

BDB313-ÖZEL GRUPLARDA MENÜ PLANLAMA

**Dr. Öğr. Üyesi F. HÜMEYRA ZENGİN**

□ **Dersin Amacı:**

Toplu beslenme hizmetinden yararlanan tüm özel gruplara yönelik menü planlama ve menü değerlendirme konularında bilgi ve beceri kazanmak

□ **Dersten elde edilecek Kazanımlar :**

Bu dersin sonunda öğrencilerin :

- **1.** Menü planlamanın önemi ve yararlarını göz önünde bulundurarak tüm özel durumlar yönelik uygun menüyü planlayabilme
- **2.** Menü planlama ile ilgili sorunları çözebilme ve menü denetimi yapabilme

bilgi ve becerilerini kazanmaları hedeflenmektedir.

# Akademik Takvim

	Konular
1. Hafta	Özel Durumlarda Menü Planlama Giriş
2. Hafta	Menü Planlama İlkeleri
3. Hafta	Okul Öncesi Çocuklar İçin Menü Planlama
4. Hafta	Okullarda Menü Planlama
5. Hafta	İşyerlerinde Menü Planlama
6. Hafta	İşçiler İçin Menü Planlama
7. Hafta	Huzurevlerinde Menü Planlama
8. Hafta	Çocuk Hastanelerinde Menü Planlama
9. Hafta	Yetişkin Hastanelerde Menü Planlama
10.Hafta	Cezaevlerinde Menü Planlama
11. Hafta	Özel Gün Ve Organizasyonlarda Menü Planlama
12. Hafta	Sporcular için Menü Planlama
13. Hafta	Vejetaryenler için Menü Planlama
14. Hafta	Menü Kartlarının Düzenlemesi-Menü Performansı ve Memnuniyetinin Değerlendirilmesi

# Ders Kapsamında Kullanılacak Kaynaklar



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

TAM GÜN OKULLARA YÖNELİK GELİŞTİRİLEN  
MENÜ MODELLERİ VE  
ÖRNEK ÖĞLE YEMEĞİ LİSTELERİ

ANKARA 2010



# Menü Planlama İlkeleri

- **Menü** ;toplu beslenme sistemlerinde servis edilen yemekleri listesidir.
- Menü kelimesi Fransızcadan gelmiş, sözcük anlamı detay, ayrıntı demektir.
- İlk menü 1541 yılında Brunswick Dükü Sir Henry hazırlamıştır.  
‘Bu liste bir çeşit yemek programıdır ve bu sayede hangi yemeğin servis edileceğini anlıyor ve isteğime göre seçim yapabiliyorum’
- Menü planlama TBS süreçlerinin başlangıç ve kontrol noktasını oluşturmaktadır.

# MENÜ

Toplu beslenme sistemlerinin başarısı yiyeceklerin seçimine ve servisine, dolayısıyla menüye ve menü planlamasına bağlıdır.

Bu sistemde menü planlamanın bu denli önemli olması menü planlamanın rastgele değil, birçok etmenin göz önünde bulundurularak yapılması gerektiğini göstermektedir



# İyi Planlanmış Menülerin Yararları

Hizmetin her aşamasında standartlaşmayı sağlar.

Çalışanlar arasında dengeli bir görev dağılımı sağlar.

Satın alma işlemine yardımcı olur.

Personel, araç-gereç gereksinimini belirler.

Maliyet kontrolünü kolaylaştırır.

Tüketici\müşteriyi tatmin eder (fizyolojik, psikolojik, sosyal yönden).

Çalışanların motivasyonunu arttırabilir

# Menü planlamayı etkileyen başlıca özellikler

- **Menü planlamayı etkileyen başlıca kurumsal özellikler;**
  - Beslenme servisi örgütünün şekli ve amacı
  - Beslenme hizmetleri için ayrılan bütçe,
  - Kurumun hizmet kapasitesi ve üretim şekli,
  - Mutfak ve yemekhanelerin fiziksel koşulları,
  - Mutfak araç gereçlerinin nitelik ve nicelikleri,
  - Mutfak personelinin nitelik ve niceliği,
  - Servis yöntemi ve
  - Hizmet verilecek öğün sayısıdır

# Menü planlamayı etkileyen başlıca özellikler

- **Menü planlamayı etkileyen tüketici özellikleri;**
  - Enerji ve besin ögesi gereksinimleri,
  - Beslenme alışkanlıkları ve tercihleri,
  - Biyolojik, fizyolojik ve psikolojik etmenler,
  - Yaşanılan çevre ve coğrafik özellikler,
  - Sosyo kültürel, demografik ve dini etmenlerdir.

# Menü çeşitleri

## Çağlara Göre Menüler

- Klasik menüler
- Modern menüler

## İçerdiği Yemek Sayısı Ve Fiyatlandırma Şekline Göre Menüler

- Set-seçimsiz menüler (kamu kurumları)
- Seçmeli menüler (ticari işletmeler; alakart veya kısmi seçmeli)

## Uygulanma Süresine Göre Menüler

- Dönüşümlü menüler (hastane diyet menüleri, okullar)
- Fix menüler (etnik mutfaklar, ulaştırma sektörü)

## Servis Edildiği Öğünlere Göre Menüler

- Kahvaltı menüleri
- Brunch menüleri
- Öğle yemeği menüleri
- Akşam yemeği menüleri
- Resmi akşam yemeği menüleri
- Supe/supper menüsü (gece geç veya sabah erken saatlerde)

## Özel Gün Ve Organizasyonlara Yönelik Menüler

- Ziyafet(banket menüsü)
- Kokteyl menüsü
- Büfe menüleri

# Set menü örneği

## ÖĞLE YEMEĞİ SET MENÜLERİ

### 1. SEÇENEK

Tavuklu Mantarlı Volovan  
Fırın patates ve sebze demeti garnilli Hindi pane altın sarısı  
Özel sosu ile Bahçe salatası  
Portakallı Elmasiye

### 2. SEÇENEK

Zeytinyağlı karışık Dolma Tabağı  
Sicilya usulü salçalı dana bifteği  
Jülyen mevsim sebzeleri, kremalı patates ile  
Mevsimin yeşil salatası Limon sosu ile  
Fırınlanmış sütlaç

### 3. SEÇENEK

Dana etli ve sebzeli Gulaş Çorbası  
Kekik soslu Kuzu Budu fırın çevirme içli pilav ve naneli bezelye garnileri eşliğinde  
Üzeri peynir rendesi ile kaplı Çoban salatası  
Sakızlı muhallebi üzeri Dondurma kaplı

### 4. SEÇENEK


Pazılı Lor Peynirli tepsi Böreği  
Piliç Beykoz Kebabı Yufkalı Melek Saçlı pilav eşliğinde  
Tere ile lezzetlendirilmiş Roka ve Domates salatası  
Fıstıklı Dilber Dudağı

# Alakart menü örneği (seçmeli menü)

ALAKART MENÜ / ALA CARTE MENÜ			
<b>ÇORBA - ARA İÇKİLER</b> (SOUP - HOT APPETIZERS)	<b>( MAIN DISHES )</b>		
Öğün Çorbası ( Soup of the day )	2.5	Köfte İzgara ( Fritter ve garnitür eşliğinde )	12
Sığana Döveği ( Fried rolls )	4	Tavuk İzgara ( Fritter ve garnitür eşliğinde )	12
İçli Köfte ( Stuffed meatballs )	7	Karışık İzgara ( Fritter ve garnitür eşliğinde )	14
Karışık Kızartma ( Mixed fried vegetables with yogurt )	3	( 2 adet köfte, 1 adet tavuk, 1 adet sosis, 1 adet biftek ) ( Meatball, Chicken, Sausage and Sausage ) ( Assorted fried meat / with rice and / fried vegetables )	
<b>SALATALAR - SOĞUKLAR</b> ( SALAD - COLD APPETIZERS )		Viyana Simitli ( Fritter ve garnitür eşliğinde )	12
Yeşil Salata ( Green Salad )	2.5	Mısır Simitli ( Fritter ve garnitür eşliğinde )	12
Mevimsin Salata ( Seasonal Salad )	2.5	Öğün Yemeği	3
Tom Bahçeli Salata ( Tomato Salad )	4	Mısır Yemeği	3
Seyran Salata ( Cress Salad )		<b>MAKARNALAR</b>	
Tayland Salata ( Thailand Salad )		<b>( MACARONIES )</b>	
Yoğurt ( Yogurt )	2.5	Penne Makarna	3
Çanak ( Vegetables mixed cucumber )	2.5	( Napolitan veya balık et eşliğinde ) ( Penne Macaroni / with Napolitan and Balagnate sauce )	
<b>APERTİFLER</b> ( APPETIZERS )		Spagetti Makarna	3
Hamburger ( Hamburger )	3	( Napolitan veya balık et eşliğinde ) ( Spagetti / with Napolitan or Balagnate sauce )	
Cheburger ( Cheeseburger )	3	Karışık Mann	
Karışık Tava ( Mixed meat )		( Çiğdem ve yoğurt ile eşliğinde ) ( Traditional Soup meat and / mixed meat Party )	
Sosis Tava ( Fried Sausage )	2.5	Yoğurtlu Mann	
<b>TATLI / MEYVE ( DESSERT / FRUIT )</b>		( Yoğurt ile eşliğinde ) ( Traditional Soup meat and / mixed meat Party )	
Öğün Tatlı ( Fruit of the day )	4	Cevizli Mann	
Öğün Meyve ( Dessert of the day )	2.5	( Balık ile veya et eşliğinde ) ( Traditional Soup meat and / mixed meat Party )	
<b>ANA YENKLER</b>		Pilav	4
		( Rice )	

SICAK İÇKİLER		SOĞUK İÇKİLER	
( HOT BEVERAGES )		( COLD BEVERAGES )	
Bardak Çay	1.5	Su 0.5 lt	0.5
Cash Çay	1	Suda 0.5 lt	0.5
Filetan Çay	1	Ağran	1
Türk Kahvesi	1	Yoğurtlu Ağız	1
Nelise	2	Soda	1.25
Bald Çayı	2	Meyveli Soda	1.5
Sıcak Su - Sular	1.5	Fruit Seasonal mineral water	
Her water+ sugar		Kola - Meyveli veya Soda Gazlı	1
Espresso	2	Coca - Fanta / Fruit Seasonal Fanta	
Çaylatma	2	Taze Saldım Portakal Suyu	4
Kapuçino	2	Fruit orange juice	
Süt	2	Bald Çay	1
Altın		Ice Tea	1
		Limonata	1
		Lemonade	
		Meyve Suyu	1
		Fruit Juice	

\*\* Sinop Üniversitesi personeline kimlik ibraz etmek koşuluyla bu fiyatlar üzerinden %25 indirim uygulanacaktır.



Üniversite personeli için

# Banket menü örneği

## AKŞAM BANKET MENU 4

Yayla Çorbası

~\*~

Etlı Ekşili Kuru dolma

~\*~

Mevsim Salata

~\*~

Dana Kavurma

Tereyağlı Pilav, Mevsim Sebze  
Garnitürleri Eşliğinde

~\*~

Mevsim Meyvesi

veya

Tatlı

Profiterol

~\*~

Meşrubat (Limitli)



# Kokteyl menü örneği

## KOKTEYL MENULERİ

### 1. SEÇENEK

#### MASALARA

KOKTEYL ZEYTİN, KARIŞIK ÇEREZ TABAğI, CİPS VE DİP SOSLU SEBZE BATONLARI

#### KANAPELER

DANA JAMBON ÜZERİ KORNİŞON TURŞULU KANAPE,  
ÇÖRE OTU İLE LEZZETLENDİRİLMİŞ BEYAZ PEYNİR EZMELİ KANAPE,  
ÇAVDAR EKMEğİ ÜZERİNDE DEREOTU İLE ALABALIK FÜMELİ KANAPE,  
ÜZERİ YEŞİLLİK DALLARI İLE ÇEVİRİLMİŞ ZEYTİN EZMELİ KANAPE

#### SICAK ORDÖVRLER

SEBZELİ ÇİN BÖREğİ KEKİK SOSLU MİNİ KÖFTELER YUFKAYA  
SARILMIŞ MİNİ SOSİS FRİT BAHARATLA LEZZETLENDİRİLMİŞ PİLİÇ  
KANATLARI

### 2. SEÇENEK

#### MASALARA

KOKTEYL ZEYTİN, ALKOL İLE TAVLANMIŞ KARIŞIK ÇEREZ TABAğI,  
BAHARATLI CİPS VE DİP SOSLU SEBZE BATONLARI

#### KANAPELER

SOMON FÜME MUS DEREOTU İLE KANAPE  
DANA JAMBON KAVUN RULO KANAPE  
PİLİÇ JAMBONLU KANAPE BEBEK MISIR İLE  
BEYAZ EKMEK ÜZERİNDE ALABALIK FÜMELİ KANAPE

#### SICAK ORDÖVRLER

MİNİ KARIŞIK PİZZA DİLİMLERİ  
MİNİ AVCI BÖREğİ  
PİLİÇ MİNİ ÇÖP ŞİŞ ÖZEL BAHARAT SOSU İLE  
ÖZEL SOSU EŞLİğİNDE İNEGÖL KÖFTELER

# Büfe menü örneği

## ÖĞLE YEMEĞİ AÇIK BÜFE MENÜLERİ

### ÖĞLE YEMEĞİ AÇIK BÜFE MENÜLERİ

#### 1. SEÇENEK

##### EKMEK BÜFESİ

EKMEK ÇEŞİTLERİ VE TOST MELBALAR

##### SOĞUKLAR BÜFESİ

HAVUÇ, ROKA, DOMATES, SALATALIK, MARUL SÖĞÜŞ, MAYDONOZ DALLARI VE LİMON SOSU EŞLÜĞİNDE FASULYE PİYAZI, PATLICAN VE BİBER TAVA, SIZMA ZEYTİNYAĞI İLE FASULYE SOĞUKLAR BÜFESİ İKİ ÇEŞİT SALATA SOSU İLE

##### ÇORBA KAZANI

KREMALI DOMATES ÇORBASI

##### ANA YEMEKLER

##### ÇİFTLİK KEBABİ

MANTI YOĞURT VE TEREYAĞI İLE MEZGİT BALIĞI PANE YEMEKLERİ  
TARTAR SOS EŞLÜĞİNDE MAYDONOZLU PATATES, BADEMLİ VE ÜZÜMLÜ PİLAV İLE

##### TATLI BÜFE

TÜRK MUTFAĞININ EN SEÇKİN SEKİZ DEĞİŞİK HAMUR İŞİ VE SÜTLÜ TATLILARI

# Temel Menü Planlama İlkeleri

- Menü planlamayı etkileyen tüm etmenler de göz önüne alınarak, doğru ve uygulanabilir bir planlama yapabilmek için gerekli adımlar izlenmelidir.
- Set-seçimsiz menüler, ülkemizde kamu kuruluşlarında yaygın olarak kullanılan menülerdir. Genelde 3-4 kapla sınırlandırılan bu menüler düzenlenirken önce menü taslağı oluşturulur, sonra da bu taslağa uygun yemekler seçilerek menüye yerleştirilir.

# Menü planlamada fizibilite çalışması

- Amaçların belirlenmesi
- Hedef kitle ve özelliklerinin belirlenmesi
- Öğün belirlenmesi
- Menü tipinin seçimi
- Menü çeşitliliğinin belirlenmesi
- Menüde yer alacak yemeklerin belirlenmesi

## EK 1. TEMEL MENÜ PLANLAMASINDA KULLANILAN YEMEK GRUPLARI ÖRNEKLERİ

Yemek Grupları	Yemekler
1. Kap yemekler	Büyük parça et yemekleri Küçük parça et yemekleri Köfteler Etli sebze yemekleri Etli sarmalar ve dolmalar Etli kurubaklagil yemekleri Yumurtalı yemekler
2. Kap yemekler	Çorbalar Pilavlar Makarnalar Börekler Zeytinyağlı yemekler
3. Kap yemekler	Meyveler Salatalar Komposto ve hoşafılar Sütlü Tatlılar Şerbetli Tatlılar İçecekler (ayran, limonata, meyve suyu)

# Birinci kap yemekler

I. GRUP	
<b>BÜYÜK PARÇA ET YEMEKLERİ</b>	<b>TAVUK YEMEKLERİ</b>
Ankara tava	Fırın tavuk
Dana haşlama	Ispanaklı tavuk sarma
Dana rosto	Soslu tavuk
Dana tandır	Tavuk baget haşlama/fırın
Elbasan tava	Tavuk but ızgara
Et döner	Tavuk dolma
Et şnitzel	Tavuk döner
Fırında kuzu/koyun	Tavuk haşlama
İslim kebab	Tavuk roti
Kuzu/koyun haşlama	Tavuk şnitzel
Kuzu/koyun kızartma	Tavuk köfte
Rosto et	<b>BALIK</b>
Söğüş et	Balık buğulama
	Balık pilaki
	Balık tava
<b>KÜÇÜK PARÇA ET YEMEKLERİ</b>	
Bahçevan kebab	Mantarlı et sote
Beğendi kebab	Orman kebab
Buğu kebabı	Patlıcan kebab
Çiftlik kebab	Pürelı kebab
Çoban kavurma	Sebzeli kebab
Çöktme kebabı	Şehriyeli güveç
Et sote	Tas kebab
Macar gulaş	
<b>KÖFTELER</b>	
Adana köfte	İzmir köfte
Ali paşa köfte	Kadınbudu köfte
Çiftlik köfte	Kaşarlı köfte
Dalyan köfte	Kuru köfte
Ekşili köfte	Rosto köfte
Fırın köfte	Tepsi köfte
Hasanpaşa köfte	Terbiyeli köfte
Izgara köfte	

ETLİ SEBZE YEMEKLERİ	
Etlı bamya	Kabak oğraten
Etlı bezelye	Karnabahar oğraten
Etlı kereviz	Karnıyank
Etlı patates	Kıymalı ispanak
Etlı pırasa	Kıymalı karnabahar
Etlı taze fasulye	Kıymalı pazı
Etlı kış/yaz türlüşü	Kıymalı semizotu
Fırın patates	Patates oturtma
Kabak kalye	Patlıcan musakka
Kabak musakka	Sebze oğraten
<b>ETLİ DOLMALAR ve SARMALAR</b>	<b>ETLİ KURUBAKLAGİL YEMEKLERİ</b>
Etlı enginar dolma	Etlı kuru fasulye
Etlı kereviz dolma	Etlı nohut
Etlı kırmızı biber dolma	Kıymalı yeşil mercimek
Etlı patates dolma	<b>Yumurtalı yemekler</b>
Kıymalı biber dolma	Yumurtalı Ispanak
Kıymalı domates dolma	Kıymalı yumurta
Kıymalı lahana sarma	Menemen
Kıymalı patlıcan dolma	
Kıymalı pazı sarma	
Kıymalı yaprak sarma	

## 2. Kap yemekler

ÇORBALAR	
Alaromen çorba	Mısır çorba
Analı kızılı çorba	Minestrone çorba
Arapaşı çorba	Patates çorba
Bezelye çorba	Pirinç çorba
Brokoli çorba	Sebze çorba
Domates çorba	Şafak çorba
Düğün çorba	Şehriye çorba
Ezogelin çorba	Tarhana çorba
Kıymalı mercimek çorba	Tavuk suyu çorba
Köylü çorba	Toyga çorba
Mahluta çorba	Yeşil mercimek çorba
Mantar çorba	
PİLAVLAR	MAKARNALAR
Arpa/tel şehriyeli pirinç pilavı	Cevizli peyniri erişte
Bulgur pilavı	Fırın makarna
Domatesli pirinç pilavı	Kıymalı makarna
İç pilav	Peynirli erişte
Mercimekli bulgur pilavı	Peynirli makarna
Meyhane pilavı	Sade erişte
Nohutlu pirinç pilavı	Sade makarna

Özbek pilavı	Spagetti bolonez
Patıcanlı pirinç pilavı	Spagetti makarna
Perde pilavı	Spagetti napoliten
Pirinç pilavı	
Şehriyeli bulgur pilavı	
Börekler/pideler	
Bohça böreği	
Gül böreği	
İspanaklı börek	
Kol böreği	
Kıymalı pide	
Lahmacun	
Mekik böreği	
Milfoy börek	
Muska böreği	
Peynirli pide	
Peynirli/kıymalı su böreği	
Puf böreği	
Serpme börek	
Sigara böreği	
Talaş böreği	
Tepsi böreği	
ZEYTİNYAĞLI YEMEKLER VE KIZARTMALAR	
Biber kızartma	Zeytinyağlı taze fasulye
İmam bayıldı	Zeytinyağlı kereviz dolma
Kabak bayıldı	Zeytinyağlı biber dolma
Karışık kızartma	Zeytinyağlı domates dolma
Karnabahar kızartma	Zeytinyağlı kırmızı biber dolma
Mücver (kabak/havuç/ıspanak)	Zeytinyağlı lahana sarma
Patates kızartma	Zeytinyağlı patıcan dolma
Şakşuka	Zeytinyağlı Yaprak Sarma
Zeytinyağlı enginar	
Zeytinyağlı kabak	
Zeytinyağlı kereviz	

# 3. Kap yemekler

<b>MEYVE</b>	
Mevsimine uygun meyveler(Bkz. Ek-2)	
<b>SALATALAR</b>	
Akdeniz salata	Humus

Aysberg salata	Karşık salata
Çoban salata	Kırmızı lahana salata
Domates salatası	Kısır
Fava	Kıvırcık Salata
Havuç aysberg salata	Közde biber salatası
Havuç kırmızı lahana salatası	Marul salata
Havuç marul salata	Patates salatası
Havuç salatası	Patlıcan salatası
Semizotu salatası	Piyaz
Yoğurt	
Cacık	
Ayran	
<b>TATLILAR</b>	
Sütlü ve hamur tatlıları	
Komposto ve hoşaf çeşitleri	

## EK 2. SEBZE VE MEYVELERİN TAZE/MEVSİMİNDE BULUNDUĞU DÖNEMLER

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Armut												
Ayva												
Avokado												
Böğürtlen												
Çilek												
Dut												
Elma												
Erik												
Greyfurt												
İncir												
Karpuz												
Kayısı												
Kavun												
Kestane												

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Kiraz												
Kivi												
Limon												
Malta Eriği												
Mandalina												
Muz												
Mürdüm Eriği												
Nar												
Nektarin												
Portakal												
Şeftali												
Üzüm												
Vişne												

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Asma Yaprağı												
Bakla												
Balkabağı												
Bamya												
Bezelye												
Börülce												
Brokoli												
Brüksel Laha.												
Dereotu												
Dolma Biber												
Domates												
Enginar												
Fasulye												
Havuç												

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Ispanak												
Kabak												
Kara Lahana												
Kereviz												
Kırmızı Biber												
Kıvrıcık Marul												
Kuşkonmaz												
Lahana												
Mantar												
Marul												
Maydanoz												
Pancar												
Patates												
Patlıcan												
Pazı												

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Pırasa												
Salatalık												
Sarımsak												
Semizotu												
Soğan												
Taze Soğan												
Turp												
Sivri Biber												
Çarliston Biber												

# Menü Modeli /İskeleti Geliştirme

- Menü modeli/iskeleti, yemek listeleri hazırlanmadan önce yemek gruplarına göre(yemek adları verilmeksizin) menü taslağının oluşturulduğu bir ön çalışmadır
- Menü tasarlayıcısının oluşturduğu menüyü daha sağlıklı bir şekilde denetlenmesine olanak verir.

# Menü Modeli /İskeleti Geliştirme Aşamaları

1.Adım(menü İskeleti Oluşturma)

“2.Grup Yemeklerin Sistemli Yerleşimi”

2.Adım(menü İskeleti Oluşturma)

“1.Grup Yemeklerin Sistemli Yerleşimi”

3.Adım(menü İskeleti Oluşturma)

“3.Grup Yemeklerin Sistemli Yerleşimi”

4.Adım:İsimlendirilmiş Yemeklerin Yerleştirilmesi

## Menü modeli/iskeleti oluşturulduktan sonra uygulanacak menülerin planlanmasında;

- Set- seçimsiz menüler genellikle 3 kaptan oluşur, bu nedenle 3 yemek grubunun her birinden birer tane seçilerek menü oluşturulur.
- Menü örüntüsünde günler ve haftalar arasında yemek çeşitliliğinin sağlanmasına,
- Haftanın aynı günlerine aynı hatta benzer menülerin gelmemesine,
- Zeytinyağlı yemeklerin yanına 3. kap olarak salata verilmemesine,
- Kurubaklagil yemeklerinin yanına 2. kap olarak makarna, börek veya zeytinyağlı yemekler verilmemelidir.
- Yemeklerin seçiminde malzeme içeriklerinin benzer olmamasına (örneğin; etli dolma ve sarmalar ile pilav verilmemelidir)
- Günlük menünün enerji ve makro besin öğeleri dengesine (örneğin; pilav ve makarna ile tatlı ve börek tercih edilmemelidir),
- Yemeklerin organoleptik özellikleri bakımından birbiri ile uyumuna (örneğin; çorbalar ile komposto, ayran, cacık tercih edilmemelidir),
- Yemeklerin seçiminde mevzuat gereği karşılanması gereken asgari miktarlar, hizmet teknik şartnamesinde yer alan gramajlar vb. karşılanmasına ve özellikle 1.grup yemeklerin seçiminde haftalık maliyet dengesine **dikkat edilmelidir.**

## Kahvaltı menülerinin planlanmasında dikkat edilecek hususlar:

- Kahvaltıda içecek eşitleri olarak bitki ayı, meyve ayı, ay ve süt kullanılabilir.
- Protein kaynaklı yiyeceklerden biri örneğin yumurta ve/veya peynir gibi ana yiyeceklerden biri mutlaka olmalıdır.
- eşitliliği sağlamak için farklı peynir eşitleri, zeytin eşitleri ve domates salatalık gibi sğ sebzeler veya meyvelerin bulunması tercih edilmelidir.

## Öğle ve akşam yemeklerinde dikkat edilmesi gereken noktalar:

- Öğünde yer alan yemeklerdeki renk, kıvam, şekil, lezzet, tat, görünüm ve besin değeri yönünden çeşitliliğin sağlanması gerekir.
- Birbirini izleyen günlerde ve haftalarda tekrarlardan kaçınılmalıdır.
- Dört kaptan oluşan menülerde, dördüncü kap yemek, seçilen üç grup yemeğe uygun olarak ikinci veya üçüncü grup yemeklerden seçilmelidir.

