

ŒIŒLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
2020 NİSAN UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı	: Et ve Et Ürünleri İŒletmeciliĐi
Ders Adı	: Beslenme
Dersin Sınıf Düzeyi	: 12. Sınıf
Modül/Kazanım Adı	: Besin Grupları
Konu	: Sebze ve Meyveler
Konu Tarihi Aralığı	: 13-19 Nisan
Ders Öğretmenleri	: Özgüç YAĐCI

Sebze ve Meyveler

Doğal elde edilmiş, mevsiminde yenen sebzeler ve meyveler en iyi vitamin ve mineral kaynağıdır.



Tanımı, Bileşimi ve Beslenmedeki Önemi

Sebzeler çiğ veya pişirilerek tüketilen özel renk, koku ve tatları olan bitki ve bitkilerin yenebilen kısımlarıdır. Bitkilerin yenebilen kısımları; çiçek, meyve, yaprak, gövde, kök, yumru ve soğandır. Sebzeler bitkilerden elde edildikleri yerlere ve renklerine göre şu şekilde sınıflandırılır.



➤ Elde edildikleri yerlere göre

- **Kök ve yumrularından yararlananlar:** Pancar, patates, havuç, turp, yer elması
- **Gövdelerinden yararlananlar:** Pırasa
- **Yapraklarından yararlananlar:** Marul, ıspanak, ebegümece, pazı, semizotu

- **Çiçeklerinden yararlananlar:** Karnabahar, enginar
- **Meyvelerinden yararlananlar:** Domates, patlıcan, biber, bamy
- **Meyve ve tohumlarından yararlananlar:** Bezelye, börülce, fasulye, mercimek, bakla, nohut
- **Soğanlarından yararlananlar:** Soğan, sarımsak
- **Sürgünlerinden yararlananlar:** Kuşkonmaz

➤ Renklerine göre sebzeler

- **Yeşil sebzeler:** Yapılarında daha çok bitkilere yeşil rengini veren klorofil pigmentinin bulunduğu sebzelerdir.
- **Kırmızı sebzeler:** Bileşimlerinde antosiyanin bulunan sebzelerdir. Bitkilere kırmızı ve mor rengi verir.
- **Sarı sebzeler:** Karoten, likopen, zantrofil gibi pigmentler bulunur.
- **Beyaz sebzeler:** Bileşiminde flavon pigmenti bulunan bitkilerdir.

Sebze ve meyveler günlük enerji gereksinimine çok az katkıda bulunur. Madensel maddeler ve vitaminler yönünden zengindir. Bağırsak faaliyetlerini düzenler. Bağırsaklarımızda posa oluşması için gereklidir. Posa oluşmasında en önemli etken sebzelerdir.

Sebzeler beslenmemize vitamin ve mineral kaynağı olarak katkıda bulunur. Enerji ve protein değerleri düşüktür. Sebzelerin bileşiminde ortalama %1–3,5 protein, %0–0,5 yağ,%3–6,5 oranında karbonhidrat bulunur. Sebzelerin sağlığı koruması ve desteklemesi yapılarında bulunan mineral maddelerden, selülozdan, vitaminlerden, enzimlerden, organik asitlerden, hoş koku ve iştah açıcı maddelerden kaynaklanmaktadır.



Grup İçindeki Değişim Yiyecekleri, Ortalama Porsiyon Ölçüleri ve Günlük Gereksinim

C vitamini gereksinimini bu grup karşılar. Patates, karnabahar, kereviz, patlıcan, enginar, pancar, kabak, domates, salatalık, biber, yeşil yapraklı sebzeler, havuç ve her türlü meyveler. Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden veya birkaçının karışımından her gün 5–7 porsiyon yenilmelidir. Alınan sebze ve meyvenin bir porsiyonu yeşil yapraklı sebzelerden veya portakal, limon gibi turuncgillerden veya domates olmalıdır. Portakal, elma, armut, muz gibi meyvelerin orta büyüklükte bir tanesi, kayısı ve erik gibi meyvelerin

3-6 adedi; çilek, kiraz gibi olanların yarım su bardağı kadarı bir porsiyon sayılır. Yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2–3 su bardağını dolduran miktarı, bir orta büyüklükte patates, bir küçük havuç, bir küçük yeşil kabak, yine bir porsiyon olarak kabul edilir. En az bir porsiyonu çiğ olarak tüketilmelidir. Domates, turuncgil, yeşilbiber, havuç, marul gibi sebzeler biri ya da birkaçı her gün çiğ olarak yenmelidir.

Bir adet orta boy sebze/meyve	(90–100 g) elma, armut, şeftali, havuç, domates, portakal, greyluft vb. ya da 2 adet mandalina, 2-3 adet incir	1 porsiyondur.
Bir tabak sebze yemeği	(1,5–2 kepçe) çiğ olarak 150–200 g	1 porsiyondur.
Bir tabak salata	4–5 yaprak marul, 3–4 yeşilbiber, 2–4 dolmalık biber	1 porsiyondur.
Üzüm, kiraz, vişne ve dut	1 su bardağı	1 porsiyondur.
Kavun, karpuzun kalın bir dilimi	2–3 parmak kalınlığında	1 porsiyondur.

Sebze ve meyvelerin ortalama porsiyon ölçüleri