

Beslenme ve diyetetik öğrencilerinin yeni besin korkusunun belirlenmesi

Nural ERZURUM ALİM¹, Öykü Peren TÜRK¹, Mihrican KAÇAR², Pervin DEMİR³,
Fatma Ceren ULUTÜRK⁴, Dilek YAYLA, Şeyma Nur KIRMAN

Cite this article as:

Erzurum Alim, N., Türk, Ö.P., Kaçar, M., Demir, P., Ulutürk, F.C., Yayla, D., Kirman, Ş.N. (2025). Beslenme ve diyetetik öğrencilerinin yeni besin korkusunun belirlenmesi. Food and Health, 11(1), 67-76. <https://doi.org/10.3153/FH25006>

¹ Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi,
Beslenme ve Diyetetik, Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Ankara, Türkiye

² Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi,
Beslenme ve Diyetetik, Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Erzincan, Türkiye

³ Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi,
Tıp Fakültesi, Temel Tıp Bilimleri,
Biyostatistik ve Tıbbi Bilişim Anabilim
Dalı, Ankara, Türkiye

ORCID IDs of the authors:

N.E.A. 0000-0001-9931-0639

Ö.P.T. 0000-0003-1215-2581

M.K. 0000-0002-5516-2029

P.D. 0000-0002-6652-0290

F.C.U. 0009-0009-0231-2933

D.Y. 0009-0005-1254-6486

Ş.N.K. 0009-0007-1143-6255

Submitted: 07.10.2024

Revision requested: 26.11.2024

Last revision received: 10.12.2024

Accepted: 16.12.2024

Published online: 02.01.2025

Correspondence:

Nural ERZURUM ALİM

E-mail: nalim@aybu.edu.tr



© 2025 The Author(s)

ÖZ

Besin korkusu, yeni veya alışılmadık besinleri tüketmeye yönelik isteksizlik ya da alışılmadık besinlere karşı duyulan kaygı ve tiksinti yaşama eğilimiyle ifade edilmektedir. Bu çalışmada beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin yeni besin korkusunun saptanması ve beslenme durumu ile ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Katılımcıların beslenme durumu değerlendirilerek Yeni Besin Korkusu (Neofobisi) Ölçeği (T-FNS) kullanılmıştır. B3 vitamini alımı ile Yeni Besin Korkusu Ölçeği skoru değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). K vitamini alımı ile Yeni Besin Korkusu Ölçeği skoru değerleri arasında ise negatif yönde ilişki vardır ($p<0,001$). Omega-6 yağ asidi ($p=0,035$), K vitamini ($p<0,001$) ve B3 vitamini ($p=0,001$) alımı değerlerinin en az bir T-FNS grubunda, diğer grupların en az birinden anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda neofilik ile neofobik gruplar arasında omega-6 yağ asidi alımı açısından anlamlı düzeyde fark varken ($p<0,05$); neofilik grupta omega-6 yağ asidi alımı neofobik gruba göre daha yüksek bulunmuştur. K vitamini alımı neofobik grupta neofilik ve nötr gruba göre anlamlı düzeyde daha düşük iken; B3 vitamini alımı neofobik grupta neofilik ve nötr gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Bu çalışmada beslenme ve diyetetik lisans öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve yeni besin korkularının tespit edilmesi buldukları duruma uygun öneriler geliştirilmesi için önemli görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Besin korkusu, Yeme davranışı, Besin tercihi, Tüketici davranışı, Beslenme alışkanlıkları

ABSTRACT

Determination of food neophobia among nutrition and dietetics students

Food neophobia is a reluctance or aversion to consuming new or unfamiliar foods, accompanied by a tendency to experience anxiety and disgust towards unconventional foods. This study aims to identify food neophobia among nutrition and dietetics students and evaluate its relationship with nutritional status. Participants' nutritional status was assessed, and the Food Neophobia Scale (T-FNS) was employed. A statistically significant and positive relationship was found between B3 vitamin intake and Food Neophobia Scale scores ($p<0,05$). There was a negative relationship between K vitamin intake and Food Neophobia Scale scores ($p<0,001$). Omega-6 fatty acid ($p=0,035$), K vitamin ($p<0,001$), and B3 vitamin ($p=0,001$) intake values showed significant differences in at least one of the T-FNS groups compared to at least one other group. In pairwise comparisons, a significant difference was observed in omega-6 fatty acid intake between neophilic and neophobic groups ($p<0,05$), with higher omega-6 fatty acid intake in the neophilic group compared to the neophobic group. While K vitamin intake was significantly lower in the neophobic group compared to the neophilic and neutral groups, B3 vitamin intake was significantly higher in the neophobic group compared to the neophilic and neutral groups ($p<0,05$). In this study, determining nutrition and dietetics undergraduate students' eating habits and food neophobia is important for developing tailored recommendations specific to their situation.

Keywords: Food neophobia, Eating behaviour, Food preference, Consumer behaviour, Eating habits

Giriş

Sağlığın korunması, geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılması; besin ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli bir şekilde sağlayan beslenme davranışı ile mümkündür (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2023; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2022). Bireyler beslenme ihtiyaçlarının karşılanması sırasında farklı davranış özellikleri gösterebilmektedir. Alışılmış besinleri tüketmek, beslenmede kolaylık sağlamakla birlikte yeni yiyecekleri denemeye ilişkin isteksiz davranışlara sebep olabilmektedir (Yiğit ve Doğdubay 2020). Besin korkusu (neofobisi), yeni veya alışılmadık besinleri tüketmeye yönelik isteksizlik ya da alışılmadık besinlere karşı duyulan kaygı ve tiksinti yaşama eğilimi ile ifade edilmektedir (Costa ve ark., 2020; Hazley ve ark., 2022). Besin korkusunun doğada bilinmeyen risklere ve toksinlerin tüketilmesine adaptif bir özellik olarak geliştiği öne sürülmektedir (Hazley ve ark., 2022).