# Okul Öncesi Çocuklar İçin Menü Planlama

Dr. Öğr. Üyesi F. HÜMEYRA ZENGİN

# Okul Öncesi Çocuklar İçin Menü Planlama

- Bir- altı yaş grubu çocukları kapsayan okul öncesi 'oyun çocuğu' dönemi olarak da adlandırılır.
- Okul öncesi çocuklarda hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle besin öğelerine ihtiyaç yaşamın diğer dönemlerine göre daha fazladır.



# Okul Öncesi Çocuklar İçin Menü Planlama



İlk kez ev dışında topluca arkadaşları ve öğretmenleri ile birlikte yemek yiyeceği ortam olan okul içinde sağlıklı beslenmeye yönelik yapılan uygulama ve faaliyetler ile eğitim kadrosunun sergilediği örnek davranışlar çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmasında temel oluşturmaktadır.

# Okul Öncesi Çocuklar İçin Menü Planlama

Okul öncesi ve okul çağı çocuklarda uygun beslenme sağlanamadığında, bir yandan büyüme-gelişme aksarken; diğer yandan anemi, malnütrisyon, diş çürüğü, kabızlık, şişmanlık gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir.



## Okul Öncesi Çocuklarda Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Etmenler

### **Okul öncesi dönem çocuklarının beslenmesi,**

çocuğun yaşı,

enerji gereksinimi,

fizyolojik ve psiko-sosyal gelişim süreci,

hastalık durumu,

kreşte kalış süresi,

beslenme özellikleriyle yakından ilişkilidir.

## Okul Öncesi Çocuklarda Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Etmenler

Okul öncesi çocuklar genelde 3 ana, 2-3 ara öğün olmak üzere, toplam 5-6 öğünde beslenir. Çünkü bu yaş grubu çocukların mide kapasiteleri küçüktür. Genellikle az miktarlarda besin tüketirler. Günün bir öğününde çok iyi yerken, diğer öğününde az yiyebilirler, çocukların besin tüketimleri izlenmeli ve günlük enerji ve besin ögeleri gereksinimlerini karşılayabilmek için beslenmenin, **ara öğünlerle desteklenmesi** gerekir.

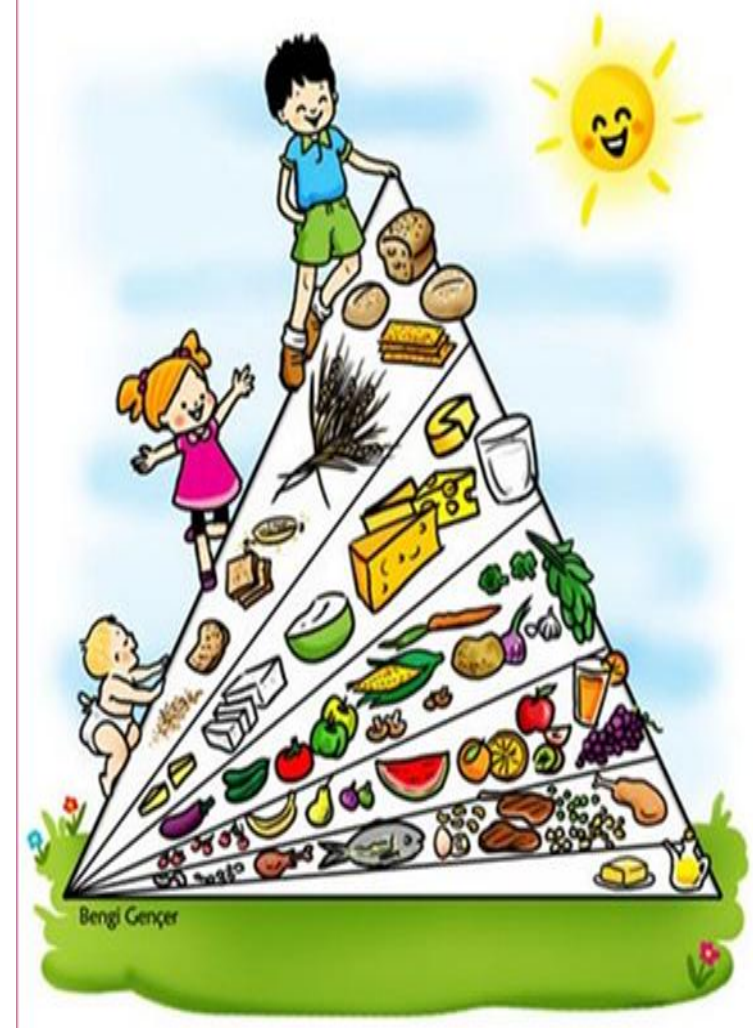
# Okul Öncesi Çocuklarda Enerji ve Besin Ögeleri Gereksinimleri

## Enerji:

Çocuklarda devam eden büyüme-gelişme, bazal metabolizma için harcanan enerjiyi yükseltir. Bu nedenle günlük enerji gereksinimi yetişkin bireyler için 30-40 kkal/kg iken; okul öncesi yıllarda 80 kkal/kg'dır

## Enerjinin dağılımı:

Okul öncesi dönemde de günlük toplam enerjinin %45-60'ının karbonhidratlardan, %15-20'sinin proteinlerden, %20-35'inin yağlardan gelmesi önerilir.



# Okul Öncesi Çocuklarda Besin Grupları Alım Önerileri

**Süt grubundaki besinler ve yemekler** okul öncesi dönem çocuklarının protein ve kalsiyum gereksinimlerini,

**Et grubundaki besinler ve yemekler** protein ve demir gereksinimlerini karşılar;

**Tahıl grubundaki besinler ve yemekler** enerji, B grubu vitaminleri ve posa gereksinimlerini,

**Sebze-meyve grubunda yer alan besinler ya da yemekler** ise vitamin ve posa gereksinimlerini karşılar.

# Okul Öncesi Çocuklarda Besin Grupları Alım Önerileri

## ŞEKER:

Çocuklarda kolayca doygunluğa neden olan şekerin, diş çürükleri ile de güçlü bir ilişkisinin olduğu bilinmektedir.

Okul öncesi dönem çocuklarında ilave şeker tüketimi günlük enerjinin %10 ve altında olacak şekilde azaltılmalıdır.



**Tablo 2.2. Enerji düzeyine göre besin gruplarından önerilen günlük ve/veya haftalık porsiyon miktarları (800 kkal için düzenlenmiştir)**

Besin Grupları	Miktar
Süt, yoğurt, peynir grubu (toplam porsiyon/gün)	1 ½
<b>Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum-sert kabuklu yemiş grubu</b>	
Et, tavuk veya balık, yumurta (toplam porsiyon/ gün)	1/2
Balık (porsiyon/hafta)	1/2
Yumurta (porsiyon/hafta)	2 ½
Kurubaklagiller (porsiyon/gün)	1/10
Kurubaklagiller (porsiyon/hafta)	1
Yağlı tohumlar, sert kabuklu yemişler (porsiyon/gün)	1/10 (3/10)
Ekmek ve Tahıllar Grubu (toplam porsiyon/gün)	2
Meyveler Grubu (toplam porsiyon/gün)	1-1 ½
Sebzeler Grubu (toplam porsiyon /gün)	1
Yeşil yapraklı sebzeler (porsiyon/hafta)	4/5 -1
Diğer yeşil sebzeler (porsiyon/hafta)	1 ½
Kırmızı turuncu mavi mor sebzeler (porsiyon/hafta)	2 ½
Beyaz sebzeler (porsiyon/hafta)	1 ½
Niştalı sebzeler (porsiyon/hafta)	1
Sıvı yağ (g/gün)	12
İsteğe Bağlı Tüketilebilecek Besinlere Ayrılan Pay (Standart Miktara göre katları) / gün	0-1

## Okul Öncesi Çocuklarda Menü Planlamada Temel İlkeler

- Okul öncesi dönem çocukları için yaşa uygun sağlıklı beslenme ilkeleri esas alınarak, günlük beslenme planlanmalıdır.
- Uygulamada besin grupları, beslenme modelleri (örneğin ülkemiz için geliştirilmiş sağlıklı beslenme tabağı) dikkate alınarak menüler düzenlenmelidir.
- Okul öncesi dönem için menü planlanırken, çocukların sürekli gelişmekte olan beslenme davranış ve becerilerinin dikkate alınması gerekir.

# Okul Öncesi Çocuklarda Menü Planlamada Temel İlkeler

Menü planlanırken okul öncesi çocuklar için özel dikkat edilmesi gerekenler;

- 1.Kahvaltı günlük enerjinin 1/5'ini karşılamalıdır.
- 2.Öğle öğünü günlük enerjinin 2/5'ini karşılamalıdır. Ancak çocukların yedikleri miktar yeterli değilse ara öğünle takviye edilmelidir.
- 3.Küçük çocuklar günlük 2-3 ana öğün ve 2- ara öğüne ihtiyaç duyaralar

Mini peynirli sandviç,

Meyveli kek

Fındık, badem, ceviz

Çiğ sebze (havuç,salatalık vs)

Ballı krep

Meyve

# Okul Öncesi Çocuklarda Menü Planlamada Temel İlkeler

4. Menüde farklı tat, renk, kıvam ve dokuda yiyecekler yer almalıdır.
5. Menü farklı kültürlerden çeşitli yiyecekleri içermelidir.
6. Büyük parça et yemeklerinden kaçınılmalıdır
7. Balık kılçıksız olarak, ayda 2 kez (kış mevsiminde haftalık) tercih edilmelidir.
8. Kurubaklagiller menülerde haftada en az 1 kez ana öğünde kullanılmalıdır.

## Okul Öncesi Çocuklarda Menü Planlamada Temel İlkeler

**9.** Menülerde yer verilecek etlerin, tercihen yağsız olması, tavuğun derisinin çıkarılması, kızartmalardan kaçınılması, pişirme sırasında çok az miktarda yağ eklenmesi önerilir.

**10.** Süt ve süt ürünleri, farklı besin grupları ile birlikte kullanılabilir. Örneğin: yoğurtlu çorbalar, sütlü tatlılar, peynirli börekler, yoğurtlu sebze yemekleri, yoğurtlu salatalar, yoğurtlu meyve püreleri, yoğurt dip soslu atıştırmalıklar gibi.

**11.** Uygun olduğunda yiyeceklere rendelenmiş peynir eklenebilir. Örneğin domates çorbası üzerine kaşar peynir rendelenebilir.

## Okul Öncesi Çocuklarda Menü Planlamada Temel İlkeler

**12.** Günlük servis edilen tahıl ürünlerinin yarısını tam tahıllar oluşturmalıdır.

Örneğin; tam tahıllı ekmek, bulgur vb. tercih edilmelidir.

**13.** Yağ, şeker ve tuz içeriği düşük olan tahıl ürünleri seçilmelidir.

**14.** Sebzeler pişmiş ve çiğ olarak tüketilebilir. Menülerde sıklıkla koyu yeşil sebzelere

(ıspanak, pazı, marul, maydanoz, taze fasulye, brokoli, sivri biber vb.) ve turuncu

sebzelere (havuç, balkabağı, tatlı patates) yer verilmelidir.

# Okul Öncesi Çocuklarda Menü Planlamada Temel İlkeler

15. Çiğ olarak tüketilecek sebzelere (örneğin: domates, salatalık, havuç vb) yağ ve tuz eklenmeyebilir.
16. Pişmiş olarak tüketilecek sebzelere, pişirme sırasında çok az miktarda yağ ve tuz eklenir.
17. Sebzeler rendelenmiş, doğranmış, ezilmiş, dilimlenmiş, küp veya jülyen gibi farklı doku ve şekillerde sunularak çocukların kolay tüketmesi sağlanmalıdır.
18. Sebzeler, farklı besin grupları ile birlikte kullanılabilir. Örneğin: havuçlu kek, ıspanaklı börek, sebzeli çorbalar, sebzeli güveç, sebzeli köfteler, sebzeli soslar, gibi

## Okul Öncesi Çocuklarda Menü Planlamada Temel İlkeler

19. Mevsimine uygun ve bölgede yetiştirilen meyveler tercih edilmelidir. Bu dönemde tüketimi desteklemek ve kolaylaştırmak amacıyla meyveler dilimlenerek, küp veya jülyen şeklinde hazırlanarak servis edilebilir.
20. Çok sert meyveler boğulmalara neden olabileceğinden tercih edilmemelidir.
21. Ara öğünler en az iki besin grubunu içerecek şekilde planlanmalıdır.
22. Ara öğünlerde sebze ya da meyve grubundan bir besinin bulunması desteklenmelidir.

# Okul Öncesi Çocuklarda Menü Planlamada Temel İlkeler

- 23. Aromalı sütler çocuklar için uygun bir içecek olmadığından menülerde yer almamalıdır.**
24. Menüde yüksek posalı tam tahıl seçenekleri bulunmalıdır.
25. Çocukların servis edilen yemekleri, rahat ve zevkli yiyebilmeleri için uygun boyutlarda sandalye, masa, kase, tabak, çatal ve kaşık sağlanmalıdır.
26. Besinlerin özgün tatlarını öğrenmeleri ve tüketilen miktarın kontrol edilebilmesi için yemekler, ayrı porsiyonlar veya bölmeli tabaklarla birbirine karıştırılmadan servis edilmelidir.

## Okul Öncesi Çocuklarda Menü Planlamada Temel İlkeler

27. Diş sağlığını koruyucu besinler tercih edilmeli (söğüş sebze vs)
28. Ketçap, mayonez, kremalı ve acılı soslar tercih edilmemeli
29. Sosis, salam, sucuk, pastırma ve hazır nugget gibi işlenmiş besinler tercih edilmemeli
30. Makarana ve pilav çocuklar tarafından çok tercih edilen yiyeceklerdir.  
Bunlara daha besleyici olması için kıyma, peynir, sebze vs eklenmeli

## Okul Öncesi Çocuklarda Menü Planlamada Temel İlkeler

31. Menülerde popüler tercihlere de yer verilebilir, ancak bu tercihler sağlıklı ve doğru servis edilmelidir;

Hamburger → tam buğday ekmeği

Pizza → işlenmiş et ürünleri olmadan peynir domates vs ile

Hamburger , pizza vs → yanında salata ve ayran ile

Garnitürler → patates kızartması değil fırınlanmış sebze

Hamburger → içine katkı maddeli soslar değil söğüş sebze



## Özel Günlerde Menü Önerileri

- Mitite köfteler
- Fırında patates cipsi, patates küpleri, topları
- Mantar, zeytin, peynir, mısır ve tam tahıl unu ile hazırlanmış şekilli pizzalar
- Meyveli yoğurtlar(ev yapımı)
- Mini pankekler
- Meyve salataları
- Çeri domates, havuç, salatalık, kırmızı biber dilimleri ile hazırlanmış sebze tabağı
- Dondurma
- Havuç topları
- Kuruyemişli kekler

# Özel durumlarda menülerin modifikasyonu

- **Diyabet**

Diyabetli çocuğun kullandığı ilaçlar, insülin türleri ve beslenme tedavisi konusunda aileden detaylı bilgi istenmelidir.

Çocuğun beslenme tedavisinde belirtilen yiyecek miktarlarına göre yemek servisi yapılmalı ve belirtilen miktarın tüketildiğinden emin olunmalıdır.

Özellikle insülin tedavisi alan çocuklarda öğünün yetersiz miktarda tüketilmesi hipoglisemiye neden olabileceğinden tüketilmeyen yiyecek yerine uygun alternatifler sunulmalıdır.

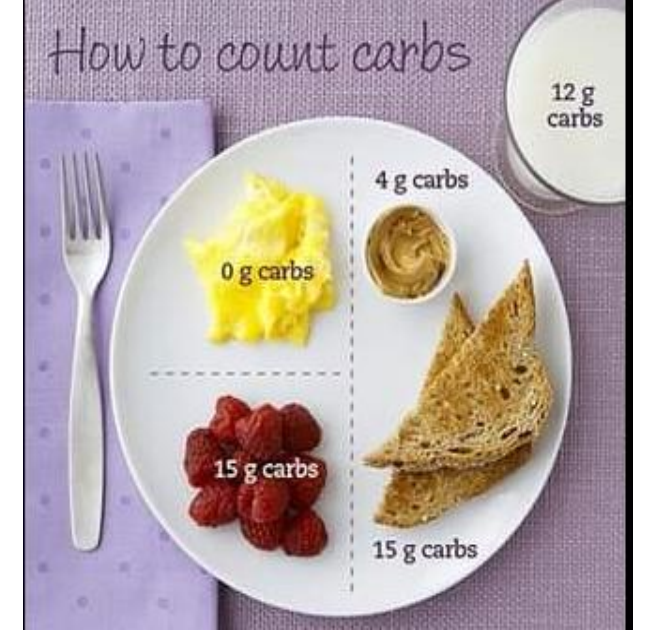


# Özel durumlarda menülerin modifikasyonu

- **Diyabet**

İlave şeker, reçel, bal, çikolata, kek, kurabiye ve tatlı türünden besin tüketimine ilişkin olarak ailenin uygulamaları sorgulanmalı ve karbonhidrat sayımı yaparak bu besinleri tüketen çocuklarda yiyeceğin porsiyon miktarına dikkat edilmelidir.

Hipoglisemi bulguları konusunda öğretmenler bilgilendirilmeli ve bu durumda kullanılmak üzere meyve suyu, şeker gibi besinler bulundurulmalıdır.



# Özel durumlarda menülerin modifikasyonu

- **Çölyak**

Buğday, arpa, çavdar ve kontamine olmuş yulaf içeren ekmek, makarna, bazı soslar, kahvaltılık gevrekler, kıvam artırmak amacıyla un kullanılan yemek sosları günlük beslenmede yer alan gluten kaynaklarıdır.

Ayrıca gluten içeren besinlerden gluten bulaşmasını önlemek için glutenli besinlerle temas etmemesi gerekmektedir.

Bunun için glutensiz besinler için özel hazırlama ve pişirme alanları olmalı ve ayrı ekipmanlar kullanılmalıdır. Okulda bu koşulların karşılanamaması durumunda çocuğun yiyecekleri ve yemek için kullandıkları çatal, kaşık, tabak gibi malzemeleri evden getirmesi sağlanmalıdır.



## Özel durumlarda menülerin modifikasyonu



- **Çölyak**

Okul menüsünün aile ile paylaşılarak benzer besinlerin hazırlanması çocuğun dışlanmış hissetmesini önleyebilir.

Çocuklar yemek yeme zamanlarında glutene maruz kalmalarını önlemek için dikkatlice izlenmelidir. Çölyaklı çocuklara özel servis matı temin edilerek çocuğa sadece bu mat üzerinde yemek yemesi, arkadaşları ile yiyecek ve çatal, kaşık, bardak gibi materyalleri paylaşmaması ve değiş-tokuş yapmaması gerektiği öğretilmelidir.

# OKULLARDA MENÜ PLANLAMA

**Dr. Öğr. Üyesi F. Hümevra ZENGİN**

## OKULLARDA MENÜ PLANLAMA

- Yeterli ve dengeli beslenme anne karnında başlayarak tüm yaşam sürecinde gereklidir.
- 6-17 yaş arasındaki bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi,
  - ilerleyen yaşlarda beslenmeye bağlı oluşabilecek sağlık risklerinin azaltılmasında
  - okul başarısının artmasında



- Büyüme sürecinde olan okul çağı çocuklarında ve ergenlerde günlük enerji ve besin ögesi gereksinmelerinin sağlanması gerekmektedir.
- Bu dönem çocuklarının tüketmeleri gereken besinlerin iyi kalitede ve yeterli miktarlarda olması önem taşımaktadır.



## OKULLARDA MENÜ PLANLAMA

- Çocuklar günün yaklaşık 6-8 saatini eğitim almak için okulda
- Günlük almaları gereken enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin büyük bir kısmı okullarda verilen Toplu Beslenme Hizmetlerinden (**kantin, yemek hizmetleri vs.**)

- Toplu beslenme hizmetleri kapsamında
  - sağlıklı beslenme ilkelerine uygun menülerin planlanması,
  - besin ögesi ihtiyaçlarının karşılanması,
  - bunun yanı sıra sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandıracak eğitimlerin verilmesi de önem teşkil etmektedir

## Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler

- Okul çağı; büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, yaşam boyu sürdürülecek beslenme alışkanlıklarının büyük ölçüde kazanıldığı bununla birlikte bulunduğu **çevreden ve rol model aldığı kişilerden en çok etkilendiği** dönemdir.



- Ergenlik dönemi ise, çocukların fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal yönden önemli değişiklikler gösterdiği bir dönemdir.
- Ergenler daha çok akranları ile birlikte ev dışı beslenme alışkanlıkları geliştirebilmektedir.



## Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler

- Çocuklar günün yaklaşık 6-8 saatini eğitim almak için okulda geçirmektedirler. Bu nedenle almaları gereken enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin büyük bir kısmı **okul kantinlerinde satılan besinler ya da okul menüsüyle** karşılanmaktadır.
- Çocukların beslenme alışkanlıkları özellikle rol model aldıkları öğretmenlerinin beslenme alışkanlıklarından da etkilenebileceği için, öğretmenlerin sağlıklı beslenmesi önemlidir.

## Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler



- Öğretmenler, öğrencilerin başarısına karşılık ödül olarak verilen şeker, çikolata vs gibi besinler
- Reklamlar, sosyal medya trendleri veya benzeri yollarla edindikleri doğru olmayan beslenme bilgileri de çocuğu yanlış beslenme alışkanlıkları

- Okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları akranlarından da yoğun olarak etkilenmektedir. Beslenme bozuklukları (anoreksia nervoza, bulimia nervoza, ortoreksia nervoza, tıkanırcasına yeme sendromu, gece yeme sendromu, vb.) genellikle bu yaş grubundaki çocuklarda



# Çocuk ve Ergenlerde Enerji Ve Besin Öğeleri Gereksinimleri

- Tam zamanlı okullarda Türkiye Beslenme Rehberinde önerilen enerji ve besin ögesi gereksinmesinin  $2/3$ 'ünün, yarı zamanlı okullarda ise  $1/3$ 'ünün karşılanması hedeflenmektedir.
- 6-10 yaş grubunda öğle yemeği yetişkinlerin porsiyonlarının  $3/4$ 'ü
- Yatılı okullarda ise tüm günlük enerji ve besin öğeleri karşılanmalı

**Tablo 3.2. Enerji düzeylerine göre besin gruplarından önerilen günlük veya haftalık porsiyon miktarları**

Besin grupları/Beslenme örüntülerinin enerji değerleri (kcal) <sup>a</sup>	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800
<b>Süt, yoğurt, peynir grubu<sup>a</sup></b>								
Toplam porsiyon/gün <sup>a</sup>	2	2	3	3	3	3	3	3
<b>Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum-sert kabuklu yemişler grubu</b>								
Et, tavuk veya balık, yumurta (toplam porsiyon/gün)	1	1	1	1	1	1	2	2
Balık (toplam porsiyon/hafta) <sup>a</sup>	1	2	2	2	2	2	2	2
Yumurta (toplam porsiyon/hafta) <sup>a</sup>	2	2	2	2	2	2	3	3
Kurubaklagiller (toplam porsiyon/gün)	½ - ¾	¾	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Yağlı tohumlular, sert kabuklu yemişler (toplam porsiyon/gün)	¾ - 1	¾ - 1	¾ - 1	¾ - 1	¾ - 1	¾ - 1	¾ - 1	¾ - 1
<b>Eknek ve tahıllar grubu</b>								
Toplam porsiyon/gün	3	3	4	4	5	6	7	7
<b>Meyveler grubu<sup>a</sup></b>								
Toplam porsiyon/gün	2	2	2	2	2	2	2	3
<b>Sebzeler grubu<sup>a</sup></b>								
Toplam porsiyon/gün	2	2	2	3	3	3	3	4
Yeşil yapraklı sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	1	1	2	3	4	4	4	4
Diğer yeşil sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	3-4	3-4	3-4	3-5	3-5	3-5	3-5	3-6
Kırmızı turuncu mavi mor sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	4	5	5	7	8	8	8	9
Beyaz sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	3-4	3-4	3-4	3-5	3-6	3-6	3-6	3-6
Niğastalı sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	2	3	3	3	3	3	3	6
Sıvı yağ (g/gün)	15	20	25	30	35	40	40	45
<b>İsteğe bağlı tüketilebilecek besinlere ayrılan pay</b>								
Standart miktara göre (katları/gün)	0	0-1	0-1	0-2	2-3	3	2-4	4-5

<sup>a</sup> 1600 kcal: 8-9 yaş az aktif ve 10 yaş orta aktif erkek çocukların, 10-11 yaş orta aktif kız çocuklar, 1800 kcal: 11-12 yaş orta aktif erkek, 12-14 yaş orta aktif kız çocuk, 2000 kcal: 15 yaş orta aktif, 15-16 yaş az aktif

## Menü planlamada dikkat edilecek temel hususlar

1. Enerji ve besin ögesi gereksinmesinin tam zamanlı okullarda  $2/3$ 'ünün, yarı zamanlı okullarda ise  $2/5$ 'inin karşılanması
2. Menülerin 3-4 kap sınırlı sayıda seçmeli veya set seçimsiz olarak en az 21 günlük dönüşümlü olarak uygulanması önerilmektedir
3. Enerji ve besin öğeleri ihtiyaçları göz önüne alınarak diyetisyen tarafından hazırlanan taslak menülerin belirlenen periyotlarda geri bildirimler alınarak uygun şekilde güncellemeleri yapılmalıdır.
4. Menüde her yemek birbiri ile besin değeri, renk, yapı, kıvam, lezzet, hazırlama, pişirme yöntemleri ve servis sıcaklığı bakımından uyumlu olmalıdır

5. Menüler planlanırken öğün başına kişi başı 50 g ekmek eklenerek enerji ve besin ögesi hesaplaması yapılması önerilir. Servis edilecek ekmeklerin tam tahıl unundan (tam tahıl, karışık tahıllı, vb.) yapılmış olması tercih edilebilir.
6. Okullarda yürütölen toplu beslenme hizmet süreçlerinde özel hijyen kurallarına uyulmasına dikkat edilmelidir.
7. Yemekler birbirini izleyen günler itibariyle çeşitlilik göstermeli, sık tekrardan kaçınılmalıdır.

