

**ŐİŐLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ**  
**2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI**

<b>Alan/Dal Adı</b>	<b>: Et ve Et Ürünleri İŐletmeciliĐi</b>
<b>Ders Adı</b>	<b>: Beslenme</b>
<b>Dersin Sınıf Düzeyi</b>	<b>: 12. Sınıf</b>
<b>Modül/Kazanım Adı</b>	<b>: Besin Grupları</b>
<b>Konu</b>	<b>: Şekerler</b>
<b>Konu Tarihi Aralığı</b>	<b>: 4-10 Mayıs 2020</b>
<b>Ders Öğretmenleri</b>	<b>: Özgüç YAĐCI</b>

**Mayıs 2020, İstanbul**

## Şekerler

Şekerler saf karbonhidrattır ve yoğun enerji kaynağıdır.



### Şekerlerin Önemi

Kompleks karbonhidratlar (nişasta) ve lifler (posa) diğer karbonhidrat türleridir. Bazı posa öğeleri dışındaki tüm karbonhidrat türleri insan vücudunda sindirim sırasında şekerlere dönüşür. Şekerler ve nişasta doğal olarak diğer besinlerde de bulunur. Bunların başlıcaları; ekmek türleri, tahıllar, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, kuru yemişler, süt, meyve ve sebzelerdir.

### Şeker Kaynakları ve Besin Değeri

➤ **Şeker:** Şeker pancarı ile şeker kamışından elde edilir. Fabrikalarda şeker pancarı ezilip suyu çıkarıldıktan sonra şekerli su filtrelerden süzülür, yabancı öğelerinden ayrılır ve suyu uçurulur. Bu esnada karıştırılma durumuna göre ince, çok ince ve daha iri şeker kristalleri elde edilir. Bunlar pudra ve toz şekeri olarak adlandırılır. Kristalleşme kalıplar içinde yapıldığında kesme şeker elde edilir. Su içinde kolay erir. Çözelti yapar, nem çekicidir. % 99.9 sakkaroz içeren şekerlerin başka besin değeri yoktur.

➤ **Bal:** Arıların çiçeklerden topladığı nektarın, kendi vücutlarından salgıladıkları birtakım enzimlerle işlenmesi sonucu, dayanıklı, yoğun ve yüksek besin değeri içeren bir gıda maddesine dönüştürülmesi ile elde edilir. Nektar, genellikle çiçeklerden toplanan şeker, su ve bazı başka eser miktardaki maddeleri içeren ve arının bal kesesinde kovana taşıdığı sıvıdır. Balın bileşimi arının nektarını aldığı çiçeklerin türüne, iklim koşullarına, arının cinsi ve yaşına bağlı olarak değişmekle birlikte ortalama olarak balın % 17,2 su, % 41 glikoz, % 41 früktoz içerir. Az miktarda % 0,3 protein, % 0,2 kül ve B vitaminlerinden bazıları ile renk ve lezzet veren maddeler bulunur. Bal, içerdiği başta glukonik asit olmak üzere bütirik, asetik, formik, laktik, süksinik, malik, sitrik ve okzalik asitler gibi organik asitler nedeniyle asidik bir gıdadır.

➤ **Pekmez:** Meyvelerin (üzüm, dut, pancar vb. suları) kaynatılarak yoğunlaştırılması ile elde

edilir. Pekmezdeki karbonhidrat glikoz ve früktozdur. Ortalama olarak sıvı pekmez % 36,5 su, % 3,5 kül ve kalanı karbonhidrattan oluşur. Pekmezdeki karbonhidratlar genellikle glikoz ve früktozdur. Pekmez; demir, potasyum ve kalsiyum bakımından da zengindir ve az miktarda karotenoidler, flavanoidler ve B grubu vitaminleri de içerir. Hemen kana geçen pekmez enerji gereksinmesi için önemli bir kaynaktır.

➤ **Reçel:** Çeşitli meyvelerin su ve şeker ilavesi yapılarak ısıl işlem ile yeterli kıvama getirilmiş tatlı yiyecek olarak tanımlanmaktadır. Reçel yapımında şeker kullanıldığı gibi glikoz da kullanılmaktadır. Ticaret için yapılan reçeller genelde glikoz kullanılarak yapılmaktadır. Reçel yapmada temel ilke su miktarını mikroorganizmaların faaliyet gösteremeyeceği düzeye indirmektir.

Reçel, en az % 60–65 çözünür katı madde içermesi ve bunun çoğunun şeker olması nedeniyle önemli bir karbonhidrat ve enerji kaynağıdır. İyi bir reçel %68–70 oranında şeker ihtiva eder. 100 g reçel yaklaşık 270–280 kalori verir. Bu da bir insanın 24 saatlik ihtiyacının 1/10'unu karşılamaktadır. Reçel bünyesinde şeker dışında organik asitler, B ve C vitaminleri, aroma maddeleri ve mineral maddeler bulundurulur. Yapıldığı meyveye göre farklı miktar ve çeşitte mineral madde içermeleri besleyici değerlerini daha da artırmaktadır.