Koruyucu bir özellik olarak geliştiği düşünülmekte olsa da, günümüzde besin korkusu diyet kalitesini ve çeşitliliğini etkileyen besin seçimleri üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Hazley ve ark., 2022; Knaapila ve ark., 2015). Yetişkin bireylerde besin korkusunun daha düşük miktarda sebze tüketimi ve daha düşük diyet kalitesi ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca diyet önerilerine uyumu zorlaştırdığı vurgulanmıştır (Knaapila ve ark., 2015). Besin korkusu sebzelerin, meyvelerin ve protein içeriği yüksek besinlerin kabul edilebilirliği ve alımını olumsuz etkilemesinin yanı sıra genel olarak sevilmeyen besinlerin sayısının artmasında da etken olarak görülmektedir (Guzek ve ark., 2018; Jaeger ve ark., 2017). Besin korkusunun bazı atıştırmalıkların tüketimini arttığı belirtildiği gibi; atıştırmalık ve nişastalı besin tüketimini etkilemediğini gösteren sonuçlar da mevcuttur (Knaapila ve ark., 2015; Baş ve Hamurcu, 2021).

Besin korkusu sosyodemografik özellikler, genetik, kültürel ve ekonomik faktörler, antropometrik özellikler ve yeme davranışlarıyla etkileşim içerisindedir (Costa ve ark., 2020; Hazley ve ark., 2022). Erkekler kadınlara göre yeni yiyecekleri yeme konusunda daha az istekli; yaşlılar veya daha düşük eğitim düzeyine sahip bireyler ise daha yüksek düzeyde besin korkusuna sahip olabilmektedir (Tian ve Chen, 2021; Soucier ve ark., 2019). Yüksek besin korkusuna sahip bireylerin beden kütle indeksi (BKİ) diğer bireylere kıyasla daha yüksek olabilmektedir (Knaapila ve ark., 2015). Ağırlık dengesi besin korkusunda bir etken olarak ele alınabildiği gibi, obezite besin korkusunun bir sonucu da olabilmektedir (Knaapila ve ark., 2015; Bolat ve Ergün, 2023). Ayrıca besine dair tercihler ve tiksintiler, anokreksiya gibi yeme davranış bozuklukları açısından da risk olarak görülebilmektedir (Demattè ve ark.,

2014). Yetişkin seçici yiycilerde de besin korkusu görüldüğü kaydedilmiştir (Zickgraf ve ark., 2016).

Üniversiteye geçiş ise yeme davranışlarında değişimler için etkili bir dönem olabilmektedir (Maillet ve Grouzet, 2023). Genç yetişkinlerde besin korkusu daha düşük besin çeşitliliği ve bazı besin gruplarının azalmış tüketimiyle ilişkili olabilmektedir (Hazley ve ark., 2022). Beslenme ve diyetetik bölümü öğrencileri yeme tutum ve davranışları açısından risk altında olabilmektedir (Garipoğlu ve ark., 2019; Demir ve ark., 2020; Alkan ve ark., 2019; Kaya ve Yasemin, 2022). Beslenme eğitimi programları ise besin korkusu düzeyini etkileyebilmektedir (Tian ve Chen, 2021). Brezilya’da yapılan bir çalışmada diyetetik öğrencilerinin besinlerle ilgili düşüncelerinin değişkenlik gösterebildiği kaydedilmiştir (Koritar ve ark., 2024). Beslenme eğitimi almakta olan ve yeme davranışlarındaki çeşitlilik gösterme potansiyeli ile bilinen beslenme ve diyetetik öğrencilerinin besin korkusunun belirlenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür (Garipoğlu ve ark., 2019; Demir ve ark., 2020; Alkan ve ark., 2019; Kaya ve Yasemin, 2022; Tian ve Chen, 2021). Bu çalışmada beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin yeni besin korkusunun (neofobisi) saptanması ve beslenme durumu ile ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot

Katılımcılar

Kesitsel bir araştırma olup, evren Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Uygulanan ölçeğin orijinal çalışmasında bulunan standart sapma değeri temelinde ($38,41 \pm 10,11$), %95 güven düzeyi (1.96) ve $d=1$ birim hata payı ile hesaplanan minimum örneklem büyüklüğü 393 olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan toplam 439 öğrenci çalışma örneklemini oluşturmuştur. Çalışma için Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu'ndan 2021-615 araştırma kodlu etik kurul onayı alınmıştır.

Veri Toplama ve Analizi

Katılımcılara uygulanan genel bilgiler anketi ile bireylerin demografik bilgileri ve beslenme alışkanlıkları kaydedilmiştir. Katılımcılardan yazılı onam alınmış ve veriler yüz yüze toplanmıştır.

Yeni Besin Korkusu (Neofobisi) Ölçeği (T-FNS)

Bu ölçek Pliner ve Hobden tarafından 1992’de geliştirilmiştir (Pliner ve Hobden, 1992). Yeni Besin Korkusu (Neofobisi) Ölçeği’nin (T-FNS) Türkçe uyarlaması Uçar ve arkadaşları

tarafından 2021’de yapılmış olup bu araştırma kapsamında besin korkusunun değerlendirilmesi için kullanılmıştır (Uçar ve ark., 2021). T-FNS toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 7’li likert yanıt kategorisine sahiptir (1:kesinlikle uygun- 7:kesinlikle uygun değil). Madde 1, 4, 6, 9 ve 10 ters puanlanmaktadır. Örneklem ortalama (\bar{x}) ve standart sapmasına (SD) göre [39.15 ±10.38]; değerlendirmede ölçek skoru $<\bar{x} - SD$ [28.77] olan bireyler “neofilik”, $\bar{x} \pm SD$ arasında olanlar “nötr”, $>\bar{x} + SD$ [49.53] ise “neofobik” olarak sınıflandırılmıştır. Yüksek puanlar yeni besin korkusunu, düşük puanlar ise yeni besinleri denemekten hoşlanmayı göstermektedir (Uçar ve ark., 2021). Tüm katılımcılara uygulanmıştır.

Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi

Çalışmaya katılan bireylerin besin alımları 3 günlük besin tüketim kaydı yöntemi ile saptanarak beslenme durumları değerlendirilmiştir. Katılımcılar 2 gün hafta içi ve 1 gün hafta sonunu kapsayacak şekilde tükettikleri tüm besin ve içecekleri miktarları ile kaydetmişlerdir. Günlük besin ve besin ögesi alımları, bilgisayar programı (Beslenme Bilgi Sistemi, BeBIS-7.2) aracılığı ile hesaplanmıştır.

Antropometrik Ölçümler

Katılımcıların vücut ağırlıkları (kg) ve boy uzunlukları (cm) kendi beyanlarına göre kaydedilmiştir. Vücut ağırlığının (kg) boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesiyle hesaplanan beden kütle indeksi (BKİ); Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sınıflandırmasına göre değerlendirilmiştir (WHO, 2010).

İstatistiksel Analizler

Bulguların elde edilmesinde SPSS Version 21.0 (Armonk, NY: IBM Corp.) programından yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışma kapsamında incelenen sayısal değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu grafiksel olarak ve Shapiro-Wilks testi ile incelenmiştir. Sayısal değişkenlerin özetlenmesinde ortalama±standart sapma, ortanca, minimum, maksimum değerlerinden uygun olan verilmiştir. Kategorik değişkenler frekans ve yüzde ile özetlenmiştir. Değişkenler arası ilişki Spearman rho korelasyon katsayısı ile, T-FNS grup kategorilerinde sayısal değerlerin karşılaştırılması Kruskal Wallis testi ile yapılmıştır. Anlamli fark bulunması durumunda Dunn’ın bonferroni düzeltmeli ikili karşılaştırma sonucu verilmiştir.

Bulgular ve Tartışma

Katılımcıların yaş ortalaması 20.96 ±2.16 yıl olup %91.3’ü kadın, %98,6’sı bekadır. Araştırmaya katılan %64.9’u yurtta

yaşamaktadır. Katılımcıların %17.1’inin kronik hastalığı bulunmakta, %11.8’i sigara kullanmakta ve %4.3’ü alkol kullanmaktadır (Tablo 1).

BKİ ortalaması 21.80 ±3.36 kg/m² olan katılımcıların %69.2’si normal kilolu, %15.3’ü zayıf iken %15.5’i preobezdir. Yalnızca özel diyet uyguladığını belirtenlerin (%3.4) %86.7’si diyetisyen aracılığı ile diyetini uyguladığını belirtmiştir. Katılımcıların %91.1’i 2 ana öğün tüketirken; %97.3’ünün ara öğün sayısı 4’ün altındadır. Öğün atladığını belirtenler %91.1’dir. Öğle öğününü atlayanların sıklığı %68.5’tir. Öğün atlama nedenlerine bakıldığında, en fazla nedenin %42.3 oranla zaman yetersizliği olduğu ve bunu %33.8 ile iştahsızlık nedeninin takip ettiği görülmüştür. Katılımcıların %49.9’unun gıda teknolojisini takip etmekte olduğu, %68.8’inin markette ürün içeriklerini araştırdığı ve %44.6’sının ise sağlıklı beslendiğini düşündüğü kaydedilmiştir (Tablo 2).

BKİ değerleri ile ölçek skorları arasında anlamlı düzeyde ilişki belirlenmemiştir ($p=0.298$). Araştırmaya katılanların T-FNS skoru incelendiğinde, T-FNS ölçek skoru ortancası 39 (min=13; maks=70)’dur. Katılımcıların %15.7’si (n=69) neofilik, %68.6’sı (n=301) nötr ve %15.7’si (n=69) neofobik gruptadır (Tablo 3).

Bireylerden elde edilen T-FNS ölçek skorları ile enerji-besin ögesi alımı arasındaki karşılaştırmalar Tablo 4’te verilmiştir. Omega-6 yağ asidi alımı ile T-FNS ölçek skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde doğrusal ilişki belirlenmemiştir ($p=0.062$). B3 vitamini alımı ile T-FNS ölçek skoru değerleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ancak zayıf pozitif yönde ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). K vitamini alımı ile T-FNS ölçek skorları değerleri arasında negatif yönde oldukça düşük düzeyde ilişki vardır ($p < 0.001$).

Omega-6 yağ asidi ($p=0,035$), K vitamini ($p < 0,001$) ve B3 vitamini ($p=0.001$) alımı değerlerinin en az bir T-FNS grubunda, diğer grupların en az birinden anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Omega-6 yağ asidi alımının, T-FNS gruplarının en az ikisi arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p=0.035$). Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda neofilik ile neofobik gruplar arasında omega-6 yağ asidi alımı açısından anlamlı düzeyde fark varken ($p < 0.05$); nötr grup ile diğer iki grup arasında fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Neofilik grupta omega-6 yağ asidi alımı neofobik gruba göre daha yüksektir. K vitamini alımı neofobik grupta neofilik ve nötr gruba göre anlamlı düzeyde daha düşük iken; B3 vitamini alımı neofobik grupta neofilik ve nötr gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p < 0.05$) (Tablo 4).

