

MENÜ PLANLAMA VE ÖZEL MENÜLER KİTABI

Editör
İlkay YILMAZ



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-8399-02-8

Kitap Adı

Menü Planlama ve Özel Menüler Kitabı

Editör

İlkay YILMAZ

ORCID iD: 0000-0001-5938-3112

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

HEA048000

DOI

10.37609/akya.1105

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Önsöz

Bir işletmenin başarısı ve sürdürülebilirliği için temel unsurlardan biridir menü. Doğru bir planlama işletmede maliyetlendirmede ve fiyatlamada kolaylık, istenen karlılığa ve müşteri memnuniyetine ulaşmada fayda sağlayacaktır. Kitapta menü planlamanın kurallarının yanı sıra günümüzde bir gereklilik olarak karşımıza çıkan özel menülerin de planlanabilmesi için bilgiler verilmektedir. Menü planlama ile ilgili yazılan bölümler uzun yılların yiyecek içecek işletmesi deneyimi ve akademik araştırmaların sonucudur. Kitap, yazarlarının sektör tecrübelerini akademik bilgileri ile harmanlaması sonucu oluşturulmuş ve profesyonellerin hizmetine sunulmuştur.

Özel menüler bölümü ise bir gastronomi işletmesinin özelleşmesi ve müşteri isteklerini karşılama amacıyla oluşturulmuştur. Yine sektörde karşılaşılabilecek özel menü ihtiyaçları ayrıntısı ile incelenmiştir.

Çalışma toplam 11 bölümden oluşmaktadır. İlk 5 bölümde menü planlamanın ilkeleri ve menü kartları anlatılırken 6. Bölümden itibaren özel menülerden diyet, glütensiz, alerji, ketojenik, sporcu, vegan, vejetaryen ve zihinsel engellilerde menü planlama ilkeleri irdelenmiştir.

Çalışmanın birinci bölümü, İlkay YILMAZ ve Aylin ERDEM TÜRK tarafından ele alınarak “Menü Tanımı, Tarihsel Gelişimi ve Menü Çeşitleri” başlığı altında menü kavramı çeşitleri ile açıklanmış ve tarihsel sürece değinilmiştir. 2.bölümde “Menü Geliştirme Aşamaları” yine İlkay YILMAZ, Aylin ERDEM TÜRK tarafından ele alınmıştır. 3. bölümde Mete Han ÜNER “Menü Planlamada Tat, Aroma ve Lezzet Faktörü”nü incelemiş ve menü planlarken ele alınması gereken faktörleri ve ilkeleri irdelenmiştir. “Standart Reçetelerin Menüde Kullanımı ve Maliyeti” konusu ayrıntılı hesaplama örnekleri ile Mehmet TAŞ ve Yeşim TAŞ tarafından 4.bölümde anlatılmıştır. 5. Bölümde Menü Kartı Tasarımı ve Dijital Menüler İlkay YILMAZ, Aylin ERDEM TÜRK tarafından yazılmıştır.



Önsöz

6. bölümde Özel Menüler irdelenmeye başlamaktadır. İlk özel menü Diyet Menü Planlama ile Canan AKBAYIR ve Saliha İrem BOZ tarafından yazılmıştır. Özel Menülerden “Glutensiz ve Alerji Menüleri” Bayram ALTINTAŞ ve Esmâ Zeynep KARA tarafından 7.bölümde kaleme alınmıştır ve artan alerjiler ve glutensiz beslenme trendleri incelenmiş, örnek reçeteler sunulmuştur. 8.bölümde günümüzün popüler konusu “Ketojenik Diyetle Beslenme ve Menü Planlama” Gizem ECE TAHNAL, Çağatay KESER ve Dilara DEMİRBAŞ tarafından gastronomi bakış açısı ile ele alınmıştır. 9.bölümde “Sporcu Beslenmesinde Menü Planlama” Diyetisyen ve Öğretim Görevlisi Büşra AÇIKALIN tarafından irdelenmiştir. 10.bölümde Vejetaryen- Vegan Beslenme & Menü Oluşturma diyetisyen Rabia Nur AKSU tarafından açıklanmıştır. “Zihinsel Engellilerde Beslenme Problemleri ve Menü Planlama” isimli 11.bölümünde ise Kübra YAĞLI ve Mehmet DOĞAN; tecrübeleden yola çıkarak bilimsel zeminde bu konuyu açıklamışlardır.

Gastronomi alanında çalışan ve bu alana ilgi duyan okuyuculara faydalı olması açısından hazırlanan bu kitapta sektör tecrübesi ve akademik bilgilerini birleştirerek kitaba katkı sunan tüm yazarlara şükranlarımı sunarım. Ayrıca kitabın hazırlanması aşmasından yardımlarını gördüğüm Elif Şehitoğlu ve Rabia Nur Aksu'ya teşekkür ederim.

Editör

Dr. Öğr. Üyesi İlkay YILMAZ
Şubat 2022, Ankara

İçindekiler

BÖLÜM 1	Menü Tanımı, Tarihsel Gelişimi ve Menü Çeşitleri	1
	<i>İlkay YILMAZ</i> <i>Aylin ERDEM TÜRK</i>	
BÖLÜM 2	Menü Geliştirme Aşamaları.....	9
	<i>İlkay YILMAZ</i> <i>Aylin ERDEM TÜRK</i>	
BÖLÜM 3	Menü Planlamada Tat, Aroma ve Lezzet Faktörü.....	15
	<i>Mete Han ÜNER</i>	
BÖLÜM 4	Standart Reçetelerin Menüde Kullanımı ve Maliyeti.....	23
	<i>Mehmet TAŞ</i> <i>Yeşim TAŞ</i>	
BÖLÜM 5	Menü Kartı Tasarımı ve Dijital Menüler	37
	<i>İlkay YILMAZ</i> <i>Aylin ERDEM TÜRK</i>	
BÖLÜM 6	Özel Menüler Diyet Menü Planlama.....	53
	<i>Canan AKBAYIR</i> <i>Saliha İrem BOZ</i>	
BÖLÜM 7	Özel Menüler Glutensiz ve Alerji Menüleri.....	75
	<i>Bayram ALTINTAŞ</i> <i>Esmâ Zeynep KARA</i>	



BÖLÜM 8	Özel Menüler Ketojenik Diyetle Beslenme ve Menü Planlama	85
	<i>Gizem ECE TAHNAL</i>	
	<i>Çağatay KESER</i>	
	<i>Dilara DEMİRBAŞ</i>	
BÖLÜM 9	Özel Menüler Sporcu Beslenmesinde Menü Planlama	99
	<i>Büşra AÇIKALIN</i>	
BÖLÜM 10	Özel Menüler Vejetaryen - Vegan Beslenme & Menü Oluşturma.....	115
	<i>Rabia Nur AKSU</i>	
BÖLÜM 11	Özel Menüler Zihinsel Engellilerde Beslenme Problemleri ve Menü Planlama.....	125
	<i>Kübra YAĞLI</i>	
	<i>Mehmet DOĞAN</i>	

Yazarlar

Dr. Öğr. Üyesi İlkay YILMAZ

Başkent Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları

Öğr. Gör. Büşra AÇIKALIN

Ankara Medipol Üniversitesi, Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü

Öğr. Gör. Bayram ALTINTAŞ

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları

Öğr. Gör. Mehmet TAŞ

Aydın-Adnan Menderes Üniversitesi Didim Meslek Yüksekokulu Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Aşçılık Programı

Öğr. Gör. Yeşim TAŞ

Aydın-Adnan Menderes Üniversitesi Didim Meslek Yüksekokulu Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Aşçılık Programı

Öğr. Gör. Mete Han ÜNER

Düzce Üniversitesi, Gölyaka Meslek Yüksekokulu, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Aşçılık Programı

YL. Öğrencisi Canan AKBAYIR

Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Ayvansaray Üniversitesi

YL. Öğrencisi Rabia Nur AKSU

İstanbul Ayvansaray Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları

YL. Öğrencisi Saliha İrem BOZ

Patisserie Chef-İşletme Sahibi

YL. Öğrencisi Dilara DEMİRBAŞ

Mutfak Şefi, Gastronom

YL. Öğrencisi Esmâ Zeynep KARA

İstanbul Ayvansaray Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları

YL. Öğrencisi Çağatay KESER

Mutfak şefi ve Restoran Yöneticisi, Gastronomi

YL. Öğrencisi Gizem ECE TAHNAL

Asistan Patisserie Chef ve Gastronomi

YL. Öğrencisi Aylin ERDEM TÜRK

Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Başkent Üniversitesi

Öğretmen Mehmet DOĞAN

Yiyecek İçecek Hizmetleri Öğretmeni, Kazım Beyaz Özel Eğitim Meslek Okulu

Öğretmen Kübra YAĞLI

Yiyecek İçecek Hizmetleri Öğretmeni, Kazım Beyaz Özel Eğitim Meslek Okulu



BÖLÜM I

MENÜ TANIMI, TARİHSEL GELİŞİMİ VE MENÜ ÇEŞİTLERİ

İlkay YILMAZ¹
Aylin ERDEM TÜRK²

GİRİŞ

Yiyecek içecek işletmelerinin varoluş amacı, ilişki kurduğu müşterilerine farklı, sağlıklı, lezzetli, onların beklentilerini karşılayabilen hizmet sunabilmektir. Bu süreçte menü planlama hem bu işletmenin kimlik belgesini hem de onun yaşam amacına hizmet eden sunduğu lezzetlerin tercih edilme oranlarını etkilemektedir.

İnsanların ev dışında yemek yeme istekleri yaklaşık 250 yıl öncesine dayanmaktadır. Belli türdeki yiyeceklerin müşterileri ile buluşmaya başladığı küçük dükkânlardan, sokak satıcılarına, hanlardan, birahanelere farklı seçenekler ile başlayan bu deneyimler batıya özgü “restoran” kavramının Rönesans ile saray mutfaklarından halka arz edilmesi noktasına varmıştır. Sonrasında ihtişamlı servisler ve yeni zenginlerin restoran müşterilerine dâhil olmasıyla da kültürel değişimler ve benzeri sebepler ile günümüz şeklini almıştır (1).

