



**Innovative tools for Diets oriented to
Education and hEalth improvement
in Dysphagia condition**

**Disfaji (Yutma Bozukluđu) Durumundaki Bireyler için Beslenme
Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları Projesi**

**Çıktı 2: Disfaji Durumunda Olan Bireyler ve
Yakın Çevresindekiler için
Eğitim İçeriği**

3. Ünite BESLENME

Aralık 2022

Dizin

Ünite 3'ün Yapısı.....	3
<i>Ders 3.1 Disfaji durumunda beslenmenin temelleri.....</i>	<i>5</i>
3.1.1. Disfaji Durumunda Olan Bireyin Beslenmesinin Önemi	5
3.1.2. Gıda ve Besinler	5
<i>Ders 3.2. Dengeli Beslenme.....</i>	<i>10</i>
3.2.1. Dengeli Beslenmede Gıda Maddelerinin Dağılımı.....	10
<i>Ders 3.3. Özel Gereksinimler için beslenme</i>	<i>15</i>
3.3.1. Alerjiler ve Intoleranslar.....	15
3.3.2. Vejetaryen Beslenme.....	15
<i>Ders 3.4. Dokusu Değiştirilmiş Menü Örnekleri</i>	<i>16</i>
3.4.1. Dengeli Menü Şablonları	16
3.4.2. Menü Yemekleri Hakkında Daha Fazla Bilgi	19
<i>Ders 3.5. Gıda Takviyeleri</i>	<i>28</i>
3.5.1. Disfaji Durumunda Farmakolojik Tedavi.....	28
<i>Kaynaklar</i>	<i>30</i>

E-öğrenme kurs yapısı	
İsim	Ünite 3 - BESLENME
Ünite Özeti	Bu ünite ile disfaji durumunda beslenmenin temelleri, dengeli beslenme, özel beslenme gereksinimleri, tekstürü değiştirilmiş menüler ve Gıda takviyeleri hakkında bilgi sahibi olacaksınız.
Ünitenin yapısı	
Öğrenme çıktıları	
Bilgi	<ul style="list-style-type: none">• Disfaji durumunda temel beslenme şekilleri hakkında bilgi sahibi olmak.• Gıda takviyeleri hakkında bilgi edinmek• Disfaji durumunda farmakolojik tedavi konusunda iyi uygulamaları öğrenmek
Beceriler	<ul style="list-style-type: none">• Kritik düşünce• İletişim• İşbirliği• Dijital okuryazarlık• Özerklik
Yetkinlikler	<ul style="list-style-type: none">• Beslenme ve dengeli beslenmenin önemi hakkında farkındalık.• Disfaji durumunu desteklemek için gıda takviyeleri bilgisi.• Dokusu değiştirilmiş bir menünün önemi hakkında farkındalık.• Gıda takviyesi türleri hakkında bilgi.• Disfaji durumunda farmakolojik tedavinin yönetimi.
İçindekiler (3 saat) Lütfen kursun bu bölümünün toplam süresini yazınız.	<i>Bu ünitenin içeriği, aşağıda sunulmaktadır. Aynı bilgiler Power Point'e de eklenmiştir. Değerlendirme alıştırmaları tek bir word belgesinde bir araya gelmektedir.</i>
Kaynaklar (30 dakika) Lütfen kursun bu bölümünün toplam süresini yazınız.	<i>Belirli her birim ile ilgili daha fazla bilgi edinmek için lütfen kaynakların listesini (url, makaleler, kitaplar, raporlar vb.) oluşturun. Telif hakları, Kullanım kısıtlamaları vs. yazmayı unutmayınız.</i>
Ödevler (30 dakika) Lütfen kursun bu bölümünün toplam süresini yazınız.	<i>Lütfen her bir ünite için ödev listelerini oluşturun (örneğin alıştırmalar, dosya yükleme, forumda tartışma vb.).</i>
Anahtar kavramlar	<ul style="list-style-type: none">• Alerji• Beslenme ve sıvı alımı durumu• Dengeli• Karbonhidratlar• Diyet• Zenginleştirme

	<ul style="list-style-type: none">• Yağlar• Lifler• Meyve• Tahıl• Intolerans• Makrogıdalar• Mikrogıdalar• Beslenme• Protein• Takviye• Sebzeler• Vejetaryen
--	---



UNIT-3 BESLENME

3.1 Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

3.1.1 Disfaji durumunda olan bireyin beslenmesinin önemi hakkında açıklama

Disfaji durumunda olan bireylerin sağlığı için etkili beslenme yönetimi esas durumdadır.

Bir klinik beslenme uzmanı tarafından erken müdahale, izlenecek beslenme kurallarını belirtmek için çok önemlidir.