Tablo 1. Demografik bilgiler**Table 1.** Demographic information

	n=439 (%)		n=439 (%)
Cinsiyet (E/K)	38 (8,7) / 401 (91,3)	Kronik Hastalık durumu	
		Var *	75 (17,1)
Medeni durum		Türü	
Evli	6 (1,4)	Kalp-Damar	8 (10,6)
Bekar	433 (98,6)	Obezite	7 (9,3)
Kiminle yaşadığı		Diyabet	1 (1,3)
Aile ile	99 (22,5)	Solunum Sistemi	10 (13,3)
Evde yalnız	13 (3,0)	Üriner Sistem	5 (6,7)
Evde arkadaş ile	31 (7,1)	Sindirim Sistemi	11 (14,7)
Yurtta	285 (64,9)	Kemik ve Eklem	5 (6,7)
Diğer	11 (2,5)	Nöroloji	7 (9,3)
Sigara içme durumu		Psikiyatrik	7 (9,3)
İçiyor	52 (11,8)	Diğer (Anemi)	29 (18,8)
İçmiyor	374 (85,2)	Alkol tüketme durumu	
Bırakmış	13 (3,0)	Evet	19 (4,3)
BKİ		Hayır	420 (95,7)
Zayıf	67 (15,3)		
Normal Kilolu	304 (69,2)		
Preobez	68 (15,5)		

n (%): frekans (yüzde),* Birden fazla seçenek işaretlenmiştir

Tablo 2. Beslenme alışkanlıklarının dağılımı**Table 2.** Distribution of dietary habits

	n (%)		n (%)
Diyet uygulama		Öğün atlama nedeni*	(n= 400)
Var	15 (3,4)	Zaman yetersizliği	169 (42,3)
Diyetisyen	13 (86,7)	İştahsızlık	135 (33,8)
İnternet	2 (13,3)	Hazırlanmadığı için	77 (19,3)
Ana öğün sayısı		Zayıflamak için	15 (3,8)
2	400 (91,1)	Alışkanlığı yok	67 (16,8)
3	39 (8,9)	Maddi imkansızlık	15 (3,4)
Ara öğün sayısı		Unuttuğu için	27 (6,8)
Yok	5 (1,1)	Zaman yetersizliği	4 (1,0)
3 ve altı	427 (97,3)	Gıda teknolojisi takip eden	219 (49,9)
4 ve üstü	7 (1,6)	Markette ürün içeriği araştıran	302 (68,8)
Öğün atlama		Sağlıklı beslendiğini düşünen	196 (44,6)
Evet	400 (91,1)		
Hayır	39 (8,9)		
Atlanan öğün	(n=400)		
Sabah	114 (28,5)		
Öğle	274 (68,5)		
Akşam	12 (3,0)		

n (%): frekans (yüzde), * Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Tablo 3. T-FNS ölçek skoruna ilişkin tanımlayıcı istatistikler**Table 3.** Descriptive statistics for the T-FNS scale scores

	Ort±SS	Ortanca (min; maks)	Neofilik n (%)	Nötr n (%)	Neofobik n (%)
T-FNS (n=439)	39.15±10.38	39 (13; 70)	69 (%15.7)	301 (%68.6)	69 (%15.7)

Ort±SS:ortalama±standart sapma, min:minimum, maks:maksimum, n (%): frekans (yüzde)

Tablo 4. T-FNS skorlarının enerji-besin ögesi alımı ile karşılaştırılması (n= 439)**Table 4.** Comparison of T-FNS scores with energy and nutrient intake (n = 439)

	T-FNS rho; p	T-FNS grupları*			p ^{&}
		Neofilik	Nötr	Neofobik	
Enerji (kkal)	-0.031; 0.522	1409.6 (776.7; 4919.2)	1377.7 (445; 4682.7)	1379.1 (619; 2780.3)	0.659
Karbonhidrat (gr)	-0.035; 0.461	146.4 (67.5; 587.7)	150 (11.8; 501.1)	142.5 (55.8; 357.5)	0.741
Karbonhidrat (%)	-0.030; 0.533	42.45 (19.81;66.60)	45.29 (5.18;68.67)	43.57 (23.98; 62.70)	0.636
Protein (gr)	-0.021; 0.657	56.5 (16.1; 190)	51.4 (16.4; 172.6)	54.9 (22.1; 105.3)	0.623
Protein (%)	0.074; 0.121	15.13 (7.10;33.07)	15.59 (5.83;29.32)	16.08 (6.42;29.00)	0.822
Yağ (gr)	-0.027; 0.575	63.4 (26; 197.7)	57.6 (14.6; 253.5)	62.2 (23.3; 132.4)	0.366
Yağ (%)	0.014;0.777	39.50 (19.29; 69.13)	38.03 (16.02;82.61)	39.39 (20.14;63.0)	0.761
Omega 6 yağ asidi (n6)	-0.089; 0.062	11.5 ^a (2.9; 55.8)	10.2 ^{ab} (2.6; 144.3)	8.7 ^b (2.1; 56.6)	0.035
Omega 3 yağ asidi (n3)	-0.023; 0.625	1.4 (0.5; 6)	1.3 (0.3; 13.1)	1.3 (0.5; 23.1)	0.732
n6/n3	-0.063; 0.191	7.6 (1.4; 42.7)	6.9 (0.5; 84.4)	6.6 (0.4; 60.9)	0.214
Sodyum (mg)	-0.099; 0.039	3248.1 (1282.9; 6585.1)	3072.8 (306.3; 90058.1)	2809.1 (1081.3; 11791.9)	0.276
Magnezyum (mg)	0.067; 0.163	190.9 (62.6; 531.4)	188.6 (42.3; 562)	186.8 (91.4; 578.1)	0.817
Demir (mg)	-0.057; 0.232	8.9 (2.6; 29.4)	8.2 (2.2; 27)	7.4 (2.7; 20.1)	0.312
Çinko (mg)	-0.034; 0.472	8.2 (2.3; 38)	7 (0.9; 26.4)	7.2 (2.4; 19.9)	0.167
A vitamini (mcg)	0.073; 0.127	660.8 (172.4; 5994.9)	707.4 (23; 24223)	744.5 (180; 5841)	0.325
E vitamini (mg)	-0.038; 0.426	11.2 (1.4; 61.2)	9.6 (1.2; 144.6)	8.8 (2.2; 33.5)	0.291
K vitamini (mcg)	-0.167; <0.001	228.3 ^a (35.2; 954)	210.1 ^a (21.6; 1053.5)	152.3 ^b (22.9; 455.1)	<0.001
B3 vitamini (mg)	0.200; <0.001	8 (1.6; 33.1) ^a	9.7 (2.3; 42.1) ^a	12.8 (2; 43.6) ^b	0.001
B7 vitamini (mcg)	0.097; 0.043	25.8 (8.1; 65.5)	27.2 (1.9; 160)	29 (8.5; 237.4)	0.271
C vitamini (mg)	0.037; 0.437	46.9 (2.5; 290.6)	60.5 (0; 497.9)	50.3 (2; 211.6)	0.248