Menü hem işletme için müşterilere sunacak bir yiyecek içecek seçimi ve öğünleri listesi hem de bunların müşteriye sunulduğu, uzmanlarca yapılması beklenen bir tasarım ürünüdür. Mutfakta şefler tarafından organize edilen orkestranın yarattığı senfonidir.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Başkent Üniversitesi, ORCID iD: 0000-0001-5938-3112, ilkayyilmaz@baskent.edu.tr

² Gastronomi ve Mutfak Sanatları Yı Öğrencisi, Başkent Üniversitesi, aerdem@baskent.edu.tr



3.5.6. Özel Gün ve Ziyafet Menüleri:

Doğum Günü Yemeği, Nişan Yemeği, Düğün Yemeği, İş Yemeği, Kutlama Yemeği, Kulüp ve Dernek Yemeği, İftar Yemeği, Noel ve Yılbaşı Yemeği (11) Tatiller ailelere hitap eden restoranlar için fırsattır. Bugünler de ayrı menüler kullanılabilir. Ayrıca basılan menü kartlarını müşteriler yanlarında hatıra olarak götürmek isteyebilir bu sebeple ayrıca bastırılmaları önemlidir (17).

KAYNAKLAR

1. Sökmen, Alptekin. Yiyecek ve içecek servisi. Ankara : Detay Yayıncılık, 2011.
2. Kotschevar, Lendal H. ve Withrow, Diane. Management by menu. Canada : John Wiley & Sons, Inc, 2007.
3. Altınel, Hüseyin. Menü planlama ve yönetimi. Ankara : Detay Yayıncılık, 2017.
4. Russell, Clark. Menu planning. Delhi : Global Media, 2009.
5. Savarin, Brillat. Lezzerin fizyolojisi ya da yüce mutfak üzerine düşünceler. basım yeri bilinmiyor: Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Ltd. Şti., 2020.
6. Civitello, Linda. Mutfak ve kültür insanın beslenme tarihi. Ankara : Bilim ve Sanat, 2019.
7. Vitaux, Jean. Gastronomi. Ankara : Kültür Kitaplığı, 2019.
8. Aktaş, Ahmet ve Özdemir, Bahattin. Otel işletmelerinde mutfak yönetimi. Ankara : Detay Yayıncılık, 2012.
9. Aktaş, Ahmet. Ağırlama hizmet işletmelerinde yiyecek ve içecek yönetimi. Antalya : Livane Matbaası, 2001.
10. Zencir, Ebru. Restoran yönetimi kavramlar ve süreçler. Ankara : Detay Yayıncılık, 2017.
11. Bulduk, Sıdıka. Beslenme ilkeleri ve münü planlama. Ankara : Detay Yayıncılık, 2018.
12. Koçak, Nilüfer. Yiyecek içecek hizmetleri yönetimi. Ankara : Detay Yayıncılık, 2016.
13. Bekar, Aydan ve Kılıç, Burhan. Yiyecek içecek işletmelerinde menü planlama kavramlar ve uygulamalar. İstanbul : Beta Basım A. Ş., 2017.
14. Sökmen, Alptekin. Yiyecek ve içecek hizmetleri yönetimi ve işletmeciliği. Ankara : Detay Yayıncılık, 2020.
15. Türksoy, Adnan. Yiyecek ve içecek hizmetleri yönetimi. Ankara : Detay Yayıncılık, 2015.
16. Yılmaz, Özgür, Yılmaz, Yaşar ve Yılmaz, Özer. Yiyecek içecek işletmeciliği. Ankara : Detay Yayıncılık, 2013.
17. Rızaoğlu, Bahattin ve Hançer, Murat. Menü ve yönetim. Ankara : Detay Yayıncılık, 2013.
18. Gürsoy, Deniz. Deniz gürsoy'un gastronomi tarihi. İstanbul : Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Ltd. Şti., 2018.
19. Işın, Priscilla Mary. Avcılıktan gurmeliğe yemeğin kültürel tarihi. İstanbul : Yapı Kredi Kültür ve Sanat Yayıncılık, 2019.
20. Yılmaz, Yaşar. Konaklama ve ağırlama işletmelerinde servis tekniği ve yönetimi. Ankara : Detay Yayıncılık, 2014.



BÖLÜM 2

MENÜ GELİŞTİRME AŞAMALARI

İlkay YILMAZ¹
Aylin ERDEM TÜRK²

GİRİŞ

Yiyecek içecek işletmelerinin öncelikli amacı ortaya çıkardıkları ürünleri olabildiğince geniş kitleye satabilmektir. Bunu gerçekleştirebilmek için en baştaki yardımcı ise menüdür (1). Menü, çok önemli dâhili pazarlama ve satış aracıdır. Bir restoran, mutlaka yiyecek ve içeceklerini müşterilere pazarlamak zorundadır ve bu neredeyse yüzde yüz emin olunması gereken tek basılı reklam parçası konuk tarafından okunacaktır. İşletme yönetimi sürekli tahminler yapar. Ne kadar satış yapılacağını ve buna göre ne kadar stok tutması gerektiğini, iş hacmini ölçer ve hazırlık yapar. Düzgün tasarlanmış bir menü, bu tür kararları daha kolay ve daha doğru hale getirir. Yalnız maliyet kontrolü ve pazarlama aracı olmanın ötesinde müşteri ile restoranlar arasında bir iletişim aracı da olmaktadır (2).

1. Yiyecek İçecek İşletmelerinde Menünün Önemi

Yiyecek içecek işletmesinin amaçları, menü kavramına verilen anlama göre belirlenir ve yorumlanır (3). İyi planlanmış bir menü ile kârı da planlamak mümkündür. Müşteri gereksinimleri doğru bir şekilde karşılanırken, maliyetlerin denetimi de sağlanabilir (3).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Başkent Üniversitesi, ORCID iD: 0000-0001-5938-3112, ilkayyilmaz@baskent.edu.tr

² Gastronomi ve Mutfak Sanatları Y1 Öğrencisi, Başkent Üniversitesi, aerdem@baskent.edu.tr



lama ve geliştirme yiyecek içecek bölümünün başarısına yani servisi belirli menüye bağlı olmaktadır (8).

Kısaca menü her şeyi ile işletmede etkili olur. Hem ön hem de arka hizmetler düşünülerek hazırlanan bir menü kaynakları belirlerken hangi işletmeye has denetim sistemlerine ihtiyaç duyulduğunu da ortaya koyar (6).

Menü de yer alacak yiyeceklerin planlaması esnasında ise dikkat edilmesi gerekenler bazı hususlar işe şunlardır:

- Basit yiyecekler daha özenli hazırlanarak lezzet kaliteleri artırılabilir ve sunumları karışık bir tabaktakinden daha hoş görülebilir. Bu tip bir menüde ise spesiyallere yer verilmesi menüyü zenginleştirir.
- Farklı pişirilme teknikleri ile pişirilmiş yemekler tercih edilmelidir böylece menü verimsizleşmez.
- Baharat seçimlerinde eş tat sağlayan baharat veya sosların kullanılmaması uygun olabilmektedir.
- Özellikle soslarla hazırlana yemeklerin renklerine ve diğer yemeklerin renkleri ile uyum sağlayıp sağlamadığına dikkat edilmeli renk uyumu gözetilmelidir.
- Yemek dokuları da birbirine yakın olmamalıdır. Örneğin pazı ve ıspanak aynı menüye konulmamalıdır (10).

KAYNAKLAR

1. Sökmen, A. *Yiyecek ve içecek servisi*. Ankara : Detay Yayıncılık, 2011.
2. *The psychology of menu design: reinvent your 'silent salesperson salesperson' to increase check a ease check averages and guest lo ages and guest loyalty*. Pavesic, D. 2005.
3. Rızaoğlu, B. ve Hançer, M. *Menü ve yönetim*. Ankara : Detay Yayıncılık, 2013.
4. *Menü planlama ve geliştirmenin amaçları*. Rızaoğlu, B. 1991, Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, s. 20-24.
5. Türksoy, A. *Yiyecek ve içecek hizmetleri yönetimi*. Ankara : Detay Yayıncılık, 2015.
6. Baysal, A. ve Küçükaslan, N. *Beslenme ilkeleri ve menü planlaması*. Bursa : Ekin Basım Yayın Dağıtım, 2007.
7. Bekar, A. ve Kılıç, B. *Yiyecek içecek işletmelerinde menü planlama kavramlar ve uygulamalar*. İstanbul: Beta Basım A. Ş., 2017.
8. Aktaş, A. *Ağırlama hizmet işletmelerinde yiyecek ve içecek yönetimi*. Antalya : Livane Matbaası, 2001.
9. *Yiyecek işletmelerinin maliyet kontrolünde standart reçeteleri karşılaştırmalı olarak İncelenmesi ve bir uygulama*. Okutmuş, E. ve Gövce, G. 2015, Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, s. 79-90.
10. Sevinç, E.K. *Mutfak akademisi şefin klavuzu*. İstanbul : EKS Gastronomi Yayınları, 2018.
11. *A review of literature on restaurant menus: specifying the managerial issues*. Özdemir, B. ve Çalışkan, O. 2013, International Journal of Gastronomy and Food Science, s. 1-11.



BÖLÜM 3

MENÜ PLANLAMADA TAT, AROMA VE LEZZET FAKTÖRÜ

Mete Han ÜNER¹

GİRİŞ

Tat ve kokunun bileşiminden ortaya çıkan lezzet, ürünün tüketiciler tarafından tercih edilmesinde diğer duyuşal karakteristik özelliklerden daha önemlidir. Kişinin kendi duyuları yardımıyla değerlendirmeye alacağı karakteristik özelliklere duyuşal kalite adı verilmektedir (1). Yiyeceğin kalitesi; renk, şekil, kıvam, koku, besleyicilik ve lezzet gibi farklı özellikleriyle tanımlanır (1, 2).

Lezzet, yiyecek maddelerinin duyular aracılığı ile değerlendirilmesiyle başlayan, beyin tarafından anlamlandırılmasıyla devam eden bir süreçtir (3). Planlamada ilk hedef lezzetli ve kaliteli üründür. Ürünün iyi olmadığı durumlarda başarılı bir planlamadan bahsedebilmek mümkün değildir (4). Temel amaç fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi olsa da insanlar yalnızca bunun için bir şeyler yiyip içmemektedirler. Bu açıdan yemek yemenin haz alma ve zevk boyutu da büyük önem kazanmakta olup menü planlama safhasında bu hususlara da dikkat edilmelidir (5).