Uygun ve zamanında beslenme müdahalesi, disfaji sağlık komplikasyonlarının, sıvı kaybının, yetersiz beslenmenin önlenmesinde ve iyileşmenin desteklenmesinde hayati bir rol oynayabilir.

Beslenme yönetiminin hedefleri şunlardır::

- Yeterli beslenme ve sıvı alımı durumunu sürdürmek ve sağlamak – çünkü disfaji, gıda/sıvının ağızdan alınımının azalmasına veya değişmesine neden olabilir.
- Modifiye edilmiş beslenmenin konuşma terapistinin tavsiyelerine uyarak doğru ve güvenli bir kıvamda uygulanması gerekir. Uygun olmayan dokulara sahip gıdalar boğulmaya ve diğer sağlık sorunlarına neden olabilir.
- Besleyici ve güvenli gıdaların yeterli ve bol miktarda alınmasını sağlanmalıdır.



Şekil 1. Gıdalar (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

3.1.2 Gıda ve besinler

Cambridge Sözlüğü, gıda maddesini bitkilerin veya hayvanların yaşamak ve büyümek için ihtiyaç duyduğu herhangi bir madde olarak tanımlar. Gıdaları beslenme yoluyla alınır ve makro gıdalar ve mikro gıdalar şeklinde sınıflandırılabilir.

Makrogıda	Karbonhidratlar	Basit Karmaşık Lif
	Protein	Gerekli amino asitler Gerekli olmayan amino asitler Koşullu amino asitler
	Yağlar	Doymuş Trans Tekli doymamış Çoklu doymamış
Mikrogıda	Vitaminler	Yağda çözünür Suda çözünür
	Mineraller	Makromineraller İz mineraller

Şekil 2. Beslenme Gıdaları

(Kaynak: CADIS HUESCA tarafından tasarlanmıştır)

Makroğıda

Gıda bileşiminde baskın olan ve dolayısıyla daha büyük miktarlarda (gram) alınan gıdalardır. Organizma içindeki ana işlevleri enerjik ve yapısaldır.

Karbonhidratlar ve lifler

Karbonhidratlar vücudun enerjisinin çoğunu sağlar. Sağlıklı, işlenmiş ve besin değeri düşük gıdalarda bulunurlar. Üç türe ayrılırlar:

- **Basit karbonhidratlar.**

Ya da şekerler daha kısa molekül zincirlerinden oluşur ve hızlı ve kısa ömürlü bir enerji kaynağı ile vücudu daha hızlı sindirirler.

Bunları içeren gıdalar: meyveler, reçeller, bal, beyaz ekmek, tatlılar, hurma, şurup, süt, şeker, diğerleridir.

- **Kompleks karbonhidratlar.**

Vücut tarafından daha yavaş ve daha uzun süre emilen uzun molekül zincirlerinden oluşurlar.

Bunları içeren gıdalar: sebzeler, kepekli tahıllar, meyveler, doğal kabuklu yemişler, baklagiller ve diğerleridir.

- **Lif.**

Karmaşık bir karbonhidrattır.

Bunları içeren gıdalar: sebzeler, kepekli tahıllar, kabuklu meyveler, doğal kabuklu yemişler, baklagiller ve diğerleridir.



Şekil 3. Karbonhidratlar ve lif (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Protein

Proteinler amino asitlerden oluşan moleküllerdir ve yaşam için gereklidirler. Protein kaynakları sebze ve/veya hayvansal olabilir. Proteinler sindirildiğinde amino asitlere ayrılırlar. Bunları içeren gıdalar: etler (sığır eti, koyun, domuz eti, tavşan, tavuk...), beyaz ve mavi balık (sardalya, ton balığı, çipura, dil balığı...), deniz ürünleri, yumurta, baklagiller ve diğerleridir.



Şekil 4. Protein (Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır.)

Şekil 5 ve 6. Amino asitler gıdanın bir parçasıdır. Amino asitler bizi oluşturan proteinleri oluşturur. (Kaynak: <https://www.ajinomoto.com/es/aboutus/amino-acids/what-are-amino-acids>)

- **Esansiyel amino asitler.**

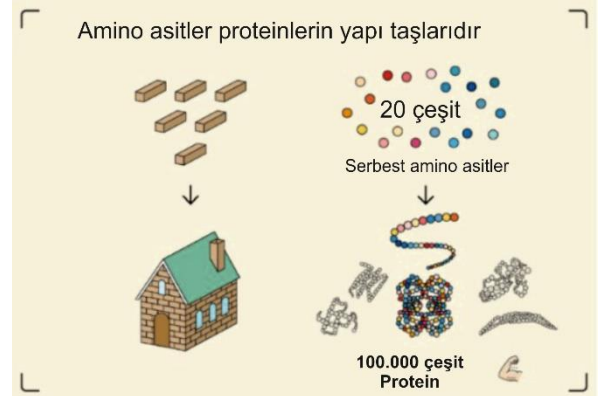
Vücut tarafından yapılamaz. Sonuç olarak, gıdalardan gelmelidir.