8. Menülerde yer alacak besinler mevsiminde bulunanlardan tercih edilmelidir. Bununla birlikte çeşitliliğin sağlanması açısından dondurulmuş, konserve veya kurutulmuş besinler de kullanılabilir
9. Küçük yaş grubunda çocukların tüketim durumları göz önünde bulundurulduğunda, büyük parça et yemekleri yerine küçük parça et yemekleri ve köftelerin tercih edilmesi önerilmektedir

## Menülerde Arttırılması ve Azaltılması Önerilen Besinler/Besin Grupları

- Menülerde sağlıklı beslenmenin sağlanabilmesi açısından alımının teşvik edilmesi (arttırılması) gereken besin/besin grupları; sebze grubu, meyve grubu, tam tahıl içeren besinler ile süt ve süt ürünleridir.
- Azaltılması önerilen besin/ besin grupları ise; eklenmiş şeker içeren besin ve içecekler, işlenmiş gıdalar, doymuş yağ, trans yağ ve kolesterol ile tuz içeriği yüksek besinlerdir.

# İŞYERLERİNDE MENÜ PLANLAMA

**Dr. Öğr. Üyesi F. Hümevra ZENGİN**

## İşyerlerinde Menü Planlama

- Günümüzde büyük hız kazanmış olan teknolojik gelişmeler kentleşme, çalışan sayısındaki artışa paralel olarak ev dışında yemek yeme ihtiyacı ve bu ihtiyacı karşılamak için iş yeri, okul vb. yerlerde toplu beslenme hizmetlerinin verilmesi zorunluluk haline gelmiştir.
- Birçok yetişkinin günlerinin çoğunu geçirdiği iş yerinde sağlıklı değişiklikler yapmak, insanların daha sağlıklı olmalarına yardımcı olmak için önemli bir yoldur.

# İşyerlerinde Menü Planlama

- Genellikle masa başında oturan ve enerji harcaması az olan tüketiciler dikkate alınmalıdır.
- Genellikle bir öğün yemek servisi yapılmalıdır



# İşyerlerinde Menü Planlama

- 2010 yılında yapılan bir çalışma, iş yerinde sunulan ve satılan yiyecek ve içecek türlerinin iyileştirilmesinin çalışanların yeme davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ve vücut ağırlığının kontrolüne ağırlık kaybı yönünden yarar sağladığını göstermiştir.
- Yapılan çalışmalarda yetişkinler arasında besin seçimini etkileyen en önemli faktörlerin; tat, sağlık, maliyet, satın almadaki ve hazırlamadaki besin güvenliği olduğu bulunmuştur.

# İşyerlerinde Menü Planlama

- Çalışanlara yönelik sunulacak olan kaliteli toplu beslenme hizmeti, çalışanların verimliliğinde artış, iyileştirilmiş iş yeri morali ve iş yeri kültürü, iyileştirilmiş kurumsal imaj, artan motivasyon, iş kazalarında ve sağlık harcamalarında azalmayı sağlar.



# Çalışanlarda Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri

- Çalışanların iş kolları da göz önüne alınarak günlük enerji ve makro ile mikro besin ögeleri gereksinimlerinin 2/5- 2.5/5'ini karşılayacak nitelikte menülerin iş yeri diyetisyeni/toplu beslenme diyetisyeni tarafından planlanması yapılmalıdır



**Tablo 4.1. Yetişkinler için ( 19-64 ) yaş, cinsiyet ve aktivite düzeylerine (hafif aktivite) göre enerji ve besin ögesi alım hedefleri**

Enerji ve Besin Öğeleri	KADIN				ERKEK		
	19-24	25-39	40-50	51-64	19-24	25-50	51-64
Yaşlar (Yıl)							
Hafif Aktivite Düzeyi							
Yaşa ve Aktiviteye uygun Enerji Değeri kkal	1800	1800	1600	1600	2200	2200	2000
Karbonhidrat (g/gün)	130	130	130	130	130	130	130
Karbonhidrat (% kkal)	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Yağ (% kkal)	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
Protein kalitesi, DIAAS	100	100	100	100	100	100	100
Protein (g/gün)	55.2	55.2	55.2	66.3	63	63	65
Protein (% kkal)	14-20	14-20	14-20	14-20	10-20	10-20	10-20
Linoleik asit (% kkal)	4	4	4	4	4	4	4
Alfa Linolenik asit (% kkal)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Doymuş yağ asitleri (% kkal)							
Lif (g/gün)	25	25	25	25	25	25	25
Kalsiyum (mg/gün)	1000	1000	1000	950	1000	1000	950
Demir (mg/gün)	11	11	11	11	11	11	11
Magnezyum (mg/gün)	300	300	300	300	350	350	350
Fosfor (mg/gün)	550	550	550	550	550	550	550
Potasyum (g/gün)	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7
Sodyum (mg/gün)	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300
Çinko (mg/gün)	7.5	7.5	7.5	7.5	9.4	9.4	9.4
Bakır (mg/gün)	1.3	1.4	1.5	1.6	1.6	1.7	1.8
A vitamini (mcg RE/gün)	650	650	650	650	750	750	750
D vitamini (mcg)	15	15	15	15	15	15	15
E vitamini (mg/gün)	11	11	11	11	13	13	13
K vitamini (mcg/gün)	90	90	90	90	120	120	120
C vitamini (mg/gün)	95	95	95	95	110	110	110
Tiamin (mg/gün)	1.1	1.1	1.1	1.1	1.2	1.2	1.2
Riboflavin (mg/gün)	1.1	1.1	1.1	1.1	1.3	1.3	1.3
B <sub>6</sub> vitamini (mg/gün)	1.3	1.3	1.3	1.5	1.3	1.3	1.3
B <sub>12</sub> vitamini (mcg/gün)	4	4	4	4	4	4	4
Folat (mcg/gün)	330	330	330	330	330	330	330
Niasin (mg/1000 kkal)	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7
Su (mL/gün)	2000	2000	2000	2000	2500	2500	2500
Şeker (g/gün)	<45	<45	<40-45	<40-45	<55-65	<55-60	<50-55

**Tablo 4.2. 19-64 yaş grubu bireylerin besin gruplarından önerilen günlük veya haftalık porsiyon miktarları**

Besin grupları/Beslenme örüntülerinin enerji değerleri (kcal) <sup>1</sup>	1600	1800	2000	2200
<b>Süt, yoğurt, peynir grubu<sup>2</sup></b>				
Toplam porsiyon/gün <sup>2</sup>	2 ½	3	3	3
<b>Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum-sert kabuklu yemişler grubu</b>				
Et, tavuk veya balık, yumurta (toplam porsiyon/gün)	1 ½	1 ½	1 ½	1 ½
Balık (toplam porsiyon/hafta) <sup>4</sup>	2	2	2	2
Yumurta (toplam porsiyon/hafta) <sup>2</sup>	2 ½	2 ½	2 ½	2 ½
Kurubaklagiller (toplam porsiyon/gün)	½	½	½	½
Yağlı tohumlular, sert kabuklu yemişler(toplam porsiyon/gün)	½ - 1	½ - 1	½ - 1	½ - 1
<b>Ekmek ve tahıllar grubu</b>				
Toplam porsiyon/gün	3 ½	4	4 ½	5
<b>Meyveler grubu<sup>2</sup></b>				
Toplam porsiyon/gün	2	2	2 ½	2 ½
<b>Sebzeler grubu<sup>2</sup></b>				
Toplam porsiyon/gün	2 ½	2 ½	3	3 ½
Yeşil yapraklı sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	1 ½	2	3	4
Diğer yeşil sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	3-4	3-4	3-5	3-5
Kırmızı turuncu mavi mor sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	5	5	7	8
Beyaz sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	3-4	3-4	3-5	3-6
Niştalı sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	3	3	3	3 ½
Sıvı yağ (g/gün)	20	25	30	35
<b>İsteğe bağlı tüketilebilecek besinlere ayrılan pay</b>				
Standart miktara göre (katları/gün)	0-1	0-1	0-2	2-3

<sup>1</sup>Az aktif bireyler için önerilen 1600 kkal-1800 kkal esas alınmıştır.

<sup>2</sup> 1600 kkal harcayan az aktif kadınların süt, yoğurt, peyniri 3 porsiyon tüketmeleri önerilir.

<sup>3</sup> Önerilen porsiyon sayıları kalsiyum için tavsiye edilen günlük yeterli alım miktarını bitkisel kaynaklar hariç tek başına, %70-100'ünü karşılayabilecek miktarlardır.<sup>4</sup>Balık etinin kırmızı et veya tavuk yerine tüketilmesi

# Çalışanlar İçin Menü Planlamada Temel İlkeler

İyi planlanmış bir menü, çalışanların fizyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinimlerini karşılamamanın yanı sıra, çalışanların sağlığının korunması, geliştirilmesi ve iş performansının arttırılmasına önemli destek sağlamaktadır.

## **Öğle/Akşam yemeklerinin planlanmasında dikkat edilmesi gereken noktalar;**

- Set seçimsiz ve sınırlı seçimli menüler planlanırken ve yemekler menüye yerleştirilirken aşağıdaki noktalara dikkat edilmesi gerekir.
- Set-seçimsiz menüler 3 kap olarak planlanıyorsa, 3 yemek grubunun her birinden birer tane seçilerek menü oluşturulur.
- Set-seçimsiz menüler 4 kap olarak planlanıyorsa ilk üç kabı, üç yemek grubundan oluşturulur. Dördüncü kap yemek ise seçilen yemeklere uygun, ikinci veya üçüncü grup yemeklerden seçilir

- Aynı öğünde yer alan yemeklerde renk, kıvam, şekil, lezzet, tat, görünüm ve besin değeri yönünden çeşitlilik sağlanmalıdır.
- Birbirini izleyen günlerde menü örüntüsü açısından yemekler çeşitlilik göstermeli, sık tekrarlardan kaçınılmalıdır.
- Benzer örüntüdeki menülerin haftanın aynı günlerine gelmemesine dikkat edilmelidir.
- Birinci kap yemekler bütçe ve kuruluşun olanakları dahilinde büyük parça et yemekleri, küçük parça et yemekleri, köfteler, etli kurubaklagil ve etli sebze yemeklerinden seçilir ve birbirini izleyen günlerde dengeli bir şekilde dağıtılır

- Birinci kap yemeklerden sebze yemeklerinin yanına ikinci kap olarak zeytinyağlı sebze yemekleri, üçüncü kap olarak da salatalar verilmemelidir.
- Etli dolma ve sarmaların yanına ikinci kap olarak pilav verilmemelidir.
- Etli kurubaklagil yemeklerinin yanına ikinci kap olarak pilav verilmelidir.
- Zeytinyağlı sebze yemeklerinin yanına üçüncü kap olarak salata verilmemelidir.
- Çorbaların yanına komposto, hoşaf lar verilmemelidir.

**Tablo 4.5. Çalışanların menülerinde yemeklerin aylık (21 gün) verilme sıklığı**

Yemek Ana Grubu	Yemek Grubu	Azami		Asgari	
		Kış	Yaz	Kış	Yaz
Kırmızı et yemekleri	B.Parça et	4	4	2	3
	K. Parça	4	4	2	1
	Köfteler	4	4	3	4
Beyaz et yemekleri	Balık	2	1	1	1
	Tavuk/ hindi	4	4	3	4
Etlı sebze, dolmalar ve sebze garnitürleri		8	8	7	6
Zeytinyağlı sebze		3	4	3	3
Etlı kurubaklagiller		4	2	2	-
Zeytinyağlı kurubaklagiller		2	2	1	1
Çorbalar		6	5	4	5
Pilav ve makarnalar		9	9	9	9
Börekler		4	4	4	3
Salatalar		5	5	4	5
Meyveler		6	6	4	4
Yoğurt		3	3	3	2
Garnitür yoğurt(1/2p)		4	6	2	6
Ayran / cacık		4	4	3	3
Komposto/hoşaf		2	2	2	2
Sütlü tatlılar		3	3	2	2
Diğer tatlılar		2	2	2	2

# Besin Gruplarına göre Tabak Modeli

- Sağlıklı yaşam biçimi yaklaşımının kolay anlaşılır olması ve farkındalığının artırılması için “Besin Gruplarına göre Tabak Modeli” geliştirilmiştir.
- Tabakta; sağlıklı beslenmede en temel yaklaşım olan besin çeşitliliğine dayalı olarak



- Besin grupları, besinlerin içerdikleri enerji ve besin öğelerine göre oluşturulmuştur.
- Tabakta süt ve ürünleri (yoğurt, ayran, peynir vb.) grubu, et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiller (mercimek, kurufasulye, nohut vd.) ile yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem vd.) grubu, taze sebzeler grubu, taze meyveler grubu, ekmek ve tahıllar (bulgur, pirinç, makarna vd.) grubu bulunmaktadır.

- Hedef her öğünde tabakta yer alan her besin grubundan bir besinin seçilerek tüketilmesidir.
- Ayrıca günlük beslenmede önerilen su tüketiminin sağlanması, zeytinyağının yer alması, aktif yaşamın desteklenmesi sağlıklı yaşam biçiminin tamamlayıcısı olarak önem taşımaktadır

## Menülerde artırılması önerilen besin ögeleri ve besin grupları

### **Taze sebze ve meyveler:**

- Taze sebze ve meyveler vitamin, mineral, posa ve birçok fonksiyonel besin bileşeni bakımından zengin bir içeriğe sahip önemli bir besin grubudur. Birçok sebze ve meyve diğer besinlere oranla çok daha düşük enerji içeriğine sahiptir.
- Taze sebze ve meyvelerin kalp hastalıkları, inme ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıklara karşı koruyucu olmasının yanı sıra, özellikle sebzeler düşük enerji içerikleri nedeniyle de vücut ağırlığının düzenlenmesinde önemli role sahiptirler.

## Süt ve süt ürünleri

- Süt, yoğurt, peynir (lor, çökelek) ve süt tozu gibi süttten elde edilen besinlerin yer aldığı bu grup özellikle kaliteli protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B2 vitamini ve B12 vitamini olmak üzere birçok besin ögesinin önemli kaynağıdır.
- Bu grupta bulunan besinler yetişkinlerde kardiyovasküler hastalık, bazı kanser türleri ve tip 2 diyabet oluşum riskini azaltmakta ve kan basıncını düşürmeye yardımcı olmaktadır.

## **Balık ve deniz ürünleri, diğer omega-3 içeren besinler:**

- Balıklar, protein içeriği zengin besinler oldukları için et grubu besinler arasında yer alırlar. Genel olarak balıklar, aynı miktardaki kırmızı ve beyaz etlerden daha az enerji içerir.
- Balık ve deniz ürünlerinin omega-3 (n-3), eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA) içerikleri yüksektir. n-3 yağ asitleri; kalp ve damar hastalıkları, romatoid artirit, kanser, astım, Alzheimer vb. birçok hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde etkin rol oynamaktadır.

## Posa:

- Diyet posası besinlerin sindirilmeyen kısımlarıdır. Posa, tokluk hissinin oluşması ve bağırsakların düzenli bir şekilde çalışmasında etkili rol oynamaktadır.
- Taze sebze ve meyveler, tam tahıllı ürünler ve kurubaklagiller diyet posasının en iyi kaynaklarıdır. Diyet posasının, kardiyovasküler hastalıkların, obezitenin ve tip 2 diyabetin önlenmesinde rolü vardır.
- Posa içeriği yüksek olan besinlerin kan lipidlerinin ve glukoz seviyelerinin normal seviyelerde tutulması ve sindirim sistemi faaliyetlerinin sağlıklı bir şekilde düzenlenebilmesi için yeterli miktarlarda tüketilmesi gerekmektedir.

## Menülerde azaltılması önerilen besin ögeleri ve besin grupları

### **Doymuş yağ ve trans yağlar:**

- Diyetle alınan günlük enerjinin yağlardan gelen oranı %20-35 olmalı ve alınan enerjinin %10'undan daha azı (%7- 8) doymuş yağlardan, %1'inden azı ise trans yağlardan gelmelidir. Diyetin kolesterol miktarınının 300 mg'ın altında tutulmasında yarar vardır.
- Menülerden kolesterolden zengin besinler (karaciğer, beyin, böbrek, kelle, paça, dil, yürek, dalak gibi sakatatlar; salam, sucuk, sosis, pastırma, kavurma, kuyruk yağı, iç yağı, tam yağlı krema, kremanın girmiş olduğu pasta, börek vb. **pastacılık ürünleri**) çıkarılmalıdır.

- Menülerin toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol miktarlarının düşük olmasına dikkat edilmelidir.
- Yemeklerde %70'in üzerinde doymuş yağ içeren margarinlerin kullanımı sınırlandırılmalıdır.
- Kanatlı hayvanlar (tavuk, hindi, ördek, kaz vb.) derisi ayrılarak kullanılmalıdır.
- Kırmızı ve beyaz etlerin görünür yağları, yemek hazırlama aşamasında mümkün olduğunca uzaklaştırılmalıdır.
- Pişirme yöntemi olarak; Haşlama, ızgara, mümkün olabildiğince kısa süreli düşük sıcaklıkta fırında pişirme ile buharda pişirme yöntemi tercih edilmelidir. Kızartma işlemi uygulanmamalıdır.

## Tuz:

- Türkiye'de tuz aŐıru miktarda tüketilmektedir.
- Bölgelere göre farklılık görülmekle birlikte günlük tüketim genel olarak önerilenin 2.5-3.5 katı kadardır.
- Önerilen günlük tuz tüketimi 5 g'dan az olmalıdır. Yemek hazırlama, pişirme ve tüketim sırasında ilave edilen tuz miktarı azaltılmalıdır.
- Salamura rnlerin tuz içeriğinin azaltılması için suda yıkama ve bekletme gibi iŐlemler uygulanabilir.

# **İŞÇİLER İÇİN MENÜ PLANLAMA**

Dr. Öğr. Üyesi F. HÜMEYRA ZENGİN

# İşçiler İçin Menü Planlama

- Dünya Sağlık Örgütü “İşçi Sağlığı Küresel Eylem Planı 2008-2017” çerçevesinde işçilerin sağlığının iyileştirilmesi, korunması ve bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde, iş yerindeki mental sağlığın yanı sıra sağlıklı bir beslenme programı ile fiziksel aktivitenin desteklenmesini öne çıkarmaktadır.
- İşçiler toplumda risk altındaki grup içerisinde yer almaktadırlar.



- Yetersiz ve dengesiz beslenme, işçinin vücut direncini azaltarak enfeksiyonlara zemin hazırlamakta, hastalıklara yakalanma sıklığını artırmakta, hastalığın ağır seyrine ve öldürücü komplikasyonların gelişmesine neden olmaktadır.
- Ayrıca iş kazalarının artmasında birincil nedenler arasında yer almaktadır.
- İşçilerin enerji ve besin öğelerini yeterli miktarda alması; sağlıklarının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi; kronik hastalıkların önlenmesi ve maksimum çalışma kapasitesinin sürdürülmesini sağlar



- Sağlıklı ve güvenilir besinlere erişimin sağlanması iş yeri kimyasallarından veya gürültüden korunma kadar önemlidir.
- Yeterli beslenme ulusal verimlilik seviyelerini %20 oranında artırabilir. İşçinin günlük gereksinimlerini karşılayacak düzeyde beslenmesi gerekir.
- Uluslararası Çalışma rgt (ILO) nun araştırma sonuçlarına göre sağlıklı beslenme planı içerisinde besin alımındaki %1 kkal'lik artış genel işgücü verimliliğinde %2.27'lik bir artışa neden olur

# İşçilerin Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri

- İşçilerin çalıştıkları iş kolları da göz önüne alınarak günlük enerji ve makro ile mikro besin ögeleri gereksinimleri karşılanmalıdır.
- Ülkemizde yapılan çalışmalarda işçilerin başta enerji, protein olmak üzere bazı mineral ve vitaminlerden yetersiz ve dengesiz beslendikleri belirlenmiştir



## Enerji

### Enerji Gereksinmesini Etkileyen Faktörler

- Vücut yüzey alanı
- Yaş
- İş yeri ortamının sıcaklığı
- İklim
- İşin yoğunluğu
- Yapılan işin çeşidi;
  - Karda ve kumda yürümek
  - Yük taşıma
  - Rüzgâra karşı
  - İş kolları

## Enerji Gereksiniminin Belirlenmesi

- İşçilerin beslenme programlarında yapılacak en önemli değişiklik, enerji harcaması ile ilgilidir. Yapılan işin gerektirdiği fiziksel hareketlerin derecesi ve süresine göre enerji harcaması da değişir.
- İşçilerin enerji gereksinmelerini doğrudan ölçmek çok zor olduğundan bazı hesaplama yöntemleri ile belirleme yoluna gidilmektedir.
- İş kollarının farklı olması ve aynı iş kollarında çalışan işçiler için farklı görev tanımlarının olmasından dolayı her bir işçinin enerji gereksinmesine yönelik tek bir değer verilememektedir.
- Bu nedenle işçilerin toplam enerji harcaması içinde yapmış oldukları fiziksel aktivite payının belirlenmesinde “Fiziksel Aktivite Faktörü (PAL)” kullanılmıştır.

**Tablo 5.3. İşçiler için fiziksel aktivite düzeyine göre toplam enerji gereksinimi ve enerji referans değerleri (kcal/gün)\***

Yaş (yıl)	Dinlenme Enerji Harcaması (kcal/gün) **	Toplam Enerji Harcaması (kcal/gün)					
		Az Aktif (PAL:1.4-1.59)	Orta Aktif (PAL:1.6-1.79)	Aktif (PAL:1.8-1.99)	Çok Aktif		
					Çok Aktif 1 (PAL:2.0-2.19)	Çok Aktif 2 (PAL:2.2-2.39)	Çok Aktif 3 (PAL≥2.4)
<b>Erkek</b>							
18-29	1599 (1442-1772)	2239 (2018-2481)	2558 (2307-2835)	2878 (2595-3190)	3198 (2883-3544)	3518 (3172-3898)	3838 (3461-4253)
30-39	1532 (1381-1704)	2145 (1934-2386)	2452 (2210-2727)	2758 (2486-3067)	3065 (2762-3408)	3370 (3038-3749)	3677 (3314-4090)
40-49	1518 (1360-1689)	2126 (1904-2365)	2429 (2176-2703)	2733 (2448-3041)	3037 (2720-3379)	3340 (2992-3716)	3643 (3264-4054)
50-59	1484 (1341-1646)	2077 (1877-2304)	2374 (2146-2634)	2670 (2414-2963)	2967 (2682-3292)	3265 (2950-3621)	3562 (3218-3950)
60-69	1334 (1205-1490)	1867 (1687-2086)	2134 (1928-2384)	2400 (2169-2682)	2667 (2410-2980)	2935 (2651-3278)	3202 (2892-3576)
<b>Kadın</b>							
18-29	1276 (1152-1406)	1786 (1612-1969)	2041 (1843-2250)	2296 (2073-2531)	2551 (2303-2813)	2807 (2534-3093)	3062 (2765-3374)
30-39	1236 (1130-1351)	1730 (1582-1892)	1977 (1808-2162)	2224 (2034-2432)	2472 (2260-2703)	2719 (2486-2972)	2966 (2712-3242)
40-49	1209 (1115-1328)	1693 (1561-1859)	1934 (1784-2125)	2176 (2007-2391)	2418 (2230-2656)	2660 (2453-2922)	2902 (2676-3187)
50-59	1198 (1094-1317)	1678 (1531-1844)	1917 (1750-2107)	2157 (1969-2371)	2397 (2188-2634)	2636 (2407-2897)	2875 (2626-3161)
60-69	1073 (970-1173)	1502 (1358-1643)	1717 (1552-1877)	1931 (1746-2112)	2146 (1940-2347)	2361 (2134-2581)	2575 (2328-2815)

# İşçiler İçin Menü Planlama İlkeleri

□ İşçilerin beslenmesinde temel olarak dört genel yöntem kullanılmaktadır. Bunlar;

1. Merkezi yemek servisi:
2. Merkezi olmayan bir yemek servisi
3. Kombine yemek servisi
4. Kumanya / kutu öğle yemeği servisi

# İşçiler İçin Menü Planlama İlkeleri

- İşçilerin beslenmesinde besinlerle aldığı enerji yaptığı işin niteliğine göre yeterli düzeyde olmalıdır
- İşçinin günlük alması gereken toplam enerji ve besin ögeleri gereksiniminin yarısını **(2.5/5)** iş yerinde karşılayacak nitelikte ana ve ara öğünlü menüler planlanmalıdır
- Sabah kahvaltısında **1.5/5**'ini ve akşam evde **1/5**'ini ise karşılamalıdır.

## İşçiler İçin Menü Planlama İlkeleri

- Örneğin;
- günde 3400 kkal ihtiyacı olan bir işçi iş yerinde sadece
- öğle yemeğini tüketiyorsa bunun yarısı (1700 kkal/gün) iş yerinde sağlanmalıdır.
- Geri kalan enerji alımının yani 1750 kkal/gün'nin 1.5/5'i (~1000 kkal/gün) sabah kahvaltısında,
- 1/5'i (~700 kkal/gün) ise akşam ana öğününden karşılanmalıdır.

## İşçiler İçin Menü Planlama İlkeleri

- Çalışana günlük enerji ve besin ögesi gereksiniminin yarısını tek bir ana öğünde (örneğin öğlen yemeği) verilmesi yerine

tercihen 1 ana + 2 ara öğünde (öğlen yemeği + ara öğün + kumanya) veya

2 ana öğün+ 1 ara öğün (kahvaltı + öğlen yemeği + ara öğün) verilebilir.

## İşçiler İçin Menü Planlama İlkeleri

- Başarılı bir menü planı için menü maliyetinin ve bu maliyetin kurum bütçesi içindeki yerinin çok iyi belirlenmesi ve kontrolünün etkin bir biçimde yapılması gerekir.
- Menüde yer alacak yemeklerin bileşimi, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineraller açısından dengeli beslenme kurallarına uygun olarak hazırlanmalıdır.