1. Yiyeceklerin Değerlendirilme Aşaması

Yiyecek maddesinin tadı topluma ait özelliklere göre değişkenlik göstermekle birlikte organlar vasıtasıyla yapılacak duyuşal uyarım yemek yeme eğilimi üzerinde etkilidir. Müşterinin yenecek yemeğin çekiciliğine kapılabilmesi için tüm duyula-

¹ Düzce Üniversitesi, Gölyaka Meslek Yüksekokulu, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Aşçılık Programı Öğretim Görevlisi, ORCID iD: 0000-0001-5383-9537, metehanuner@duzce.edu.tr



KAYNAKLAR

1. Dağ, A. (2006). *Yiyecek İçecek İşletmelerinde Standart Tarifeler Maliyet ve Hijyen Kontrolü*. Ankara: Meteksan Matbaacılık.
2. Onoğur Altuğ, T., Elmacı, Y. (2019). *Gıdalarda Duyusal Değerlendirme (4. Bs.)*. İzmir: Sıdaş Medya.
3. Kurgun, H., Bağırhan Özşeker, D. (2016). *Gastronomi ve Turizm*. Ankara: Detay Yayıncılık.
4. Vitaux, J. (2019). *Gastronomi*. Ankara: Dost Kitabevi.
5. Baysal, A., Küçükaslan, N. (2009). *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlaması*. Bursa: Ekin Basım Yayım Dağıtım.
6. Onoğur Altuğ, T., Elmacı, Y., Demirdağ, K. (2017). *Gıda Kalite Sağlama (2 bs.)*. İzmir: Sıdaş Medya.
7. Sarıışık, M., Kardeş, N. (2019). Gastronomi Akımları İle Renklerin İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. International Conference On Eurasian Economies. 430-438.
8. Yılmaz, H., Erden, G. (2017). Renklerin Çorbaların Tat Algısı Üzerindeki Etkilerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Journal Of Tourism and Gastronomy Studies*, 5 (2), 265-275.
9. Johnson, J., Clydesdale, FM. (1982). Perceived Sweetness and Redness in Colored Sucrose Solutions. *Journal of Food Science*, 47, 747-752.
10. Dittmar, M. (2001). Changing Colour Preferences With Ageing: A Comparative Study on Younger and Older Native Germans Aged 19-90 Years. *Gerontology*, 47, 219-226.
11. Spence, C., Levitan, CA., Shankar, MU., Zampin, M. (2010). Does Food Color Influence Taste and Flavor Perception in Humans?. *Chemosensory Perception*, 3, 68-84.
12. Bulduk, S. (2018). *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*. Ankara: Detay Yayıncılık.
13. Kutluay Merdol, T. (2014). *Toplu Beslenme Servisi (TBS) Yapılan Kurumlar İçin Sağlıklı Beslenme Rehberi*. Ankara: Okan Üniversitesi Yayınları.
14. Şeren Karakuş, S. (2013). Tat Algılamayı Etkileyen Faktörler. *Journal Of Tourism and Gastronomy Studies*, 1 (4), 26-34.
15. Baysal, A. (2002). *Beslenme Kültürümüz*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.
16. Bayrak, A. (2021). *Gıda Aromaları*. İzmir: Sıdaş Medya.
17. Kurtuldu, E., Derindağ, G., Miloğlu, Ö., Özdoğan, A. (2018). Tat Duyu Bozukluklarına Genel Bakış. *Atatürk Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 28 (2), 277-283.
18. Hayoğlu, İ., Miişoğlu, D. (2005). Tat Eşik Değerlerinin Algılanması, Tanınması ve Derecelendirilmesi. *H.R.Ü.Z.F. Dergisi*, 9 (2), 29-35.
19. Bilişli, A. (2015). *Gıda Kimyası*. Çanakkale: Sıdaş Medya.
20. Türkan, C. (2007). *Turizmde Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama (3. Bs.)*. Ankara: Detay Yayıncılık.
21. Ozan, V. (2020) *Kokular Kitabı –IV Lezzetler (3. Bs.)*. Everest Yayınları.
22. Anonim (2021, 14 Eylül). Erişim: <https://news.yale.edu/2021/02/12/taste-and-its-two-ways-brain>
23. Kutluay Merdol, T. (2011). *Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar İçin Standart Yemek Tarifleri (4. Bs.)*. Ankara: Hatiboğlu Yayıncılık.



BÖLÜM 4

STANDART REÇETELERİN MENÜDE KULLANIMI VE MALİYETİ

Mehmet TAŞ¹
Yeşim TAŞ²

GİRİŞ

İşletmelerde yiyecek ve içecek birimlerinin kendisine özgü operasyonlarının başarılı bir şekilde ilerlemesi, işletme içerisinde yer alan diğer birimlerle sağlıklı uyum sağlaması iyi bir planlama ve organizasyonla mümkündür. Bu planlamanın sürdürülebilmesi için ürün geliştirme, yiyecek içecek birimine hammadde kaynağı sağlama, olası ve ihtiyaç duyulan pek çok farklı alandaki eksikliklerin tamamlanması gerekmektedir. Tüm bu zorlu süreç, işletmeyi beklenen hedeflerine ulaşmasına ve başarıya götürmesine yardımcı olacaktır.

Ürünlerin hem kalitesini hem de lezzetini eğitimli bir personel tarafından işletmeye gelen konuklara sunmak, ürün ile ilgili bilgi vermek oldukça etkileyicidir. Gelen konuklar özellikle yemek zamanında kendi istedikleri ürünler seçip kendi arzusuyla seçtiği ürünler hakkında bilgi almak istemektedir. Bu bağlamda mutfak ve servis personelinin yaptığı işle ilgili teknik bilgiye sahip olması işletmenin itibarına ve çalışan personele de farklı bir saygınlık kazandırmaktadır. İşletmelerde kurulması öngörülen restoran tasarımları birbirinden farklı olmalıdır. İşletmeye gelen konuklar farklı konseptlere sahip restoranlardan hizmet almak istemektedir.

¹ Öğr. Gör., Aydın-Adnan Menderes Üniversitesi Didim Meslek Yüksekokulu Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Aşçılık Programı, ORCID iD: 0000-0001-5175-5364, chefmehmettas@gmail.com

² Öğr. Gör., Aydın-Adnan Menderes Üniversitesi Didim Meslek Yüksekokulu Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Aşçılık Programı yesimsezginn@gmail.com



KAYNAKLAR

1. <https://psu.pb.unizin.org/>. (2021, 07 03). <https://psu.pb.unizin.org/>. <https://psu.pb.unizin.org/hmd329/chapter/ch8/> adresinden alınmıştır
2. Ojugo, C. (2010). *Practical Food & Beverage Cost Control Second Edition*. USA: DELMAR CENGAGE.
3. Altinel, H. (2017). Menü. H. Altinel içinde, *Menü Planlama ve Yönetimi* (s. 89). Ankara: Detay.
4. Jones, T. (2004). *Culinary Calculations Simplified Math for Culinary Professionals*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
5. Küçükbaşlan, N. (2006). *Yiyecek - İçecek İşletmelerinde Mutfak Hizmetleri Yönetimi*. Ankara: Detay.
6. Kutluay, T. S. (1981). *Kurum Beslenmesi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi
7. Saruışık, M. (2002). Yiyecek- İçecek Maliyet Kontrolü Otel İşletmeciliği. N. Kozak içinde, *Yiyecek- İçecek Maliyet Kontrolü Otel İşletmeciliği*. Ankara: Detay Yayıncılık.
8. Keefe, P. R. (2009). *Principles of Food Beverage and Labor Cost Controls*. United States of America: John Wiley.



BÖLÜM 5

MENÜ KARTI TASARIMI VE DİJİTAL MENÜLER

İlkay YILMAZ¹
Aylin ERDEM TÜRK²

GİRİŞ

Menü kartı tüm yemeklerin yanı sıra fiyatlarında birlikte gösterildiği bir listedir (1). Fakat menü kartları sadece satışı yapılan yiyecek ve içecek listesi değildir. İşletmenin kimliğini yansıtan, imajı ile ilgili bilgi vererek ilk izlenimi oluşturacak olan bir araç olarak ele alındığında önemi daha çok anlaşılmaktadır (2).

Menü tasarımı satış gelirini doğrudan etkilemektedir (3). İyi tasarlanmış bir menü müşteriyi doğru olarak bilgilendirip yönlendirir ve onları iyi ağırlaya yardımcı olmaktadır (3). Menü, gastronomide önce öğündeki yemeklerin sıralamasına dikkat çekmekte ve sonra grafiksel sunumun sanatsal yönü ile ilgilenmektedir (4). Menü ile ilgili kararlar alınıp, sonuçlandıktan sonra yemekler seçilerek sunumun nasıl yapılacağı planlanabilir. Kompozisyon ve sunuma ne kadar dikkat edilirse menü öğeleri o kadar etkili bir şekilde sunulmuş olmaktadır (5). Unutulmamalıdır ki menü restoranın kartvizitidir (3). İşletmede her yönü ile etkili ve önemlidir. Her müşteri ona bakar ve tüm işletme mesajı onun tarafından iletilmektedir. Bu sebeple yöneticiler bu mesajın doğru iletildiğinden emin olmalıdır (6).

Dengeye yani mezeler, çorbalar, salata gibi başlangıçlar ve tatlıların gerekli sıralarda olmasına, çeşitliliğe yani ürün, sıcak soğuk yemekler ve pişirme teknikleri-

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Başkent Üniversitesi, ORCID iD: 0000-0001-5938-3112, ilkayyilmaz@baskent.edu.tr

² Gastronomi ve Mutfak Sanatları Yı Öğrencisi, Başkent Üniversitesi, aerdem@baskent.edu.tr