- **Gerekli olmayan amino asitler**

Gerekli olmayan, yediğimiz gıdalardan almasak bile vücudumuzun amino asidi üretebileceği anlamına gelir.

- **Koşullu amino asitler.**

Koşullu amino asitler, hastalık ve stres zamanları dışında genellikle gerekli değildir.



Yağlar

Yağ, diğerlerine göre en fazla enerji sağlayan ve vücudun bazı vitaminleri emmesine yardımcı olan gıdadır. Yağ kaynakları sebze ve/veya hayvansal olabilir.

- **Doymuş.**

Hayvansal yağların çoğu doymuştur. Uzmanlar, içeriği düşük bir beslenme şekli önermektedir. İşlenmiş gıda üreticileri arasında çok popülerdirler. Örnekler: tereyağı, ghee, donyağı, domuz yağı, hindistancevizi yağı ve hurma yağı.

- **Tekli doymamış.**

Tekli doymamış yağlar sağlığınız için iyidir. Bitkisel gıdalarda bulunurlar ve oda sıcaklığında sıvıdırlar ancak soğutulduklarında sertleşmeye başlarlar. Örneğin: Fındık, Avokado, Zeytinyağı, Aspir yağı (yüksek oleik), Ayçiçek yağı vb.

- **Trans.**

Onlar sağlıksızdır. Örnekler: Kızarmış çörekler ve kekler, tart hamurları, bisküviler, dondurulmuş pizzalar, kurabiyeler, krakerler ve çubuk margarinler dahil unlu mamuller.

- **Çoklu doymamış.**

Sağlık için iyidirler. Örneğin: zeytinyağı, soya fasulyesi yağı, mısır yağı, ayçiçek yağı vb.



Şekil 7. Yağlar (Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

Mikrogıdalar

Genellikle vitaminler ve mineraller olarak adlandırılan mikrogıdalar, sağlıklı gelişim, hastalık önleme ve esenlik için gereklidir. İnsanlar sadece küçük miktarlarda mikro gıdalara ihtiyaç duyar.

Şekil 8. Mikrogıda. (Kaynak: freepik tarafından oluşturulan sağlık vektörü – www.freepik.com)



Vitaminler

Vitaminler, insanların küçük miktarlarda ihtiyaç duyduğu organik bileşiklerdir. Vitaminlerin gıdalardan gelmesi gerekir çünkü vücut bunları ya üretmez ya da çok az üretir.

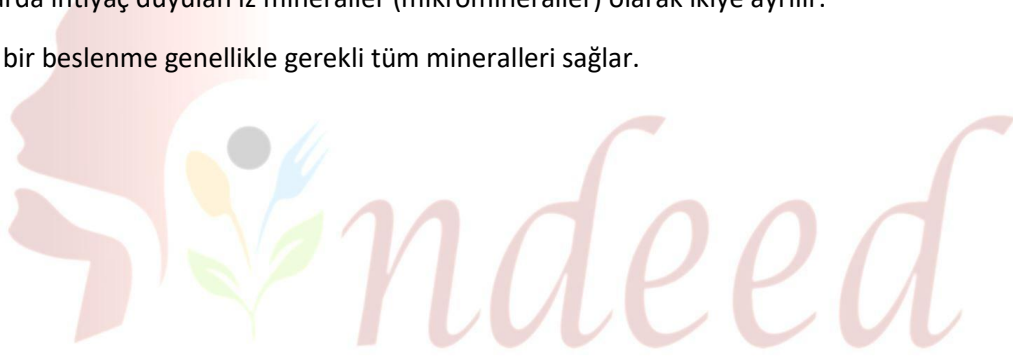
Dengeli bir beslenme genellikle bu vitaminlerden yeterince sağlar. Aşağıdaki şekilde sınıflandırılabilir:

- Suda çözünen vitaminler.
- Yağda çözünen vitaminler

Mineraller

Mineraller, büyük miktarlarda ihtiyaç duyulan ana mineraller (makromineraller) ve daha az miktarlarda ihtiyaç duyulan iz mineraller (mikromineraller) olarak ikiye ayrılır.

Dengeli bir beslenme genellikle gerekli tüm mineralleri sağlar.



Şekil 9. Gıda ve beslenme Bilgi Grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır.)



