|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Asla** | **Nadiren** | **Ara Sıra** | **Bazen** | **Sık Sık** | **Genellikle** | **Her Zaman** |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 1 | Katkı maddeleri içermeyen yiyecekleri seçerim |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Yiyecekleri satın alırken etiketlerindeki kalite işaretlerini veya sertifikalarını kontrol ederim |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Menşei ülkesi (üretildiği yer) hakkında net bilgi/işaret olan ürünleri seçerim |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Geleneksel gıda sertifikalı/coğrafi işaretli ürünleri seçerim |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Yiyecekleri israf etmem |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Yiyeceklerden arta kalanları tekrar kullanırım |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Mevsimde, çiftçiden alışveriş yaparım |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Vitamin & mineral içeriği zengin olan besinleri seçerim |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Sağlıklı olmamı sağlayan besinleri seçerim |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Besleyici besinleri seçerim |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Dengeli beslenmeye çalışırım |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Sebze ve meyveleri doğrudan üreticisinden/çiftçiden satın alırım |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Mümkün olduğunca kendi arazimde/memleketimde yetişen besinleri seçerim |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Et tüketimimi azaltmak için mümkün olduğunca fazla bakliyat yemeye çalışırım |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Yemeklerimde, baklagiller etin yerini alır |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Et yemekten kaçınırım |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Serbest gezen tavuk yumurtalarını seçerim |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Kafes tavuklarının yumurtasını satın almaktan kaçınırım |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Fazla miktarda yağ içeren besinlerden kaçınırım |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Az yağlı besinleri seçerim |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Mümkün olduğunca az yağlı besinleri seçerim |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Yemekleri çöpe atmamaya çalışırım |  |  |  |  |  |  |  |

**Aşağıdaki ifadeleri lütfen dikkatlice okuyunuz ve cevabınız Asla=1, Bazen=4 ve Her zaman=7 olduğu 7 puanlık bir ölçekte belirtiniz. Kutulara “X” işaretini koyabilirsiniz.**

|  |  |
| --- | --- |
| F1: SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENME | |
| F1-1 | Sağlıklı olmamı sağlayan besinleri seçerim |
| F1-2 | Besleyici besinleri seçerim |
| F1-3 | Vitamin & mineral içeriği zengin olan besinleri seçerim |
| F1-4 | Dengeli beslenmeye çalışırım |
| F1-5 | Katkı maddeleri içermeyen yiyecekleri seçerim |
| F2: KALİTE ETİKETLERİ (YÖRESEL VE ORGANİK) | |
| F2-1 | Menşei ülkesi (üretildiği yer) hakkında net bilgi/işaret olan ürünleri seçerim |
| F2-2 | Geleneksel gıda sertifikalı/coğrafi işaretli ürünleri seçerim |
| F2-3 | Yiyecekleri satın alırken etiketlerindeki kalite işaretlerini veya sertifikalarını kontrol ederim |
| F3: ET AZALTMA | |
| F3-1 | Yemeklerimde, baklagiller etin yerini alır |
| F3-2 | Et tüketimimi azaltmak için mümkün olduğunca fazla bakliyat yemeye çalışırım |
| F3-3 | Et yemekten kaçınırım |
| F4: YEREL GIDA | |
| F4-1 | Sebze ve meyveleri doğrudan üreticisinden/çiftçiden satın alırım |
| F4-2 | Mümkün olduğunca kendi arazimde/memleketimde yetişen besinleri seçerim |
| F4-3 | Mevsimde, çiftçiden alışveriş yaparım |
| F5: DÜŞÜK YAĞ | |
| F5-1 | Az yağlı besinleri seçerim |
| F5-2 | Mümkün olduğunca az yağlı besinleri seçerim |
| F5-3 | Fazla miktarda yağ içeren besinlerden kaçınırım |
| F6: GIDA İSRAFINI ÖNLEMEK | |
| F6-1 | Yiyecekleri israf etmem |
| F6-2 | Yiyeceklerden arta kalanları tekrar kullanırım |
| F6-3 | Yemekleri çöpe atmamaya çalışırım |
| F7: HAYVAN REFAHI | |
| F7-1 | Serbest gezen tavuk yumurtalarını seçerim |
| F7-2 | Kafes tavuklarının yumurtasını satın almaktan kaçınırım |