## İşçiler İçin Menü Planlama İlkeleri



- İş yerinde set seçimsiz menüler uygulanıyorsa; bu menüler mümkünse 4 kap olarak planlanmalıdır. Bazı yemeklerin de gereksinmeye paralel olarak 1 porsiyonlarına giren yiyecek gramajlarında miktar artırımına gidilmelidir.
- Öğün sayısının artırılması işçi sağlığı ve iş güvenliği açısından önem taşımaktadır. Sabah kahvaltısı veya kuşluk vakti, çay molasında kaliteli bir ara öğün örüntüsü ile planlanan kumanya menüleri, işçilerin performansı ve verimliliğini olumlu yönde etkiler

## İşçiler İçin Menü Planlama İlkeleri



- Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi, saklanması veya servisi gibi aşamalarda oluşabilecek bir ihmal veya hata işçilerin zehirlenmesine neden olabilir. Bu nedenle tüketime sunulacak besinlerin hijyen/sanitasyon ilkeleri doğrultusunda besin hijyeni, kişisel hijyen ve fiziksel ortam/araç-gereç hijyeninin sağlanabilmesi için satın almadan, tüketime sunulmasına kadar besinlerin geçirdiği her aşamaya dikkat edilmesi gerekir.
- Yüksek besin değeri korunumu için besinlerin satın alınımından tüketimine dek geçirdiği süreçlerde beslenme ilkelerine uyulması gereklidir.

## İşçiler İçin Menü Planlama İlkeleri

- Günlük sıvı ihtiyacının karşılamasına dikkat edilmelidir. Sıvı olarak, başta temiz ve güvenilir içme suyu, tercihen taze sıkılmış meyve suları, ayran, süt, açık çay, bitki çayları, limonata, çorba gibi sulu yiyeceklerin tüketimine olanak sağlanmalıdır



## İşçiler İçin Menü Planlama İlkeleri

- Özellikle ağır ve tehlikeli işlerde çalışılan ortamdaki kimyasallar, gaz, toz, duman, işin niteliği nedeniyle yoğun fiziksel ve psikolojik stres ve yüksek enerji harcaması, diğer iş kollarına göre bu işçilerde oksidan stres riskinin daha fazla olduğunu düşündürmektedir. Bu nedenlerle işçiler için planlanan menü örüntülerinde en azından bir çeşidinin meyve veya sebze yemeği veya salata olması sağlanmalıdır.



**Tablo 5.9. Aktivite düzeylerine göre besin gruplarından önerilen günlük veya haftalık porsiyon miktarları**

Besin grupları/ isteğe bağlı besinler	Orta Aktif	Aktif	Çok aktif		
			Çok Aktif 1	Çok Aktif 2	Çok Aktif 3
Enerji (kkal/gün)	1000	1200	1400	1600	1800
Süt grubu (por/gün)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
Et grubu* (por/gün)	0.75	0.75	1	1	1
Balık (porsiyon/hafta)	1	1	1	1	1
Yumurta (porsiyon /hafta)	1.25	1.25	1.5	1.5	1.5
Kurubaklagil (porsiyon /gün)	0.25	0.25	0.25	0.25	0.5
(porsiyon /hafta)	1.5	1.75	1.75	1.75	2
Yağlı tohumlar (porsiyon /gün)	0.25-0.5	0.25-0.5	0.25-0.5	0.25-0.5	0.5
Ekmek ve tahıllar (porsiyon /gün)	2.25	3	3.5	4	4
Meyve (porsiyon /gün)	1.25	1.25	1.5	1.5	1.5
Sebze (porsiyon /gün)	1.5	1.75	2	2	2
Sıvı yağ (g/gün)	15	20	23	25	30
İlave şeker (g/gün)	13	18	23	33	38
Tuz (g)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5

\*Et, tavuk/balık ve yumurta

## Yemeklerin Aylık Asgari/Azami Sıklıkları

- Kırmızı et yemeği: 3 g¼n/hafta (Balık verilecek haftalarda kırmızı et men¼l¼ g¼n sayısı 1 d¼ş¼r¼lerek yerine balık verilebilir.)
- Beyaz et yemeği: 1 g¼n/hafta
- K¼fte yemeği: 1 g¼n/hafta
- Etli sebze/kurubaklagil yemeği: 2 g¼n/hafta

**Tablo 5.10. Yemeklerin aylık asgari/azami sıklıkları**

Yemek çeşitleri	Veriliş sıklığı (ay)
Büyük parça et yemekleri	3-6
Küçük parça et yemekleri	3-6
Köfteler	3-6
Etli-kıymalı sebze yemekleri	4-10
Pilav-makarna	12-18
Börek	4-6
Çorba	Her gün
Mevsim salata	Her gün
Zeytinyağlı sebze yemekleri	4-8
Etli-zeytinyağlı kurubaklagil yemekleri	4-8
Komposto-hoşaf	0-4
Yoğurt	8-12
Tatlı	4-6
Meyve	8-12

# Özel Durumlarda Menülerin Modifikasyonu

## Vardiyalı Çalışma

- Vardiyalı çalışma, kişilerin beslenmelerini, yiyecek ve içecek seçimlerini etkileyen bir durumdur.
- Vücudun uyku-uyanıklık döngüsü, metabolik olaylar ve vücutta başka önemli fonksiyonları da düzenleyen sirkadiyen ritim vardiyalı çalışmadan etkilenmektedir.
- İşçinin biyolojik ritmindeki değişiklik gece yeme sendromunun gelişmesine, sindirim, emilim ve besin öğelerinin kullanımını etkileyen bağırsak hareketliliğinin bozulmasına neden olur.
- Sonuçta işçi de uykusuzluk, yorgunluk ve olası sağlık sorunları gelişir.



## Vardiyalı Çalışma



- Her üç veya dört saatte bir besin tüketecek şekilde beslenme planı oluşturulmalıdır. Yirmi dört saatlik bir süreçte üç ana öğün ve en az iki ara öğün yapılmalıdır.
- Günün saatine göre öğünler ve içeriği düzenlenmelidir.
- İnsanlar diurnal canlılar olduğundan, metabolizma hızı gündüze göre gece daha yavaştır. Bu yüzden geceleri iş yerinde yemek yemek durumunda kalan işçiler kahvaltıda tüketilen besinlere benzer şekilde daha hafif besinler tüketebilir.
- Gecenin geç saatlerinde çalışan işçiler ana yemek yerine protein içeriği yüksek atıştırmalıklar tüketilebilirler.



## Vardiyalı çalışma



- Bol su içilmelidir. Şekerli içecekler ve kafein alımı sınırlanmalıdır. Geceleri uyumamak için içilebilecek kahve, çay gibi içeceklerde basit karbonhidrat olması nedeni ile şeker kullanılmamalıdır.
- Uyumadan en az 6 saat önce kafein alımından kaçınmalıdır.
- Vardiyalı çalışan işçilerde sindirim problemleri görülebildiği için posa içeriği yüksek besinler, taze sebze ve meyveler, beyaz ekmek yerine tam buğday ekmeği ya da esmer ekmekler, pirinç yerine bulgurun tercih edilmesine önem verilmelidir

**Tablo 5.11. Gündüz ve gece vardiyasında dikkat edilmesi gereken temel ilkeler**

	Sabah	Vardiya Sırasında	Vardiyadan Sonra
Gündüz Vardiyasında	Kahvaltı günün en önemli öğünüdür.	Öğle yemeği ve ara öğünler enerji sağlayarak iş verimliliğini artırır.	Akşam yemeği uyumaya yardımcı olur ve açlıktan dolayı uyanmayı önler.
Gece vardiyasında	Vardiyadan sonra ve uyumadan önce kahvaltı yapılmalıdır.	Gece 01:00'dan önce sindirilebilir ve uyku yaratmayacak yemekler tercih edilmelidir.	Uyumadan önce aşırı yemek yenilmemeli ve çok fazla sıvı içilmemelidir.
	Küçük bir kahvaltı uyumaya yardımcı olur ve açlıktan dolayı uyanmayı önler.	Öğle yemeği gün için enerji sağlar.	Erken vardiya: Küçük bir akşam yemeği veya atıştırmalık tüketilmelidir. Geç vardiya: Uyanık kalmayı sağlamak ve enerjiyi sağlamak için her birkaç saatte bir küçük atıştırmalıklar tüketilmelidir.

**Tablo 5.12. Orta aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) yaz/kış menü taslağı**

GÜNLER	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
	ÖĞLE	ÖĞLE	ÖĞLE	ÖĞLE
PAZARTESİ	Büyük parça et Zeytinyağlı sebze Tatlı	Çorba Balık Tatlı	Etli kurubaklagil Erişte Cacık	Etli sebze Makarna Meyve
SALI	Köfte Makarna Meyve	Etli kurubaklagil Pilav Cacık	Çorba Köfte Meyve	Küçük parça Zeytinyağlı dolma Tatlı
ÇARŞAMBA	Etli dolma Börek Komposto	Tavuk Makarna Meyve	Etli sebze Pilav Yoğurt	Çorba Tavuk Ayrın
PERŞEMBE	Etli kurubaklagil Pilav Cacık	Etli sebze Börek Komposto/hoşaf	Tavuk Zeytinyağlı sebze Tatlı	Köfte Erişte Meyve
CUMA	Etli sebze Makarna Meyve	Köfte Pilav Yoğurt	Büyük parça Makarna Meyve	Etli sebze Pilav Yoğurt
CUMARTESİ	Çorba Tavuk Tatlı	Etli sebze Makarna Meyve	Etli sebze Pilav Yoğurt	Balık Zeytinyağlı kurubaklagil Tatlı
PAZAR	Küçük parça Pilav Yoğurt	Çorba Büyük parça Tatlı	Etli dolma Börek Komposto/hoşaf	Çorba Etli sebze Meyve

**Tablo 5.17. Ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) yaz/kış menü taslağı**

GÜNLER	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
PAZARTESİ	Çorba Büyük parça et Erişte Yoğurt	Çorba Tavuk Zeytinyağlı Ayran	Çorba Etli sebze Pilav Yoğurt	Çorba Etli sebze Makarna Meyve
SALI	Çorba Etli sebze Börek Komposto/hoşaf	Çorba Etli sebze Erişte Meyve	Çorba Küçük parça et Zeytinyağlı sebze Tatlı	Çorba Etli baklagil Pilav Yoğurt
ÇARŞAMBA	Çorba Tavuk Pilav Ayran	Çorba Balık Zeytinyağlı sebze Tatlı	Çorba Etli baklagil Pilav Cacık	Çorba Mantı Zeytinyağlı sebze Meyve
PERŞEMBE	Çorba Dolma Makarna Meyve	Çorba Etli baklagil Pilav Cacık	Çorba Büyük parça et Makarna Meyve	Çorba Küçük parça et Pilav Yoğurt
CUMA	Çorba Köfte Zeytinyağlı sebze Tatlı	Çorba Köfte Makarna Meyve	Çorba Etli sebze Börek Komposto/hoşaf	Çorba Tavuk Makarna Meyve
CUMARTESİ	Çorba Etli baklagil Pilav Cacık	Çorba Küçük parça et Zeytinyağlı sebze Tatlı	Çorba Köfte Makarna Meyve	Çorba Dolma Börek Hoşaf
PAZAR	Çorba Küçük parça et Makarna Meyve	Çorba Etli sebze Börek Meyve	Çorba Tavuk Pilav Ayran	Çorba Balık Zeytinyağlı kurubaklagil Tatlı

**Tablo 5.22. Çok ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) yaz/kış menü taslağı**

GÜNLER	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
PAZARTESİ	Çorba Büyük parça et Erişte Yoğurt	Çorba Tavuk Zeytinyağlı sebze Ayran	Çorba Etli sebze Pilav Yoğurt	Çorba Etli sebze Makarna Meyve
SALI	Çorba Etli sebze Börek Komposto/hoşaf	Çorba Etli sebze Makarna Meyve	Çorba Küçük parça et Zeytinyağlı sebze Tatlı	Çorba Etli kurubaklagil Pilav Cacık
ÇARŞAMBA	Çorba Tavuk Pilav Ayran	Çorba Balık Zeytinyağlı sebze Tatlı	Çorba Etli kurubaklagil Pilav Cacık	Çorba Mantı Zeytinyağlı sebze Tatlı
PERŞEMBE	Çorba Dolma Makarna Meyve	Çorba Etli kurubaklagil Pilav Cacık	Çorba Büyük parça et Makarna Meyve	Çorba Küçük parça et Pilav Yoğurt
CUMA	Çorba Köfte Zeytinyağlı sebze Tatlı	Çorba Köfte Makarna Meyve	Çorba Etli sebze Börek Hoşaf	Çorba Tavuk Makarna Meyve
CUMARTESİ	Çorba Etli kurubaklagil Pilav Cacık	Çorba Küçük parça et Zeytinyağlı sebze Tatlı	Çorba Köfte Makarna Meyve	Çorba Dolma Börek Komposto/hoşaf
PAZAR	Çorba Küçük parça et Makarna Meyve	Çorba Etli sebze Börek Komposto/hoşaf	Çorba Tavuk Pilav Ayran	Çorba Balık Zeytinyağlı sebze Tatlı

# Huzurevlerinde Menü Planlama

Dr. Öğr. Üyesi F. HÜMEYRA ZENGİN

# Huzurevlerinde Menü Planlama

- Yaşlanma, her canlıda görülen, tüm işlevlerde azalmaya neden olan, süregelen ve evrensel bir süreç olup moleküler, hücresel, fizyolojik ve psikolojik değişimleri kapsayan çok yönlü bir olaydır.



# Yaşlılıkta Besin Tüketim Durumu ve Enerji Ve Besin Öğeleri Alımını Etkileyen Fizyolojik Ve Sosyal Etmenler

- Yaşlılarda çok çeşitli sebeplerle besin alımının azaldığı ve bu durumun yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olduğu bilinmektedir.
- Görme kaybı, tat ve koku almadaki azalma da besin seçimini sınırlandırmakta ve besin tüketimini azaltabilmektedir.



# Yaşlılıkta Besin Tüketim Durumu ve Enerji Ve Besin Ögeleri Alımını Etkileyen Fizyolojik Ve Sosyal Etmenler

- Diş kaybı, takma diş kullanma, çiğneme, yutma güçlüğü ve diğer yaşamsal (yalnız yaşamak, eşini kaybetmiş olmak, emeklilik), psikolojik (izole yaşamak, bir bakımevinde/huzurevinde kalmanın verdiği sıkıntı), fiziksel (kurumda beslenme, hareket güçlüğü, besin satın alma zorlukları gibi nedenler de yaşlı bireylerin besin alımını olumsuz etkileyebilmektedir



**Tablo 6.3. Yaşlılar için enerji gereksinimine göre (1600, 1800, 2000 kkal) önerilen besin grupları porsiyon miktarları**

Besin Grupları/Beslenme Örüntülerinin Enerji Değerleri (kkal)	1600	1800	2000
Süt, yoğurt, peynir grubu <sup>1,2</sup> (toplam porsiyon/gün) <sup>3</sup>	2 ½	3	3
Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum-sert kabuklu yemiş grubu			
<b>Et, tavuk veya balık, yumurta (toplam porsiyon/gün)</b>	1½	1½	1½
<b>Balık (porsiyon/hafta)<sup>4</sup></b>	(2)	(2)	(2)
<b>Yumurta (porsiyon/hafta)</b>	(2½)	(2½)	(2½)
<b>Kurubaklagiller (porsiyon/gün)<sup>5</sup></b>	½	½	½
<b>(porsiyon/hafta)<sup>5</sup></b>	(3)	(3)	(3)
<b>Yağlı tohumlar, sert kabuklu yemişler(porsiyon/gün)<sup>6</sup></b>	½ (1)	½ (1)	½ (1)
<b>Ekmek ve Tahıllar (toplam porsiyon/gün)</b>	3 ½	4	4 ½
<b>Meyveler (toplam porsiyon/gün)<sup>7</sup></b>	2	2	2½
<b>Sebzeler (toplam porsiyon/gün)<sup>7</sup></b>	2½	2½	3
<b>Yeşil yapraklı sebzeler (porsiyon/hafta)</b>	(1½)	(2)	(3)
<b>Diğer yeşil sebzeler (porsiyon/hafta)</b>	(3-4)	(3-4)	(3-5)
<b>Kırmızı turuncu mavi mor sebzeler (porsiyon/(hafta)</b>	(5)	(5)	(7)
<b>Beyaz sebzeler (porsiyon/hafta)</b>	(3-4)	(3-4)	(3-5)
<b>Niştalı sebzeler (porsiyon/hafta)</b>	(3)	(3)	(3)
<b>Sıvı yağ (g/gün)</b>	20	25	30
<b>İsteğe Bağlı Tüketilebilecek Besinlere Ayrılan Pay<sup>8</sup> (standart miktara göre katları)/gün</b>	0-2	1-2	2-3
	0-1	0-1	0-2

## Yaşlılar için Menü Planlama İlkeleri



- Genel olarak yaşlı bireylerin; kahvaltı, öğle ve akşam öğünü olmak üzere günde üç düzenli öğün tüketmesi önerilir.
- Her gün düzenli aralıklarla üç ana öğün sunulmalı ve ara öğünlerle desteklenmelidir.
- Yaşlı bireylerin genellikle iştahı azalmıştır, bu nedenle iki veya üç besleyici ara öğün verilmesi faydalıdır.
- Gece ara öğünü ile kahvaltı öğünleri arası 12 saati aşmamalıdır

## Yaşlılar için Menü Planlama İlkeleri



- Bakım elemanı/personeli, hastaların yemeklerini kesintisiz olarak yemelerine imkân sağlayan uygun bir ortam yaratmalıdır.
- Menü planlanırken renk, doku, kıvam, lezzet, pişirme yöntemleri, servis sıcaklığı ve sunum açısından uygun yemekler tercih edilmelidir.
- Menüde yer alan yemekler, ev yemeklerine benzer, bireyin yaşadığı ortamın kültürüne uygun olmalıdır.
- Menüde bölgesel veya geleneksel yemeklere de yer verilmelidir.

## Yaşlılar için Menü Planlama İlkeleri



- Menülerde monotonluğu önlemek için çok fazla tekrardan kaçınılmalıdır. Seçimsiz menüler planlanırken tüketicilerin sevdiği ve sevmediği yemeklerin dikkate alınması fazla artı oluşmamasını ve maliyetin dengelenmesini sağlar. “Günün Özel Menüsü” adı altında geleneksel seçimsiz menüye ek olarak isteğe göre başka yemekler de servis ederek monotonluk önlenebilir.
- Huzurevlerinde koşullara ve tüketim tercihlerine göre set seçimsiz veya kısmi seçmeli olacak şekilde en az 5 haftalık döngüsel menülerin uygulanması önerilir.

## Yaşlılar için Menü Planlama İlkeleri



- Çoğunlukla tam tahıllı ürünler tercih edilmelidir.
- Menüler farklı çeşitlerde ekmeklerle (tam buğday, kepekli, çavdar, tuzsuz gibi) sunulmalıdır.
- Bireylerin et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum, sert kabuklu yemiş grubu gibi kaliteli protein içeren besinlerden tüketimi sağlanmalıdır.
- Bireylerin süt, yoğurt, peynir gibi kalsiyumdan zengin besinlerden her gün üç porsiyon tüketiminin sağlanması hedeflenmelidir.

## Yaşlılar için Menü Planlama İlkeleri



- Taze sıkılmış meyve suları yerine meyvenin kendisi sunulmalıdır. Ancak tüketimi zor olan sert meyveler için meyve yerine, suyu tüketilebilir.
- Bir öğünde farklı renkte sebzeler tercih edilmelidir. Sebzeler düşük enerji içeriğine ve yüksek lif içeriğine sahip olduğu için yaşlı beslenmesinde önemlidir.
- Besinler uygun şekilde hazırlanmalı, pişirilmeli ve saklanmalıdır. Yemekler hazırlanırken uygun pişirme yöntemleri kullanılmalıdır.

## Yaşlılar için Menü Planlama İlkeleri



- Yağda kızartma yerine ızgara, fırında pişirme ve haşlama gibi sağlıklı pişirme yöntemleri tercih edilmelidir
- Besin güvenilirliği açısından çiğ süt ve ürünleri, çiğ veya az pişmiş yumurta, balık, kabuklu deniz ürünleri, et ve kümes hayvanı etleri tüketilmemelidir.
- Menüler, kronik hastalığı olanlar da dahil olmak üzere herkese uygun olmalıdır.

## Yaşlılar için Menü Planlama İlkeleri



- Yaşlılarda diş problemleri yaygın görüldüğü için meyve-sebze ve etlerin çiğnenmesinde güçlükler olabilir. Bu sebeple daha yumuşak besinlerin tüketimi teşvik edilebilir. Tüketimi zor olan sebze ve meyveler haşlanarak, püre haline getirilerek veya çorbalar içerisinde sunulabilir.
- Demans, disfaji, diyabet, obezite, çölyak hastalığı ve malnütrisyon gibi hastalığı olan yaşlılara özel diyet tavsiyeleri gerekebilir. Palyatif bakım ve terminal dönem gereksinimleri de göz önünde bulundurulmalıdır

## Yaşlılar için Menü Planlama İlkeleri



- Huzurevlerinde planlanan menüler yaşlıların besin tercihleri, enerji ve besin ögesi gereksinimleri, besin çeşitliliği ve tüketilebilirlik açısından kontrol edilmelidir.
- Menüler düzenli olarak gözden geçirilmeli ve çeşitlilik sağlanmalıdır. Yaşlıların tercihleri ve mevsimlere göre besinlerin bulunma durumları dikkate alınmalıdır.
- Yaşlıların besin tercihleri veya besin ögesi gereksinimleri göz önünde bulundurulmalıdır. Yaşlının tıbbi tedavisinin bir parçası olarak ihtiyaç duyacağı diyet tedavisi için diyetisyene danışılmalıdır.

## Yaşlılar için Menü Planlama İlkeleri



- Menüler açık ve anlaşılır bir dille yazılmalı ve uygun bir formatta olmalıdır. Planlanan menüler yaşlı bireylerin rahat görebileceği bir yerde ilan edilmeli/duyurulmalıdır.
- Bireylerin diş problemleri ve azalan tükürük salgısı nedeniyle çok katı ve koyu kıvamlı ürünlerden kaçınılmalıdır.
- Özellikle çiğneme problemleri nedeniyle parçalanması zor olan büyük parça et/tavuk yemekleri (haşlama et, Ankara tava, Tavuk roti vs.) yerine küçük parça alternatifleri (köfteler, kebaplar, tavuk sote vs.) tercih edilmelidir.

## Yaşlılar için Menü Planlama İlkeleri



- Fonksiyonel kapasite kaybı (el titremesi, kas güçsüzlüğü vs.) gibi nedenlerle bireyin kendi kendine yemek yemesine engel olan durumlarda göz önünde bulundurularak besinlerin/yemeklerin servis kıvam ve şekilleri belirlenmelidir. Örneğin cacık, hoşaf/komposto gibi ürünlerin kasede değil bardakta servis edilmesi gibi.



## Kültürel ve Dini Gereklilikler

- Besinlerin kabul edilebilir olması ve bireylerin etnik, kültürel ve dini gereksinimlerine uygun olması sağlanmalıdır.
- Kültürel farklılıklar dikkate alınarak kabul edilebilir menüler sunulmalıdır.
- Geleneksel ve yöresel yemekler menüye aralıklı olarak eklenmelidir.



# Özel Durumlarda Menülerin Modifikasyonu

Huzurevlerinde yaşayan yaşlı bireylerin bazı hastalıkları ve beslenme tarzları standart menülerden farklı menülerin sunulmasını gerektirebilir.

Tüm özel diyetler yeterli seçenekte ve çeşitlilikte verilmelidir (vejeterian beslenmeye uygun besinler, laktoz intoleransı, yüksek protein/enerji, ağırlık kaybı, diyabet, glutensiz diyet, püre ve yumuşak diyet gibi kıvamı değiştirilmiş diyetler vb.).