Bilgi grafikleri eğitim platformunda indirilebilir (<https://indeed-project.org/>)

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

3.2 Dengeli beslenme

Dengeli bir beslenme, bir kişinin ihtiyaç duyduğu tüm gıda maddelerini sağladığı için, bir kişinin tüm beslenme ihtiyaçlarını karşılayan bir programdır. İnsanların sağlıklı kalabilmeleri için belirli miktarda kaloriye ve gıdaya ihtiyaçları vardır.

3.2.1 Dengeli beslenmede gıda maddelerinin dağılımı

Sebzeler ve meyveler.



Sebzeler ve Meyveler

Şekil 10. Sebzeler ve meyveler (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır.)

Bitkisel gıdalar beslenmemizin en büyük bölümünü oluşturmaktadır. Bitki dlerden elde edilen gıdalar, vitaminler, mineraller, fitokimyasallar ve antioksidanlar gibi çok çeşitli gıda maddeleri içerir. Ayrıca beslenmemizdeki ana karbonhidrat ve lif kaynağıdır. Sebze ağırlıklı beslenme sağlık sorunlarını azaltır.

Tahıllar



Tahıllar

Şekil 11. Tahıllar (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır.)

Tahıl gıda grubu, tam tahılların (kahverengi pirinç, yulaf ve arpa gibi) ve ekmek, makarna, çıtır ekmekler ve tahıllı gıdaların (çok işlenmiş, rafine edilmiş çeşitler yerine) kepekli/kepekli/yüksek tahıl/lifli çeşitlerinin seçilmesi önerilir.

Daha iyi bir sağlık için yediğiniz karbonhidratların kalitesi en az miktarı kadar önemlidir.

Protein

Protein temel bir gıdadır. Protein sağlamanın yanı sıra yağlar, vitaminler ve mineraller gibi diğer gıda maddelerini de içerir. Hayvansal ve bitkisel proteinleri birleştirmek önemlidir.

Kaliteli protein tüketimi, sağlığımız için tüketilen miktardan daha önemlidir.

Protein



Şekil 12. Protein (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır.)

Sağlıklı yağlar.



Şekil 13. Sağlıklı yağlar (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır.)

Yağ, sağlıklı beslenmenin önemli bir parçasıdır. Beslenmede sağlıklı, kaliteli yağların seçilmesi ve az yağlı bir beslenme tercih edilir. "İyi" doymamış yağları (tekli doymamış ve çoklu doymamış yağlar) tüketmek, doymuş yağ oranı yüksek gıdaları sınırlamak ve "kötü" yağlardan - trans yağlardan kaçınmak tercih edilir.

Suyu Seçin

Su, sulu kalmak için en iyi içecektir ve vücuttaki diğer birçok temel işlevi destekler. Ana içeceğiniz olarak suyu seçin ve alkolsüz içecekler, sporcu içecekleri ve enerji içecekleri gibi şekerli seçeneklerden kaçının.

Susadığımızı hissettiğimizde sıvıları tüketiriz, vücudumuzdaki su azaldığında bizi uyaran ana sinyal ama bazen bu faktöre bağlı olmadan da su içeriz.



Şekil 14. Suyu seçin (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır.)

Otların ve baharatların tadını çıkarın

Otlar ve baharatlar, gıdalarımıza harika tatlar ve aromalar sağlar. Sağlığı geliştiren özellikleri vardır, ancak onları daha küçük miktarlarda tüketme eğiliminde olduğumuz için asıl amaçları yemeklerimizi tatlandırmak ve renklendirmektir.

Yemek yaparken veya yerken tuz kullanmaya gerek kalmadan damak zevkimize uygun tarifler oluşturmanın ve evde yaptığımız yemeklerinin keyfini artırmanın kolay bir yoludur.

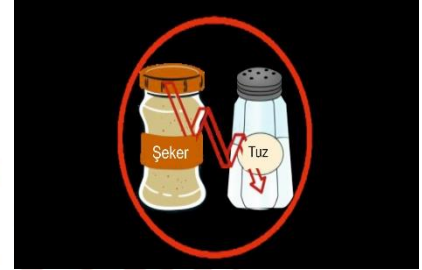


Şekil 15. Otlar ve baharatlar (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır.)

