**Akdeniz Diyet Kalitesi Ölçeğinin (Mediterranean Diet Quality- KIDMED) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Validity and Reliability of the Mediterranean Diet Quality Scale (KIDMED))**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sayın Katılımcı,  Aşağıda yer alan her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen, içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanızdır. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.  1= **Evet** 2= **Hayır** anlamına gelmektedir. | | |
| 1. Her gün bir meyve yer ya da meyve suyu içer misiniz? | 1 | 2 |
| 1. Her gün ikinci bir meyve yer misiniz? | 1 | 2 |
| 1. Düzenli olarak her gün bir kere taze veya pişmiş sebze yer misiniz? | 1 | 2 |
| 1. Düzenli olarak her gün birden fazla kez taze veya pişmiş sebze tüketir misiniz? | 1 | 2 |
| 1. Düzenli olarak haftada en az 2-3 kez balık yer misiniz? | 1 | 2 |
| 1. Haftada birden fazla fast-food (hamburger vb.) restoranlara gider misiniz? | 1 | 2 |
| 1. Kuru baklagilleri sever ve haftada bir kereden fazla yer misiniz? | 1 | 2 |
| 1. Haftada 5 kereden fazla pirinç veya makarna yer misiniz? | 1 | 2 |
| 1. Kahvaltıda kahvaltılık gevrek ya da tahıl ürünleri (ekmek) yer misiniz? | 1 | 2 |
| 1. Haftada en az 2-3 kez yağlı tohum (fındık, fıstık gibi çerez) yer misiniz? | 1 | 2 |
| 1. Evinizde zeytinyağı kullanıyor musunuz? | 1 | 2 |
| 1. Kahvaltıyı atlar mısınız? | 1 | 2 |
| 1. Kahvaltıda süt ve süt ürünleri (süt, yoğurt vb) tüketir misiniz? | 1 | 2 |
| 1. Kahvaltıda hazır satılan hamur işleri (poğaça vb) veya pasta yer misiniz? | 1 | 2 |
| 1. Günde 2 porsiyon/ kase yoğurt ve/veya peynir (40 g) tüketir misiniz? | 1 | 2 |
| 1. Her gün birkaç kez tatlı ve şeker/şekerleme yer misiniz? | 1 | 2 |

**Türkçe Kaynak:**

Şahingöz, S. A., Özgen, L., & Yalçın, E. (2019). Akdeniz Diyet Kalitesi Ölçeğinin (Mediterranean Diet Quality-KIDMED) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Proceedings Book of 5th International Eurasian Congress on Natural Nutrition, Healthy Life & Sport*, 1078-1088. 02-06 October 2019, Ankara/Turkey.

**Orijinal Kaynak:**

Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 7(7), 931–935. https://doi.org/10.1079/phn2004556

**Puanlama Yönergesi**

**Alt boyut ve madde sayısı:** Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

**Ölçeğin bulunan ters maddeler:** -

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** 6., 12., 14. ve 16. maddeler, -1 olarak puanlanmakta ve kalan 12 madde +1 olarak puanlanmaktadır. Bu bağlamda kontrol listesinden elde edilen puan aralıklarının değerlendirilmesinde 3 küçük ve eşit olan düşük düzeyde, 4 ile 7 aralığında olan orta düzeyde, 8 puana eşit ve daha büyük olan yüksek düzeyde puan alabilmektedir.

**İletişim adresi:** yalcinerene@gmail.com