**Tablo 6.7. Huzurevinde kalan yaşlılar için menü taslağı (kış - 4 kap)**

GÜNLER	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam
<b>PAZARTESİ</b>	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Küçük Parça Et Pilav Salata	Çorba Etili Sebze Börek Komposto	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Etili kurubaklagil Pilav Ayrın	Çorba Köfte Makarna Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Köfte* Zyt.sebze Meyveli tatlı	Çorba Etili Sebze Pilav Salata	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Köfte* Zyt.sebze Hoşaf	Çorba Etili Sebze Börek Meyve
<b>SALI</b>	Çay-Süt Yumurta Peynir Kuru meyve Zeytin	Çorbalar Etili Sebze Makarna Meyve	Çorba Köfte Pilav Yoğurt	Çay Yumurta Peynir Meyve Zeytin	Çorba Tavuk/Hindi Makarna Salata	Çorba Etili sebze Makarna Yoğurt	Çay-Süt Yumurta Peynir Kuru meyve Zeytin	Çorba Kıymalı Pide Salata Ayrın	Çorba Tavuk/Hindi Pilav Meyve	Çay-Süt Yumurta Peynir Kuru meyve Zeytin	Çorba Etili Sebze Makarna Salata	Çorba Tavuk/Hindi Pilav Ayrın
<b>ÇARŞAMBA</b>	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Reçel Zeytin	Çorba Tavuk/Hindi Zyt. kurubaklagil Salata	Çorba Etili Sebze Makarna Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Reçel Zeytin	Çorba Küçük parça et* Pilav Meyve	Çorba Etili Sebze Makarna Ayrın	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Reçel Zeytin	Çorba Köfte Makarna Salata	Çorba Etili Sebze Börek Komposto	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Reçel Zeytin	Çorba Küçük parça et Börek Komposto	Çorba Etili Sebze Erişte Salata
<b>PERŞEMBE</b>	Çay Yumurta Peynir Çeşitleri Zeytin Söğüş sebze	Çorba Köfte Pilav Salata	Çorba Mantı Zeytinyağlılar Hamur Tatlı	Çay Yumurta Peynir Çeşitleri Zeytin Meyve	Çorba Etili Sebze Börek Hoşaf	Çorba Tavuk/Hindi Pilav Salata	Çay Yumurta Peynir çeşitleri Zeytin Meyve	Çorba Etili kurubaklagil Pilav Cacık	Çorba Küçük parça et Pilav Salata	Çay Peynir Çeşitleri Menemen Zeytin Kuru meyve	Çorba Etili kurubaklagil Pilav Ayrın	Çorba Köfte Zyt.sebze Meyve
<b>CUMA</b>	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Bal Zeytin	Çorba Etili kurubaklagil Pilav Cacık	Çorba Tavuk/Hindi Börek Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Bal Zeytin	Çorba Etili Sebze Makarna Cacık	Çorba Küçük parça et Pilav Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Bal Zeytin	Çorba Etili Dolma Börek Meyve	Çorba Balık Salata Tahin helva	Çay-Süt Peynir Çeşitleri Söğüş sebze Zeytin	Çorba Balık Salata Hamur tatlı	Çorba Etili Sebze Pilav Yoğurt
<b>CUMARTESİ</b>	Çay Peynir Çeşitleri Menemen Zeytin Kuru meyve	Çorba Etili Sebze Makarna Ayrın	Çorba Balık Salata Tahin helva	Çay-Süt Peynir Çeşitleri Menemen Zeytin Kuru meyve	Çorba Balık Salata İrmik helva	Çorba Etili Sebze Börek Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Menemen Zeytin Kuru meyve	Çorba Köfte Zyt. kurubaklagil Komposto	Çorba Etili Sebze Pilav Yoğurt	Çay Yumurta Peynir Çeşitleri Bal Zeytin	Çorba Tavuk/Hindi Pilav Salata	Çorba Etili Sebze Börek Hoşaf
<b>PAZAR</b>	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Zeytin Reçel	Çorba Etili Dolma Börek Hoşaf	Çorba Küçük Parça Et Pilav Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Zeytin Reçel	Çorba Etili Sebze Pilav Yoğurt	Çorba Köfte Makarna Salata	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Zeytin Reçel	Çorba Etili Sebze Makarna Meyve	Çorba Tavuk/Hindi Pilav Salata	Çay Peynir Çeşitleri Peynir Çeşitleri Zeytin Söğüş sebze	Çorba Mantı Zyt.sebze Meyve	Çorba Küçük parça et Pilav Salata

# Çocuk Hastanelerinde Menü Planlama

Dr. Öğr. Üyesi F. HÜMEYRA ZENGİN

# Çocuk Hastanelerinde Menü Planlama

- Hastanelerde verilen beslenme hizmetleri tıbbi tedavinin desteklenmesi ve **hastanede kalış süresince** bazı nedenlerle gelişebilecek hastane **malnütrisyonunun** önlenmesinde önemli bir role sahiptir.
- Farklı Avrupa ülkeleri ve Amerika'da yapılan çalışmalarda hastanede yatan çocuk hastalarda akut malnütrisyon prevalansının %6-14 arasında değiştiği belirtilmiştir.

# Çocuk Hastanelerinde Menü Planlama

Hastane ortamında çocuk hastaların yeterli beslenememesinden kaynaklı tedavi sürecinin uzamasına bağlı olarak hastanede kalış süresinde artış, sağlık harcamalarında artış, enfeksiyonlarda artış ve olası komplikasyonlarda artış gözlenebilmektedir.

# Çocuk Hastanelerinde Menü Planlama

- Bebekler, küçük çocuklar ve adölesanlar fiziksel ve bilişsel gelişimlerinin değişik aşamalarına bağlı olarak yetersiz beslenme konusunda hassastırlar.

Bununla birlikte

- hastanede kalış süresince ilaç kullanımı,
- aile ortamından uzaklaşma,
- beslenme alışkanlıklarının değişmesi,
- öğün zamanlarının değişmesi

vb. nedenlerle besin alımında önemli bir azalma meydana gelebilmektedir.

# Çocuk Hastanelerinde Menü Planlama

- Bu nedenle çocuk öğünlerinin besleyici, iştah açıcı ve subjektif yönden daha çekici hale getirilmesi gerekir. Çocuk menülerinde uygun seçeneklerin olması oldukça önemlidir.
- Genellikle çocukluk döneminde gözlenen tıbbi koşullar tüm diyet gereksinmelerinin yanı sıra birden fazla besin ögesinin ayarlanması için tedavi edici bir diyet gerektirir (ketojenik diyet, metabolik hastalıklara özgü diyetler, kistik fibrozis ve pediatrik diyabet gibi).

## 6-12 Ay Bebek Beslenmesi

- Tamamlayıcı beslenmenin erken aşamalarında, alerjik reaksiyonu tetikleyebilecek veya sindirimi zor olabilecek herhangi bir besinin daha kolay tanımlanmasını sağlamak için her 2-3 günde bir yeni tek bileşenli besin sunulmalıdır.

**Tablo 7.1. 6-12 aylık bebeklerin tamamlayıcı besin alma sıklığı, miktarı ve kıvamı**

Yaş (ay)	Tamamlayıcı besinin enerjisi (kcal/gün)	Tamamlayıcı besinin kıvam	Öğün sayısı (kez)	Öğün miktarı (g)
6-8	200	Sulu kıvam, yoğun püre, iyice ezilmiş	2-3	150-200
9-11	300	Yarı katı, pütürlü, ince kesilmiş, parmak besinler	3-4	210-280

## 12-24 Ay Çocuk Beslenmesi

- Bu yaş grubunda anne sütü enerji ve besin ögeleri gereksinimlerinin yaklaşık dörtte birini karşılamaktadır.
- On iki aydan büyük çocuklarda anne sütüne ek olarak tamamlayıcı besinlerden 500 kkal/gün enerji verilmesi, tamamlayıcı besinlerin her öğünde 300-350 g kadar olması ve 3-4 öğün şeklinde verilmesi önerilir.
- Bu dönemde çocukların motor, bilişsel ve davranışsal becerileri gelişir. Ortalama 6-8 adet diş vardır ve artık çiğneme yetenekleri gelişmiştir.

## 2-6 Yaş (Okul Öncesi) Çocuk Beslenmesi

- Okul öncesi dönem (2-6 yaş) anne sütü ve tamamlayıcı besinlerden, günde üç ana öğün ve ara öğünlerden oluşan beslenme şekline geçiş dönemidir ve bebek beslenmesinden katı yiyeceklere geçiş nedeniyle bazı besin öğeleri bakımından daha az yoğun olabilir.
- Okul öncesi çocukların kendi kendilerine beslenebilmelerini sağlayacak motor yeteneklerinin gelişimi besin alımlarını da etkiler.
- Bu yaş grubu çocuklar besini tanıyabilecekleri şekilde gördüklerinde ve besinler elleri ile yiyebilecekleri şekilde olduğunda daha çok severler

## 2-6 Yaş (Okul Öncesi) Çocuk Beslenmesi

- Küçük çocuklar günde beş veya altı öğün tüketmeye gereksinim duyarlar, çünkü mide kapasiteleri sınırlıdır.
- Artık bebek olmamalarına rağmen küçük çocuklar henüz yetişkinlerin porsiyon büyüklüğünde yemeye hazır değildir.
- Okul öncesi çocukların porsiyonları yetişkin porsiyonlarının yarısı kadar olmalıdır

## 6-10 Yaş Çocuk (Preadölesan) Beslenmesi

- Okul çağı; hızlı büyüme-gelişmenin yanı sıra eğitim ve öğretim süreçlerini de kapsadığından sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanma ve bunları sürdürme açısından oldukça önemli dönemlerdendir.
- Bu dönemi gerek beslenme alışkanlıkları gerekse hormonal ve psikososyal farklılıklardan dolayı preadölesan (6-10 yaş) ve adölesan (10-18 yaş) dönem olarak incelemek daha doğrudur

## 6-10 Yaş Çocuk (Preadölesan) Beslenmesi

- Preadölesan dönemde, çocuk ilk kez toplumda kendi başına beslenecek ve buna göre ilerleyen dönemdeki olumlu ya da olumsuz beslenme alışkanlıkları geliştirecektir.
- Günde üç ana ve üç ara öğün şeklinde beslenme ile preadölesan dönemdeki çocukların enerji ve besin ögesi gereksinimleri karşılanabilmektedir.
- Preadölesan dönem çocuklarda öğün atlama dikkat eksikliği, konsantrasyon problemleri, çalışma isteği ve öğrenme yeteneğinde düşüklük ile ilişkilidir

## 10-18 Yaş Adölesan Beslenmesi

- Adölesan dönem fiziksel, psikolojik, hormonal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan erişkinliğe geçişi kapsayan özel bir dönem olup buna paralel olarak enerji ve besin ögesi gereksiniminin arttığı bir dönemdir.
- Çocuklar yetişkinlikte ulaşacakları vücut ağırlıklarının yaklaşık olarak yarısını, boy uzunluğunun ise %20'sini bu dönemde kazanmaktadır

## 10-18 Yaş Adölesan Beslenmesi

- Artan gereksinimlerini karşılamak amacıyla menü planlamada adölesanların ana öğünlerinin 4 kap olması tercih edilebilir ya da bu yaş grubunda porsiyonlar için öğle ve akşam öğününde standart gramajların 1.5 katı kullanılabilir.
- Gereksinimler 3 ana öğünle karşılanamayacağı için 2-3 ara öğünle desteklenmesi gerekmektedir.

## Çocuk Hastaneleri İçin Menü Kodlamaları

- 0-24 ay için **pembe** renk (Bebek menülerinde anne sütünü vurgulayan amblemler olmalıdır.)
- 2-6 yaş için **yeşil** renk
- 6-10 yaş için **mavi** renk
- 10-18 yaş için **mor** renk

**Tablo 7.5. 6-12 aylık bebekler (pembe kod) için menü örnekleri**

6-9 AY	9-12 AY
<b>Temel besin: Anne sütü</b>	<b>Temel besin: Anne sütü</b>
100 g tahıllı kıymalı sebze püre	50 g taze sıkılmış meyve suyu
25 g meyve püre	½ yumurta veya 15 g tuzsuz beyaz peynir
25 g yoğurt	15 g köfte
	100 mL tahıllı sebze mercimek çorba
	50 g yoğurt

*Not: Bu yaş grubunda günlük ekmek ihtikakı 1 porsiyon olup "tam buğday unundan yapılmış ekmek" kullanılması önerilmektedir.*

**Tablo 7.6. 12-24 aylık çocuklar (pembe kod) için menü örnekleri**

1. ÖRNEK MENÜ	2. ÖRNEK MENÜ	3. ÖRNEK MENÜ
<b>Anne sütü</b>	<b>Anne sütü</b>	<b>Anne sütü</b>
<b>KAHVALLI</b>	<b>KAHVALLI</b>	<b>KAHVALLI</b>
100 mL inek sütü ½ yumurta veya 15 g beyaz peynir	İhlamur Peynirli/sebzeli krep Tahin pekmez	100 mL inek sütü Sebzeli omlet
<b>ÖĞLE</b>	<b>ÖĞLE</b>	<b>ÖĞLE</b>
150 mL sebze çorba 30 g köfte	Tavuklu pilav (3 yemek kaşığı) 50 g yoğurt	Kıymalı kabak dolma (1 adet) 50 g yoğurt
<b>AKŞAM</b>	<b>AKŞAM</b>	<b>AKŞAM</b>
2 yemek kaşığı iyi pişmiş zeytinyağlı sebze yemeği 50 g yoğurt	2 yemek kaşığı iyi pişmiş zeytinyağlı sebze yemeği 50 g yoğurt	150 mL mercimek çorba Fileto balık (50 g) Patates ve havuç haşlama
<b>ARA</b>	<b>ARA</b>	<b>ARA</b>
1 porsiyon meyve dilimleri	1 porsiyon meyve dilimleri	1 porsiyon meyve dilimleri

*Not: Bu yaş grubunda günlük ekmek ihtikakı 1 porsiyon olup "tam buğday unundan yapılmış ekmek" kullanılması önerilmektedir.*

## Çocuk Hastaneleri İçin Menü Kodlamaları

- Hastanelerde bazı özel durumlarda hastalara verilecek yiyeceklerde standartlar oluşturmak amacıyla menü kodlamaları yapılmakta ve o kodlara özgü menüler oluşturulmaktadır.
- Rejim 1 (açık sıvı diyet),
- Rejim 2 (koyu sıvı diyet),
- Yumuşak Diyet ve
- Rejim 3 (normal diyet) menü kodlamalarında kullanılan standart menüleri kapsamaktadır.

## Rejim 1 (Açık Sıvı Diyet)

- Ameliyat sonrası beslenmeye başlamada ilk adım olarak kullanılır. Hastada gaz çıkışı olana kadar devam edilir.
- Diyette bağırsakları en az yoracak, sindirim ve gaz problemi yaratmayacak, sıvı ve yumuşak besinler tercih edilir.

## Rejim 2 (Koyu Sıvı Diyet)

- Hasta sulu diyeti tolere edebiliyor ise Rejim 2 diyete geçiş yapılır.
- Diyette süt grubundan peynire başlanır. Kahvaltıda peynir, bal, tanesiz reçel verilebilir.
- ğle ve akşam yemeği için gaz yapmayan tanesiz çorba, patates püresi veya gaz yapmayan, iyi pişmiş sebze püresi, muhallebi veya pelte, komposto, sade petibör bisküvi verilebilir.

## Yumuşak Diyet

- Ameliyat sonrası üçüncü-beşinci gün arası yumuşak diyet verilir.

## Rejim 3 (Normal Diyet)

- Herhangi bir yiyeceğe karşı intoleransı ya da alerjisi olmayan, hastalığına özel spesifik bir diyeti olmayan tüm hastalara uygulanabilir. Amaç hastanın gereksinimi olan enerji ve makro besin öğelerinin yeterli ve dengeli öğün örüntüleri ile karşılanmasıdır.

## Çocuklar İçin Menü Planlama İlkeleri

- Çocuk hastanelerinde yatarak tedavi gören hastalara sunulan beslenme hizmetinde hedef günlük tüm enerji ve besin ögeleri gereksinimlerinin karşılanmasıdır.
- Bir yaşın altındaki bebeklerde menü için uygun yiyecekler her bir bebeğin katı besini tüketebilme yeteneğine bağlı olarak seçilmelidir

## Çocuklar İçin Menü Planlama İlkeleri

- 6-12 aylık bebeklere servis edilecek yemeklere salça ve tuz eklenmemelidir
- İlk 2 yaşa kadar besinler tuz ve şeker eklenmeden hazırlanmalı,
- 1 yaşından küçük çocuklar için hazırlanan menülerde bal verilmemelidir.
- Hasta çocuklarda iştahsızlık besin alımını güçleştirir. Bu yüzden menüler planlanırken aynı hacimde fakat daha yoğun içerikli menülerin planlanması önerilmektedir.

## Çocuklar İçin Menü Planlama İlkeleri

- Menüde yer alan yemekler, çocukları cezbetmek için çekici hale getirilebilir ve nadiren de olsa özellikle hasta çocukların iştahsızlığı göz önünde bulundurularak popüler tercihler sunulabilir.
- Menüde makarna çeşitlerine yer verirken; peynirli, sebze ve kıymalı gibi çeşitli seçenekler sunulabilir.
- Hamur tatlıları yerine, sütlü ya da meyveli tatlılar tercih edilmelidir.



## Çocuklar İçin Menü Planlama İlkeleri

- Çocuk hastanelerinde menü, dönüşüm süresi 1 aylık olmak kaydıyla mevsimsel farklılıklar dikkate alınarak planlanmalıdır.
- Yaz ve kış için ayrı menülerin planlaması mevsiminde yetişen meyve ve sebzelerin kullanılmasını sağlayarak maliyeti azaltacak, çeşitlilik sağlayacak ve en önemlisi de sağlıklı beslenmeye katkıda bulunacaktır.

# Çocuklar İçin Menü Planlama İlkeleri

## Porsiyon Ölçüleri

- 2-6 yaş grubu çocuklarda öğlen ve akşam öğünleri için standart porsiyonların yarım, süt, yoğurt ve meyvelerin tam porsiyon verilmesi gereksinimlerin karşılanması için yeterlidir.
- 6-10 yaş grubu çocuklarda öğlen ve akşam öğünleri için standart porsiyonların 2/3'ü, süt, yoğurt ve meyvelerin tam porsiyon verilmesi gereksinimlerin karşılanması için yeterlidir.
- 10-18 yaş arası adölesan grupta ise öğlen ve akşam öğünleri için standart porsiyonların verilmesi bu yaş grubunda ihtiyaç duyulan enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin büyük kısmını sağlamaktadır.

# Yetişkin Hastanelerinde Menü Planlama

**Dr. Öğr. Üyesi F. HÜMEYRA ZENGİN**

## Yetişkin Hastanelerinde Menü Planlama

- Hastanede yatan hastaların beslenmesi, hem klinik sonuçları hem de hastanede kalış süresini etkileyen önemli faktörlerden biridir.
- Bu nedenle hastanelerde sunulan yemeklerin besin kalitesinin yüksek olması hastaların hastanede yattıkları süre boyunca yeterli ve dengeli beslenmesinin sağlanması için gereklidir.
- Yeterli ve dengeli beslenme, tedavi sürecine katkı sağlamakla birlikte hastanede kalış süresini kısaltıp yaşam kalitesini arttırmısından dolayı hastanede yatan hastalarda büyük önem taşımaktadır

## Yetişkin Hastanelerinde Menü Planlama

Hastanede kalış süresinin artması,

- yaşam kalitesinin azalması,
- yara iyileşmesinde gecikme,
- enfeksiyon
- ve fonksiyonel kapasitedeki azalma gibi olumsuz sağlık durumları malnütrisyon ile yakından ilişkilidir.
- Hastaların hastane ortamında beslenme alışkanlıkları değişebilmekte ve bu duruma adapte olmada zorluk yaşayabilmektedirler.

# Yetişkin Hastanelerinde Yatan Hastaya Yönelik Besin ve Besin Ögesi Gereksinimleri

Erişkin hastaların enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin ve besin grupları alım önerilerinin hazırlanmasında T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) referans alınmaktadır.

## Besin Grupları Alım Önerileri

**Tablo 8.3. Günlük alınması önerilen enerji miktarına karşılık gelen besin gruplarının porsiyon miktarları**

Besin Grupları/Beslenme Örüntülerinin Enerji Değerleri (kcal)	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600
Süt, yoğurt, peynir grubu (toplam porsiyon/gün)	2%	2%	3	3	3	3	3
<b>Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum-sert kabuklu yemiş grubu<sup>f</sup></b>							
Et, tavuk veya balık, yumurta (toplam porsiyon/ gün)	1%	1%	1%	1%	1%	1%	2
Balık (porsiyon/hafta)	1%	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)
Yumurta (porsiyon/hafta)	(2%)	(2%)	(2%)	(2%)	(2%)	(2%)	(3)
Kurubaklagiller (porsiyon/ gün)	% - %	%	%	%	%	%	%
(porsiyon / hafta)	(2)	(3)	(3)	(3)	(3)	(3)	(3)
Yağlı tohumlar, sert kabuklu yemişler (porsiyon/gün)	% (%)	% (1)	% (1)	% (1)	% (1)	% (1)	% (1)
<b>Ekmek ve Tahıllar Grubu</b> (toplam porsiyon/gün)	3	3 %	4	4%	5	6	7
<b>Meyveler Grubu</b> (toplam porsiyon/gün)	2	2	2	2%	2%	2%	2%
<b>Sebzeler Grubu</b>	2	2%	2%	3	3%	3%	3%
Yeşil yapraklı sebzeler (porsiyon/hafta)	(1)	(1%)	(2)	(3)	(4)	(4)	(4)
Diğer yeşil sebzeler (porsiyon/hafta)	(2)	(3-4)	(3-4)	(3-5)	(3-5)	(3-5)	(3-5)
Kırmızı turuncu mavi mor sebzeler(porsiyon/(hafta)	(4)	(5)	(5)	(7)	(8)	(8)	(8)
Beyaz sebzeler (porsiyon/hafta)	(3-4)	(3-4)	(3-4)	(3-5)	(3-6)	(3-6)	(3-6)
Nişastalı sebzeler (porsiyon/hafta)	(2)	(3)	(3)	(3)	(3%)	(3%)	(3%)
Sıvı yağ (g/gün)	15	20	25	30	35	40	40

# Yetişkin Hastanelerinde Menü Planlama

- Ülkemizde hastanelerde 1982 yılında uygulamaya giren **Yataklı Tedavi Kurumları İşletme Yönetmeliği**'ne göre yapılmaktadır.

1315

## YATAKLI TEDAVİ KURUMLARI İŞLETME YÖNETMELİĞİ

**Bakanlar Kurulu Kararının Tarihi** : 10.9.1982, No: 8/5319  
**Dayandığı Kanunun Tarihi** :  
**Yayımlandığı R. Gazetesinin Tarihi** : 13.1.1983, No: 17927 Mük.  
**Yayımlandığı Düsturun Tertibi** : 5, Cilt: 22, S. 2889

### YATAKLI TEDAVİ KURUMLARI İŞLETME YÖNETMELİĞİ GİRİŞ

*Amaç :*

**Madde 1** – Yataklı Tedavi Kurumlarında çeşitli hizmetlerin uygulama esaslarını, personelin görev, yetki ve sorumluluklarını belirlemek ve modern çağın icaplarına ve memleket gerçeklerine uygun, süratli, kaliteli, ekonomik bir hastane işletmeciliği sağlamaktır.

*Kapsam :*

**Madde 2** – (Değişik: 1/4/2005-2005/8720 K.)

Bu Yönetmelik, Sağlık Bakanlığına bağlı ağız ve diş sağlığı merkezleri ile bu Yönetmeliğin 5 inci maddesinde sayılan sağlık kurumlarını kapsar.

TARIFLER

**Madde 3** – (Değişik: 1/4/2005-2005/8720 K.)

AĞIZ VE DIŐ SAĞLIĞI MERKEZLERİ<sup>(1)</sup>

Diş hekimliğinin tüm branşlarında koruyucu ve tedavi edici sağlık hizmetleri ile ayakta veya gerektiğinde yatarak muayene, tetkik, teşhis ve tedavi hizmetlerinin yanı sıra ileri tetkik ve tedavilerin de uygulandığı, en az 10 tinit kapasiteli, idari ve mali bakımdan kendilerine bağlı diş tedavi ve protez merkezleri ile diş poliklinikleri de açılabilen müstakil sağlık kurumlarıdır.

**Madde 4** – Yataklı Tedavi Kurumları :

Hasta ve yaralıların, hastalıktan şüphe edenlerin ve sağlık durumlarını kontrol ettirmek isteyenlerin, ayakta veya yatarak müşahade, muayene, teşhis, tedavi ve rehabilite edildikleri, aynı zamanda doğum yapılan

## Yetişkin Hastalar İçin Menü Planlama İlkeleri

- Menü planlamadan ve tarif geliştirmeden önce bireylerin besin tercihleri ve besin alımlarını etkileyen durumlar göz önünde bulundurulmalıdır.
- Gereksinme hesabında bireyin yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite durumu, besin seçimleri, hastanede kalış süresi, beslenme durumu gibi etmenler değerlendirilmelidir.
- Menü planlaması yapan bireyler tıbbi beslenme tedavisi alan hasta gruplarının ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurmalıdır. Ancak pratikte hastalık nedenli bireylerde gelişen iştahsızlık gereksinmenin tam olarak karşılanamamasına neden olabilmektedir.

## Yetişkin Hastalar İçin Menü Planlama İlkeleri

- Menü planlarken yutma güçlüğü olanlar, demans tanısı alanlar, son dönem bakım tedavisi alanlar gibi farklı gereksinmesi olan hasta grupları ayrıca değerlendirilmelidir.
- Ara öğün tüketimi menüye çeşitlilik ve esneklik sağlaması, hastaların tüketimlerinin artırılması açısından önemlidir. Bundan dolayı hasta gereksinimlerinin sağlanmasında ara öğün desteği önerilmektedir.
- Günde en az 2 ara öğüne tüm hastalar için yer verilmelidir. İki ara öğün günlük en az 300 kkal sağlamalıdır.
- Meyve tüketimi ara öğün için iyi bir alternatif olarak değerlendirilebilir.

## Yetişkin Hastalar İçin Menü Planlama İlkeleri

- Hastaların yemek hizmetlerinden en sıklıkla memnuniyetsizlik nedenlerinden birisi besin çeşitliliğinin az olmasıdır. Bu nedenle mümkünse ana yemeklerde alternatifli /sınırlı sayıda seçimli menülerin uygulanması, menülerin en az 4 kaptan oluşturulması ve menü monotonluğunu önlemek için en az 21 günlük dönüşümlü menülerin kullanılması önerilir.
- Öğün zamanları hasta gruplarına uygun olarak planlanmalıdır.

## Yetişkin Hastalar İçin Menü Planlama İlkeleri

- Yemeklerin tüketilebilirlik kalitesini arttırmak için özellikle sıcak servis edilmesi gereken yemeklerin uygun ekipmanlar ile servisinin sağlanmasına yönelik iyileştirmeler planlanmalıdır.
- Mümkmn olduğu kadar tam tahıllı besinler tercih edilmelidir.
- Günlük süt ve ürünleri 2-3 porsiyon menüde yer almalıdır. Bu gruplara ara öğünde de yer verilebileceği unutulmamalıdır.

## Yetişkin Hastalar İçin Menü Planlama İlkeleri

- Meyve ve sebze tüketimi günde 5 porsiyon hedeflenmelidir. Günde 3 ana öğün planlanan menüler ile hedefe ulaşamadığı durumlarda ara öğün takviyesi ile meyve servisi önerilmektedir.
- Et, balık, yumurta, bakliyat, sert kabuklu yemişler gibi protein kaynaklarına yer verilmelidir.
- Mevsimine göre menüde haftada en az 1 kez balığa yer verilmelidir.
- Doymuş yağ, tuz ve şekere menüde olabildiğince az yer verilmelidir.

## Yetişkin Hastalar İçin Menü Planlama İlkeleri

- Günlük tuz alımı 6 g'ın altında olmalıdır.
- Sıvı alımının günlük en az 2 L olmasına dikkat edilmelidir.
- Bireye özgü porsiyonlamanın yapılması oldukça önemlidir. Diyetisyen tarafından hasta ve hastalığına özgü menüde değişiklikler yapılmalı ve izlem sağlanmalıdır.
- Menü planladıktan sonra hasta memnuniyetlerinin değerlendirilmesi, tabak artıklarının izlenmesi menünün işlevselliğinin değerlendirilmesi açısından büyük önem kazanmaktadır.

