını sağlamaya yöneliktir. Daha önce de vurgulandığı üzere çalışma; Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği'ne göre uyarlanmıştır. Gıda okuryazarlığı seviyesine dikkat çekmek amacıyla yapılan çalışmanın bu alanda işlevsel bir ölçeğin geliştirilmesi açısından da yararlı olacağı düşünülmektedir.

Gelecek çalışmalarda; tüketicilerin etiket okuma/okumama davranışlarının bazı demografik, sosyo-ekonomik grupsal değişkenler yanında; planlı satın alma kuramı gibi bazı sosyal kuramlarla ilişkilendirilerek bu konuda uzmanlık sağlanabilir. Diğer taraftan, gıda etiketi okuma davranışı gösterenler ile göstermeyenlerin hastalıklara karşı durumlarının incelenmesine yönelik çalışmaların yapılması da gıda okuryazarlığı konusunun sağlık açısından öneminin kavranılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, N. ve Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2), 146-153.
- Azman, N. ve Sahak, S. Z. (2014). Nutritional label and consumer buying decision: a preliminary review, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 130, 490-498.
- Dickson-Spillmann, M., Siegrist, M. ve Keller, C. (2011). Development and validation of a short, consumer-oriented nutrition knowledge questionnaire, *Appetite*, 56(3), 617-620.
- Drichoutis, A. C., Lazaridis, P. ve Nayga Jr, R. M. (2006). Consumers' use of nutritional labels: a review of research studies and issues, *Academy of Marketing Science Review*, 2006, 1-22.
- FAO ve WHO. Codex Strategic Plan 2020-2025. Erişim adresi: <http://www.fao.org/3/ca5645en/CA5645EN.pdf>
- Grunert, K. G., Wills, J. M. ve Fernández-Celemín, L. (2010). Nutrition knowledge, and use and understanding of nutrition information on food labels among consumers in the UK, *Appetite*, 55(2), 177-189.
- Lewis, J. 2019. Codex nutrient reference values. Rome. FAO and WHO.
- Lobstein, T., Jackson-Leach, R., Moodie, M. L., Hall, K. D., Gortmaker, S. L., Swinburn, B. A., James, W.P.T., Wang, Y. ve McPherson, K. (2015). Child and adolescent obesity: part of a bigger picture. *The Lancet*, 385(9986), 2510-2520.
- Miller, L. M. S. ve Cassady, D. L. (2015). The effects of nutrition knowledge on food label use: A review of the literature, *Appetite*, 92, 207-216.
- Parmenter, K. ve Wardle, J. (1999). Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults, *European Journal of Clinical Nutrition*, 53(4), 298-308.
- Post, R. E., Mainous III, A. G., Diaz, V. A., Matheson, E. M. ve Everett, C. J. (2010). Use of the nutrition facts label in chronic disease management: results from the National Health and Nutrition Examination Survey, *Journal of the American Dietetic Association*, 110(4), 628-632.
- Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D. ve Harris, N. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours, *Appetite*, 107, 549-557.
- Slater, J., Falkenberg, T., Rutherford, J. ve Colatruglio, S. (2018). Food literacy competencies: A conceptual framework for youth transitioning to adulthood. *International Journal of Consumer Studies*, 42(5), 547-556.
- Türk gıda kodeksi gıda etiketleme ve tüketicileri bilgilendirme yönetmeliği. (2017, 26, Ocak). Resmi Gazete (Sayı: 29960 (Mükerrer)). Erişim adresi:
<https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/01/20170126M1-6.htm>
- TÜİK, 2019. Erişim adresi: <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=95&locale=tr>

Vidgen, H. A. ve Gallegos, D. (2012). Defining food literacy, its components, development and relationship to food intake: A case study of young people and disadvantage. School of Exercise and Nutrition Sciences Faculty of Health, Queensland University of Technology, Australia.

Erişim adresi: https://eprints.qut.edu.au/53786/1/Food_literacy_and_young_people_report.pdf

Wardle, J., Parmenter, K. ve Waller, J. (2000). Nutrition knowledge and food intake, *Appetite*, 34(3), 269-275.

Winter, R. (2008). A consumer's dictionary of food additives. New York, Three Rivers Press.

Yılmaz V. (2019). Türkiye'de kentsel dönüşüm sürecinin yansımaları ve kentleşme, *Van Yüzyüncü Yıl Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(7), 119-134.