*Ortanca (minimum, maksimum), rho; p :Spearman rho korelasyon katsayısı ve p-değeri, [&]Kruskal Wallis test sonucu, ^{a,b}: Farklı harf ile gösterilen gruplar arasında farklılık vardır (p<0.05).

Bu çalışmada beslenme ve diyetetik bölümündeki üniversite öğrencilerinin yeni besin korkusu ve beslenme durumu değerlendirilmiştir. Katılımcılar yeni besin korkusuna göre gruplandırıldığında; en az bir grubun omega-6 yağ asidi, K vitamini ve B3 vitamini olmak üzere mikro besin ögesi alımlarının diğer grupların en az birine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Literatürde besin korkusu ile ilgili yapılan araştırmalar artmaktadır. Çin’de 16-22 yaş arasındaki 2366 üniversite öğrencisinde beslenme derslerinin besin korkusu ile ilişkili olduğu kaydedilmiştir (Tian ve Chen, 2021). Kıbrıs’ta yapılan bir çalışmada ise, gastronomi öğrencilerinde yeni besin deneme isteğinin düşük düzeyde olduğu bulunmuştur (Özçil, 2024). Romanya’da yapılan bir çalışmada, bireylerin çoğunluğunun (%69,2) yeni besin deneme açısından nötr tutum sergilediği saptanmıştır (Bugi ve ark., 2024). Besin korkusunun araştırılması; besin tercihlerini etkileyen faktörlerin anlaşılması ve beslenme alışkanlıklarında olumlu değişiklikler sağlanması açısından önemli görülmektedir (Subramaniam ve Muthusamy, 2024).

Beslenme ve diyetetik bölümü lisans eğitimi almakta olan öğrencilerde yapılan bu çalışmada yaş ortalaması 20,96±2,16 olup, literatürde yetişkinlerde besin korkusu ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda yaş ortalamalarının 20,9-70,8 arasında değiştiği görülmüştür (Baş ve Hamurcu, 2021; Palamutoğlu ve ark., 2022; Gümüş ve ark., 2022; Stratton ve ark., 2015). Bu çalışmada katılımcıların çoğu 2 ana öğün tüketmekte olup, besin korkusunun değerlendirildiği bir diğer çalışmada katılımcıların çoğunluğunun 3 ana öğünle beslendiği saptanmıştır (Bolat ve Ergün, 2023). Bu çalışmadaki bireylerin %15’i özel diyet uygulamakta iken, besin korkusunun araştırıldığı diğer bir çalışmada da katılımcıların %20’sinin diyet uyguladığı belirlenmiştir (Gümüş ve ark., 2022). Bu çalışmada, bireylerin %44,6’sı sağlıklı beslendiğini ve %49,9’u gıda teknolojilerini takip ettiğini ifade etmiştir. Katılımcıların %68,8’inin ise markette ürün içeriklerini araştırdığı dikkat çekmektedir. Örneklemin beslenme ve diyetetik öğrencilerinden oluşmasının beslenmeye ilişkin konulara dair ilgiyi artırabileceği düşünülmektedir. Besin korkusunun değerlendirildiği popülasyona göre beslenme alışkanlıkları değişkenlik gösterebilmektedir (Baş ve Hamurcu, 2021; Bolat ve Ergün, 2023; Palamutoğlu ve ark., 2022; Gümüş ve ark., 2022; Stratton ve ark., 2015; Em, 2018).

Bu çalışmada yeni besin korkusu incelendiğinde katılımcıların %15,7’sinin yeni gıda deneme ve tüketiminden hoşlandığı (neofilik), %68,6’sının yeni besin deneme ve tüketmeye yönelik herhangi bir tepkilerinin olmadığı (nötr)

ve %15,7’sinin yeni gıda deneme ve tüketmekten korktuğu (neofobik) belirlenmiştir. Literatürde gıda ile ilgili bölümler okuyan lisans öğrencilerinde, beslenme ve diyetetik, turizm bölümünde okuyan öğrencilerde ve yetişkinlerde yapılan çalışmalarda besin korkusunun açısından nötr olarak değerlendirilen bireyler bu çalışmadaki gibi en yüksek oranda bulunmuştur (Dönmez ve Sevim, 2023; Palamutoğlu ve ark., 2022; Gümüş ve ark., 2022; Birdir ve ark., 2020). Öte yandan yapılan diğer çalışmada beslenme ve diyetetik öğrencilerinde besin korkusu açısından neofilik olanların sıklığı %49,4, nötr olanların %38,8, neofobik olanların %33,3 olarak bulunmuştur. Ancak Palamutoğlu ve arkadaşlarının üniversite öğrencilerindeki bu çalışmasında, katılımcıların tamamının beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinden oluşmayıp örneklem içerisinde yalnızca 49 beslenme ve diyetetik öğrencisinin değerlendirildiği görülmektedir (Palamutoğlu ve ark., 2022).