Hastalar için seçimsiz ve seçimli menüler planlanabilir.

### **Set-seçimsiz menüler**

- Satın alma işlemlerini kolaylaştırır
- Hasta porsiyonlarının kontrolü daha rahattır
- Tüketim kontrolü daha kolaydır.
- Maliyet kontrolü daha kolaydır.

### **Seçimli menüler**

- Tüketebilirliği arttırır.
- Hastalar kendi seçtikleri yemekleri yiyeceği için tabak artığı daha azdır.
- Porsiyon sayısında değil, yemek çeşidinde artış sağlar.
- Hasta memnuniyeti fazladır.

# Hastanelerde Uygulanan Menü Kodlamaları

## Rejim 1 (Açık Sıvı Diyet)

Ameliyat sonrası beslenmeye başlamada ilk adım olarak kullanılır. Hastada gaz çıkışı olana kadar devam edilir. Diyetle barsakları en az yoracak, sindirim ve gaz problemi yaratmayacak, sıvı ve yumuşak besinler tercih edilir

## Rejim 2 (Koyu Sıvı Diyet)

Hasta sulu diyeti tolere edebiliyor ise Rejim 2 diyete geçiş yapılır. Diyette süt grubundan peynire başlanır. Kahvaltıda peynir, bal, tanesiz reçel verilebilir. gle ve akşam yemeği için gaz yapmayan tanesiz çorba, patates püresi veya gaz yapmayan, iyi pişmiş sebze püresi, muhallebi veya pelte, komposto, sade petibör bisküvi verilebilir

## Yumuşak Diyet

Ameliyat sonrası üçüncü-beşinci gün arası yumuşak diyet verilir. Diyetin içeriği Tablo 8.4'de belirtilmiştir.

## Rejim 3 (Normal Diyet)

Herhangi bir yiyeceğe karşı intoleransı ya da alerjisi olmayan, hastalığına özel spesifik bir diyeti olmayan tüm hastalara uygulanabilir. Amaç hastanın gereksinimi olan enerji ve makro besin öğelerinin yeterli ve dengeli öğün örüntüleri ile karşılanmasıdır.

**Tablo 8.4. Hastanede uygulanan menü kodlamaları ve içerikleri**

REJİM 1 (AÇIK SIVI DİYET)	REJİM 2 (KOYU SIVI DİYET)	YUMUŞAK DİYET	REJİM 3 (NORMAL DİYET)
Ihlamur (ilave şeker) Açık çay (ilave şeker) Bitki çayı (ilave şeker) Komposto Meyve suyu Limonata* Ayran* Süt *	Tanesiz çorba Komposto Meyve suyu Patates püresi Muhallebi-pelte Bitki çayı (ilave şeker) Ihlamur (ilave şeker) Açık çay (ilave şeker) Peynir /Pastörize kutu beyaz peynir/ labne Bal/tanesiz reçel Sade petibör bisküvi Yumurta Süt* Yoğurt* Sade dondurma* Et püre* Sebze püre* Meyve püre*	Çorba Komposto Meyve suyu Patates püresi/ makarna/pilav Muhallebi/pelte Bitki çayı/ihlamur/ açık çay Peynir/krem peynir Sade bisküvi Yumurta Yoğurt Reçel/bal Et püre*/sebze püre*/meyve püre*	Süt/Çay/Bitki çayı Peynir (krem, kaşar, labne, dil, beyaz) Yumurta Zeytin (siyah, yeşil) Reçel/bal Tereyağ Mevsimine uygun olmak şartı ile domates, salatalık, biber, yeşillik Tahin-pekmez Yumurta Ekmek/poğaç/simit

\*Hekim ve diyetisyen uygun gördüğü takdirde verilebilir.  
\*\*Sadece kahvaltı seçenekleri verilmiştir. Diğer öğünler için TUBER'de ilgili beslenme örüntülerini karşılayacak nitelikte menüler planlanmalıdır.

## Hastane Menülerinde Sakınılması Gereken besinler

- Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, dil, dalak, işkembe, vb.),
- Sucuk, sosis, salam, pastırma,
- Yağlı yiyecekler (yağlı etler, kaymak, krema, mayonez, çikolata, pasta, soslar, tahin helvası, et suyu, tavuk suyu gibi),
- Yağlı hamur işleri, börek, çörek, pasta, kurabiye gibi,
- Yağda kızartmalar (et, sebze, veya hamur kızartmaları),
- Meşrubatlar (kola, gazoz, vb), hazır meyve suları,
- Margarin, kuyruk yağı, iç yağı,
- Aşırı tuz içeren yiyecekler (turşu, konserve ve salamura besinler),
- İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar gibi besinlerdir

## Kahvaltı Menü Örnekleri ve Gramajları

- Kahvaltıda içecek ve ekmek dışında 4 çeşit kahvaltılık ürün verilmelidir. (içecek ve ekmek hariç 4 çeşit )
- Yataklı Tedavi Kurumları Yönetmeliğinde günlük azami miktarın ğnlk azami miktarlar olarak düzenlenmesi gereklidir.
- Ekmeğin çeşitliliğinin artırılması önemlidir. Beyaz ekmek, tam buğday, avdar, kepekli ekmek ve glutensiz ekmek ve bu ekmek çeşitlerinin tuzlu, tuzsuz olanları bulundurulmalıdır

## Kahvaltı Menü Örnekleri ve Gramajları

- Her gün kahvaltıda mevsimine uygun 200 g salatalık, domates v.b. çiğ sebze verilmelidir.
- Haftada 2 kez 100 g unlu mamül (poğaç, simit, açma vb.) verilebilir.
- Kahvaltılık peynirlerin çeşitleri artırılmalıdır. Gravyer, süzme, kaşar, labne, beyaz peynir v.s olmalı, tüm peynirlerin porsiyonu 40 g olmalıdır.
- Kahvaltıda margarin ifadesinin kaldırılması gerekir.
- Bal-tereyağı, reçel-tereyağı tek çeşit olarak kabul edilmelidir.

## Kahvaltı Menü Örnekleri ve Gramajları

- Kahvaltılık zeytin çeşitleri artırılmalıdır (siyah, yeşil, biberli gibi). Haftada 7 gün 30 g olarak verilmelidir.
- Ramazan ayı süresince uygulanacak kahvaltı menülerinde çeşitlilik ekmek ve içecek hariç 5 olarak belirlenmeli ve kahvaltı menüsüne çorba çeşitliliği eklenmelidir.
- Kahvaltı öğünü için 500 ml su verilmesi planlanmalıdır.(Günlük her öğünde 500 ml olmak üzere toplam 1500 ml su verilmelidir.

**Tablo 8.12. Kahvaltı Menü Örneği\***

GÜNLER	I.ÇEŞİT	II.ÇEŞİT	III.ÇEŞİT	IV.ÇEŞİT
1.Gün	Beyaz peynir	Yumurta Haşlama	Siyah Zeytin	Domates-salatalık
2.Gün	Kaşar peyniri	Bal-tereyağ	Yeşil Zeytin	Yeşillik
3.Gün	Üçgen Peynir	Simit	Siyah Zeytin	Domates-salatalık
4.Gün	Süzme peynir	Omlet (sade)	Zeytin ezmesi	Yeşillik
5.Gün	Kaşar peyniri	Reçel-tereyağ	Siyah Zeytin	Domates-salatalık
6.Gün	Krem Peynir	Açma	Biberli Yeşil Zeytin	Yeşillik
7.Gün	Beyaz peynir	Tahin-pekmez	Siyah Zeytin	Domates-salatalık
8.Gün	Süzme peynir	Bal-tereyağ	Yeşil Zeytin	Yeşillik
9.Gün	Kaşar peyniri	Poğaç (sade)	Siyah Zeytin	Domates-salatalık
10.Gün	Krem Peynir	Yumurta haşlama	Biberli Yeşil Zeytin	Yeşillik
11.Gün	Beyaz peynir	Reçel-tereyağ	Siyah Zeytin	Domates-salatalık
12.Gün	Beyaz peynir	Simit	Zeytin ezmesi	Yeşillik
13.Gün	Üçgen Peynir	Menemen	Siyah Zeytin	Domates-salatalık
14.Gün	Kaşar peyniri	Fındık ezmesi**	Yeşil zeytin	Yeşillik

\* Ramazan ayında çeşitlilik 5 olmalı ve çorba menüye her gün için eklenmelidir.

\*\*Dönüşümlü olarak nadiren kullanılabilir.

**Tablo 8.13. Kahvaltı Besin Çeşitlerinin İaşe Miktar Ve Aylık (30 Gün) Verilme Sayısı**

BESİN ÇEŞİTLERİ	PORSİYON GRAMAJLARI	AYLIK VERİLME SAYISI
Çay	2 gr	30
Süt(UHT)	200 ml	8
Beyaz Peynir	40 gr	8-12
Kaşar Peyniri	40gr	4-8
Krem peynir (paketli)	20 gr	4-8
Süzme peynir (paketli)	25 gr	2-4
Üçgen Peynir	30gr	4-8
Çökelek (lor peyniri)	40 gr	<i>Unlu mamul malzemesi olarak</i>
Poşet Reçel	30 gr	14
Poşet Tereyağ	15 gr	22
Yumurta	65-70gr	8-12
Siyah Zeytin	30 gr	11
Yeşil Zeytin	30 gr	11
Zeytin ezmesi (paketli)	20 gr	4
Biberli yeşil zeytin	30gr	4
Domates-Salatalık	200 gr (mevsimine göre)	15
Yeşillik (maydanoz, yeşil biber, dereotu vb.)	75	15
Bal (poşet)	30 gr	8
Tahin Pekmez (kapalı ambalaj)	30 gr	4
Fındık Ezmesi (kapalı ambalaj)	30 gr	2-4
Kesme Şeker (ambalajlı)	20 gr	30
Ekmek çeşitleri	50 gr	30

## Hastalar İçin zel Durumlara İlişkin Modifikasyonlar

Hastanede yatan hastaların menü planlamasında dikkat edilmesi gereken diğer bir önemli nokta da kronik hasta gruplarına özgü menülerin oluşturulmasıdır.

Hastanın aldığı tanı ve/veya klinik bulguları tüketeceği besinin türünde, miktarında, kıvamında ve pişirme tekniğinde değişiklik yapılmasını gerektirebilir

# Cezaevlerinde Menü Planlama

Dr. Öğr. Üyesi F. HÜMEYRA ZENGİN

# Cezaevlerinde Menü Planlama

Ceza İnfaz Kurumu, Adalet Bakanlığı'na bağlı, hükümlü ve tutukluların bulunduğu kapalı, yüksek güvenliklı kapalı, kadın kapalı, çocuk kapalı, gençlik kapalı, açık ceza infaz kurumları ile gözlem ve sınıflandırma merkezleri ile çocuk eğitim evlerini kapsamaktadır.

# Cezaevlerinde Menü Planlama

- Ceza infaz kurumlarında toplu beslenme hizmetleri, 26.10.2005 tarihli ve 25978 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan “Hükümlü ve Tutuklular İle Ceza İnfaz Kurumları Personelinin İaşe Yönetmeliği”ne ve 28.03.2012 tarihli ve 28247 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan “Hükümlü ve Tutuklular İle Ceza İnfaz Kurumları Personelinin İaşe Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik”e göre yürütülmektedir.

# Cezaevlerinde Menü Planlama

- Yönetmeliklere göre çocuk hükümlü ve tutuklular ile kurumda annesiyle birlikte kalan çocuklara, süt emziren anneler ve hamilelere durumlarına uygun ve Bakanlıkça belirlenen tutarda yiyecek verilmektedir.
- Hasta hükümlü ve tutukluya, diyetisyen veya hekimlerin belirleyeceği besinler verilmektedir.

## Enerji ve Besin Ögeleri Gereksinimleri

- Tutuklu ve hükümlülerin almaları gereken minimum enerji konusunda yasal bir düzenleme bulunmamaktadır. Bu konuda beslenme rehberlerinin izlenmesi önerilmektedir.
- Genel olarak tutuklu ve hükümlüler için enerji gereksinimi, yetişkin kadınlar için 1800 kkal/ gün, erkekler için 2250 kkal/gün olarak belirtilmiştir

## Enerji ve Besin Ögeleri Gereksinimleri

- Ceza infaz kurumlarında standart menülerin kullanılması ve menüler hazırlanırken erkeklerin alması gereken günlük enerji gereksinmesinin göz önünde bulundurulduğu belirtilmektedir.
- Bu durumun kadın tutuklu ve hükümlülerin günlük aldığı enerji miktarlarının önerilen alım düzeyinin üstünde olmasına yol açtığı bildirilmiştir.
- Bu olumsuzluğun önlenmesi için kadınların enerji gereksinimleri göz önüne alınarak servis aşamasında porsiyon ölçülerinde düzenlemeler yapılmalıdır.
- Enerjinin yanı sıra menülerin besin ögesi içerikleri yeterli olmalıdır.

# Tutuklu ve Hükümlülerin Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler

- Beslenme alışkanlıklarını etkileyen çok çeşitli faktörler bulunmaktadır.
- Göçebelik ve tarımsal yapı,
- coğrafi konum,
- din,
- sosyo-ekonomik durum,
- biyolojik, psikolojik ve politik durum,
- teknoloji, medya,
- küreselleşme ve
- yemek çeşitleri bakımından başka kültürlerle etkileşme temel faktörler arasındadır.

## Tutuklu ve Hükümlülerin Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler

- Ancak ceza infaz kurumlarındaki hükümlü ve tutuklular kısıtlı imkanlara sahip olduklarından mevcut beslenme alışkanlıklarını sürdürmekte zorlukla karşılaşabilmektedirler.
- Örneğin sevdikleri besinlere ulaşmada güçlük, sevmedikleri besinleri tüketme zorunda kalma vb.
- Öte yandan bu zorluklar olumlu veya olumsuz yeni alışkanlıklar kazanmaları üzerinde etkili olmaktadır.
- Koşušta beraber kaldıkları diđer hükümlü ve tutukluların sevdiđi besinleri tüketme, sevmediklerini tüketmeme vb.

## Tutuklu ve Hükümlülerin Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler

- Tutuklu ve hükümlüler üzerinde yapılan çalışmalar, bu kişilerin ceza infaz kurumuna girmeden önceki yaşamlarında beslenme durumlarının ve alışkanlıklarının olumsuz olduğunu göstermektedir.
- Bu nedenle ceza infaz kurumlarındaki tutuklu ve hükümlülerin beslenme durumlarının düzeltilmesi ve olumlu beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında verilen toplu beslenme hizmeti önemli rol oynamaktadır.

# Tutuklu ve Hükümlüler İçin Menü Planlamada Temel İlkeler

**Ceza infaz kurumunun koşullarına bağlı faktörler:**

**Menü planlamada yönetime ilişkin olarak göz önünde bulundurulması gereken faktörler şunlardır:**

- Kuruluşun yiyecek-içeceğe ayırdığı bütçe
- Yiyecek - içeceklerle ilgili pazar/piyasa koşulları (iklim, mevsim, coğrafik özellikler vb.)
- Mutfak ve yemekhanenin fiziksel koşulları ve araç-gereç olanakları
- Servis yöntemi ve yönetimi
- Yiyecek-içecek işlerinde çalışan personelin sayısı ve niteliği.

## Tutuklu ve Hükümlüler İçin Menü Planlamada Temel İlkeler

### **Hükümlü ve tutukluya bağlı faktörler:**

**Menü planlanırken hükümlü ve tutuklulara ilişkin bazı özellikleri de göz önünde bulundurulmalıdır:**

- Hükümlü ve tutukluların enerji ve besin öğeleri gereksinimleri
- Beslenme alışkanlıkları
- Özel durumları (gebe ve emziren kadınlar, besin alerjileri, glutensiz, diyabetik vb.) • Yemek tercihleridir.

## **Kahvaltı menülerinin planlanmasında dikkat edilmesi gereken noktalar:**

- Kahvaltı menüsünde temel yiyecek olarak süt, peynir, yumurta yer alır. Ağır fiziksel aktivitesi olanların menüsünde haftada bir kez temel besin olarak tahin helva da verilebilir. Yumurtanın kahvaltıda haftada en az iki kez verilmesi önerilir.
- Kahvaltıda ikinci yiyecek olarak reçel-yağ, bal-yağ, tahin-pekmez ve zeytin kullanılabilir. Reçel-yağ vb. yiyecekler kahvaltıda tek yiyecek olarak düşünülmemelidir.
- Kahvaltıda içecek olarak süt, çay, ıhlamur, adaçayı vb. içecekler kullanılır.

## **Kahvaltı menülerinin planlanmasında dikkat edilmesi gereken noktalar:**

- Kahvaltı menülerinde çeşitliliği sağlamak için peynir (beyaz, kaşar), zeytin (yeşil, siyah) reçeller (vişne, gül, kayısı, çilek vb.) değişik türlerde verilmelidir
- Kahvaltılarda mevsime uygun olarak portakal, mandalina, elma, şeftali vb. meyvelerle; taze biber, domates, salatalık gibi sebzeler de yer almalıdır.
- Yumurta bulunan menülerde, yumurtadaki demirin vücutta emilimini olumlu yönde etkilediğinden, mevsimlik sebze ve meyvelerin yer alması oldukça yararlıdır

## **Öğle/akşam menülerinin planlanmasında dikkat edilmesi gereken noktalar:**

- Aynı öğündeki menü örüntüsünde yer alan yemekler arasında şekil, lezzet, tat, görünüm ve besin değeri yönünden çeşitlilik sağlanmalıdır. Örneğin hepsi sulu kıvamda ya da hepsi kırmızı renkli yemekler bir arada bulunmamalıdır.
- Yemek seçiminde menü örüntüsü açısından yemekler; birbirini izleyen günler itibariyle de çeşitlilik göstermeli; sık tekrarlardan kaçınılmalıdır.
- Haftanın aynı günlerine; aynı ya da benzer örüntüdeki menülerin gelmemesine dikkat edilmelidir.

## **Öğle/akşam menülerinin planlanmasında dikkat edilmesi gereken noktalar:**

- I. kap yemeklerin seçiminde bütçe ve kuruluşun olanakları dahilinde büyük parça et yemekleri, küçük parça et yemekleri, köfteler ve etli sebze yemekleri vb. yemekler birbirini izleyen günlerde dengeli bir şekilde dağıtılmalıdır. Örneğin menüde bir gün maliyeti yüksek bir yemek yer alıyorsa ertesi gün bunu dengeleyecek şekilde orta ya da düşük maliyetli bir yemek bulunmalıdır.
- Menülerde maliyet kontrolü günlük değil, haftalık, aylık ya da bir menü dönüşüm süresinin ortalamasına ait olacak şekilde yapılmalıdır.

Öğle/akşam menülerinin planlanmasında dikkat edilmesi gereken noktalar:

- I. kap yemeklerden etli sebze yemeklerinin yanına II. kap olarak zeytinyağlı sebze yemekleri, III. kap olarak da salatalar verilmemelidir.
- Etli dolma ve sarmaların yanına II. kap olarak pilav verilmemelidir.
- Enerji gereksinimi yüksek olan gruplarda II. kap olarak daha çok pilav, makarna; III. kap yemek/besin olarak da enerji ve besin değeri yüksek sütlü tatlılar tercih edilmelidir. Haftada en az iki kez tatlı verilmesi önerilebilir.
- Zeytinyağlı yemeklerin yanına III. kap olarak salata verilmemelidir

Öğle/akşam menülerinin planlanmasında dikkat edilmesi gereken noktalar:

- Çorbaların yanına komposto-hoşaf verilmemelidir.
- Fiziksel ve psikolojik stres altında olanların menülerinde antioksidanlardan zengin yemeklerin yer almasına dikkat edilmelidir.
- Menülerle birlikte verilecek ekmek miktarları enerji ihtiyaçları ve iyaşe cetvelleri göz önünde bulundurularak menüye eklenmelidir.
- Menüler planlandıktan sonra oluşturulacak bir menü denetim formu yardımıyla gözden geçirilip, kontrol edildikten ve gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra uygulanır

**Tablo .9.4. Cezaevlerine yönelik güz dönemi için aylık menü örneği**

GÜNLER	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
<b>Pazartesi</b>	Süt Kaşar Peyniri Siyah Zeytin Mevsim Sebzeleri	Etili Kurufasulye Pirinç Pilavı Cacık	İzgara Köfte Soslu Makarna Karışık Salata	Süt Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri Patatesli Poğaç	Tas Kebabı Spagetti Portakal	Kadınbudu Köfte Zeytinyağlı Bamya Kazandibi	Çay Üçgen Peynir Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri	Sulu Köfte Ispanaklı Börek Ayva Komposto	Pilic Elbasan Bulgur Pilavı Cacık	Bitki Çayı Menemen Siyah Zeytin Tereyağ-Reçel	Kıymalı Kapuska Peynirli Kol Böreği Kuru Erik Hoşaf	Ezogelin Çorba Dalıyan Köfte Kırmızı Lahana Salata
<b>Salı</b>	Süt Peynir Tereyağ-Bal Mevsim Sebzeleri	Domates Çorba Şehriyeli Göveç Profiterol	Etili Kıp Türüğü Peynirli Gül Böreği Ayran	Bitki Çayı Sade Omlet Siyah Zeytin Tereyağ-Bal	Etili Barbunya Sebzeli Pilav Cacık	Tarhana Çorba Pilic Şiş Zeytinli Marul Salata	Çay Menemen Siyah Zeytin Tahin-Pekmez	Kırmızı Mercimek Çorba Sebzeli Baklı Şöbiyet	Etili Göveç Mantarlı Makarna Ayran	Süt Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri Peynirli Poğaç	Etili Barbunya Patlıcanlı Bulgur Pilavı Ayran	Pilic Köbaste Manti Makarna Portakal
<b>Çarşamba</b>	Bitki Çayı Haşlanmış Yumurta Siyah Zeytin Sade Poğaç	Finn Tavuk Kabak Graten Elma	Jülyen Kebabı Arpa Şehriyeli Bulgur Pilavı Yoğurt	Çay Beyaz Peynir Tahin-Pekmez Mevsim Sebzeleri	Kıymalı Ispanak Soslu Makarna Yoğurt	Ezogelin Çorba Hünkar Beğendi Armut Komposto	Süt Üçgen Peynir Mevsim Sebzeleri Simit	Etili Kurufasulye Şehriyeli Pirinç Pilavı Mevsim Salata	Tavuk Roti Zeytinyağlı Brokoli Muz	Çay Beyaz Peynir Fındık Ezmesi Simit	Mantar Çorba Kayseri Köfte Tel Kadayıf	Etili Kabak Musakka Nohutlu Pirinç Pilavı Yoğurt
<b>Perşembe</b>	Süt Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Tahin-Pekmez	Etili Bezelye Finn Makarna Menekşe Salata	Mercimek Çorba İzgara Bakli(Sebze Garni) İrmik Helvası	Süt Tereyağ-Reçel Mevsim Sebzeleri Peynirli Poğaç	İzmir Köfte Zeytinyağlı Fasulye Elma	Tavuk Sote Meyhane Pilavı Lahana Salata	Çay Beyaz Peynir Tereyağ-Bal Sebzeli Tepsil Böreği	Kıymalı Kamabakar Napoliten Soslu Makarna Yoğurt	Tarhana Çorba Söğüş Et Kıvrıkcık Salata	Süt Üçgen Peynir Mevsim Sebzeleri Zeytinli Poğaç	Yüksük Çorba Pilic Kavurma Elma	Orman Kebabı Erişte Karışık Salata
<b>Cuma</b>	Süt Haşlanmış Yumurta Siyah Zeytin Mevsim Sebzeleri	Bahçevan Kebabı Peynirli Kol Böreği Kuru Kayısı Hoşaf	Sebzeli Tavuk Kuskus Kıvrıkcık Salata	Çay Üçgen Peynir Yeşil Zeytin Simit	Araba Çorba Patates Oturtma Çikolatalı Puding	Yumurtalı Pazar Kıymalı Gül Böreği Ayran	Süt Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri Patatesli Poğaç	Macar Gulaş Zeytinyağlı Pırasa Elma	Köylü Çorba Tepsil Köfte Sütlaç	Bitki Çayı Sade Omlet Siyah Zeytin Tereyağ-Bal	Kıymalı Yeşil Mercimek Arpa Şehriyeli Pilav Cacık	Düğün Çorba Yumurtalı Ispanak Kabak Tatlısı
<b>Cumartesi</b>	Çay Üçgen Peynir Tereyağ-Reçel Simit	Etili Nohut Tel Şehriyeli Bulgur Pilavı Yoğurt	Sebze Çorba Hasanpaça Köfte Kalburabastı	Bitki Çayı Haşlanmış Yumurta Siyah Zeytin Tahin-Pekmez	Kaşarlı Tavuk Zeytinyağlı Kabak Mandalına	Sebze Ezme Çorba Baklı Buğulama Fasulye Piyaz	Bitki Çayı Haşlanmış Yumurta Siyah Zeytin Tahin-Pekmez	Etili Nohut Bulgur Pilavı Cacık	Karıyank Pirinç Pilavı Mandalına	Çay Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri Peynirli Tepsil Böreği	Etili Biber Dolma(yoğurt) Soslu Makarna Mandalına	Tavuk Köbaste Karışık Kızartma Yoğurt
<b>Pazar</b>	Bitki Çayı Menemen Siyah Zeytin Tahin-Pekmez	Ayrana Çorba Tavuk Şinitzel Menekşe Salata	Patlıcan Musakka Mısırlı Pirinç Pilavı Mandalına	Çay Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri Peynirli Mini Börek	Kıymalı Yeşil Mercimek Erişte Cok	Şafak Çorba Etili Karışık Dolma (yoğurt) Havuç Salata	Çay Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri Peynirli Poğaç	Yarma Çorba Tavuk Baget Ayva Tatlısı	Çoban Kavurma Meyhane Pilavı Yeşil Salata	Süt Beyaz Peynir Tahin-Pekmez Mevsim Sebzeleri	Saksı Kebab Tepsil Böreği Ayran	Hindi Döner Cevizli Erişte Muz

# ÖZEL GÜNLER VE ORGANİZASYONLARDA MENÜ PLANLAMA

Dr. Öğr. Üyesi F. HÜMEYRA ZENGİN

# Özel Günler ve Organizasyonlarda Menü Planlama

- Özel günler ve bu günlerde verilen ziyafetler diğer menülere göre ayrıcalıklı menülerdir. Bu menü örüntülerinde daha özel, kıymetli yiyecek ve yemekler yer alır, çeşit olarak ta diğer menülere göre daha zengin içeriktedirler.
- Özel gün ve ziyafet menüleri öğünlere ve sunulacakları aktivitelere göre kahvaltı, brunch, gala yemekleri, resepsiyon, A'la Carte ve supper menüler olarak sayılabilir.