Tüm bu çalışmalar klasik kâğıt üstüne basılmış bir menü kartında olduğu gibi dijital ortama taşınmış olan menüde de müşteriye etkileyebilecek, potansiyeli artırıcı, pazarlama faaliyetleri olarak hizmet vermekle birlikte yine içinde klasik menünün taşıdığı her türlü görevi üzerinde taşır ve işletme müşteri arasındaki etkili bağı kurmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Baysal, Ayşe ve Küçükaslan, Nazife. *Beslenme ilkeleri ve menü planlaması*. Bursa : Ekin Basım Yayın Dağıtım, 2007.
2. *Menü kartlarının müşterilerin yiyecek içecek tercihi üzerindeki etkisi*. Bekar, Aydan ve Demirci, Zeynep. 3, 2015, Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi/, Cilt 12, s. 21-33.
3. *The psychology of menu design: reinvent your 'silent salesperson salesperson' to increase check a ease check averages and guest lo ages and guest loyalty*. **Pavesic, Dave**. 2005.
4. Vitaux, Jean. *Gastronomi*. Ankara : Kültür Kitaplığı, 2019.
5. Mcety, Paul j., Ware, Bradley j. ve Ware, Claudette Levesque. *Fundamentals of menu planning*. Canada : John Wiley & Sons, 2009.
6. Koçak, Nilüfer. *Yiyecek içecek hizmetleri yönetimi*. Ankara : Detay Yayıncılık, 2016.
7. *Menu desing: can menus sell?* Bowen, John T. ve Morris, Anne j. 1995, Journal Contemporary Hospitality Management, s. 4-9.
8. Rızaoğlu, Bahattin ve Hançer, Murat. *Menü ve yönetim*. Ankara : Detay Yayıncılık, 2013.
9. Aktaş, Ahmet. *Ağırlama hizmet işletmelerinde yiyecek ve içecek yönetimi*. Antalya : Livane Matbaası, 2001.
10. Altınel, Hüseyin. *Menü planlama ve yönetimi*. Ankara : Detay Yayıncılık, 2017.
11. Türksoy, Adnan. *Yiyecek ve içecek hizmetleri yönetimi*. Ankara : Detay Yayıncılık, 2015.
12. Özgen, Işıl. *Menü planma*. Ankara : Beta Basım Yayın Dağıtım A. Ş., 2015.
13. Gökçe, Fikret ve Sunar, Halil. *Menü tasarımı*. [kitap yaz.] Pınar Temizkan ve Duran Cankül. *Menü Yönetimi*. Ankara : Detay Yayıncılık, 2019, s. 167-184.
14. *The mediating effects of perception and emotion: digital signage in mall atmospherics*. Dennis, Charles, ve diğerleri. 8 9 2010, Journal of Retailing and Consumer Services, Elsevier, s. 205-215.
15. Şahin, Esra. *Dijital menü planlaması*. [kitap yaz.] Mete Sezgin, Seda Özdemir Akgül ve Ayşe Atar. *Turizm 4.0 Dijital Dönüşüm*. Ankara : Detay Yayıncılık, 2019, s. 81-98.
16. *Customer preferences for restaurant technology innovations*. Dixon, Michael J., Kimes, Sheryl E. ve Verma, Rohit. 2009, Cornell Hospitality Report, s. 6-16.
17. Peters, Anicia Nicola. *The role of dynamic digital menu boards on consumer decision-making*. 2011.
18. *Self-service technology in retailing: the case of retail kiosks*. Cho, Hira ve Fiorito, Susan S. 2010, Symphonya Emerging Issues in Management, s. 43-55.
19. *The adoption of self-service kiosks in quick-service restaurants*. Rastegar, Nazi, ve diğerleri. 2021, European Journal of Tourism Research, s. 1-23.
20. *Are digital menus really better than traditional menus? the mediating role of consumption visions and menu enjoyment*. Yim, Mark Yi_Cheon ve Yoo, Chan Yun. 2020, Journal of Interactive Marketing.
21. *The effect of online restaurant menus on consumers' purchase intentions during the COVID-19 pandemic*. Brewer, Prawannarat ve Sebby, Angela G. 2021, International Journal of Hospitality Management.
22. *Effective electronic menu presentation: from the cognitive style and mental imagery perspectives*. **Lee, Andy ve Kim, Min Gyung**. 2019, International Journal of Hospitality Management27.



BÖLÜM 6

ÖZEL MENÜLER DİYET MENÜ PLANLAMA

Canan AKBAYIR¹
Saliha İrem BOZ²

GİRİŞ

Menü; bir öğünde sunulan yiyeceklerin ayrıntılı şekilde tanımlanmasıdır. Yiyecek içecek işletmeleri için işin planlanması, bütçe oluşturma, stok yönetimi gibi birçok konuda menü planlamak oldukça önemlidir (1).

Son dönemlerde menü planlanmasını etkileyen en önemli faktörlerden birisi de kişilerin sağlıklı ve dengeli beslenmeye karşı gösterdikleri ilgidir. Özellikle organik ve yerel ürünlere karşı oluşan talep, tüketicilerin menülerde bulunan her bir yiyeceğin içerdiği besin değerini incelemeleri menü planlamasında ayrıca önem kazanmış durumdadır. (1)

Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, sağlıklı bir vücut ve büyüme için besinlerin gerekli miktarda vücuda alınmasıdır. Beslenme insanların yaşamını devam ettirebilmesinde önemli rol oynamaktadır. Popülasyonların ve popülasyonda yer alan ailelerin ve bireylerin ilk amacı üretken ve aynı zamanda sağlıklı olmaktır. Sağlıklı olmanın gereksinimi kişilerin akıl, ruh, beden ve sosyal açıdan bütünlük sağladığı vücut yapısının olması ve bu vücut yapısının uzun bir süre aynı kalabilmesidir (2).

Metabolizmanın gerek duyduğu besinlerin tüketilmesi ve vücudun görevini yerine getirmesi adına; gerekli enerji ve besin değerlerini yeterli miktarda sağlamasına optimal beslenme denilmektedir. Sağlığın maksimum olması ve organizmada-

¹ Gastronomi ve Mutfak Sanatları Yıl Öğrencisi, Ayvansaray Üniversitesi, cananbirge@gmail.com

² Patisserie Chef-İşletme Sahibi, salihairemboz@gmail.com



70. Dilek, S. E. (2018). Türkiye'de Vejetaryen/Vegan Oteller Mümkün Mü? Kavramsal Bir Tartışma. Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 19(1), 1-18.
71. Yıldız, M. & Yılmaz, M. (2020). Gastronomi Alanındaki Trendlere Bir Bakış . Sivas Interdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi , (5) , 19-35.
72. <https://www.everydayhealth.com/diet-and-nutrition/diet/whole30-program-what-know-before-starting-diet-plan/>
73. Obert, J., Pearlman, M., Obert, L., Chapin, S. (2017). Popular weight loss strategies: A review of four weight loss techniques. Current Gastroenterology Reports, 19(12), 1-4.
74. Tomiyama, A.J., Mann, T., Vinas, D., Hunger, J.M., DeJager, J., Taylor, S.E. (2010) Low calorie dieting increases cortisol. Psychosomatic Medicine, 72(4), 357-364.
75. Isner, J.M., Sours, H.E., Paris, A.L., Ferrans, V.J., Roberts, W.C. (1979). Sudden, unexpected death in avid dieters using the liquid-protein-modified-fast diet. Circulation, 60(6), 1401-1412.
76. Sanchez, B., Casalots-Casado, J., Quintana, S., Arroyo, A., Martin-Fumado, C., Galtes, I. Fatal manganese intoxication due to an error in the elaboration of Epsom salts for a liver cleansing diet. Forensic Science International, 223, e1-e4.
77. Klein, A.V., Kiat, H. (2014). Detox diets for toxin elimination and weight management: A critical review of the evidence. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 28(6), 675-686.
78. www.who.int
79. Fawkes, K., Levy, J., Terry, K. ve Edelstein, S. (2010). Female College Students' Attitudes About Body Image and Food Labels and How They Affect Purchasing Behavior. Topics in Clinical Nutrition, 25(2), 165-171.4).
80. <https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall>
81. Mercanlğil S. (2006). Yetişkin Bireylerde Obezite Denetiminde Beslenme, V. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Kongre Kitabı. 162-164).



BÖLÜM 7

ÖZEL MENÜLER GLUTENSİZ VE ALERJİ MENÜLERİ

Bayram ALTINTAŞ¹
Esmâ Zeynep KARA²

GİRİŞ

İnsan, yaşamın her evresinde beslenme ihtiyacı duymaktadır. Büyüme ve gelişme süresince sağlıklı yiyecekleri tüketmek beslenmenin yaşam kalitesi açısından en önemli evresini oluşturmaktadır. Yiyecek ve içeceklerde bulunan alerjenler, vücudun bağışıklık sisteminde yabancı olarak gördüğü unsurlardır. Alerji solunmakta olan oksijenin, yenebilen ürünlerin, deriye iğne yardımıyla enjekte edilebilen, akciğerlere doğrudan ulaşabilen doğal veya doğal olmayan maddelere karşı vücudun savunma sisteminin dirençli şekilde çalışma halidir (1). İnsan vücuduna alınabilen ve kanda kendine karşıt algı oluşturabilen maddelere “antijen” denir. Kanımızda karşıt maddelerin oluşturduğu alerjiye de “antikor” adı verilmektedir (2). Alerji kaynaklı olmayan “besin hassasiyeti” ya da “besin intoleransı”, besinlerin yapısında bulunan bileşik ile alakalı birçok fizyolojik yanıt için kullanılan terimdir. (3).

1. Besin İntoleransı- Besin Alerjisi

Besin intoleransında reaksiyonlar genellikle geç ortaya çıkmakla birlikte etkisini göstermesi saatler, hatta günler alabilmekte olup aynı anda birkaç farklı besine karşı intolerans bulunabilmektedir. Besin intoleransı insan vücudunda şişkinlik, ishal,

¹ Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Öğretim Görevlisi,
bayramaltintas@cumhuriyet.edu.tr

² İstanbul Avcansaray Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Yüksek Lisans, esmazeynepkara@hotmail.com



2.2.2. Glutensiz Muhallebi

Malzemeler:

- 1 Çay Bardağı Mısır Nişastası
- 1 Çay Bardağı Şeker
- 1 Çay Bardağı Süt
- 1 Paket Vanilya
- 5 Çay Bardağı Portakal Suyu (Şekersiz)
- ½ Çay bardağı şeker (Arzuya göre portakal kabuğu rendesi)

Yapılışı:

Süt ve şeker, vanilya bir tencerede kaynatılır. Diğer kabın içerisinde bir miktar su ile açtığımız nişasta eklenir, biraz daha kaynatılarak koyulaşması sağlanır, Koyulaşma sağlandıktan sonra ocağın altı kapatılır. En son portakal suyu ve kabuğu eklenir. Soğuması için bardak ya da kaplara konularak buzdolabında 30 dakika bekletilir.

2.2.3. Creme Brulee

Malzemeler:

- 5 adet yumurta sarısı
- 5 yemek kaşığı toz şeker
- 1 su bardağı sıvı krema
- ½ su bardağı süt
- 1 paket vanilya

Yapılışı:

Yumurta sarısı ve toz şeker bir kabın içerisinde üç dk. çok az beyazlaşana kadar karıştırılır. Tencerede krema, süt, vanilya ocakta kısık ateşte ısıtılır ve sonrasında kabarttığımız yumurta sarısı ve toz şekeri ekliyoruz. Çok az kaynatıldıktan sonra creme brulee kaplarına döküyoruz. Fırında benmari usulü 120°C 30 dk. Üzeri aynı beyaz kalacak şekilde pişiriyoruz. Fırından çıkardığımız creme brulee soğuduktan sonra üzerine toz şeker atılarak pürmüzle yakılarak servise hazır hale getirilir.