Tuz ve şeker eklemeyi sınırlayın

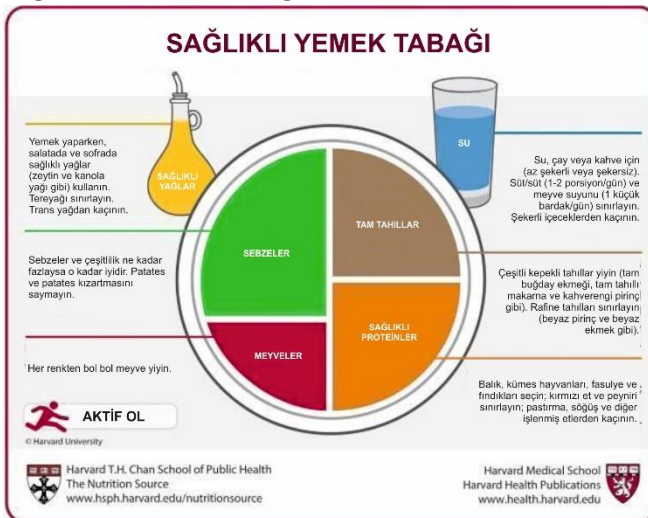
İlave tuz ve şeker alımımızı sınırlamak önemlidir.

Şekil 16. Tuz ve şeker (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır.)



Sağlıklı beslenme kuralları

Sağlıklı Beslenme Tabakası



Sağlıklı Beslenme Tabakası, tüm gıda gruplarını doğru oranlarda içeren, daha sağlıklı ve dengeli bir yemek için başka bir basit kılavuzdur. Yemek türü, mutfak veya durum ne olursa olsun vücudunuzun ihtiyaç duyduğu tüm gıdaları almanın kolay yolu. Harvard Üniversitesi'ne aittir.

Şekil 17. Sağlıklı Beslenme Tabakası. Kaynak: Telif Hakkı © 2011, Harvard Üniversitesi. Sağlıklı Beslenme Tabakası hakkında daha fazla bilgi için lütfen The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan Halk Sağlığı Okulu, www.thenutritionsource.org ve Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

Sağlıklı Beslenme Piramidi

Sağlıklı Beslenme Piramidi, Avustralya Beslenme Yönergelerine (2013) göre 19-50 yaşındakiler için önerilen gıda alımına dayalı dengeli beslenmeyi açıklayan basit bir görsel kılavuzdur. Sağlığımız için her gün yememiz gereken gıda gruplarını ve oranlarını gösterir.

Şekil 18. Sağlıklı Beslenme Piramidi.

The Australian Nutrition Foundation Inc.
3. baskı, 2015



Teoriyi uygulamak için pratik alıştırmalar.

Bu alıştırmada dengeli beslenmenin öneminin farkına varacağız.

Malzemeler: gerekli değil

Alıştırma: Dengeli beslenmenin önemini düşünün. Son 7 gün içinde yediğiniz gıdaları hatırlayın ve aşağıdaki soruları cevaplayın:

Her gün tüm gıda gruplarından gıda tüketiyor musunuz?

Yemekleriniz Harvard tabağının bileşimine benziyor mu?

Beslenmenizin hangi yönlerinin sağlıklı olduğunu düşünüyorsunuz?

Beslenmenizin hangi yönlerinin iyileştirilebileceğini düşünüyorsunuz?



Şekil 19. Dengeli beslenme bilgi grafiği gıda maddelerinin dağılımı (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır) Bilgi grafikleri eğitim platformunda indirilebilir (<https://indeed-project.org/>)

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.
2020-1-ES01-KA204-083288

3.3 Özel gereksinimler için beslenme

3.3.1 Alerjiler ve intoleranslar

Gıda alerjenleri

Normalde enfeksiyonlarla savaşılan vücudun bağışıklık sistemi, yiyeceği bir istilacı olarak gördüğünde bir gıda alerjisi oluşur. Bu, alerjik reaksiyona yol açar - vücutta histamin gibi kimyasalların salındığı bağışıklık sistemi tepkisidir. Reaksiyon, kurdeşen, kusma, karın ağrısı, boğazda sıkışma, ses kısıklığı, öksürük, solunum problemleri veya kan basıncında düşüş gibi semptomlara neden olabilir. Bazen ölüme yol açabilir.

Avrupa Birliği gıda yasası, en güçlü ve yaygın alerjenler olarak gıda ve içeceklerin içeriğindeki 14 alerjeni belirlemiştir.

Şekil 20. Gıda Alerjenleri

(Kaynak: CPD Çevrimiçi Üniversite Bilgi Bankası)



