**EK 7: e-SAĞLIKLI BESLENME OKURYAZARLIK (e-SBO) ÖLÇEĞİ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Geçtiğimiz bir yıl içerisinde ne sıklıkla… | Hiçbir zaman | Yılda birkaç kez | Ayda birkaç kez | Haftada birkaç kez | Her gün |
| …internette sağlıklı beslenmeye dair bilgiler araştırdınız? |  |  |  |  |  |
| …kamu araştırma enstitüleri, devlet kurumları, sağlık bakanlığı, hastane internet siteleri gibi kurumsal/resmi internet sitelerinde sağlıklı beslenmeye dair bilgiler araştırdınız? |  |  |  |  |  |
| …reklamlar ve blog sayfaları gibi resmi olmayan internet sitelerinde sağlıklı beslenmeye dair bilgiler araştırdınız? |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aşağıda internette sıklıkla karşılaşabileceğiniz bilgiler verilmiştir. Sizce bu bilgiler doğru mu? | Doğru | Yanlış | Bilmiyorum |
| Nişastalı besinler tüketmemek ağırlık kaybı etkisi yaratabilir. |  |  |  |
| Kan şekerini doğru aralıklarda tutmak için tatlı meyveler yemekten kaçınılmalıdır. |  |  |  |
| Yüksek kolesterol problemi olan bireyler yumurta sarısı yemekten kaçınmalıdır. |  |  |  |
| Besin katkı maddeleri insan vücudu için zararlıdır. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aşağıda verilmiş önergeler ile ilgili katılım durumunuzu belirtiniz. | Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
| Resmi kurumlar tarafından sağlanan çevrimiçi/online sağlıklı beslenme bilgileri resmi olmayan diğer kurumlarca sağlanan bilgilerden daha güvenilirdir. |  |  |  |  |  |
| Diyetisyenler ve/veya diğer sağlık çalışanları tarafından oluşturulmuş çevrimiçi/online sağlıklı beslenme bilgileri diğer kişiler tarafından oluşturulmuş bilgilerden daha güvenilirdir. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Hangi sıklıkta… | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman |
| …internette bulduğunuz sağlıklı beslenme ile ilgili yanlış bir bilgiyle ilgili kişisel görüşünüzü çevrimiçi ortamlarda paylaşırsınız? |  |  |  |  |  |
| …beslenme ile ilgili internette bulunan bilgileri profesyonel bir sağlık çalışanı ile paylaşırsınız? |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Çok zordan çok kolaya oluşturulmuş bir ölçekte, aşağıdaki önergeler için fikrinizi işaretleyiniz. | Çok zor | Kısmen zor | Kısmen kolay | Çok kolay |
| İnternette, güvenilir ve doğru sağlıklı beslenmeye dair bilgiler bulmak… |  |  |  |  |
| İnternette bulunan sağlıklı beslenmeye ilişkin bilgileri ve beslenme önerilerini anlamak… |  |  |  |  |
| İnternette bulunan sağlıklı beslenmeye ilişkin bilgilerin sizin için geçerli olup olmadığına karar vermek… |  |  |  |  |
| Daha iyi beslenmek için sağlıklı beslenmeye ilişkin internetten elde ettiğiniz bilgileri günlük hayatınıza uyarlamak… |  |  |  |  |