KAYNAKLAR

1. Erdenen, F. (1998). Besin Allerjileri. İstanbul Tıp Dergisi ; 1:29-32
2. Çetinkaya, F., (1998). “Çocuk Ve Alerji”, Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Bilim Dalı, İstanbul,
3. Gerth Van Wijk, R., Van Cauwenberge, P. B., & Johansson, S. G. (2003). Revised Terminology For Allergies And Related Conditions. *Nederlands Tijdschrift Voor Tandheelkunde*, 110(8), 328-331.
4. Erkaya, T. Ve Şengül, M. (2012). Farklı Süt Türlerinden Üretilen Yoğurtların Bazı Kalite Özellikleri Ve Mineral İçerikleri Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Kafkas Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 18 (2).
5. Hamada, Y., Nagashima, Y., Shiomi, K., Shimojo, N., Kohno, Y., Shibata, R, Nishima, S., Ohsuna, H., Ikezawa, Z. (2003). Reactivity Of Ige İn Fish- Allergic Patients To Fish Muscle Collagen. *Allergology International*, 52, 139-147.
6. Topçuoğlu, E., & Ersan, L. Y. (2020). Fonksiyonel Beslenmede Bademin Önemi.
7. Tuft Louis, Mueller Harry Louis. Food Allergy, In: Allergy İn Children. W B Saunders Company, London, 128; 1970.
8. Öztürk, M., & Besler, H. T. (2012). Besin Allerjileri. *Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.*
9. Öztürk, M., & Besler, H. T. (2008). Besin Allerjileri. *Ankara: Klasmat Matbaacılık.*
10. Kalyoncu, F. A., & Seminerleri, M. T. (1999). Bronş Astması Ve Allerji Hastalıkları. *Güneş Kitabevi, Ankara.*
11. Kalyoncu F., “Nedir Bu Allerji?”, Türkiye Akciğer Hastalıkları Vakfı Yayınları No:7, Ankara, 1995.



12. Tercanlı, E., & Atasever, M. Besin Alerjileri. *Academic Platform Journal Of Halal Lifestyle*, 3(1), 31-53.
13. Akoğlu, A., & Oruç, M. (2018). Metabolik Gıda İntoleransları. *Harran Tarım Ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 22(2), 284-295.
14. Benli, İ., & Aydoğan, L. (2012). Dqa1* 0501, Dqb1* 0201, Drb1* 04 (Çölyak Hastalığı) Mutasyonu Bulunduran Hastalarda Ailesel Akdeniz Ateşi (Fmf) Mutasyonları Sıklığı.
15. Lee, A. Ve Newman, Jm (2003). Çölyak Diyeti: Yaşam Kalitesine Etkisi. *Amerikan Diyetisyenler Derneği Dergisi*, 103 (11), 1533-1535.
16. Troncone, R., & Jabri, B. (2011). Coeliac Disease And Gluten Sensitivity. *Journal Of İnternal Medicine*, 269(6), 582-590.
17. Bakanlığı, Ts (2020). Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Kanser Dairesi Başkanlığı. *Kolorektal Kanser Tarama Programı Ulusal Standartları*. [İnternet] <https://Hsgm.Saglik.HukümetTr/Tr/Kanser-Tarama-Standartlari/Listesi/Kolorektal-Kansertarama-Programi-Ulusal-Standartlari>. Htm Erişim Tarihi , 10.
18. Wieser, H. Ve Koehler, P. (2018). Yüksek Kaliteli Glütensiz Ürünler Yaratmak İçin Enzimatik Glüten Bozunması İçin Yeni Yaklaşımlar. *Uluslararası Gıda Araştırmaları*, 110, 62-72.
19. Ravikumara, M., Tuthill, Dp Ve Jenkins, Hr (2006). Çölyak Hastalığının Değişen Klinik Görünümü. *Çocuklukta Hastalık Arşivleri* , 91 (12), 969-971
20. Güngör, S., Celilođlu, Ö. S., Özcan, Ö. Ö., Raif, Sg Ve Selimođlu, Ma (2013). Dikkat Eksikliđi/ Hiperaktivite Bozukluğunda Çölyak Hastalığı Sıklığı. *Pediatric Gastroenteroloji Ve Beslenme Dergisi* , 56 (2), 211-214.
21. Koehler, P., Wieser, H. Ve Konitzer, K. (Ed.), (2014). *Çölyak Hastalığı Ve Glüten: Multidisipliner Zorluklar Ve Fırsatlar*. Akademik Basın.
22. Kaukinen, K., Lindfors, K., Collin, P., Koskinen, O., & Mäki, M. (2010). Çölyak Hastalığı – Tanısal Ve Terapötik Bir Zorluk. *Klinik Kimya Ve Laboratuvar Tıbbı*, 48(9), 1205-1216.
23. Ulusoy, H. G., & Rakıcioğlu, N. (2019). Glutensiz Diyetin Sağlık Üzerine Etkileri. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 47(2), 87-92.



BÖLÜM 8

ÖZEL MENÜLER

KETOJENİK DİYETTE BESLENME VE MENÜ PLANLAMA

Gizem ECE TAHNAL¹

Çağatay KESER²

Dilara DEMİRBAŞ³

GİRİŞ

Ketojenik diyet yeni icat edilen veya yeni uygulanmaya başlayan bir diyet değildir aksine yüzyıllardır adı tanımlanmamış olarak uygulanan bir diyettir. Ketojenik diyet dediğimiz bu beslenme çeşidinin adı 1920'lerde tanımlanmış olmasına rağmen ilk çağlardan beri uygulamakta olduğu yapılan çalışmalarla ortaya çıkmıştır. Ketojenik diyet asıl olarak; düşük miktarda karbonhidrat, hafif protein ve yüksek miktarda yağ içerikli bir beslenme tarzı olarak tanımlanmıştır. Ketojenik diyet son 10 yılda tekrar popüler olmuş bir diyet türüdür. Hızlı kilo vermek isteyen insanlar arasında bilinçsiz bir şekilde yayılarak yanlış şekillerde uygulanması birçok sağlık sorununa sebebiyet verebilmektedir. 1920'lerde tanımlanmış Ketojenik diyet asıl olarak Epilepsi hastalarının geçirdiği atakları azaltmak için kullanılmaya başlanmıştır. İncelenen çalışmalarda özellikle epilepsi hastası çocuklarda ilaç kullanımının artık etkisinin olmadığı durumlarda çok büyük bir iyileşme etkisi gösterdiği görülmüştür. Sadece epilepsi hastalığında değil, diğer bazı hastalıklarda da (migren, tip 2 diyabet, hipertansiyon, alzheimer) reçete olarak sunulmuş ve uygulanınca bu hastalıklarda da olumlu sonuçlar doğurmuştur. Doktorlar tara-

¹ Assistant Patisserie Chef ve Gastronomi Yüksek Lisans Öğrencisi, gizemecece@outlok.com

² Mutfak şefi ve Restoran Yöneticisi, Gastronomi Yüksek Lisans Öğrencisi, cagataykeser@hotmail.com

³ Mutfak şefi, Gastronomi Yüksek Lisans Öğrencisi, dilarademirbaas@gmail.com,



4.5. Alzheimer ve Ketojenik Diyet İlişkisi

Alzheimer hastalığı 100 yıl önce Auguste adlı hastanın ileri derecede zihinsel işlev bozukluğu ve davranış değişikliği şikayetlerinden kaynaklı olarak hastanede yatması ve ölümünün ardından yapılan otopsi sonucuna bağlı olarak tanımlanmış bir hastalıktır(31). Başlangıçta hasta, isimleri ve adresleri unuttur. İkinci evrede, geçmişe yönelik bellek korunurken yakın bellekte sorunlar çıkar ve hasta günlük işlerini gerçekleştiremez. Üçüncü ve son evrede ise bellek kaybı, sosyal yaşamla ilgili sorunlar, halüsinasyonlar ve aşırı agresiflik meydana gelmektedir (32). Bu hastalık; beyin hücrelerinin ölümünün programlanandan önce gerçekleşmesiyle meydana gelmektedir (33, 34).

4.5.1. Alzheimer Hastalığının Bazı Nedenleri

- Görülme sıklığının her 5 yılda bir iki katına çıkması ve 65 yaş üzeri insanlara daha fazla etki etmesi,
- Genetik yatkınlık,
- Down Sendromu,
- Bilinç kaybına sebep olan kafa travmaları,
- Alkol kullanımını, gibi etkenler neden olmaktadır. (35).

4.5.2. Alzheimer ve Beslenme

Hastalarda katı gıda alımında ve çiğneme ile ilgili sorunlar görülmektedir. Bu sebeple sıvı gıdalar verilmelidir (çorba, pelte, soslu yemekler vb.)

Yüksek miktarda karbonhidrat tüketiminin insülin sinyalizasyonunu arttırdığı ve lipit yakım oranını azalttığını belirtmiştir. Karbonhidrat ağırlıklı diyetlerin Alzheimer riskinin artmasına neden olabileceğini belirtmiştir.

Bu çalışmanın devamında Alzheimer hastası fareler üzerinde ketojenik diyet uygulanmış ve iyileşme görüldüğü belirtilmiştir (36).

