T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Sayı : E-79452880-300-199980
Konu : Araştırma İzni(Hatice Beyza ÇALIK)

DAĞITIM YERLERİNE

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Hatice Beyza ÇALIK'ın "Sağlık Eğitimi Alan Öğrencilerin Beslenme Davranışlarının Sürdürülebilir Beslenme Okuryazarlığının ve Bağırsak Mikrobiyotasına Yönelik Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi" başlıklı tezinin ekte yer alan anketlerinin üniversiteniz ön lisans, Lisans ve Yüksek lisans öğrencilere uygulama yapması hususunu;

Bilgilerinize ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Erdal YILMAZ
Rektör V.

Ek:
1- Dilekçe
2- Etik Kurul Onayı
3- Tez Önerisi Kabul Yazısı
4- Anketler

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BS4K045CEU* Pin Kodu : 42262 Belge Takip Adresi : https://ebys.agri.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?

Adres : Fırat Mah. Yeni Üniversite cad. No:2 AE/1 04100 Merkez, Ağrı – Türkiye
Telefon : 0472 –215 64 42 Faks:0472 - 215 50 84
e-Posta : lisansustu@agri.edu.tr Web : www.agri.edu.tr
Kep Adresi : agriibrahimcecenuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için : Sultan Gökmen
Unvanı : Gelen Evrak Sorumlusu
Tel No : 3319

BELGE TARIHI: 20.11.2026 BELGE SAYISI: 2600292523
Evrak Tarih ve Sayısı: 12.11.2026-E.199016

T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı Başkanlığı

Sayı : E-52810148-302.99-199016 12.11.2026
Konu : Anket kurum izni- Hatice Beyza ÇALIK

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Lisansüstü danışmanlığını yürüttüğüm Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Hatice Beyza ÇALIK'ın "Sağlık Eğitimi Alan Öğrencilerin Beslenme Davranışlarının Sürdürülebilir Beslenme Okuryazarlığının ve Bağırsak Mikrobiyotasına Yönelik Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi" başlıklı tezinin ekte yer alan anketlerinin üniversitemizin ve diğer ulusal üniversitelerin ilgili birimlerinde yapılabilmesi için izin yazışmalarının yapılması hususunda;

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Google Form Linki
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeq3IHafWzpkbkkKSvXJaQ30j9CwNhianWGBk6u9a2mlSWpMQ/formResponse

Doç. Dr. Ebru ERDEMİR
Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalı Başkanı

Ek:
1- Etik Kurul Kararı
2- Tez Önerisi Yönetim Kurulu Kararı
3- Anket ve Ölçekler

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu : *BSLKCA4YSE* Pin Kodu : 45782 Belge Takip Adresi : https://ebys.agri.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?

Adres : Fırat Mah. Yeni Üniversite cad. No:2 AE/1 04100 Merkez, Ağrı – Türkiye
Telefon : 0472 –215 64 42 Faks:0472 - 215 50 84
e-Posta : lisansustu@agri.edu.tr Web : www.agri.edu.tr
Kep Adresi : agriibrahimcecenuniversitesi@hs01.kep.tr
Bilgi için : Ebru ERDEMİR
Unvanı : Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalı Başkanı
Tel No : 3021

T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği

2025 AİLE YILI

Sayı : E-95531838-050.99-182553 29.06.2026
Konu : Etik Kurul Kararı

Sayın Doç. Dr. Ebru ERDEMİR

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 24.06.2026 tarih ve 182030 sayılı yazısı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün ilgi yazısına istinaden yüksek lisans öğrencisi Hatice Beyza ÇALIK, Doç. Dr. Ebru ERDEMİR ve Dr. Öğr. Gökhan DEGE'nin **"Sağlık Eğitimi Alan Öğrencilerin Beslenme Davranışlarının Belirlenmesi, Sürdürülebilir Beslenme Okuryazarlığı ve Bağırsak Mikrobiyotasına Yönelik Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi"** konu başlıklı bilimsel araştırması Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunca incelenmiş olup, 25.06.2026 tarih ve 442 sayılı karar ile çalışma kapsamında yapılacak olan uygulama, anket-görüşme sorularının ve ölçeklerin, gerekli izinlerin alınması kaydıyla, fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere etik açıdan uygun olduğuna, yapılacak araştırmaya izin verilmesine karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Veysel ÇOMAKLI
Etik Kurulu Başkanı