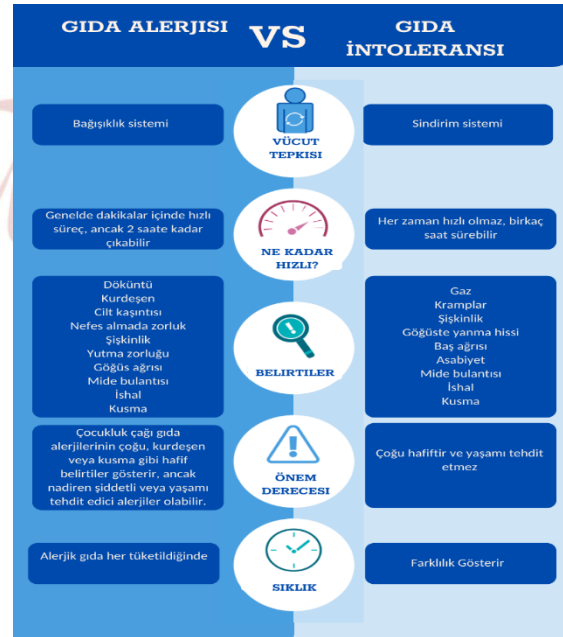
Gıda intoleransı

Bir gıda intoleransı, vücudun yenen gıdayı uygun şekilde sindiremeyeceği veya belirli bir gıdanın sindirim sistemini tahriş edebileceği anlamına gelir. Bağışıklık sisteminizi içermez ve asla yaşamı tehdit etmez.

Gıda intoleransı belirtileri yavaş yavaş, genellikle sorunlu gıdayı yedikten birkaç saat sonra ortaya çıkar ve mide bulantısı, gaz, kramplar, karın ağrısı, ishal, sinirlilik veya baş ağrılarını içerebilir.

Şekil 21. Gıda Alerjisi ve İntoleransları

(Kaynak: Spoonfulone)



3.3.2 Vejetaryen beslenme

Vejetaryen beslenmesi et, balık ve kümes hayvanları yemekten kaçınmayı içerir. İnsanlar genellikle dini, kişisel nedenlerle veya çevresel nedenlerle bir Vejetaryen beslenmesini benimser.

Vejetaryenlerde disfaji de olabilir. Bu insanlar ve tüm gıda gruplarını içeren bir beslenme programı uygulayanlar beslenme programlarının yapısını bir tıp uzmanı tarafından belirlenen yönergelerle göre değiştirmelidir.

Bir Vejetaryen beslenme programı, çeşitli meyveler, sebzeler, tahıllar, sağlıklı yağlar ve proteinler karışımı içermelidir.

Beslenmede etin sağladığı proteini değiştirmek için, kabuklu yemişler, tohumlar, baklagiller, tempeh, tofu ve seitan gibi çeşitli protein açısından zengin bitkisel gıdaların yanı sıra yumurta ve süt ürünleri de protein alımını artırabilir.



Şekil 22. Vejetaryen (Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır.)

Vejetaryenler beslenmelerinde aşağıdaki gıdalardan kaçınmalıdır:

- **Et:** Sığır eti, dana eti ve domuz eti
- **Kümes hayvanları:** Tavuk ve hindi
- **Balık ve kabuklu deniz ürünleri:** Bu kısıtlama pesetaryenler için geçerli değildir.
- **Et bazlı bileşenler:** Jelatin, domuz yağı, karmin, isinglass, oleik asit ve süt
- **Diğer hayvansal ürünler:** Veganlar bal, balmumu ve polenden uzak durmayı tercih edebilir.



Şekil 23. Vejetaryen Piramidi (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

3.4 Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri.

3.4.1 Dengeli menü şablonları

Günlük beslenmenin uygun şekilde planlanması, yeterli sağlığı korumak için gerekli tüm gıdaların dengeli bir şekilde tedarik edilmesini sağlar. Günde birkaç öğün yemek, günlük gıda gereksinimlerinin tüketilmesini kolaylaştırır ve bir rutin oluşturulmasına yardımcı olur.

Gıda Tüketim Diyeti

Kahvaltı	Sabah Ara Öğün	Öğle Yemeği	İkinci Ara Öğün	Akşam yemeği
Birkaç tane seçilebilir	Biri seçilebilir veya ikisi harmanlanabilir.	Tümü dahil edilmelidir.	Biri seçilebilir veya ikisi harmanlanabilir.	Tümü dahil edilmelidir.
Meyveler Sebzeler Doğal yemişler Protein ürünleri Tam tahıllar	Meyveler Sebzeler Doğal yemişler Protein ürünleri Tam tahıllar	Sebzeler Tam tahıllar Protein Sağlıklı yağlar + Meyve veya Süt Ürünleri	Meyveler Sebzeler Doğal yemişler Protein ürünleri Tam tahıllar	Sebzeler Tam tahıllar Protein Sağlıklı yağlar + Meyve veya Süt Ürünleri

Şekil 24. Besleyici gıda alımı (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Sonraki menüler, daha önce sağlıklı beslenme yönergelerine dayanan dengeli beslenme örnekleridir. Bu menülerdeki gıda ve içeceklerin dokusu, mukadder disfajisi olan kişinin ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır. Alerjiler ve intoleranslar da menülerde dikkate alınmalıdır.

