

ŐİŐLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
2020 HAZİRAN UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı	: Et ve Et Ürünleri İŐletmeciliĐi
Ders Adı	: Beslenme
Dersin Sınıf Düzeyi	: 12. Sınıf
Modül/Kazanım Adı	: Besin Grupları
Konu	: Besin Grupları
Konu Tarihi Aralığı	: 8-12 Haziran 2020
Ders Öğretmenleri	: Özgüç YAĐCI

Haziran 2020, İstanbul

BESİN GRUPLARI

Her besin, içinde bulunan besin öğeleri açısından farklılık gösterir. Ancak bazı besinler, içerik açısından birbirine benzediğinden birbirlerinin yerine geçebilir. Beslenme bilimi ile ilgili çalışmalar başladıktan sonra bilim adamları, besinleri gruplamaya ve her gruptan günlük tüketilmesi gereken miktarları belirlemeye başlamışlardır.

Besin Gruplarının Özellikleri

Merkezi Amerika'da olan Besin ve Beslenme Konseyi, 1958 yılında besinlerin dört grupta toplanmasının uygun olacağını belirtmiştir. Besinlerin dört grupta toplanması ve bu gruplardan tüketilecek miktarların belirlenmesi ve günlük beslenme planlarının yapılmasında büyük kolaylık sağlamaktadır. Konsey 1985 yılında besinlerin piramit içinde gösterilmesinin ve piramidin alt tabanında çok tüketilecek, üst kısmında da az tüketilecek besinlerin gösterilmesinin toplumların beslenme konusunda bilinçlendirilmesinde kolaylık sağlayacağı görüşü ile "besin piramidi" kullanımına geçmiştir.



Besin piramidi

Ülkeler, piramitte kendi yemek alışkanlıklarına ve koşullarına göre değişiklik yapmaktadır. Ülkemizin besin üretimi ve beslenme durumunu dikkate alarak günlük alınması gereken temel



besinlerin planlanmasında dört besin grubu kullanılmasının daha uygun olduğuna karar verilmiş ve grupların şekil ile ifadesinde dört yapraklı yonca kullanılmıştır.

Dört yapraklı yonca

Yonca, şansı dolayısı ile mutluluğu simgelemektedir. Ayrıca yapraklar kalp biçiminde gösterilmiştir. Bu durum kalp sağlığının önemini ve sevgiyi anlatmaktadır. Yaprakları çevreleyen yuvarlağın alt yarısında " yeterli ve dengeli beslenme" ibaresi, üst yarısında da zeytin dalları bulunmaktadır. Zeytin dalları, barışı temsil etmeleri yanında, dünyaca ünlü beslenme uzmanları tarafından sağlıklı olarak kabul edilen Akdeniz diyetinin önemli bir unsuru olan zeytinyağını temsil etmektedir

Yoncanın üst, alt, sağ ve sol yaprakları içinde besin gruplarına ait resimler vardır. Üst yaprakta süt ve süt ürünleri gösterilmiştir. Türk halkı (özellikle risk grupları: çocuk, gebe, emzikli, yaşlı) bu grubu çok az tükettiğinden grubun öneminin vurgulanması için üst yaprak olarak gösterilmiştir. Gruplar düz yazı ile ifade edildiğinde bir numaralı grup daima süt ve ürünleri olarak yazılmaktadır. İkinci grupta (yoncanın sağ yaprağı), et.– yumurta – kuru baklagiller grubu yer almaktadır. Üçüncü grup (yoncanın alt yaprağı), sebze ve meyveler, dördüncü grup (yoncanın sol yaprağı), ekme ve tahıllardır.

Süt ve Süt Ürünleri

Süt, içinde büyümek ve yaşamak için gerekli bütün besin öğelerini bulunduran kaliteli bir besindir. Bu nedenle süt ve türevleri besin grubunun her yaş döneminde tüketilmesi gerekmektedir.

Sütün Tanımı, Bileşimi ve Beslenmedeki Önemi

Süt insan beslenmesinde önemli yeri olan besin maddesidir. İnsan için anne sütü doğduğu günden itibaren her yönü ile mükemmel olan ilk besindir. Süt geniş tanımı ile bütün memeli hayvanların yavrulamalarından sonra meme bezlerinde oluşturdukları biyolojik sıvı olarak tanımlanır. Yasal tanımlamalarda sütün insan besini olarak sahip olması gereken niteliklerine de yer verilir. Bu nedenle süt "sağlıklı süt hayvanlarının sağılmasıyla elde edilen kolostrum (ilk süt, ağız sütü) dışındaki taze meme salgısı" olarak tanımlanır. Süt için kullanılan hayvanların başında inek gelmektedir. Toplumlar koyun, keçi, manda, deve gibi hayvanların sütünden de yararlanmaktadır.

Besin hazırlamada süt ve türevlerinin oldukça geniş bir kullanım alanı vardır. Çorba, tatlı, poğaç, bök vb. yemek ve hamur işlerinin yapımında kullanılır. Süt bileşiminde demir ve C vitamini dışında canlıların günlük gereksinimlerini karşılayacak besin öğelerini yeterli miktar ve oranda bulunduran çok değerli bir besindir. A, D, E, K vitaminlerini içerir. Yaz aylarında karoten (A vitamini ön maddesi) ve D vitamini miktarı, kış aylarına göre daha fazladır. Kalsiyum ve fosfor açısından

zengindir. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için günde en az bir su bardağı süt içmek gerekir. Bu gereksinime aynı miktar yoğurt ya da iki kibrit kutusu kadar peynir de karşılayabilir. Süt ve süt ürünleri özellikle gelişmekte olan çocuklar, gebe ve emzikli anneler için büyük önem taşır.



Süt ve süt ürünleri grubu

Sütün içindeki besin öğelerinin miktarı;

- İnek sütünün içinde;
- %87,5 su,
- %3,5 yağ,
- %3,5 protein
- %5 karbonhidrat(laktoz),
- %0,7 mineral maddeler bulunur.

Bu oran;

- Hayvanın beslenme durumu,
- Hayvanın yaşı,
- Hayvanın cinsi,
- Mevsimlere göre değişiklik göstermektedir.