Besin korkusunun besin alımını etkileyebileceği ve yeterli besin ögesi alımını sınırlandırabileceği bilinmektedir (Soucier ve ark., 2019). Bu çalışmada katılımcılar arasında yeni besin korkusuna göre enerji ve makro besin ögesi alımı açısından farklılık bulunmamıştır. Enerji ve makro besin öğelerinin alımı ile besin korkusu ilişkisine dair literatürde çeşitli sonuçlar göze çarpmaktadır. Bazı çalışmalar toplam enerji alımıyla besin korkusu arasında pozitif bir ilişki bildirirken, diğerleri enerji alımı ve besin korkusunu negatif ilişkili veya ilişkisiz olarak bildirmektedir (Costa ve ark., 2020; Roßbach ve ark., 2016; Cooke ve ark., 2006). Besin korkusunun tüketilen besin çeşitliliğini azaltarak makro besin ögesi alımı eksikliklerine yol açabileceği gibi; BKİ artışında etken olduğu ve makro besin ögesi alımlarını artırabileceği de düşünülmektedir (Bolat ve Ergün, 2023; Capiola ve Raudenbush, 2012). Besin korkusu yüksek olan bireylerin protein tüketiminin daha düşük bulunduğu (Roßbach ve ark., 2016; Capiola ve Raudenbush, 2012) çalışmaların yanı sıra ilişkili olmadığı çalışmalar da bulunmaktadır (Maslin ve ark., 2016). Bununla birlikte, bireylerin yağ ve karbonhidrat alımında da besin korkusunda göre farklılık bulunan ve bulunmayan çalışmalar mevcuttur (Hazley ve ark., 2022; Capiola ve Raudenbush, 2012). Bu farklılıkta yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyokültürel, ekonomik ve genetik faktörlerin ve antropometrik özelliklerin etkili olabileceği düşünülmektedir (Costa ve ark., 2020; Hazley ve ark., 2022). Bu çalışmada katılımcıların çoğunluğunun (%69,2) normal kilolu bireylerden oluşmasının yeni besin korkusu ile enerji ve makro besin ögesi alımı arasında ilişkisi bulunmasında etken olabileceği düşünülmüştür.

Katılımcıların yeni besin korkusu ile mikro besin ögesi alımı ilişkisi değerlendirildiğinde, yeni besin korkusu grupları

arasında omega-6, K vitamini ve B3 vitamini alımlarına dair farklılıklar gözlemlenmiştir. Mikro besin ögesi alımının besin korkusu ile azalabildiği bilinmektedir (Bolat ve Ergün, 2023). Bu çalışmada neofilik grupta omega-6 yağ asidi alımı, neofobik gruba göre daha yüksek bulunmuştur. Yeni besin korkusu grupları omega-3 alımı açısından ise farklılık göstermemiştir. Diğer bir çalışmada ise katılımcılar besin korkusuna göre gruplandırıldığında, çoklu doymamış yağ asidi alımları arasında farklılık olduğu saptanırken omega-3 alımında da farklılık bulunmuştur (Capiola ve Raudenbush, 2012). Başka bir çalışmada ise besin korkusu ile bazı balık ve deniz ürünlerinin tüketimi arasında anlamlı negatif ilişki olduğu belirlenmiştir. Daha yüksek besin korkusu ise daha düşük yağlı tohum tüketimi ile ilişkilendirilmiştir (Costa ve ark., 2020). Ayrıca yapılan bazı çalışmalarda besin korkusu diyet magnezyum alımı ile de negatif olarak ilişkili bulunmuştur (Hazley ve ark., 2022; Em, 2018). Besin korkusunun balık ve yağlı tohum tüketimi gibi besin grupları ile çoklu doymamış yağ asitleri dahil olmak üzere bazı besin öğelerinin tüketimlerini azaltabileceği gösterilmiştir; ancak bu çalışmada yalnızca omega-6 yağ asidi alımı üzerinde farklılık gözlemlenmiştir (Capiola ve Raudenbush, 2012). Diğer çalışmalardaki balık ve deniz ürünü tüketimi üzerindeki toplumsal alışkanlıkların, farkı daha belirgin ortaya koyabileceği düşünülmektedir (Costa ve ark., 2020; Capiola ve Raudenbush, 2012).

Neofobik bireylerde K vitamini alımı ise neofilik ve nötr gruba göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Besin korkusunun sebze tüketimi ile ilişkili olduğu bilinmekte, sebze tüketimindeki azalmanın K vitamininin önemli kaynaklarından olan yeşil yapraklı sebze tüketimini de azaltacağı düşünülmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2022; Costa ve ark., 2020; Hazley ve ark., 2022; Baş ve Hamurcu, 2021). Hazley ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada ise besin korkusu, C vitamini alımı ile de negatif olarak ilişkili bulunmuştur (Hazley ve ark., 2022). Bu çalışmada yeni besin korkusuna göre katılımcıların C vitamini alımlarında farklılık ortaya koyulmamıştır. Ayrıca neofobik grupta B3 vitamini alımı neofilik ve nötr gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Besin korkusunda meyve ve sebze dışındaki diğer besinlerin tüketimini artırabilmektedir (Costa ve ark., 2020; Baş ve Hamurcu, 2021). Bu çalışmada da neofobik olan bireylerin, diyet enerjilerini süt, ekmek ve tahıllar, et, tavuk, kurubaklagiller gibi B3 vitamini için önemli besin kaynaklarından daha yüksek oranda karşılanmış olabilecekleri düşünülmüştür (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2022). Diğer çalışmalarda besin korkusu ile alımı azalan besin öğeleri arasında kolesterol, retinol, biotin, B12 vitaminleri ve çinko da bulunmaktadır (Em, 2018). Literatürde besin korkusu ile beslenme durumu veya besin alımı ile ilişkili

olmadığının gösteren çalışma da mevcuttur. Besin tüketiminde besin korkusu yerine tada ilişkin unsurlar, ödül algısı ve besinden alınan haz gibi psikolojik tutumlar da etkili faktörler olarak öne sürülmektedir. Besin seçiminin belirleyicileri arasında fizyolojik, hedonik, duyuşsal, duygusal, eğitimsel ve kültürel faktörlerin de göz önüne alınması önerilmektedir (de Andrade Previato ve Behrens, 2017).