Bu gruptan alınacak olan besinlerin enerji değeri çok yüksek olduğundan günlük alınması gereken porsiyon miktarı enerji gereksinmesine göre değişiklik göstermektedir. Enerji ihtiyacı durumuna göre diyetdeki şeker ve tatlıların porsiyon miktarları artırılır veya azaltılır. Yetişkin normal aktivitesi olan bir birey için günde 30 – 50 gram almak yeterlidir.

### **Grup İçindeki Değişim Yiyecekleri, Ortalama Porsiyon Ölçüleri ve Günlük Gereksinim**

Yağlar, zeytin, şeker, bal, pekmez, reçel, tahin helvası, çeşitli pastalar ve tatlılar ile çikolata ve ürünleri bu grup içinde yer almaktadır. Enerji değerleri çok yüksektir. Bu nedenle günlük alınacak miktarları bireylerin enerji ihtiyaçlarına göre değişiklik gösterir. Yağ şeker ve diğer karbonhidratlar diğer besin gruplarıyla da alınmaktadır. Tüketilen miktarda bu durumda göz önünde bulundurulmalıdır. Enerji ihtiyacı arttıkça diyetdeki yağ, şeker ve tatlı besinlerin miktarı artırılır. İhtiyaç azaldıkça tersi yapılarak denge kurulur. Yağ ihtiyacı karşılanırken bitkisel sıvı yağlar, diğer yağlardan üstün

tutulmalıdır. Yemeklere gereğinden fazla yağ konulmamalı ve mümkün olduğunca yağda kızartmalardan kaçınılmalıdır. Genellikle besinlerin bileşimindeki görünmez yağlardan faydalanılmalıdır.

Günlük 30 - 50g yağ yetişkin birey için yeterlidir. Alınacak bu miktarın 1/3'ünün doymuş yağlardan (tereyağı, margarin gibi), 1/3'ünün tekli doymamış (zeytinyağı, fındık yağı gibi) 1/3'ünün çoklu doymamış (mısır, ayçiçek, soya vb.) yağlardan karşılanması gerekmektedir.

## Menü Planlama

Sağlıklı beslenmenin temel ilkelerinden birisi her öğünde dört temel yiyecek grubundan da bulunmasıdır. Beslenme eyleminin gerçekleştiği yer, sofradır. Sofrada bulunacak yemeklerin düzenlenmesi sırasında beslenme bilgilerinin doğru kullanımı hem ekonomi yapmayı sağlar hem de sağlığımıza katkıda bulunur.

## Menü Planlamanın Önemi



Menü kelimesi Fransızcadan dilimize geçmiş olup sözlük anlamı detay, ayrıntı anlamına gelmektedir. Gastronomide ( Yiyecek ve İçecek Bilimi / Sanatı ) menü, değişik anlamlarda kullanılmaktadır. Yiyeceklerin özelliklerine göre birbirlerine uyumlu gruplar halinde sıralanmalarına menü denir. Menüyü meydana getiren yemekler, servis sırasına göre dizilmeli ve bu sıraya göre servis yapılmalıdır.

Menüyü hazırlayıp sunmanın amacı, hem işletme hem de müşteri açısından önemlidir. İşletme açısından; üretimden satın almaya ve sunuma kadar geçen süreç içinde ham madde seçimi, kullanım miktarı, farklı müşteri ihtiyaç ve beklentilerine cevap verebilme konusunda yarar sağlamaktır; müşteri açısından ise ihtiyaç duyulan besin maddelerini, çok yönlü ve düzenli bir şekilde karşılamaktır.

İyi planlanmış bir menü servisin düzenli yürümesini sağlar, tüketiciyi memnun eder, yöneticiyi huzurlu kılar.

Başarılı bir yemek listesi yapabilmek için, yemek planlamaya etki eden etmenlerin ayrıntıları ile bilinmesi gerekir. Burada önemli olan, beslenecek grubun özelliklerinin tespit edilmesidir. Bunlar; grubun yaş, cins ve aktivitesine bağlı besin ihtiyaçları, alışkanlıkları ve grubun genişliğidir. Yemek listesini hazırlayan kişiler, mutfak planı, servis sahası, mevcut araç gereç, personel sayısı ve yeteneği, bütçede yiyeceğe ayrılan para ve servis tipi gibi yiyeceğin hazırlanışı ve servisi gibi şartları göz önünde bulundurmak zorundadır. Ayrıca planlayıcının elinde standart yemek tarifeleri, yemeklerin bir porsiyonlarının enerji ve besin değerleri, porsiyonların fiyatları, grubun yemek alışkanlıkları, sebze ve meyvelerin bol bulunduğu aylar gibi menü planlamaya yardımcı olacak kayıtlar doğru ve eksiksiz olarak bulunmalıdır.