Menü 1							
	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Kahvaltı	Sütlü kahve elma tarçınlı yulaf lapası Portakal	Sütlü çay Tam buğday ekmeği ile muhlama Elma	yulaf sütü Domates ve peynirli çavdar ekmeği Armut	soya sütlü kahve Bitter çikolata ile muz yulaf ezmesi krep	Tarçın ve çilek ile yulaf lapası	Sütlü kahve Avokadolu tam buğday ekmeği Elma	Meyve ve sütlü smoothie Humus ve domatesli kepekli tost
Kuşluk atıştırması	bir avuç fındık	Muzlu tahin kremalı tost	Yogurt	Çilekler	Smoothie	Yogurt	Bir avuç fıstık
Öğle Yemeği	Marullu mercimek köftesi domatesli soslar Erik	Ratatouille ile brokoli Aioli ve tam buğday ekmeği ile kalamar yoğurt	Püre balkabağı çorbası balık ile doldurulmuş patlıcan Muz	Patatesli yeşil fasulye Hünkar beğendi kabak tatlısı	fırında makarna Dolmalık biber soslu morina şeftali	Yataklarda ringa balığı elma soslu hindi yoğurt	Mısır ve havuç ile marul salatası Balandelias Bougatsa
Öğleden Sonra Atıştırması	Yoğurtlu meyve salatası	Yunan yoğurdu	Smoothie	Badem ezmesi, Yunan yoğurt ve meyve reçeli tost	Guacamole kremalı tost	Fındık unu ile smoothie	Çilek yulaf lapası
Akşam Yemeği	sarımsaklı karnabahar ratatouille morina portakallı kek	Marul ve domates salatası Badem soslu köfte Armut	Ev ordövrleri Aioli ve tam buğday ekmeği ile patatesli omlet yoğurt	Fırında sebzeler Sebze ve domatesli tavuk Tarçınlı kızarmış elma	Tost ekmeği üzerine keçi peynirli salata keşkek Çilekler	beyaz kuşkonmaz Biber soslu bonfile Duonos	Çavdar ekmeği ile sos sebzeli somon yoğurt

Menü 2							
	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Kahvaltı	yulaf sütü Avokado ve zeytinyağı ile çavdar ekmeği Muz	Sütlü kahve Çilek ile muzlu ekmek	Sütlü kahve Zeytinyağı ve domatesli kepekli ekmek tostü	Sütlü kahve Mocha yulaf lapası Elma	Soya sütü ile kahve latte Ballı muzlu yulaf ezmeli krep	Meyve ve sütlü smoothie Tam buğday tostlu menemen	Şekersiz kakao sütü ve yulaf gevreği Portokalopita mandalina
Kuşluk atıştırması	Yogurt	Fındık unu ile smoothie	Guacamole kremalı tost	meyve parçaları ile yoğurt	bir avuç badem	Yogurt	Smoothie
Öğle Yemeği	Küba Pirinci Biber soslu bonfile Elma	Chesmi nigar çorbası sebzeli tavuk Çizkek	Cheshmi nigar çorbası Aioli ve tam buğday ekmeği ile kalamar Çilekler	Yeşil fasulye ve patates Çavdar ekmeği ile sisis Bougatsa	morina ile nohut beşamel soslu yumurta Armut	Veet çorbası Pastitsio (GR) yoğurt	Tost ekmeği üzerine keçi peynirli salata Ton balığı küçük ciro muhallebi
Öğleden Sonra Atıştırmalığı	Fıstık ezmesi ve muzlu tost	meyve parçaları ile yoğurt	Portakal	bir avuç badem	Zeytinyağı ve domatesli tost	kahve latte ipek lor kek	Humus kremalı tost
Akşam Yemeği	Haşlanmış yumurta ve ton balığı ile domates salatası patatesli sisis mandalina	Pompkin Porei Ispanaklı Tart Sütlaç	Karışık salata falafel Yunan yoğurt	Yatakta ringa balığı ton balıklı omlet Portakal	Balkabağı Püresi Domates Keftedes Rizogalo	kremalı ıspanak Musakka Kızarmış armut	Spagetti Bolonez Soslu hake Meyve salatası

3.4.2 Menü yemekleri hakkında daha fazla bilgi

KAHVAlTI VE ATİŞTIRMALAR

Yemek tarifi: Muhlama

Öneren: Türkiye

Youtube detaylandırma videosu:

https://www.youtube.com/watch?v=IEG9gW_QYKA

Kaynaklar:

<https://www.nefisyemektarifleri.com/muhamakuymak-tam-anlatimiyla-cok-uzayan/>



Resim 25. Muhlama. Web nefis.