Besin korkusunun başlangıcından yetişkinliğe kadar uzun vadede sürme potansiyeli olmakla birlikte; hafifletilmesi diyet takibi, beslenme eğitimi planı oluşturması ve uygulanması ile mümkün görülmektedir (Tian ve Chen, 2021).

Çalışma örnekleminin yalnızca beslenme ve diyetetik öğrencilerinden oluşması, bulguların diğer popülasyonlar için genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Ayrıca, çalışmanın kesitsel bir tasarıma sahip olması, nedensellik ilişkilerinin belirlenmesi açısından sınırlılık taşımaktadır.

Sonuç

Bu çalışmada yeni besin korkusunun mikro besin ögesi alımı üzerindeki etkileri vurgulanmaktadır. Beslenme ve diyetetik lisans öğrencilerinin sahip oldukları beslenme alışkanlıklarının ve yeni besin korkularının tespit edilmesi; buldukları duruma uygun öneriler geliştirilmesi için önemli görülmektedir. Bu konuda yapılması planlanan yeni çalışmalarda yetişkinlerde besin korkusunun araştırılacağı daha büyük örneklemlerle çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Beslenme ve diyetetik öğrencilerinin yeni besinlere karşı yaklaşımlarının ve besin tercihlerini etkileyen faktörlerin anlaşılmasının; ileriki çalışmalarda beslenme alışkanlıklarında olumlu değişiklikleri teşvik etmek ve besinlerle ilişkilerini iyileştirmek için planlanabilecek müdahale stratejilerine katkı sağlayabileceği öngörülmektedir.

Etik Standartlar ile Uyumluluk

Çıkar çatışması: Yazarlar, bu yazı için gerçek, potansiyel veya algılanan çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik izin: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu'ndan 2021-615 araştırma kodlu etik kurul onayı alınmıştır.

Veri erişilebilirliği: Kullanılan veriler gizlidir.

Finansal destek: -

Teşekkür: -

Açıklama: -

Kaynaklar

Alkan, Ş.B., Solak, R., Gürbüz, E., Özcan, B., Özkan, H., Dikici, Z.Z., et al. (2019). Beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinde yeme davranış bozukluğu ve beden algısı: Kesitsel bir çalışma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2 (2), 38-44.

Baş, H., Hamurcu, P. (2021). Gıda korkusunun yetişkinlerde incelenmesi. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 3 (3), 165-73.

<https://doi.org/10.33308/2687248X.202133229>

Birdir, S.S., İflazoğlu, N., Birdir, K. (2020). Food neophobia among tourism students. *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24 (2), 349-62.

Bolat, H., Ergün, C. (2023). Yeni besin deneme korkusu: Obezite gelişiminin hem nedeni hem sonucudur. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(1), 145-58.

<https://doi.org/10.46237/amusbfd.1152162>

Bugi, M.A., Jugănar, I., Simina, I.E., Nicoară, D.M., Cristun, L.I., Brad, G.F., et al. (2024). Exploring Adult Eating Behaviors and Food Neophobia: A National Study in Romania. *Foods*, 13(9), 1301.

<https://doi.org/10.3390/foods13091301>

Capiola, A., Raudenbush, B. (2012). The effects of food neophobia and food neophilia on diet and metabolic processing. *Food And Nutrition Sciences*, 3(10), 1397.

<https://doi.org/10.4236/fns.2012.310183>

Cooke, L., Carnell, S., Wardle, J. (2006). Food neophobia and mealtime food consumption in 4–5 year old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(1), 1-6.

<https://doi.org/10.1186/1479-5868-3-14>

Costa, A., Silva, C., Oliveira, A. (2020). Food neophobia and its association with food preferences and dietary intake of adults. *Nutrition & Dietetics*, 77(5), 542-9.

<https://doi.org/10.1111/1747-0080.12587>

de Andrade Previato, H.D.R., Behrens, J.H. (2017). Taste-related factors and food neophobia: Are they associated with nutritional status and teenagers' food choices?. *Nutrition*, 42, 23-29.

<https://doi.org/10.1016/j.nut.2017.05.006>

Demattè, M.L., Endrizzi, I., Gasperi, F. (2014). Food neophobia and its relation with olfaction. *Frontiers in Psychology*, 5, 127.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00127>

Demir, H.P., Başak, C., Tezel, M.C. (2020). Farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, ortoreksiya nervoza puanları ve beden kütle indekslerinin karşılaştırılması. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(3), 233-243.

<https://doi.org/10.46237/amusbfd.589480>

Dönmez, Ö.Ç., Sevim, B. (2023). Yükseköğretim kurumlarının gıda ile ilgili bölümlerindeki öğrencilerin neofobi düzeylerinin belirlenmesi. *GSI Journals Serie A: Advancements In Tourism Recreation And Sports Sciences*, 6(2), 288-300.

<https://doi.org/10.53353/atrss.1229220>

Ebispro for Windows, Turkish version Bebis (CD-ROM). Version 7.2. Stuttgart: Germany; 2011. Data bases: Bundeslebensmittelschlüssel, II.3 and other sources.

Em, U. (2018). Yetişkin bireylerde yeni besin korkusu ve diyet kalitesinin değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Garipoğlu, G., Arslan, M., Öztürk, S.A. (2019). Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde okuyan kız öğrencilerin ortoreksiya nervoza eğilimlerinin belirlenmesi. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 23-27.