# Kahvaltı Menüleri

Kahvaltı menüleri genellikle 07:00-10:00 arasında verilen günün ilk öğünü olarak değerlendirilir.

## FİX KAHVALTI MENÜLERİ

Tüketiciye seçme imkanı vermeyen standart menülerdir.

### Genel Öneriler

- Tam tahıllı/tuzsuz ekmek seçeneklerine mutlaka yer verilmelidir.
- Sebze ve meyveler mevsime uygun olarak seçilmelidir.
- Kahve, krema yerine yarım yağlı/tam yağlı süt ile birlikte servis edilmelidir.
- Şeker eklenmiş içeceklere yer verilmesi önerilmemektedir

## Fix Kahvaltı Menü Planlanmasında Yer Alması Gereken Besin Çeşitleri

- Peynir çeşitleri (En az iki çeşit peynir)
- Zeytin çeşitleri (En az iki çeşit zeytin)
- Tereyağı, Bal veya Reçel
- Yumurta
- Söğüş mevsim sebzeleri (Domates, Salatalık, Biber, Roka, Tere, Nane, Maydanoz)
- Kuru meyve(Kuru kayısı, İncir, Ceviz, Badem vb.)
- Ekmek çeşitleri (Ekmek, Tam buğday unu vb.)
- Çay (İçeceklerde kahve bitki çayı vb. ekstra seçim sunulabilir)

## FIX MENÜ KAHVALTI ÖRNEK 1

Beyaz peynir

Taze kaşar peyniri

Siyah zeytin

Yeşil zeytin

Tereyağı- çilek reçeli

Haşlanmış yumurta

Söğüş domates, salatalık

Kuru kayısı, ceviz

Ekmek çeşitleri (Beyaz Ekmek, Tam buğday)

Çay/Kahve/Taze sıkılmış meyve suyu

## FIX MENÜ KAHVALTI ÖRNEK 2

Ezine peyniri

Örgü peynir

Cevizli peynir

Çizik zeytin

Siyah zeytin

Tahin- pekmez

Haşlanmış yumurta

Söğüş domates, tere, salatalık, dereotu

Kuru kayısı, badem

Ekmek çeşitleri (Beyaz Ekmek, Tam buğday)

Çay/Kahve/Taze sıkılmış meyve suyu

## AÇIK BÜFE KAHVALTI MENÜLERİ

- Fazla sayıda ve çeşitte yiyecek içecek imkanı tanıyan menü çeşididir. Sunulan yiyecekler bir sistem dahilinde belirlenen büfede servis edilir.
- Misafirler büfeden seçim yaparak yiyeceklerini alabilecekleri gibi sorumlu servis personeli de servis hizmeti sunabilir

## Genel Öneriler

- Tam tahıllı/tuzsuz ekmek seçeneklerine mutlaka yer verilmelidir.
- Sebze ve meyveler mevsime uygun olarak seçilmelidir.
- Kahve, krema yerine yarım yağlı/tam yağlı süt ile birlikte servis edilmelidir.
- Şeker eklenmiş içeceklere yer verilmesi önerilmemektedir.
- Kahvaltılık gevreklerin şeker eklenmemiş/tam tahıllı olanları servis edilmelidir.
- Süt ve süt ürünlerinin yarım yağlı seçeneklerine de yer verilmelidir.
- Unlu mamüllerde tam tahıllı ürünlere de yer verilmelidir.
- Hizmet verilecek grubun özelliklerine göre özel ürünlere (diyabetik, glutensiz vb.) yer verilmelidir.

## Açık Büfe Kahvaltı Menü Planlanmasında Yer Alması Gereken Besin Çeşitleri

- Çorba (tek çeşit)
- Peynir Çeşitleri
- Zeytin Çeşitleri
- Yumurta Çeşitleri (Haşlama, Omlet)
- Sıcak büfe (Sucuk, sosis, sigara böreği, patates kroket, kaşar pane)
- Reçel çeşitleri, Bal, Tahin pekmez vb. Tereyağı, kaymak vb.
- Yoğurt çeşitleri
- Kahvaltılık gevrekler (Yulaf, müsli)

## Açık Büfe Kahvaltı Menü Planlanmasında Yer Alması Gereken Besin Çeşitleri

- Unlu mamüller (börek, kek, poğaç, açma simit, kuruvasan, muffin) Pankek, krep vb.
- Mevsim Sebzeleri (Domates, Salatalık, Biber, Roka, Tere, Nane, Maydanoz, Dereotu) Salata ve ızgara sebze çeşitleri (Domates, biber, patlıcan, kabak)
- Kuru meyve (kayısı, incir, kuru üzüm, kuru erik) ve yağlı tohum (fındık, ceviz, badem) çeşitleri
- Tatlılar (Ekler, alman pastası, trileçe, tarteletler)
- Taze meyve çeşitleri
- Ekmek çeşitleri (Beyaz Ekmek, tam buğday, çavdar, yulaf, cevizli vb.)
- İçecek çeşitleri: Çay, Bitki çayı, Kahve (İstant kahve, filtre kahve), Süt, Taze sıkılmış meyve suları

# Açık Büfe Kahvaltı Örnek Menü

## **Peynirler**

- Örgü Peyniri
- Çeçil Peyniri
- Tulum Peyniri
- Isli Peynir
- Eski Kaşar
- Lor Peyniri
- Urfa Peyniri
- Beyaz Peynir
- Dil Peyniri
- Ezine Beyaz Peynir
- Kaşar Peynir
- Odu Peynir
- Cevizli Peynir
- Biberli Peynir
- Gouda
- Emmentel
- Rokfor

## **Şarküteri**

- Sebzeli Tavuk Jambon
- Sade Tavuk Jambon
- Dana/Tavuk Jambon
- Fıstıklı Macar Salam
- Sade Macar Salam
- Hindli Fıme
- Sosis Tava

## **Zeytinler**

- Çizik Zeytin
- Kalamata Zeytin
- Yeşil Zeytin
- Kokteyl Zeytin
- Siyah Zeytin
- Biberli Zeytin
- Kirma Zeytin
- Çakırtas

## **Balı/Reçel**

- Bal
- Tereyağı-Kaymak
- Tahin - Pekmez
- Nisane Reçeli
- Ayva Reçeli
- Çilek Reçeli
- Frambuaz Reçeli
- Gül Reçeli
- Portakal Reçeli
- Kayısı Reçeli

## **Kuru Meyve/Yağlı Tohum/Corn Flakes**

- Ceviz
- Fındık
- Badem
- Kuru Kayısı
- Kuru İncir
- Kuru Üzüm
- Ballı Corn Flakes
- Sade Corn Flakes
- Kakao lu Corn Flakes
- Yulaflı
- Mısır Gevreği
- Diyet Müsli

# Brunch Menüleri

- Kahvaltı ve öğle yemeğinin birleşiminden oluşan 10:30-15:00 saat dilimleri arasında servis edilen menü çeşididir.

## Genel Öneriler

- Tam tahıllı/tuzsuz ekmek seçeneklerine mutlaka yer verilmelidir.
- Sebze ve meyveler mevsime uygun olarak seçilmelidir.
- Kahve, krema yerine yarım yağlı/tam yağlı süt ile birlikte servis edilmelidir.
- Şeker eklenmiş içeceklere yer verilmesi önerilmemektedir.

# Gala/Ziyafet Yemekleri

Kuruluş yıldönümü, özel günler, resmi protokol ve toplantı yemeklerinde kullanılan masaya servis yapılan menü modelidir.

## Genel Öneriler:

- Tam tahıllı/tuzsuz ekmek seçeneklerine mutlaka yer verilmelidir.
- Sebze ve meyveler mevsime uygun olarak seçilmelidir.
- Şeker eklenmiş içeceklere yer verilmesi önerilmemektedir.
- Tatlı olarak daha çok sütlü ve/veya meyve tatlılar tercih edilmelidir.
- Hizmet verilecek grubun özelliklerine göre özel ürünlere (diyabetik, glutensiz vb.) yer verilmelidir.

- Izgara, haşlama, fırında pişirme gibi sağlıklı pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
- Kremalı ya da fazla tuzlu soslar yerine daha hafif seçenekler tercih edilebilir.
- Ana yemeklerde et servis edilirken ideal porsiyon 90 g.dır (pişmiş).
- 180 g.dan fazla olmamalıdır.
- Kafeinsiz kahve seğeneğine de yer verilmelidir.

## Gala/Ziyafet Yemeklerinin Menü Planlanmasında Yer Alması Gereken Besin Çeşitleri

### Giriş yemeği

- 1. orba eşitleri ( Mercimek, Ezogelin, Minestrone, Kremalı orbalar vb.)
- 2. Zeytinyağlı tabağı (yaprak sarma, biber ve patlıcan dolma, kabak çiçeği dolması, kuru patlıcan ve kuru biber dolmaları, imambayıldı, barbunya pilaki vb.)
- 3. Berek eşitleri (Su boreği, in boreği, paçanga boreği, talaş boreği vb.)
- 4. Ordvr tabağı (Peynir eşitleri, Dolma eşitleri, Meze eşitleri, Zeytinyağlılar, Kızartmalar, Kısır, Humus, Fava, Tarator vb.)

## Ara sıcak

- Krep çeşitleri
- Börek çeşitleri (Giriş yemeği olarak kullanılmadıysa verilebilir.)
- Paneller (Tavuk pane, kaşar pane)

## Salata

- Mevsim salata, Akdeniz salata, Bahçe salata,

## Ana yemek

- Izgara çeşitleri (kuzu şiş, tavuk şiş, tavuk ızgara, ızgara biftek vb.)
- Balık (Balık buğulama, ızgara balık)
- Biberli biftek,
- mantar soslu biftek
- Beef stragonof
- Kuzu tandır
- Dana rosto
- Hünkâr beğendi
- Macar gulaş
- Elbasan tava

## Tatlı veya meyve

- Hamur tatlıları (Revani, şekerpare, baklava, kalburabastı, tulumba, lokma, Kemalpaşa, kadayıf, hanımgöbeği, vezir parmağı vb.)
- Sütü tatlılar (Keşkül, sütlaç, krem karamel, kazandibi, krem şokela, puding çeşitleri, tavukgöğsü, trileçe, profiterol, krem brule)
- Meyve tatlıları (Ayva tatlısı, incir tatlısı, armut tatlısı, kabak tatlısı, aşure Helva çeşitleri (İrmik, Un helvası, tahin helvası vb.)
- \* Tatlılar dondurma ile servis edilebilir.

- İlave İçecekler (Ayrar, soda, maden suyu, meşrubat, şerbetler, diğer içecekler)
- Meyve çeşitleri ve meyve salataları
- \* Ziyafet servisi kahve veya çay ile bitirebilir.
- \*\* İftar yemeği için gala yemeğine ek olarak iftariyelikler (hurma, zeytin, peynir, ceviz, pastırma) servis edilir.

# Resepsiyon Menüsü

## Kokteyl

- Konukların ayakta bistro olarak tabir edilen masalarda, sunulan yiyeceklerin pratik bir şekilde tüketilmesi esasına dayanmaktadır.
- Genel Öneriler:
- Tam tahıllı/tuzsuz ekmek ile hazırlanmış seçeneklere yer verilmelidir.
- Sebze ve meyveler mevsime uygun olarak seçilmelidir.
- Tercihen taze meyve suları kullanılması önerilir.

- Tatlı olarak daha çok sütlü ve/veya meyve tatlılar tercih edilmelidir.
- Kafeinsiz kahve seeneğine de yer verilmelidir.
- Kahve, krema yerine yarım yağlı/tam yağlı süt ile birlikte servis edilmelidir.
- Izgara veya fırında pişirme gibi yöntemlerle hazırlanmış yiyeceklerle menü zenginleştirilebilir.
- Servis edilecek tüm yiyecekler tek lokmalık/küçük porsiyonlarda hazırlanmalıdır.

## Kokteyl Menü Planlanmasında Yer Alması Gereken Besin Çeşitleri

### Giriş

- Kuruyemiş
- Cips
- Kuru meyve
- Kuruyemiş
- Peynir tabağı
- Siyah taze üzüm
- Kuruditeler (havuç, salatalık, karnabahar)

### Soğuk Kanepeler

Kaşarlı kanepeler

Somon fümeli kanepeler

Füme dilli Rozbifli

Tavuk jambon

Dana jambon

Ton balıklı

Zeytin ezmeli

Cherry domatesli

## Sıcaklar

- Mitit köfte
- Sosis tava
- Mini tavuk şiş
- Ispanaklı pastırmalı krep
- Volovan
- Mini sigara böreği
- Kroketler
- Mini pizza
- Mini içli köfteler
- Mini talaş böreği

## İçecekler

Kokteyl menüsü sıcakların servisinden sonra bitirilebilir ancak ayakta da tüketilebilecek pratik yemekler (ızgara köfte, pilav üstü döner) ve tatlı ile sürdürülebilir.



## Kokteyl Prolonge

Konukların yemeklerini açık büfeden kendilerinin alarak oturarak tüketebildikleri bir menü modelidir.

## Genel Öneriler

- Tam tahıllı/tuzsuz ekmek ile hazırlanmış seçeneklere yer verilmelidir.
- Sebze ve meyveler mevsime uygun olarak seçilmelidir.
- Tercihen taze meyve suları kullanılması önerilir.

- Tatlı olarak daha çok sütlü ve/veya meyve tatlılar tercih edilmelidir.
- Kafeinsiz kahve seeneğine de yer verilmelidir.
- Kahve, krema yerine yarım yağlı/tam yağlı süt ile birlikte servis edilmelidir.
- Izgara veya fırında pişirme gibi yöntemlerle hazırlanmış yiyeceklerle menü zenginleştirilebilir.
- Salata sosları ayrıca servis edilmelidir.

## Kokteyl Prolonge Menü Planlanmasında Yer Alması Gereken Besin Çeşitleri

- Çorba çeşitleri Sıcak yemekler (Kavurma, Mantar soslu bonfile, kadınbudu köfte)
- Izgaralar (Köfte, kuzu şiş, tavuk şiş, tavuk ızgara, balık çeşitleri, biftek, döner)
- Pilav, makarna, börek vb. (Bulgur pilavı, Pirinç pilavı, iç pilavı, meyhane pilavı, Özbek pilavı, Bademli pilav, Antep fıstıklı pilav, Su böreği, sigara böreği, paçanga böreği)
- Zeytinyağlılar(yaprak sarma, biber ve patlıcan dolma, kabak çiçeği dolması, kuru patlıcan ve kuru biber dolmaları, imambayıldı, barbunya pilaki)

- Mezeler (Cacık, humus, çerkez tavuğu, rus salatası, kısır, ezme, fava, haydari, tarator, şakşuka)
- Soğuk etler (Rozbif, somon füme, füme dil)
- Tatlılar
- Hamur tatlıları (Revani, şekerpare, baklava, kalburabastı, tulumba, lokma, Kemalpaşa, kadayıf, hanımğöbeği)
- Sütlü tatlılar (Keşkül, sütleaç, krem karamel, kazandibi, krem şokola, tavukğöğsü, puding çeşitleri)

- Meyve tatlıları (Ayva tatlısı, incir tatlısı, armut tatlısı, kabak tatlısı, aşure)
- İlave içecekler (Ayrın, Soda, Madensuyu, meşrubat, şerbetler, diğer içecekler)
- Meyve çeşitleri ve meyve salataları
- Ekmek çeşitleri (Beyaz ekmek, tam buğday, çavdar, yulaf, cevizli vb.)

## A'la Carte Menü

- Menü kartında yer alan yiyecek ve içeceklerin kısa açıklamalarla fiyatlarının ayrı ayrı belirtildiği ve tüketicilerin yemek seçimine imkan tanıyan menü çeşididir.

## Suppe/Supper Menüsü

- Hafif yenen geç akşam yemeğidir.
- Akşam geç saatlerde tiyatro, opera ve balo çıkışında alınan öğün çeşididir.

### SUPPE/SUPPER ÖRNEK MENÜ

- Peynir tabağı
- Tost ekmeği yanında füme somon
- Mini sandviç çeşitleri
- Meyve suları

# Özel Gün ve Ziyafet Menülerinin Servisinde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- 1. Masada önce çocuklara, sonra yaşlı hanımlara, genç hanımlara ve beylere servis yapılmalıdır
- 2. Makam, rütbe ve paye bakımından yüksek olanların servisi diğerlerinden önce yapılmalıdır
- 3. Ev sahibine en son servis yapılmalıdır
- 4. Yemek ve içecek listeleri misafirlerin oturmasından hemen sonra verilmeli, misafirler menüyü inceledikten hemen sonra siparişler sağ taraftan alınmalıdır
- 5. İçecek servisi müşterilerin sağından yapılmalı ve boşalan bardaklar yine sağ taraftan toplanmalıdır

- 6. Servis malzemeleri ve yemekler sol elle taşınmalı, sağ el servis yapmak ve boşları toplamak için kullanılmalıdır
- 7. Yemek tabakları ve içecek bardakları misafirlerin sağından masaya konulmalı ve aynı taraftan boşlar kaldırılmalıdır
- 8. Ekmek ve salata tabakları müşterinin solundan servis yapılır ve aynı yerden kaldırılır
- 9. Servis sırasında geriye doğru yürünmemeli, misafirler arasında ayrıcalık yoksa bir noktadan başlayarak sola doğru servis yapılmalıdır. Boşlar da aynı şekilde toplanmalıdır.
- 10. Önce ekmek, su ve içecek servisi, sonra yemek servisi yapılmalıdır

- 11. Boşlar toplanırken önce yemek tabağı daha sonra da içecek bardağı alınmalıdır.
- 12. Tereyağı bıçağı ekmek tabağının üzerinde ve tabağın sağında, diğer takımlara paralel olarak keskin tarafı sola bakacak şekilde konmalıdır.
- 13. Peynir ve tatlı servisi yapılacaksa peynir için orta boy çatal-bıçak ana yemek takımından sonra konur. Ancak tatlı çatal-bıçağı daha önce konur.
- 14. Kuver yerleştirildikten sonra bardaklar en son masaya konur. Bardağın tipi yemeklerle birlikte verilecek içeceğe bağlıdır. Bardaklar kuverin sağına, bıçakların bir santim kadar ilerisine kapalı olarak konur.
- 15. Aynı gruba giren yemekler birlikte servis edilmelidir. Masadaki herkes yemeğini bitirmeden boşlar toplanmamalıdır.

- 16. Tabaklar parmak içine girecek şekilde tutulmamalıdır.
- 17. Fincan ve içecek bardakları, hiçbir zaman ağızına kadar doldurulmamalıdır.
- 18. Bardakları tutarken sapından veya alt taraftan tutulmalıdır.
- 19. Su bardaklarının devamlı dolu olmasına dikkat edilmelidir.
- 20. Herhangi bir nedenle masadan kalkan konuğun yemeği kaldırılmamalıdır.
- 21. Yere düşen kaşık, çatal, peçete vb. yerden alınıp kullanılmamalıdır.

- 22. Konuklarla olan konuşmalar mümkün olduğu kadar kısa ve öz olmalıdır. Ses tonu ne çok yüksek ne çok alçak olmalıdır.
- 23. Servis elemanının tavrı ve davranışları estetik ve zarif olmalı, görgü kurallarına dikkat etmelidir.
- 24. Peçeteler hijyenik bakımdan en az ele değecek şekilde ve istenilen formda katlanmalıdır.

# Sporcular İçin Menü Planlama

Dr. Öğr. Üyesi F. HÜMEYRA ZENGİN

# Sporcular İçin Menü Planlama

Sporcuların performansını etkileyen çeşitli etmenler bulunmaktadır;

- Genetik
- Yaşı
- Fiziksel kondisyon
- Uygun antreman
- Beslenme durumu

# Sporcular İçin Menü Planlama

Sağlıklı beslenmenin bir sporcunun gerek performansı gerekse de genel sağlık durumu üzerine yararları arasında;

- Sporcunun antrenman etkinliğinin artması
- Üst düzey mental konsantrasyon ve dikkati sağlaması,
- Seyahatlere dayanıklı ve yabancı çevreye kolay uyum sağlamaları,
- Hastalıklara yakalanma ve sakatlanma oranının azaltması
- Hastalık süresini kısaltması ve şiddetini hafifletmesi

Sayılabılır.

# Sporcular İçin Menü Planlama

- Menü planlaması ve bu sürecin yönetimi önemli bir tecrübe ve teknik bilgi gerektirmektedir.
- Sporcuların sıklıkla seyahat ettikleri, yurtiçi ve yurtdışında çeşitli bölgelerde yemek yeme durumları nedeniyle rutin beslenme alışkanlıklarında da olası değişiklikler meydana gelebilmektedir.
- Bu durumda sporcular için planlanacak menülerde etkin bir süreç yönetimi gereklidir.

# Sporcularda Beslenme Alışkanlıkları ve Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimleri

- Kadın ve erkek sporcularda besin tercihlerinde farklılıklar gözleendiği ve bu seçimlerin vücut yapılarındaki farklılığın bir yansıması olduğu kabul edilmektedir.
- Yapılan çalışmalarda
- Erkek sporcuların kahvaltıda pişmiş yemekleri, öğle yemeklerinde ise daha sıcak ve sulu yemekleri tercih ettikleri
- Kadın sporcuların ise çoğunlukla tahılları ve /veya tost türünden besinleri, öğle yemeklerinde ise sandviçleri tercih ettikleri bildirilmektedir.

- Her spor dalı için özel menü planlaması geliştirmek oldukça zordur.
- Yüklenme yapısının niteliği yoluyla temel ilkeleri bilmek ve ona göre bir planlama yapmak daha akılcı bir yoldur.
- Yüklenme yapısı açısından hem antremanda hem de yarışmada benzerlikleri olan birçok spor dalı bir grup altında toplanabilir.

# Niteliksel yönden benzer yüklenme yapılarına sahip spor dalı grubunun dağılımı

- 1. Kuvvet (direnç) sporu dalları
- 2. Çabuk kuvvet sporu
- 3. Kuvvette dayanıklılık sporu dalları
- \* Yüksek kuvvet gerektiren dayanıklılık sporu dalları
- \* Mücadele sporu dalları
- \*Oyun sporu dalları
- 4. Dayanıklılık sporu dalları
- 5. diğer spor dalları

- Dayanıklılık ve diğer spor dallarında enerji gereksinimi

yaklaşık 5200-5800 kkal/gün

- Kuvvet sporlarında

yaklaşık 6800 kkal

## Yüksek verimli sporcuların enerji alımlarının çeşitli öğünlere dağılımı

Öğün	%toplam enerji	Çabuk kuvvet sporu dalları(kkal)	Dayanıklılık sporu dalları(kkal)
1. Kahvaltı	20	1400-1500	1300-1400
2. Kahvaltı	15	400-550	400-550
Öğle yemeği	25	1400-1500	1200-1400
Öğleden sonra	15	400-550	550-600
Akşam yemeği	25	1500-2000	1500-1800

Sporla profesyonel olarak ilgilenen bireylerin protein gereksinimi sağlıklı yetişkinlere göre farklıdır.

- Dayanıklılık spor dalları ile uğraşan sporcular

Vücut ağırlıkları başına günde 1,2-1,4g

- Direnç sporları ile uğraşan sporcular

Vücut ağırlıkları başına günde 1,6-1,7g

Protein tüketmelidir.

## Yarış Öncesi Ve Sonrası Menü Uygulamaları

- Menü planlarken sporcunun sosyo-kültürel yapısı, din, inançları, tıbbi problemleri, bireysel seçimleri dikkate alınmalıdır.
- Menülerin şekli ve süresi sporculara verilecek olan hizmetin süresi ile yakından ilişkilidir. Sporcular bir ay yada daha az süre beslenme hizmeti alacaksa menüler haftalık hazırlanabilir.
- Sürekli aynı yerde kalan sporcular için ise çok daha uzun süreli ve çeşitlilik içeren menüler planlanmalıdır.

- Öğünlerde cho içeriğini arttırmaya yönelik yemeklerin sunumunda öneriler;
  - \*Serf servis hizmeti verilen durumlarda bankonun başına karbonhidrattan zengin besinler sonunda da et yemeği seçenekleri sunulmalıdır.
    - \*ekmek seçenekleri arttırılmalı
    - \* salatalara mısır ilave edilebilir
    - \*öğün aralarında sandviç, meyve, yoğurt, tahıl çeşitleri servis edilmelidir

- Enerji ve cho gereksiniminin fazla olduğu durumlarda öğün sayısı arttırılmalıdır.
- Basit şekerleri öğünlerle birlikte almaya özen göstermeli, egzersizden 1 saat önce 300-400 kalori arasında tüketilecek ara öğün yeterli olurken, egzersizden 4 saat önce ise 700-800 kalorilik daha büyük bir öğün tüketilmelidir.

# Yarışma Öncesi Menüler

- Sporcu menülerinde yarışma öncesi son 1 hafta içerisinde seçilecek besin türleri büyük önem taşımaktadır. Yarışma öncesinde uygulanacak menülerde amaç, sporcunun sindirim işlemini tamamlamış mide ve bağırsakla yarışa girmesidir.
- Tuzlu yiyecekler, et bulyon, hardal, salamura, ketçap ın vs yarışmadan 3 gün önce vücutta su tutucu özelliklerinden dolayı tüketilmesi bırakılmalıdır

- Yarışmadan 2 gün önce gaz yapıcı ve bağırsaklarda kalış süresinin uzun olduğu besinler tüketilmemelidir (kurubaklagiller, acılı baharatlar, çiğ sebze- meyve, lahana, karnabahar vs).
- Süt ve yoğurt da gaz yapıcı özelliklerinden dolayı tercih edilmemelidir.