KAYNAKLAR

1. Yücel, Ö. 2020. Ketojenik Diyet Son Çareniz Olabilir. İstanbul: Sarmal Kitabevi.
2. Önal, Seda, Uçar, Aslı. (2017), «Otizm Spektrum Bozukluğu Tedavisinde Beslenme Yaklaşımları». Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi 6 / s.179-194.
3. Kocaman Yıldırım, C. ve Demirel, B. (2019). *Ketojenik Diyet Aile Rehberi*. Erişim adresi: <https://www.cananyildirim.com/2019/08/ketojenik-diyet-rehberi.pdf>
4. Türk epilepsi derneği, Erişim adresi: (<https://www.turkepilepsi.org.tr>, (21.03.2021).
5. Caferoğlu, Z.(2019).Epilepside Diyet Tedavisine Güncel Yaklaşımlar. Türkiye Klinikleri Dergisi, Cilt 4, Sayı 3, s.335-336.
6. Epilepsi tedavisi exeltis (2021, 21 Mart). Erişim adresi: <https://exeltis.com.tr/tedavi-alani/epilepsi-tedavisi>.
7. https://tr.wikipedia.org/wiki/Ketojenik_diyet



8. Sarper Kahveci, M. (2019). Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Yaklaşımlar, *Sporla Ketojenik Diyet* içinde (80-99).
9. Ketojenik diyet nedir? (2021, 25 Mart). Erişim adresi: <https://www.medicalpark.com.tr/ketojenik-diyet/hg-2058>
10. <https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/ketojenik-diyet/#genel-tanitim> (E.T., 2021).
11. <http://www.bilgehastanesi.com/ketojenik-diyet.asp> (E.T., 2021).
12. Ketojenik diyet nedir? Faydaları ve sağlık riskleri nelerdir? Tıbbi Onkolog Prof. Dr. Mustafa ÖZDOĞAN, <https://www.drozdogan.com/ketojenik-diyet-nedir-faydalari-ve-saglik-riskleri-nelerdir/>
13. Medikal akademi epilepsi ve ketojenik diyet (2021, 21 Mart). Erişim adresi: <https://www.medikalakademi.com.tr/ketojenik-diyet-nedir-neden-yapilir-deal-diyet-listesi-ve-ornegi/>
14. (<https://www.acibadem.com.tr>
15. <https://www.diyetasistan.com>,
16. (<https://www.turkdiab.org>, E.T., 2021).
17. Diyabet hastalığı mediana (2021, 25 Mart). Erişim adresi: [https://www.mediana.com.tr/saglik-rehberi-detay/12037/diyabet-hastaligi#:~:text=Şeker%20\(diyabet\)%20hastaligi%20olarak%20da,kandaki%20glukoz%20temel%20enerji%20kaynağıdır.](https://www.mediana.com.tr/saglik-rehberi-detay/12037/diyabet-hastaligi#:~:text=Şeker%20(diyabet)%20hastaligi%20olarak%20da,kandaki%20glukoz%20temel%20enerji%20kaynağıdır.)
18. Diyabet ve ketojenik diyet (2021, 25 Mart). Erişim adresi: <https://www.diyetasistan.com/tip-1-diyabet-keto-diyeti-guvenli-mi.html>
19. Diyabet tedavisi ve ketojenik diyet (2021, 25 Mart). Erişim adresi: <https://keto-mojo.com/tr/article/keto-a-cure-for-type-2-diabetes/>
20. Diyabet ve Ketojenik diyet. Erişim adresi; (<https://www.acibadem.com.tr>, Erişim Tarihi, 2021)
21. Diyabet ve Ketojenik diyet. Erişim adresi; (<https://www.medicalpark.com.tr>, Erişim Tarihi, 2021).
22. Obezite nedir? (2021, 25 Mart). Erişim adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/obezite-nedir.html>.
23. Sözen, M., A. (2006). Obezite ve Obezitenin Genetiği, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 7(3).
24. Kayar, H. ve Utku, S. (2013). Çağımızın Hastalığı Obezite ve Tedavisi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2).
25. Özalp, B. ve Seremet Kürklü, N. (2020). Obezite ve COVID-19. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2): 211-214.
26. Baysal, Y.(2017). Obezitede Diyetin Düzenlenmesi. *Klinik Tıp Bilimleri Dergisi*, Cilt 5, Sayı 5, s.1-3.
27. Aydın, D. ve Özgen, Z, E.(2018). Çocuklarda Otizm Spektrum Bozukluğu ve Erken Tanımlamada Hemşirenin Rolü. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 3.
28. Davidson, R, J. ve Begley, S. 2018. *Beyninizin Duygusal Hayatı*. B. Satılmış (Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.
29. Engelli ve yaşlı hizmetleri genel müdürlüğü otizm (2021,25 Mart). Erişim adresi: <https://ailevecalisma.gov.tr/eyhgm/haberler/engelli-ve-yasli-hizmetleri-genel-mudurlugu-otizm-e-bulden-ozel-sayi-yayinladi/>
30. Napoli, E., Duenas, N. and Giulivi, C. (2014). Potential Therapeutic Use of The Ketogenic Diet Autism Spectrum Disorders. *Frontiers in Pediatrics*, Vol 2, p.3.
31. Yazıcı, T, G. ve Şahin, H, A. (2010). Alzheimer Hastalığı. *Klinik Gelişim Dergisi*, Cilt 23, No 1/ NÖROLOJİ, s.48.
32. Kesken, s.(1995). Alzheimer hastalığı. *SSK Tepecik hastanesi dergisi*, cilt 5 , sayı 1,S.13.
33. Alzheimer hastalığı (2021, 3 Nisan). Erişim adresi: <https://www.noroloji.org.tr/menu/94/alzheimer-hastaligi>
34. Alzheimer Uğur Göğüş (2021, 3 Nisan). Erişim adresi: <http://users.metu.edu.tr/gugur/alzheimer.htm>
35. Demir Özkay, Ü., Öztürk, Y. ve Can, Ö,D.(2011).
36. Saka, M. ve Karataş, E. (2012). Alzheimer Hastalığı ve Beslenme. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, Cilt 40, Sayı 2, s.168-169.



BÖLÜM 9

ÖZEL MENÜLER SPORCU BESLENMESİNDE MENÜ PLANLAMA

Büşra AÇIKALIN¹

GİRİŞ

Spor bireysel veya takım halinde yapılan, belirlenmiş kurallar çerçevesinde uygulanan, birçok fiziksel bileşeni içeren bedensel ve zihinsel aktivitelerdir (1). Sporcuların sağlığının sürdürülmesi ve performanslarının gelişmesi için yeterli ve dengeli beslenme önemli bir etkidir (2). Sporcularda yeterli ve dengeli beslenme, uygun vücut ağırlığı ve antrenman esnasında gereken enerji için önemli bir etkidir. Yeterli ve dengeli beslenme; süregelen antrenmanlarda enerji, besin ögesi ve sıvı desteği sağlanmasını, antrenmanlardan sonra kasların toparlanma süresini ve sporcunun adaptasyon sürecini hızlandırmaktadır (3).

Yeterli ve dengeli beslenme, bireyin enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılamak için farklı besin bileşenlerinden gereken oranlarda alınmasıdır (4). Sporda yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve suyun gereksinim kadar tüketilmesi gerekmektedir (5). Sporda yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra uğraşılan spor dalının da bilinmesi ve bu duruma göre beslenme düzeninin ayarlanması gerekmektedir (6). Spor dallarına göre enerji isteği ve besin gereksinimleri farklı olabileceği gibi, aynı spor dalı ile uğraşan sporcuların da enerji ve besin ögesi gereksinimleri birbirinden farklı olabilmektedir (7).

¹ Öğr. Gör. Diyetisyen, Ankara Medipol Üniversitesi, Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Ankara/Türkiye



Antrenman öncesi ara öğün 1 paket enerji veren gofret-çikolata	Antrenman öncesi ara öğün 2 adet muz
Antrenman 1 litre sporcu içeceği	Antrenman 1 litre sporcu içeceği
Antrenman Sonrası Ara Öğün 1 porsiyon gofret-çikolata	Antrenman Sonrası Ara Öğün 2 buğday veya yulaf içeren gofret veya biküvi 2 kutu (500 ml) aromalı süt
Akşam 1 porsiyon sebze yemeği (az yağlı) 60 g tavuk (az yağlı) 1 porsiyon makarna 1 büyük kase (200 g) meyve salatası 2 orta dilim ekmek	Akşam 2 büyük boy haşlanmış patates Beyaz peynir (120 g) Söğüş haşlanmış sebzeler (8 yemek kaşığı) 1 değişim meyve
Gece 2 orta dilim ekmekle beyaz peynirli (60 g) tost 1 kutu bal 1 kase yoğurt (yağı azaltılmış)	Ara Öğün 1 kase (200 g) sütlaç

SONUÇ

Sporcular sağlığı korumak, kas aktivitelerini artırmak, uygun vücut ağırlığı denetimini sağlamak ve egzersiz etkilerini en üst düzeye çıkararak performanslarını artırmak için enerji ve besin ögesi gereksinmelerini gereken düzeyde almak zorundadır. Bu nedenle sporcunun cinsiyeti, yaşı, yaptığı spor dalı, antrenman süresi ve sıklığı gözetilerek gereken enerji ve besin ögesi gereksinmelerini karşılayan sporcu menüleri planlamak oldukça önemlidir.

KAYNAKLAR

6. Ersoy, G., Hasbay, A. (2008). Sporcu Beslenmesi. Klasmat Matbaacılık Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726. 1. Baskı, Ankara.
7. Tainio, M., Monsivais, P., Jones, N.R., Brand, C., & Woodcock, J. (2017). Mortality, greenhouse gas emissions and consumer cost impacts of combined diet and physical activity scenarios: a health impact assessment study. *BMJ Open*, 22;7(2), 1-11.
8. Sporel Özakat, E. ve Büyükbahar, R. (2016). Spor ve Beslenme. *Olympic World*, 57, 179.
9. Padavinangadi, A., Xuan, L.Z., Chandrasekaran, N., Johari, N., Kumar, N., & Jetti, R. (2017). The impact of eating and exercise frequency on weight gain - a cross-sectional study on medical undergraduate students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(2), 1-3.
10. Cupisti, A., D'Alessandro, C., Castrogiovanni, S., Barale, A., Morelli, E. (2002). Nutrition knowledge and dietary composition in Italian adolescent female athletes and non-athletes *Int J Sport. Nutr Exerc Metab*, 12, 207-19.
11. Eskici, G. (2015). Takım sporlarında beslenme, *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 244-265.
12. Özdemir, G. (2010). Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VIII (1) 1-6.-