Guzek, D., Głańska, D., Mellová, B., Zadka, K., Żywczyk, K., Gutkowska, K. (2018). Influence of food neophobia level on fruit and vegetable intake and its association with urban area of residence and physical activity in a nationwide case-control study of Polish adolescents. *Nutrients*, 10(7), 897.

<https://doi.org/10.3390/nu10070897>

Gümüş, D., Topal, G.G., Sevim, S., Kızıl M. (2022). Savunma sanayinde çalışan bireylerin stres düzeyleri, besin neofobisi ve Akdeniz diyetine uyumlarının incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 50-7.

<https://doi.org/10.34087/cbusbed.954441>

Hazley, D., McCarthy, S.N., Stack, M., Walton, J., McNulty, B.A., Flynn, A., et al. (2022). Food neophobia and

its relationship with dietary variety and quality in Irish adults: Findings from a national cross-sectional study. *Appetite*, 169, 105859.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105859>

Jaeger, S., Rasmussen, M.A., Prescott, J. (2017). Relationships between food neophobia and food intake and preferences: Findings from a sample of New Zealand adults. *Appetite*, 116, 410-22.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.030>

Kaya, P.S., Yasemin, A. (2022). Beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinde yeme davranış bozukluklarının değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(3), 398-406.

<https://doi.org/10.26559/mersinsbd.1024676>

Knaapila, A.J., Sandell, M.A., Vaarno, J., Hoppu, U., Puolimatka, T., Kaljonen, A., et al. (2015). Food neophobia associates with lower dietary quality and higher BMI in Finnish adults. *Public Health Nutrition*, 18(12), 2161-71.

<https://doi.org/10.1017/S1368980014003024>

Koritar, P., Gaspar, M.C.D.M.P., Larrea-Killinger, C., dos Santos Alvarenga, M. (2024). Dietetics students' opinion on food and their future profession. *Alimentação, Nutrição & Saúde*, 19, e73079.

<https://doi.org/10.12957/demetra.2024.73079>

Maillet, M.A., Grouzet, F.M. (2023). Understanding changes in eating behavior during the transition to university from a self-determination theory perspective: A systematic review. *Journal of American College Health*, 71(2), 422-39.

<https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891922>

Maslin, K., Grimshaw, K., Oliver, E., Roberts, G., Arshad, S.H., Dean, T., et al. (2016). Taste preference, food neophobia and nutritional intake in children consuming a cows' milk exclusion diet: A prospective study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 29(6), 786-96.

<https://doi.org/10.1111/jhn.12387>

Özçil, İ. E. (2024). Determination of Neophobia Levels of Students Studying in Gastronomy Departments of Higher Education Institutions in Northern Cyprus. *Food Science and Engineering*, 348-357.

<https://doi.org/10.37256/fse.5220244975>

Palamutoğlu, R., Palamutoğlu, M.İ., Kantar, A.G., Çorapçı, B., Kazak, M., Kasnak, C. (2022). Üniversite

öğrencilerinin et tüketimi ve gıda korkusunun değerlendirilmesi. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 144-53.

Pliner, P., Hobden, K. (1992). Development of a scale to measure the trait of food neophobia in humans. *Appetite*, 19(2), 105-20.

[https://doi.org/10.1016/0195-6663\(92\)90014-W](https://doi.org/10.1016/0195-6663(92)90014-W)

Roßbach, S., Foterek, K., Schmidt, I., Hilbig, A., Alexy, U. (2016). Food neophobia in German adolescents: Determinants and association with dietary habits. *Appetite*, 101, 184-91.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.159>

Soucier, V.D., Doma, K.M., Farrell, E.L., Leith-Bailey, E.R., Duncan, A.M. (2019). An examination of food neophobia in older adults. *Food Quality and Preference*, 72, 143-6.

<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.10.010>

Stratton, L.M., Vella, M.N., Sheeshka, J., Duncan, A.M. (2015). Food neophobia is related to factors associated with functional food consumption in older adults. *Food Quality and Preference*, 41, 133-40.

<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2014.11.008>

Subramaniam, A., Muthusamy, G. (2024). Food neophobia: Explored and unexplored terrains. *International Journal of Economics, Management and Accounting*, 32(1), 129-147.

<https://doi.org/10.31436/ijema.v32i1.1113>

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (2023). Yeterli ve dengeli beslenme. Erişim adresi:

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme.html>

T.C. Sağlık Bakanlığı (2022). Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER). Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Tian, H., Chen, J. (2021). Food neophobia and intervention of university students in China. *Food Science & Nutrition*, 9(11), 6224-31.

<https://doi.org/10.1002/fsn3.2575>

Uçar, E.M., Gümüş, D., Karabulut, E., Kızıl M. (2021). Yeni besin korkusu ölçeğinin Türkçeye uyarlaması ve uygun faktör yapısının belirlenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 6(3), 393-400.

<https://doi.org/10.5336/healthsci.2020-76664>

Yiğit, S., Doğdubay, M. (2020). Tüketicilerin yiyecekte yenilik korkusu düzeyleri üzerine bir araştırma. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 4(1), 1-16.

<https://doi.org/10.32958/gastoria.604386>

WHO. A healthy lifestyle - WHO recommendations [updated 2010; cited 2023]. A healthy lifestyle - WHO recommendations.

Erişim adresi: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>

Zickgraf, H.F., Franklin, M.E., Rozin, P. (2016). Adult picky eaters with symptoms of avoidant/restrictive food intake disorder: Comparable distress and comorbidity but different eating behaviors compared to those with disordered eating symptoms. *Journal of Eating Disorders*, 4(1), 1-11.

<https://doi.org/10.1186/s40337-016-0110-6>