**Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle Katılıyorum** |
| 1 | Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 2 | Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 3 | Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 4 | Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 5 | Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 6 | Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 7 | Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 8 | Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 9 | Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10 | Meyve tüketmekten hoşlanmam. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 11 | Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.)tükettiğimde mutlu olurum. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 12 | Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 13 | Günde en az 1,5 lt su içerim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 14 | Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 15 | Düzenli meyve tüketirim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 16 | Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 17 | Ana öğünleri atlarım.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 18 | Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 19 | Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 20 | Ayaküstü beslenirim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 21 | Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır.

*Olumlu maddeler*: 1., 2., 3., 4., 5., 12., 13., 14., 15., 16. maddelerden oluşmaktadır.

*Olumsuz maddeler:* 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. maddelerden oluşmaktadır.

SBİTÖ 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır.

*Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)*: 1., 2., 3., 4., 5.

*Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)*: 6., 7., 8., 9., 10., 11.

*Olumlu Beslenme (OB)*: 12., 13., 14., 15., 16.

*Kötü Beslenme (KB)*: 17., 18., 19., 20., 21. maddelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için ,90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BHB) faktörü için ,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için ,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için ,83 şeklindedir.

Atıf: Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, Hİ., (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(*2), 256-274.