Mevcut Elektronik İmzalar

VEYSEL ÇOMAKLI (Etik Kurulu - Etik Kurul Başkanı) 29.06.2026 10:56

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Fırat Mah. Yeni Üniversite cad. No:2 AE/1 04100 Merkez, Ağrı – Türkiye
Telefon : 0472 215 98 63 Faks:0472 216 20 08
e-Posta : hukukburosu@agri.edu.tr Web : www.agri.edu.tr
Kep Adresi : agriibrahimcecenuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için : Yılmaz SABUNCU
Unvanı : Şube Müdürü
Tel No : 1280

BELGE TARIHI: 20.11.2026 BELGE SAYISI: 2600292523
Evrak Tarih ve Sayısı: 09.11.2026-E.198254

T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-79452880-300-198254 09.11.2026
Konu : Tez Önerisi Yönetim Kurulu Kararı

Sayın Doç. Dr. Ebru ERDEMİR

Lisansüstü danışmanlığını yürüttüğünüz Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Hatice Beyza ÇALIK 'ın "*Sağlık Eğitimi Alan Öğrencilerin Beslenme Davranışlarının Sürdürülebilir Beslenme Okuryazarlığının ve Bağırsak Mikrobiyotasına Yönelik Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*" başlıklı tez önerisi, Enstitümüzün 03.11.2026 tarih ve 2026/124 sayılı yönetim kurulu kararıyla onaylanmıştır.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç. Dr. Fatih ÖZTOP
Müdür Yardımcısı

Ek:EYKK

Mevcut Elektronik İmzalar

FATİH ÖZTOP (Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü - Müdür Yardımcısı) 09.11.2026 10:41

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Fırat Mah. Yeni Üniversite cad. No:2 AE/1 04100 Merkez, Ağrı – Türkiye
Telefon : 0472 –215 64 42 Faks:0472 - 215 50 84
e-Posta : lisansustu@agri.edu.tr Web : www.agri.edu.tr
Kep Adresi : agriibrahimcecenuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için : Sultan Gökmen
Unvanı : Gelen Evrak Sorumlusu
Tel No : 3319

Evrak Tarih ve Sayısı: 09.11.2026-E.198254

1) Lisansüstü öğrencilerinin Yüksek Lisans tez ve Doktora önerilerinin görüşülerek aşağıdaki tablodaki tez önerilerinin geldiği şekliyle kabulüne mevcudun oy birliği ile karar verilmiştir.

Öğrencinin Adı Soyadı	**Ana Bilim Dalı**	**Tez Konusu**
Hatice Beyza ÇALIK	Gıda Mühendisliği	*Sağlık Eğitimi Alan Öğrencilerin Beslenme Davranışlarının Sürdürülebilir Beslenme Okuryazarlığının ve Bağırsak Mikrobiyotasına Yönelik Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*

Mevcut Elektronik İmzalar

FATİH ÖZTOP (Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü - Müdür Yardımcısı) 09.11.2026 10:41

TANITICI BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

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

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

Araştırmacı: Hatice Beyza ÇALIK
Danışman: Doç. Dr. Ebru ERDEMİR
Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

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

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

13. Aylık gelir düzeyiniz ne kadardır?

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

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

BESİN SEÇİMİ VE BESLENME DAVRANIŞI DURUMU SORULARI

1. Sigara içiyor musunuz?

□ Evet □ Hayır □ Sigarayı bıraktım

2. Nargile içiyor musunuz? Evet, ise sıklığı:

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

4. En önemli öğün sizce hangisidir?

□ Kahvaltı □Öğlen □ Akşam □ Ara Öğün

5. Ara öğünde tercih edilen besin:

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

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

Tükettiğiniz öğünler için uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Her zaman
SABAH				
ÖĞLE				
AKŞAM				

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

7. Öğün atlama nedenleriniz:

□ Zaman yetersizliği □ Canı istemiyor □ Zayıflamak İstiyor

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

8. Öğünlerinizde hangi tür besinleri genellikle tüketirsiniz.

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

9. Yemeklerin tadım yapmadan tuz ilave eder misiniz?

□ Hiçbir zaman □ Bazen □ Sık sık □ Her zaman

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

□ Evet □ Hayır □ Bazen

11. Günlük su tüketim miktarınız ne kadar?

□ …… Bardak □…… Litrelik şişe

ÖĞRENCİ BESLENME DAVRANIŞ TESTİ FORMU

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

a) Fizyolojik ve psikolojik olarak doygunluk durumu

b) Her şeyden ve çeşitli yemek

c) Maddi olanaklarla uyumlu yemek

d) Sadece sevdiğimiz besinleri yemek

e) Hepsi

2) Aşağıdaki yağlardan hangisi kızartma için uygundur?