13. Güneş, Z. (2015). Antrenör ve Sporcu El Kitabı Spor ve Beslenme. (7. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
14. Fink, H.H., Burgoon, L.A., Mikesky, A.E. (2006).Practical Applications in Sports Nutrition, Jones and Bartlett Publishers, 363-428,Canada.
15. Insel, P., Turner, R.E., Ross, D. (2004).Nutrition, Second edition, American Dietetic Association, Jones and Bartlett Publishers, pp. 317, Canada.
16. Potgieter, S., Labadarios, D., & Labuschagne, I. (2011). Body composition, dietary intake and supplement use among triathletes residing in the western cape. SAJSM, 23(3), 74-79.
17. Karabudak, E., Önür, Y. (2006). Yüzücülerin Beslenmesi, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences,17 (4),192-204.
18. Ersoy, G. (2004). Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, 3.baskı, Nobel Yayın Dağıtım,Ankara.
19. Coleman, E. (2000). Carbohydrate and exercise, In Rosebloom C.A. (Eds) Sports Nutrition., A Guide for the Professional Working with Active People. 3rd edition, American Dietetic Association.
20. <http://www.tdd.org.tr/index.php/halk-i-cin/spor-ve-beslenme>
21. Millard-Stafford, M., Childers, W.L., Conger, S A., Kampfer, A.J., Rahnert, J.A. (2008). Recovery nutrition: timing and composition after endurance exercise, Curr Sports Med Rep, 7(4),193-201.
22. Joint Position Statement. (2009). Nutrition and Athletic Performance,American Dietetic Association, Dietitians of Canada, Am College of Sport Med,709-31.
23. Ivy, J.L., Ding, Z., Hwang, H., Cialdella-Kam, L.C., Morrison, P.J. (2008). Post exercise carbohydrate-protein supplementation: phosphorylation of muscle proteins involved in glycogen synthesis and protein translation, Amino Acids, 35(1),89-97.
24. Gürsoy, R., Aktaş, Ö., Dane, Ş. (2010). Beslenme ve Besinsel Ergojenikler I: Karbonhidrat, Yağ ve Proteinler, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,1(2),19-27.
25. Nosaka, N., Suzuki, Y., Nagatoishi, A., Kasai, M., Wu, J., Taguchi, M. (2009). Effect of ingestion of medium-chain triacylglycerols on moderate- and high-intensity exercise in recreational athletes, J Nutr Sci Vitaminol,55(2),120-5.
26. Baykara, C. Cana, H., Sarıkabak, M., Aydemir, U. (2019). Beslenme ve Sporcu Beslenmesi (Chapter 2), Hergüner, G. (Eds.), Her Yönüyle Spor, Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları, İstanbul.
27. Akyol, A, Bilgiç, B., Ersoy, G. (2012). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. (2. Basım), Klasmat Matbaacılık,Ankara.
28. Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2005). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, Baran Ofset, Ankara.
29. Şakar Ş. (2009). Sporcu Beslenmesi, Klinik Gelişim Dergisi,1-9.
30. Parker, S. (1996). Sporda Beslenme, 3.baskı, Gen matbaacılık, Ankara.
31. Hargreaves, M. (1994).Carbohydrates and lipid requirements of soccer, Journal of Sports Science, S13-6.
32. McKeag, D. (1994). The Medical Clinics of North America, Sport Medicine, Guest Editor: D. B. McKeag,78(2),W.B. Saunders Company.
33. Ersoy, G., Karakaya, G. (2005). Besinsel Ergojenik Yardım, Ata Ofset Yayıncılık, Ankara.
34. Tipton, K., Wolfe, R.R. (2004). Protein and aminoacids for athletes, J Sports Sci, 22, 65-79.
35. Tipton, K.D., Wolfe, R.R. (2001). Exercise, protein metabolism, and muscle growth, Int J Sport Nutr Exerc Metabol, 11(1),109-132.
36. Tipton, K.D., Elliott, T.A., Ferrando, A.A., Aarsland, A.A., Wolfe, R.R. (2009). Stimulation of muscle anabolism by resistance exercise and ingestion of leucine plus protein, Appl Physiol Nutr Metab, 34(2),51-61.
37. Adıgüzel, S., Türker, A. (), Spor Branşlarında Enerji Sistemlerinin Rolü, Chapter 2 (Sporda Yenilik ve Gelişmeler), 25-62.
38. Mujika, I., Burke, L.M. (2010). Nutrition in team sports, Ann Nutr Metab, 57(2),26-35.



39. Szczepańska, E., Spalkowska, A. (2012). Dietary behaviours of volleyball and basketball players. *Rocz Panstw Zakl Hig*, 63(4),483-9.
40. Aksoy, M. (2007). *Ansiklopedik Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü*, I.basım, Hatipoğlu yayınları, Ankara.
41. Gentle, H.L., Love, T.D., Howe, A.S., Black, K.E.A. (2014). Randomised trial of pre-exercise meal composition on performance and muscle damage in well-trained basketball players. *J Int Soc Sports Nutr*, 11(33),1-8.
42. Ahmadi, A., Enayatizadeh, N., Akbarzadeh, M., Asadi, S., Tabatabaee, S.H. (2010). Iron status in female athletes participating in team ball-sports. *Pak J Biol Sci*, 15,13(2),93-6.
43. Dubnov, G., Constantini, N.W. (2004). Prevalence of iron depletion and anemia in top-level basketball players. *Int J Sport Nutr Exerc Metabol*, 14(1),30-7.
44. Pehlivan, A. (2006). *Sporda Beslenme*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
45. Baron, D. K. (2002). *Sporcuların Optimal Beslenmesi*. (Çev. S. Ömeroğlu ve S. Hasırcı), Bağırhan Yayınevi, Ankara.
46. Ersoy, G. (1988). *Sporcu Beslenmesinde Yeni Görüşler*. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 21(48).
47. Ersoy, G. (1983). *Sporcu Beslenmesi El Kitabı*, Çağ Matbaası, Ankara.
48. Köksal, O. (1975), *Spor ve Beslenme*, *Beslenme ve Diyet Dergisi*,4(1),57-74.
49. Bulduk, S. (2018). *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*, 4.baskı, Detay Yayıncılık, Ankara.



BÖLÜM 10

ÖZEL MENÜLER

VEJETARYEN - VEGAN BESLENME & MENÜ OLUŞTURMA

Rabia Nur AKSU¹

GİRİŞ

Günümüz dünyasında beslenme, yalnızca karın doyurmanın çok ötesinde olup pek çok amaç ve kaygı taşıyan bir eylemdir. Vejetaryen ve vegan beslenme biçimi tam da bu noktada daha çok yaşam tarzı olarak ele alınması gereken beslenme biçimlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Yiyecek- içecek işletmelerinde menü aşaması stratejik önem taşımaktadır; dolayısıyla özel menülere ağırlık verilerek hedef kitle genişletilebilmekte ve işletmelerin asıl amacı olan kar elde edilmesine büyük ölçüde katkı sağlanabilmektedir. Vejetaryen / vegan beslenmeyi ve menü oluşturmada gerekli ayrıntıları bilmek, oluşturulan menü ve hedef kitle ile kurulan iletişimin kalitesi açısından önemli bir husustur.

1. Vejetaryen / Vegan Beslenme Genel Kavramları ve Tarihsel Gelişimi

Vejetaryen ve vegan kavramları birbirinden ayrı kavramlar olmakla birlikte bahsedilen beslenme biçiminin tercih sebepleri de birbirlerinden farklı olabilmektedir. Beslenme biçimlerinde diyet içerisinde bulunan besin öğeleri de farklılık göstermektedir. Vejetaryenlikte hayvansal et (bazı vejetaryen çeşitleri hariç) yer almazken vegan beslenme biçiminde sekonder hayvansal ürünler (süt ürünleri,

¹ İstanbul Ayvansaray Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Yüksek Lisans, Öğrenci / Aşçı
rabianaksu@gmail.com



Sonuç

Yiyecek-içecek işletmeleri için hayati önem taşıyan menüler, günümüzde kitle iletişim araçları sayesinde hızla artan farkındalık düzeyi ile doğru orantılı olarak daha fazla bireyi içine alan vejetaryen / vegan beslenme biçimi için de tasarlanmaktadır. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalar göstermektedir ki; fiyat yüksekliği ve çeşit yetersizliği sebebiyle vejetaryen / vegan beslenen bireyler istedikleri ürünü bulmakta ve satın almakta diğer ürünlere nazaran daha fazla zorluk çekmektedir. Özellikle yiyecek-içecek işletmelerinde özel menüler içerisinde vejetaryen / vegan seçeneklere yer verilmesi, diğer yandan sadece vejetaryen / vegan beslenme biçimine yönelik konsept restoranların açılması hızla büyüyen bu kitle açısından önem arz etmektedir. İşletmeler açısından ele alındığında ise gerek sağlık gerek etik kaygılar ve hayvan refahı çerçevesinde, tercihinde çok fazla sebep bulunan bu beslenme biçimine yönelik faaliyetlerin getirileri, müşteri memnuniyeti açısından olumlu yönde olabilmektedir.

Yetersiz beslenme problemiyle karşılaşılması olası olan bu beslenme biçiminde, besin öğelerinin yeterli ve dengeli tüketilebilmesi için menülerde dağılımın özenle yapılması gerekmektedir. Vejetaryen / vegan bireylerin tercih sebepleri ve bakış açıları göz önünde bulundurularak sağlıklı, lezzetli ve dengeli ürünlerin menülere eklenmesi hem tüketiciler hem işletmeler için olumlu olmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Tunçay, Y., (2018). "Sağlık yönüyle vegan/vejetaryenlik", *Eurasian Journal Of Health Sciences*, 1 (1), 25-29.
2. Vatan, A. ve Türkbaş, S. (2018). "Vejetaryen Turist ve Vegan Turist Kimdir? ", *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6 (3), 24-39.
3. Shipman, Z., (2020). "Beslenmede vejetaryen modeli", *Aydın Gastronomy*, 5 (1), 45-62.
4. Tekten Aksürmeli, Z., Beşirli, H., (2019). "Vegan Kimliğin Oluşumu: Vegan Olmak ve Vegan Kalmak", *Akademik Hassasiyetler*, 6 (12), 223-249.
5. Akkan, E., Bozyiğit, S., (2020). "Bir niş pazar olarak Türkiye'deki vegan ürünler: tüketici bakışı açısından keşfedici bir araştırma", *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, 12 (1), 101-149.
6. Ergün, İ., (2020). *Vejetaryen olan ve olmayanlarda farkındalıkla yeme düzeyi karşılaştırılması*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
7. Kaya, Z., (2017). "Şarap üretimi ve kalite", *Aydın Gastronomy*, 1 (2), 17-30.
8. Balcı, T., (2018). *Türkiye'de yaşayan vegan ve vejetaryen bireylere özgü besin tüketim sıklığı anketi geliştirilmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
9. Eryücel, Ö., Yalçınkaya, T., Küçükaltan, D., "Restoran çalışanlarının bilgi ve bilinç düzeylerinin vegan/vejetaryenler tarafından değerlendirilmesi." *Academia.edu*. Erişim Tarihi: Mart 2021, <http://www. /researchgate.net>.
10. Unilever Food Solutions. (2021). Vejetaryen Menü Nasıl Oluşturulur? [Veri dosyası] [https://www.unileverfoodsolutions.com.tr/ adresinden edinilmiştir. \(04.05.2021\)](https://www.unileverfoodsolutions.com.tr/ adresinden edinilmiştir. (04.05.2021)).