- Yarışma öncesinde verilecek menüler sindirimi kolay besinlerden oluşmalıdır. Çiğ sebze, kepekli ekmek vs menülerde yer almamalıdır. Kızartma ve yağlı besinler mideyi terk etme süresi uzun olduğu için yarışma esnasında rahatsızlık verebilir. Proteinler azaltılmalıdır. Sindirimi cho lara göre daha yavaş ve vücutta su kaybına neden olur. Yağ içeriği düşük protein kaynakları tercih edilmelidir (balık, tavuk, az yağlı peynir vs).

- Menülerde bol su, taze sıkılmış meyve suyu, hazır sporcu içecekleri yer verilmelidir.
- Dayanıklılık gerektiren spor dallarında yarış sırasında düşen kan şekerini ve su kaybını karşılamak için şeker içeriği %2.5 dan fazla olmayan sıvılar verilebilir. Yarım saat aralıklarla yarım veya 1 çay bardağı verilebilir.

# Yarışma Sonrasında Menüler

- Yarışma sonrasındaki beslenmede amaç, yarışma esnasında kaybolan sıvı ve elektrolitlerin ve azalan cho depolarının yerine konmasıdır.
- Egzersiz sonrası ilk yarım saat içerisinde cho içeriği yüksek sıvı ve cho içeriği yüksek besinler tüketilmelidir.
- Sıvı alımının sağlanması için çorba, komposto, tuzlu ayran, meyve, maden suyu vs tüketilebilir.

- Cho içeriği yüksek besinlerin seçiminde glisemik indeksi yüksek (makarna, pilav, tahıl gevrekleri veya patates) besinlerin tercih edilmesi gereklidir.
- Ayrıca öğünde sindirimi kolay proteinlerin (tavuk eti, yoğurt, peynir vs) ve vitamin ve mineralden zengin yer alması önemlidir.

- Menüler için yemek seçiminde ; besin değeri, renk yapı-şekil, akışkanlık-kıvam, tat- lezzet, hazırlama –pişirme yöntemleri ve yemeklerin sıcaklığı yönünden çeşitliliğin sağlanmasına özen gösterilmelidir. Menü zenginleştirme çalışmaları 'standart tarife geliştirme' faaliyetlerinin kapsamında mutlaka ele alınmalıdır.

- Bu nedenle saflaştırılarak nişasta içeriği artmış ancak içeriği sonradan vitamin ve minerallerle zenginleştirilmiş besinler (zenginleştirilmiş ekmekler, makarna vb), pekmez veya şekerle tatlandırılmış taze sıkılmış meyve suları, kabuğu soyulmuş meyve ve sebzeleri tüketererek enerji ve besin ögeleri yoğun, posası düşük yiyeceklerin tüketimi tercih edilmelidir.

# Vejetaryenler için Menü Planlama

**Dr. Öğr. Üyesi F. HÜMEYRA ZENGİN**

# Vejetaryenler için Menü Planlama

Vejetaryen yeme tarzının birçok yolu olduğu gibi birçok nedenden dolayı da vejetaryenlik seçilmektedir.

Bugün birçok insan sağlıklı yaşam için vejetaryen beslenme tarzını seçmekte ve sürdürmektedir.

Diğerleri çevre, hayvanları koruma konularında çalıştıklarından veya şiddetin olmaması gerektiğine inandıklarından dolayı vejetaryenliği seçmektedirler.

Bazı bireyler ise, dinsel, manevi veya ahlaki nedenlerden dolayı vejetaryen beslenmeyi seçerler.

Birçok birey için hala en basit tercih nedeni; vejetaryen yemeklerinde karışık besinlerin kullanılması ve lezzetli olmasıdır.

Bitkisel kaynaklı bir diyet çok daha ucuza da gelmektedir.

# Vejetaryenliğin Tanımı

- Vejetaryenlik, bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olarak tüketilmesini içeren bir beslenme tarzıdır.
- Vejetaryen ise; bitkisel besinleri tüketen, hayvansal besinleri (kırmızı et, tavuk, balık, süt ve süttten yapılan ürünler, yumurta gibi) sınırlı miktarda veya hiç tüketmeyen kişilere verilen isimdir.

# Vejetaryen Beslenme Tipleri



# 1. Vegan Diyeti

- Bunu uygulayanlar hiçbir hayvansal kaynaklı besin tüketmeyip sadece bitkilerle beslenirler.
- Veganların bazıları arıdan sağlandığı için balı, kemiğin kaynatılmasıyla elde edilen jelatini, süt içerdiği için çikolatayı bile reddetmektedirler.
- Veganlar, hayvansal besinleri yemedikleri gibi hayvandan elde edildiği için yün, ipek, deri gibi giysileri giymez, hayvansal yağ içeren sabunları kullanmazlar.
- Veganların alt grupları da bulunmaktadır.

**Zenmakrobiyotik diyet:** Diyet, tahıllar, sebze ve meyve ile kurubaklagillerden oluşmaktadır. Bazıları sebze ve meyve ile kurubaklagilleri de diyetten çıkararak sadece tahıl ürünleriyle beslenmektedir.

**Ravistler:** Bunlar besinlerin pişirilmesine inanmazlar. Besinlerin pişirilmesinin besleyici değerlerinin kaybolacağına inanırlar.

**Fruitarianlar veya Frütistler:** Bunlar sadece meyvelerle ve botanik bakımından meyve sayılan kabak, salatalık, biber ve domates gibi sebzelerle beslenirler. Bu insanlar yediklerinin tekrar toprağa dönerek büyüme döngüsünün devamına inanırlar.

## 2. Lakto Vejetaryen Diyeti:

Bitkisel besinlerle birlikte hayvansal kaynaklı besinlerden süt ve süt ürünlerini tketirle

## 3. Ova Vejetaryen Diyeti:

Diyyette bitkisel besinlerle birlikte yumurta da yer alır. Bunun yanında et ve süt tüketmezler.

## 4. Lakto-ova Vejetaryen Diyeti:

Bu diyeti uygulayanlar öldürülmüş hayvan ürünü yemeyip, hayvan canlı iken ürettiği süt ve yumurtayı tüketirler. Bu uygulama Budizm ve jainizmdeki yaşamanın kutsal olduğu ve hayvan öldürmenin ahlaki değerlere aykırı olduğu inancına dayanır.

## 5. Bazı Gruplarda Etler Arasında Tercih Yaparlar

Bu diyeti uygulayanlar kırmızı eti yemezler. Bitkisel besinler yanında hayvansal olarak yalnızca kümes hayvanlarını tüketenlere **Polo** vejetaryen, yalnızca su ürünlerini tüketenlere **Pesko** vejetaryenler denilmektedir.

## 6.Semi-vejetaryen diyeti

Kırmızı eti tüketmeyen, sınırlı miktarda tavuk ve balık tüketenlerdir. Semi-vejetaryenler yumurta, süt ve türevlerini serbestçe tüketirler.

# Vejetaryenliğin sağlık açısından yararları

- Vejetaryen diyetler kalp-damar hastalık riskini azaltmaktadır.
- Vejetaryen diyeti uygulayan bireylerin, karışık beslenenlere, özellikle eti çok tüketenlere göre kan basıncı ve hipertansiyon riski düşüktür.
- Vejetaryen diyeti tüketen bireyler, et içeren diyetle beslenen bireylere oranla daha düşük sıklıkta kansere yakalanmaktadır.

Etle beslenenlerde osteoporosize yakalanma riski daha yüksektir.

Böbrek taşı ve safra taşı için düşük risk taşırlar.

Vejetaryen diyeti, posadan zengindir. Şeker hastalığı (Diyabet), yük-

sek posalı diyet uygulayanlarda, düşük posalı diyet uygulayanlara oranla daha az görülmektedir. Ayrıca kabızlığa karşı da koruyucudur.

# Vejetaryenliğin sağlık açısından sakıncaları

- Vejetaryen olmak her zaman sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürüldüğü anlamına gelmez.
- Vejetaryen bireyler besin çeşitliliklerini iyi ayarlayamazlarsa demir mineralini yetersiz alabilirler.
- Vejetaryen diyetlerinde özellikle veganlarda B12 vitamini yetersizliği de anemiye neden olur ve sinir sisteminde geri dönüşü olmayan zararlar verir. Homosistein seviyesinin yükselmesi ise kalpdamar hastalıkları için bir risk faktörüdür.

- Vejetaryen yetişkinler, büyüme çağındaki çocuk ve gençler kalsiyumun iyi kaynakları olan süt ve ürünlerini yetersiz tükettiklerinde kemik sağlıkları riske girecektir.

# Vejetaryen Diyetlerin Beslenme Yönünden Değerlendirilmesi

## □ Proteinler

Vejetaryen beslenenlerin protein ihtiyacı ne kadardır? Vejetaryenlerin de sağlıklı yetişkinlerde olduğu gibi günlük protein gereksinmesi, beden ağırlığının kilogramı başına 1 gramdır.

Tablo 1. Bazı besin ve besin gruplarının protein içeriği

Besinler	100 gramlarındaki protein miktarı (gram)
Soya fasulyesi	30-35
Kurubaklagiller	20-25
Yağlı tohumlar	15-20
Et, tavuk, balık	15-22
Peynir çeşitleri	15-25
Yumurta	12-13
Tahıllar	8-12
Süt, yoğurt	3-4
Taze sebzeler	1-2
Taze meyveler	0.5-1



## Bitkisel protein kaynakları

<b>Tahıllar</b>	<b>Kurubaklagiller</b>	<b>Sert kabuklu meyveler ve çekirdekler</b>
Pirinç	Mercimek	Ceviz
Kahverengi pirinç	Kuru fasulye	Fındık
Mısır	Nohut	Yer fıstığı
Yulaf	Barbunya	Badem
Çavdar	Börülce	Susam
Tam tahıl unlarıyla yapılmış ürünler	Soya	Kabak çekirdeği, ay çekirdeği

**Diyetinizin protein kalitesini, bu 3 grup içinden en az ikisini seçerek dengeleyebilirsiniz**

## □ Karbonhidratlar

Günlük alınan enerjinin yaklaşık %50-60'ını karbonhidratlardan karşılanmalıdır.

 Şeker ve şeker içeren besinler	Kompleks karbonhidrat kaynakları 
Çay şekeri	Saflaştırılmamış tahıllar
Şekerlemeler	Kurubaklagiller
Şekerli içecekler	Esmer (kabuklu) pirinç
Reçel	Nişasta ve nişastalı besinler
Kola ve gazlı içecekler	Kepeği ayrılmamış, tam buğday unu veya bunlardan yapılan ürünler

## □ Yağlar

Hastalık nedeni ile herhangi bir kısıtlama yoksa günlük enerjinin en fazla %25-30'u yağlardan gelmelidir.

Balık tüketmeyen vejetaryenlerin ve özellikle veganların, ayçiçek yağı yerine soya yağı, kanola yağı kullanmaları, ceviz ve yeşil yapraklı sebzeleri bol tüketmeleri yararlı olur.

# Vitamin ve Mineraller

## Riboflavin (B2 vitamini)

- Vejetaryenler için önemi: Veganların karşılaştıkları en büyük sorun, B2 ve B12 vitaminleri eksikliğidir.
- B2 vitaminleri ile güçlendirilmiş kahvaltılık tahıl, soya ve diğer kurubaklagiller ile tam buğday ürünleri gibi besinler bol tüketilmelidir. Bunun yanı sıra hekim kontrolünde B2 , B12, demir ve çinkoyu tablet halinde almalarında yarar olabilir.

## B12 vitamini (Kobalamin)

- Uzun süre vegan diyeti uygulayanlarda B12 vitamini yetersizliği endiŐe vericidir ve bazı belirtiler gözlenir.
- Veganlar arasında anemi (kansızlık) ve geri dönüşsüz sinir hasarı oluşabilir. Bu nedenle özellikle veganların diyeti, B12 vitamini açısından diyetisyen tarafın dan kontrol edilmelidir.
- B12 vitamini özellikle vejetaryen beslenen yaşlılar, gebe, emzikli anneler ile bebek ve çocuklar için önemlidir.
- Son yapılan çalışmalar, B12 vitamin yetersizliğinin kalp-damar hastalık riski oluşturduğunu göstermektedir.

## Kalsiyum

- Süt ve ürünlerini tüketemeyen veya az tüketen vejetaryenler tek başına bitkisel besinlerden de yeterli kalsiyumu sağlarlar. Bunun nedeni; vejetaryenlerde, besinlerden daha çok kalsiyum vücutta emilebilmekte ve tutulabilmektedir. Fakat vejetaryenler besin seçimlerini dikkatli yapmalıdırlar.

## Demir

- Sadece etin sınırlandırıldığı, bitkisel besinlerle birlikte süt ve süt ürünleri ile yumurtanın yer aldığı lakto-ova vejetaryen diyeti ve semi vejetaryen diyeti genelde yeterli ve dengelidir.
- Bu diyet sadece, kansızlığa meyilli doğurganlık dönemi kadınlar ile, çocuk ve gençler için demir yönünden yetersiz olabilir.

## İyot

- Deniz ürünleri tüketmeyen veya toprakları iyot yönünden fakir olan bölgelerde yetişen bitkisel kaynaklı besinleri tüketen vejetaryenler, iyotlu tuz kullanabilirler.
- İyot yetersizliğinde vücut yeterli hormon üretemeyeceğinden organizmanın enerjiyi yakma hızı azalır ve vücut ağırlığında artış olur.

# Besin Grupları

## 1) Süt Grubu

	<p>Süt, yoğurt ..... 1 su bardağı (240 ml) Peynir ve çeşitleri ..... 60 g Peynir çeşitleri, çok yağlı..... 30 g Sütlü tatlılar ..... 1 kase (240 g) Soya sütü ..... 1 su bardağı (240 ml) Yeşil yapraklı sebzeler, çiğ..... 240 g Yeşil yapraklı sebzeler, pişmiş ..... 120 g Tahin ..... 2 yemek kaşığı (30 ml) Soya fasulyesi, pişmiş ..... ¾ su bardağı (125g) İncir, kuru .....8 adet (110 g)</p>
<p>Gün içinde tüketilmesi gereken en az ve en fazla miktar;</p> <p>0*-3 porsiyon</p>	

\*Süt ve ürünlerini tüketmeyen vejetaryenlerin kalsiyumdan zengin diğer besinleri mutlaka tüketmeleri gerekir.

## 2) Ekmek ve Tahıl Grubu

 <p>Gün içinde tüketilmesi gereken en az ve en fazla miktar; 6-11 porsiyon</p>	<p>Ekmek .....1 orta dilim (50 g) Pide, hamburger ekmeği, simit..... 1/2 adet (50 g) Pilav, makarna ..... 6-8 yemek kaşığı (120 g) Unlu orbalar ..... 1 kase Kahvaltılık tahıllar.....1 su bardağı (30 g) Börek..... 1 orta dilim Kurabiye..... 1 orta boy Bisküvi .....3-4 adet Kepek, buğday özü ..... 3 yemek kaşığı</p>
---	--

### 3) Et-Yumurta-Kurubaklagiller Grubu



Gün içinde tüketilmesi gereken **en az**  
ve **en fazla** miktar;

**2-3 porsiyon**

Tavuk veya balık, çiğ.....	(120 g)
Tavuk veya balık, pişmiş.....	(90 g)
Kurubaklagil çeşitleri,pişmiş ...1 su bardağı	(120 g)
Soya, pişmiş .....	1 su bardağı (120 g)
Tam yumurta.....	1 adet (50 g)
Yumurta akı.....	2 adet (60 g)
Sert kabuklu meyveler .....	½ su bardağı (60 g)
Fındık, fıstık ezmesi .....	2 yemek kaşığı (20 g)

## 4) Sebze ve Meyve Grubu

	<p>Yeşil yapraklı sebzeler, çiğ, doğranmış.. 1 su bardağı (240 g) Çiğ sebze, diğer.....½ su bardağı (120 g) Pişmiş sebze.....½ su bardağı (120 g) Patates ..... 1 adet (90 g) Elma, portakal,şeftali vb.....1 orta boy (180 g) Greyfurt, muz ..... 1/2 adet (120 g) Çilek, böğürtlen vb .....8-10 adet (120 g) Doğranmış meyveler .....½ su bardağı (120 g) Meyve, konserve, dondurulmuş, pişmiş...½ su bardağı (120g) Meyve, kurutulmuş çeşitleri.....¼ su bardağı (60 g) Meyve ve sebze suları ..... ½ su bardağı (120 ml)</p>
<p>Gün içinde tüketilmesi gereken <b>en az</b> ve <b>en fazla</b> miktar; <b>5-9 porsiyon</b></p>	

## SIVI

- Vejetaryenlerin sıvı gereksinmesi vejetaryen olmayanlardan farklı değildir. Tüketilen her 1 kalorilik enerji alımı için 1 ml su alınması yeterli olur.
- Vücudun sıvısız kaldığının en kolay göstergesi gün içindeki idrar rengine bakmaktır. Bir sağlık sorunu yoksa ve idrar rengi gün içinde koyu sarı renkte görünüyorsa hemen sıvı alınması gerekir.

## Besin çeşitliliği

- Aynı besin grubunda yer alan besinlerin besin ögesi içerikleri birbirinin aynı değildir. Bu yüzden yalnızca 4 temel besin grubunun çeşitliliği değil, aynı grupta yer alan besinlerin de çeşitliliği sağlanmalıdır.
- Vücudun gereksinimi olan besin ögeleri ve diğer kimyasalların çeşit ve miktar olarak yeterli düzeyde sağlanabilmesi için değişik türde besinler tüketilmelidir.
- Öğünlerde farklı türde besinlerin tüketilmesi ile dengeli bir beslenme sağlanabilir. Besin çeşitliliğinin az olması bazı besin ögelerinin yetersiz alınmasına neden olabilir.

## Yeterli ve dengeli bir vejetaryen menü için genel öneriler;

- 1. Tüm besin öğelerini vücudunuza alabilmek için besin çeşitliliğini sağlayınız.
- 2. Et yerini geçen yumurta, kurubaklagiller ve soya, kabuklu meyveler, yağlı tohumlardan menüler yeterince menülerde yer almalıdır. Ana öğünlerde esas yemek olarak kurubaklagil veya yumurtalı bir yemek bulundurunuz.
- 3. Balık tüketmeyen bir vejetaryenlerin menüsüne mutlaka kurubaklagilleri ve sert kabuklu meyveleri ekleyiniz.

- 4. Hiçbir hayvansal besini tüketmeyenlerin menülerinde süt-yoğurt yerine soya sütü; peynir, yumurta yerine soyadan yapılmış “soya eti veya soya kuşbaşı” gibi yiyecekler eklenmelidir. Bu durumda da B12 vitamini ve kalsiyum alımına daha fazla dikkat edilmelidir.
- 5. Balık tüketmediğinizde günde 2 porsiyon omega-3 yağları içeren besinler tüketilmelidir. Bunların 1 porsiyon değerleri; bir yemek kaşığı (10 ml) kanola veya soya yağı; bir yemek kaşığı (10 ml) keten tohumu yağı; 1 yemek kaşığı (10 g) ezilmiş keten tohumu; 2 avuç (60 g) cevizdir.

- 6. Kabuklu sert meyveler ve yağlı tohumlar fazla miktarda yağ içerdiğinden önerilenden daha fazla tüketilmemelidir
- 7. Menülerde beyazlatılmış tahılların yerine saflaştırılmamış tahıl ürünlerine daha fazla yer verilmelidir. Örneğin; beyaz ekmekek yerine tam buğdaydan yapılan esmer ekmekek, pirinç yerine bulgur tüketebilirsiniz.
- 9. Süt ve yumurta bulunmayan vejetaryen tipi besleniliyorsa menülerin yeterli kalsiyum, demir ve B12 vitamini sağladığından emin olunmalıdır. Tahin kullanımı demir ve kalsiyum gereksinmesinin karşılanmasına katkıda bulunur.

# Vejetaryenlar için örnek menü

ÇOCUK	ERGEN	YETİŞKİN	YAŞLI	SPORCU
<b>SABAH</b>				
1 kaşık fındık ezmesi 1-2 dilim ekmek 1 portakal 1 bardak süt	3 kaşık mısır gevreği 1 muz 1 bardak süt 3-4 kuru kayısı	8-10 ceviz içi 1-2 dilim ekmek 1 portakal 1 bardak az yağlı süt	1-2 kaşık tahin, pekmez 1-2 dilim ekmek 1 portakal 1 bardak az yağlı süt	2 dilim ıspanaklı börek 1 adet domates 1 adet muz 1 bardak süt
<b>KUŞLUK</b>				
Taze sıkılmış meyve suyu 1-2 bisküvi	1 bardak patlamış mısır	1 armut	1 elma	6-8 adet kuru erik 3-4 ceviz içi
<b>ÖĞLE</b>				
Menemen Makarna Cacık	Sebzeli pizza Ayrın Elma	Soya kıymalı karniyarık Bulgur pilavı Cacık	Mercimekli patates oturtma Zeytinyağlı bakla Yoğurt	Yumurtalı kabak kalye Pirinç pilavı Tahin helvası
<b>İKİNDİ</b>				
Meyveli yoğurt	Dondurma	1 elma 2-3 ceviz	2-3 bisküvi Bitki çayı	Elmalı pay
<b>AKŞAM</b>				
Ezogelin çorba Zeytinyağlı yaprak sarma Ayva tatlısı	Sebze çorbası Mantar soslu makarna Sütlac	Mercimek çorbası İmam bayıldı Gülleç	Tarhana çorba Soya kıymalı lahanasarma Kabak tatlısı	Yeşil mercimek çorbası Domates soslu makarna Yoğurt
<b>GECE</b>				
Az yağlı patlamış mısır, Meyve suyu	1 bardak süt	Meyveli yoğurt	1 bardak süt	Kek 1 bardak az yağlı süt

# Menü Kartlarının Düzenlemesi-Menü Performansı ve Memnuniyetinin Değerlendirilmesi

Dr. Öğr. Üyesi F. HÜMEYRA ZENGİN

# Menü Kartlarının Düzenlenmesi

Menü kartlarının düzenlenmesi, müşterilerin menüden seçimlerini uygun bir şekilde yapmalarını sağlayan bir yöntemdir.

## Menü Kartları Düzenlenirken Nelere Dikkat Edilmelidir?

- Menü işletmenin ana felsefesini yansıtmalıdır.
- Dikkat çekici olmalı, müşteriye menüye yönlendirmelidir.
- Menünün yazacağı materyal iyi belirlenmelidir.
- Yalın olmalıdır.
- En üstte popüler yiyecekler yer almalıdır.
- Hijyenilik olmalıdır.

## Menü Kartları Düzenlenirken Nelere Dikkat Edilmelidir?

- Okunması kolay olmalıdır.
- Yemek yenilen atmosferin dekoruna uygun olmalıdır
- Yemeklerin pişirme yöntemleri, sosları, alerjen içerikli besinleri içerip içermediği vs belirtilmelidir.
- Yanıltıcı olmamalıdır.
- Yiyecekler yenilme sırasına göre yerleştirilmelidir.

## Menülerin Beslenme Yönünden Etiketlenmesi

- Menülerin etiketlenmesi ile ilgili çalışmalar henüz çok yenidir.
- İlk çalışma 31 Temmuz'de Oregon'da Multnomah County tarafından yapılmıştır.
- Restoran zincirlerinde kronik hastalıkların önlenmesi politikası ile beraber yürütülmüştür.

- Besin ve İlaç Örgütü (FDA) 23 Mart 2010'da
- ***Hasta Haklarının Korunması ve Uygun Fiyatlı Tedavi Yasası*** 2010'nun 4205. bölümünde yer alan ***Restoranlarda Menülerin Etiketlendirilmesi Gerekliliği*** bölümünde zincir restoranlarda standart menünün enerji ve beslenme bilgisinin yer alması vurgulanmıştır.

- FDA'ya göre;

- \*Menünün bireyin günlük enerji alımına ne kadar katkıda bulunduğuna dair ifade içermeli

- \*Doymuş yağ, cho, sodyum içeriği ve beslenme bilgileri

Menü kartlarında bulunmalıdır.

- Türkiye'de

- Gönüllük esasına göre birkaç zincir restoran sadece enerji içeriğini belirtmektedir.

- Menü kartlarında bulunan enerji ve besin ögesi bilgilendirmelerinin obezite ile mücadeleye katkıda bulunacağı bildirilmektedir.

## Menü Performansı ve Memnuniyetinin Değerlendirilmesi

- Menü denetim formu yardımıyla kontrol edilerek gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra uygulanan menünün tüketiciler tarafından da değerlendirilmesi menülerin performansını ortaya koyacaktır.

Menülerin planlandıktan sonra masa başında uygulanmadan önce denetiminde;

- Menü düzenlenen kurumun özelliklerine uygun mu?
- Menüde maliyet dengesine dikkat edilmiş mi?
- Mevsimsel faktörler dikkate alınmış mı?
- Hazırlama pişirme yöntemleri ve besin örüntüsü açısından dengeli bir dağılım gösteriyor mu?
- İş yükü dağılımı, fiziksel koşullar ve ekipman dikkate alınmış mı?
- Menü yorgunluğuna neden olabilecek tekrardan kaçınılmış mı?

Menülerin uygulandıktan sonraki performans ölçümü tüketicilerin uygulanan menüleri değerlendirmesi ve denetlemesi ile sağlanır.

- **1. Informal yöntem:** Tüketici görüşleri ve planlayıcıların gözlemlerine dayanan bir denetim yöntemidir.
- **2. Formal yöntem:** Tabak artıkları ve kazan artıklarının saptanması yöntemidir.
- **3. Anket yöntemi:** Tüketicilere memnuniyet değerlendirme anketini uygulayarak sonuçların değerlendirilmesi yöntemidir.

Menülerde tüketici memnuniyetinin değerlendirilmesinde en etkin yöntemlerden birisi **artıkların takibi ve izlenmesidir.**

Menü planlamanın temel ilkelerine uyulmaması, tüketicilerin beslenme alışkanlıkları ve tercihlerine uygun menü planlanmaması, yemeklerin tekrarlama sıklıklarına dikkat edilmemesi, çeşitliliğin sağlanmaması, planlanan menüdeki yemek gruplarının uyumsuzluğu (renk, kıvam, sıcaklık vb.) nedeniyle tabak ve kazan artıkları oluşabilmektedir.