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

3) Aşağıdaki seçeneklerden hangisi demir eksikliği anemisi riskini azaltabilir?

a) 1 adet yumurta + çay

b) Süt + pekmez

c) 8 yemek kaşığı zeytinyağlı ıspanak yemeği + yoğurt

d) 1 kâse sütlaç + çay

e) 1 adet köfte + salata

4) Aşağıdaki seçeneklerden hangisi C vitamini için doğru değildir?

a) Sebzelerin metal bıçaklarla doğranması C vitaminini arttırır.

b) C vitamini bir antioksidan vitamindir.

c) C vitamini demir emilimini arttırır.

d) C vitamini eksikliğinde skorbüt hastalığı gelişebilir.

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

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

a) Simit

b) Tam tahıllı ekmek

c) Mısır ekmeği

d) Peynirli poğaça

e) Beyaz ekmek

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

a) Süt-Yoğurt

b) Çökelek-Lor

c) Mandalina-Limon

d) Fındık-Fıstık

e) Olgunlaştırılmış beyaz peynir

7) Protein kalitesi en yüksek besin aşağıdakilerden hangisidir?

a) Yumurta

b) Tavuk eti

c) Kırmızı et

d) Süt

e) Kaşar peyniri

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

a) Etli taze fasulye- Bulgur pilavı-Yoğurt

b) Mantar sote-bulgur pilavı-turşu

c) Kıymalı patlıcan-patatesli börek-salata

d) Tavuk kanat-patates kızartması-meyve suyu

e) Şehriye Çorba-bulgur pilavı-baklava

9) Aşağıdaki bilgilerden hangisi sağlıklı beslenme önerilerinden biridir?

a) Yeşillenmiş patates ve soğanın yeşillenmiş kısmı kesilerek tüketilebilir.

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

c) Açken alışverişe çıkılmalıdır.

d) Sadece sevdiğimiz kurubaklagilleri tüketmek yeterlidir.

e)Tavsiye edilen tüketim tarihine bakılarak ürün alınmalıdır.

10) Aşağıdaki bilgilerden hangisi sağlıklı beslenme önerilerinden değildir?

a) Her sabah kahvaltı yapılmalıdır.

b) Her gün sebze-meyve tüketilmelidir.

c) Gün içinde su tüketmeye özen gösterilmelidir.

d) Her gün hazır meyve suyu tüketmeye özen gösterilmelidir.

e)Besinler sık sık ve azar azar tüketilmelidir.

11) Sağlıklı beslenme için aşağıdaki bilgilerden hangisi doğrudur?

a) Sevilmeyen yemekler tüketilmemeli

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

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

d) Her gün meyve ve sebze tüketilmelidir.

e) Her gün kırmızı et tüketilmelidir.

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

a) 1 porsiyon

b) 2-3 porsiyon

c) 4-5 porsiyon

d) 6-7 porsiyon

e) Öneri yoktur

13) Aşağıdaki besinlerin hangisinin kanser riskini azaltıcı etkisi yoktur?

a) Yeşil Çay

b) Kırmızı ve mor renkli meyveler

c) Kırmızı ve turuncu renkli sebzeler

d) Tam tahıllı ekmek grubu

e) Balık tüketimi

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

a) 1-2

b) 3-5

c) 6-7

d) 8-9

e) Canı istediği kadar

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

a) 2-3

b) 1-2

c) 1

d) 3-4

e) 5'ten fazla

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

a) 8 ve daha fazla

b) 5-7

c) 3-4

d) 2

e) Susadıkça

17) Aşağıdaki besinlerden hangisi en iyi kalsiyum kaynağıdır?

a) Ispanak

b) Süt

c) Elma

d) Yumurta

e) Makarna

18) Aşağıdaki seçeneklerden hangisi günün en önemli öğünüdür?

a) Sabah Kahvaltısı

b) Öğle Öğünü

c) Akşam Öğünü

d) İkindi ara öğünü

e) Gece yatmadan önce

19) Aşağıdaki önermelerden hangisi doğrudur?

a) Akşam yemeğinden sonra kesinlikle yiyecek-içecek tüketilmemelidir.

b) Makarnanın haşlama suyu dökülmelidir.

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

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

e) Süt, peynire göre daha besleyicidir.

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

a) Çay

b) Taze sıkılmış portakal suyu

c) Maden suyu

d) Ayran

e) Su

BESİN TÜKETİM SIKLIĞI FORMU

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

BELGE TARIHI: 20.11.2026 BELGE SAYISI: 2600292523

EK.4 SÜRDÜRÜLEBİLİR GIDA OKURYAZARLIĞI ÖLÇEĞİ

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

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

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

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

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

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

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

MİKROBİYATA FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

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

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

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

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