BÖLÜM II

ÖZEL MENÜLER ZİHİNSEL ENGELLİLERDE BESLENME PROBLEMLERİ VE MENÜ PLANLAMA

Kübra YAĞLI¹
Mehmet DOĞAN²

GİRİŞ

Beslenme, bir kişinin büyüme, gelişme, sağlık ve üretken yaşam için gerekli öğeleri alma ve kullanma konusundaki uzun vadeli yeteneğidir. Beslenme hayatı devam ettirebilmek için ve sağlıklı yaşayabilmek için yeterli ve dengeli bir şekilde yiyeceklerin alınması eylemidir (1).

Çocuklukta geçirilen bazı hastalıklar, genetik ve çevresel faktörler vücut direncini azaltmasıyla birlikte bedeninin büyüme ve gelişmesini aynı zamanda zihinsel gelişim üzerinde olumsuz etkileri görülmektedir. Günümüzde beslenme programlarının uygulanmasında ki amaç, büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Beslenme tedavisi kişinin yaşına, kilosuna özel durumuna ve engellilik oluşumuna göre değerlendirilmektedir.

Yeterli ve dengeli olarak beslenme, kişinin günlük kalori ihtiyacının yiyeceklerden doğru ve orantılı bir şekilde temin edilmesi olarak özetlenebilir (2).

Engelli çocuklarda öncelikle malnütrisyon ve obezite olmak üzere bazı beslenme problemleri gözlemlenmektedir. Yapılan araştırmalar sonucu zihinsel engelli bireylerin gıda alımında yaşadıkları sorunların daha çok yeme içme merkezli olduğu sonucuna varılmıştır (3).

¹ Yiyecek İçecek Hizmetleri Öğretmeni, Kazım Beyaz Özel Eğitim Meslek Okulu, kubra.ygl@hotmail.com

² Yiyecek İçecek Hizmetleri Öğretmeni, Kazım Beyaz Özel Eğitim Meslek Okulu, mehmetdgn14@gmail.com



Otizimde probiyotik takviyesinin yanında GASP ve Glütensiz/Kazeinsiz beslenme diyetlerinin olumlu sonuçlar verdiği çeşitli araştırmalarda vurgulanmıştır. Görülmektedir ki zihinsel engellilerde beslenme sorunları çok çeşitli ve bir çok sebebe bağlıdır bu yüzden belirli bir standart doğrultusunda iyileştirilemez. Yeterli ve dengeli beslenmeye yönlendirilmenin yanında, bireyselleştirilmiş beslenme planlamasının yapılması beslenme sorunlarını çözümler nitelikte olacağını göstermektedir (40).

Menü planlama ve diyetler ile ilgili açıklayıcı bilgilere yönelik yayınlar yapılması, geniş örneklemeler ile zihinsel engelli bireyler üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla deneysel çalışmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Seçken, N., Morgil, F.İ. (2000). Ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin beslenme sorunları ve ders kitaplarında beslenme konusunun incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18, 123-127.
2. Engelli Beslenmesi. (2013). T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Hasta Ve Yaşlı Hizmetleri, Ankara.
3. Nogay, N.H. (2013). Nutritional status in mentally disabled children and adolescents: A study from Western Turkey. Pakistan Journal of Medical Sciences, 29(2), 614-618.
4. MEGEP
5. Cavkaytar, Atilla (2012). Özel Eğitime Gereksinimi Olan Çocuklar Ve Özel Eğitim (Editör: Diken H. İbrahim).Özel Eğitime Gereksinimi Olan Öğrenciler Ve Özel Eğitim. Ankara: Pegem Akademi,1-28
6. Verhoeff, B. (2013). Autism in flux: a history of the concept from Leo Kanner to DSM5. History of Psychiatry, 24 (4), 442-458.
7. Leblanc, L., Richardson, W. ve Burns, K. A. (2009). Autism spectrum disorder and the inclusive classroom: Effective training to enhance knowledge of ASD and evidence-based practices. Teacher Education and Special Education, 32, 166-179.
8. Darıca, N. Abidoğlu Ü. ve Gümüşçü Ş. (2017). Otizm ve otistik çocuklar. İstanbul: Özgür Yayınları.
9. Korkmaz, B. (2003). Otizm. Kulaksızoğlu, A. (Ed.), Farklı Gelişen Çocuklar içinde. (s. 81-95). İstanbul: Epsilon Yayıncılık. Darıca, N. Abidoğlu Ü. ve Gümüşçü Ş. (2017). Otizm ve otistik çocuklar. İstanbul: Özgür Yayınları.
10. Kanner, L. (1943). Autistic disturbances of affective contact. Nervous child, 2(3), 217- 250.
11. Frith, U. ve Happé, F. (2005). Autism spectrum disorder. Current biology, 15(19), 786- 790.
12. Selikowitz, M. (2008). *Down Sendromu*. Gerçekler.
13. Kozma, C. (2013). Down Sendromu Nedir. K. S. Gunderssen içinde, Down Sendromlu Bebekler, Aileler ve Uzmanlar için İlk Rehber. İstanbul: Down Sendromu Derneği İktisadi İşletmesi Yayınları.
14. Howard-Jones, N. (1979). On the diagnostic term “Down’s Disease”. Medical History, 102-104.
15. Üstündağ, B. (1994). 47.Kromozom Down Sendromu. İstanbul: Nesil Yayınları.
16. Akin, G. (1998). Mongolizm (Down Sendromu) in Özellikleri ve Genetik Danışmanlığın Önemi. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 38, (1-2).
17. Marshall, D., McConkey, R., Moore, G. (2003). Obesity in people with intellectual disabilities: the impact of nurse-led health screenings and health promotion activities. The Journal of Advanced Nursing, 41(2), 147-53.
18. Girli, A., Öztürk Özgönel, S., Yıldırım Sarı, H., Ardahan, E. (2016). Otizmi olan çocukların beslenme durumunun değerlendirilmesi. Çocuk ve Medeniyet, 1, 87-99.
19. Cermak, S. A., Curtin, C., & Bandini, L. G. (2010). Food selectivity and sensory sensitivity in children with autism spectrum disorders. American Dietetic Association, 110(2), 238-246. doi: 10.1016/j.jada.2009.10.032



20. Matson, J. L., Hattier, M. A., & Belva, B. (2012). Treating adaptive living skills of persons with autism using applied behavior analysis: A review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 6(1), 271- 276. doi: 10.1016/j.rasd.2011.05.008
21. Schreck, K. A., Williams, K., & Smith, A. F. (2004). A comparison of eating behaviors between children with and without autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(4), 433-438. doi: 10.1023/B:JADD.0000037419.78531.86
22. Prado, E., & Dewey, K. (2012). Nutrition and brain development in early life. *A&T Technical Brief*, 4, 1- 14.
23. Beighley, J. S., Matson, J. L., Rieske, R. D., & Adams, H. L. (2013). Food selectivity in children with and without an autism spectrum disorder: Investigation of diagnosis and age. *Research in Developmental Disabilities*, 34(10), 3497-3503. doi: 10.1016/j.ridd.2013.07.026
24. De Moor, J., Didden, R., & Korzilius, H. (2007). Behavioural treatment of severe food refusal in five toddlers with developmental disabilities. *Child: Care, Health and Development*, 33(6), 670-676. doi: 10.1111/j.1365-2214.2007.00734.x
25. Meral, B. F., & Fidan, A. (2014a). Psychometric properties of the screening tool of feeding problems (STEP) in Turkish children with ASD. *Research in Developmental Disabilities*, 35(4), 908-916. doi: 10.1016/j.ridd.2014.01.008
26. Meral, B. F., & Fidan, A. (2015). Measuring the impact of feeding covariates on health-related quality of life in children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 10, 124-130. doi: 10.1016/j.rasd.2014.11.009
27. Meral, B. F. (2017). Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda beslenme problemleri ve bilimsel dayanaklı davranışsal müdahaleler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 18(03), 493-508.
28. Charleton, P. M., Dennis, J., & Marder, E. (2014). Medical management of children with Down syndrome. *Paediatrics and Child Health*, 24(8), 362-369.
29. Hawli, Y., Nasrallah, M., & Fuleihan, G. E.-H. (2009). Endocrine and musculoskeletal abnormalities in patients with Down syndrome. *Nat. Rev. Endocrinol*, 5, 327- 334.
30. Kınalı, G. (2003). Zihin Engellilerde Beden - Resim - Müzik Eğitimi. Farklı Gelişen Çocuklar. İstanbul: Epsilon Yayınları
31. Seiverling, L., Hendy, H. M., & Williams, K. (2011). The Screening Tool of Feeding Problems applied to children (STEP-CHILD): psychometric characteristics and associations with child and parent variables. *Research in developmental disabilities*, 32(3), 1122-1129.
32. Ghosh, D. (2010). Personalised food: how personal is it? *Genes & Nutrition*, 5(1), 51-53.
33. Van Ommen, B., Stierum, R. (2002). Nutrigenomics: Exploiting systems biology in the nutrition and health arena. *Current Opinion in Biotechnology*, 13(5), 517-521.
34. Seçer, S., Özden, A., Güllüoğlu, S., Ekinci, F.Y. (2011). Diyetle ilişkili hastalıkların önlenmesi ve hayat kalitesinin iyileştirilmesi için genotipleme dayalı kişiye özel beslenme. *Akademik Gıda*, 9(4), 51-59
35. Köksal, G. (2008). Engellilerde Beslenme. T.C. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Ankara.
36. Kaya, A., & Yıkmaş, A. (2014). Bakım Hizmeti Veren Personelin Zihin Engellilerin Yaşadıkları Sorunlara İlişkin Görüş ve Önerileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(2), 365-404.
37. Campbell-McBride N. GAPS Bağırsak ve Psikoloji Sendromu için Doğal Tedavi Yöntemi. (Çeviren: Erdener İ.). İstanbul: Adalin Yayıncılık; 2019
38. Atladóttir HÓ, Henriksen TB, Schendel DE, Parner ET. Autism after infection, febrile episodes, and antibiotic use during pregnancy: An exploratory study. *Pediatrics*. 2012;130(6):1447-54.
39. Baysal, A. (1999). Beslenme. Hatiboğlu Yayınları, 8. Baskı, Ankara.
40. Güller, N., Değerli, S., Amine, S. A. R. I., Altıntaş, M., & Adıgüzel, E. (2020). Otizm Spektrum Bozukluğunda Bağırsak-Beyin Aksı, Diyet Yaklaşımları ve Probiyotik Tedavisi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 69-82.