Yemek tarifi: Menemen

Öneren: Türkiye

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=-EYjLmOoJcg>

Kaynaklar: <https://www.youtube.com/watch?v=-EYjLmOoJcg>



Resim 26. Menemen. Yeme & İçme YouTube.

Yemek tarifi: Muz ekmeği

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=IBd1hboRdx0>

Kaynaklar: <https://www.recetasderechupete.com/receta-de-pan-de-platano-o-banana-bread-estilo-starbucks/323/>
<https://www.youtube.com/watch?v=IBd1hboRdx0>



Resim 27. Muz ekmeği. Rechupete web tarafından.

Yemek tarifi: Muzlu yulaf ezmeli krep

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

https://www.youtube.com/watch?v=5IQH_k3fL1Y

Kaynaklar: <https://simply-delicious-food.com/easy-healthy-banana-oat-pancakes/> https://www.youtube.com/watch?v=5IQH_k3fL1Y



Resim 28. Muzlu yulaf ezmeli gözleme. Basitçe Lezzetli Web.

Yemek tarifi: avokado Tostu

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://cookieandkate.com/avocado-toast-Yemek-tarifi/comment-page-2/>

Kaynaklar: <https://cookieandkate.com/avocado-toast-Yemek-tarifi/comment-page-2/>



Resim 29. Avokado Tost. çerez ve kate web

Yemek tarifi: Yulaf ezmesi lapası

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=HK-sARCbKOW>

Kaynaklar: <https://www.youtube.com/watch?v=HK-sARCbKOW> <https://www.thecookingfoodie.com/Yemek-tarifi/Healthy-Oatmeal-Porridge-%E2%80%93-4-Easy-Yemek-tarifis>



Resim 30. Yulaf ezmesi lapası. yemek yapan gurme.

Yemek tarifi: Sağlıklı tost fikirleri

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=hiaWgeWwfHo>

Kaynaklar:

<https://www.crispyfoodidea.com/2020/08/healthy-toast-ideas-for-morning-breakfast.html>



Resim 31. Sağlıklı tost fikirleri. Crispyfoodidea Web.

Yemek tarifi: Purus varškės apkepas/ İpek lor keki

Öneren: Litvanya

Youtube detaylandırma videosu:

https://www.youtube.com/watch?v=NskYSYfCvtM&ab_channel=VMG

Kaynaklar: <https://www.lamaistas.lt/receptas/purus-varskes-apkepas-su-manu-kruopomis-19764>

https://www.youtube.com/watch?v=NskYSYfCvtM&ab_channel=VMG



Resim 32. İpek lor keki. La Maistas Web.

ÖĞLE VE AKŞAM YEMEKLERİ

Yemek tarifi: Pastitsio / Yunan fırında makarnası

Öneren: Yunanistan

Youtube detaylandırma videosu:

https://www.youtube.com/watch?v=P_0cA8aoOno

Kaynaklar: <https://akispetretzikis.com/en/Yemek-tarifi/118/to-pastitsio-toy-akh>

https://www.youtube.com/watch?v=P_0cA8aoOno



Resim 33. Pasticio. Web Dimitra'nın vizyonu

Yemek tarifi: Musakka

Öneren: Yunanistan

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.mygreekdish.com/Yemek-tarifi/mousakas/>

Kaynaklar: <https://www.mygreekdish.com/Yemek-tarifi/mousakas/>



Resim 34. Musakka. Yunan Yemek Ağım.

Yemek tarifi: Spanakopita / Ispanaklı Tart

Öneren: Yunanistan

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=eUTVesSFows>

Kaynaklar:

<https://www.youtube.com/watch?v=eUTVesSFows>

<https://www.mygreekdish.com/Yemek-tarifi/traditional-greek-spinach-pie-spanakopita-Yemek-tarifi-with-homemade-phylo/>



Resim 35. Spanakopita. Yunan Yemek Ağım.

Yemek tarifi: Tomatokeftedes / Santorini Usulü Domatesli Börek

Öneren: Yunanistan

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=UMsDV5ls9hE>

Kaynaklar: <https://www.dimitrasdishes.com/santorini-style-tomato-fritters-domatokeftedes/>

<https://www.youtube.com/watch?v=UMsDV5ls9hE>



Resim 36. Tomatokeftedes. Web Dimitra'nın vizyonu

Yemek tarifi: Mercimekli köfte

Öneren: Türkiye

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=UsPpCWNE54c>

Kaynaklar:

<https://www.youtube.com/watch?v=UsPpCWNE54c>

Resim 37. Mercimekli köfte. Nefis Yemek TarifleriYouTube.



Yemek tarifi: Çeşmi Nigar çorbası

Öneren: Türkiye

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=W1Q--PKb0o0>

Kaynaklar: <https://www.youtube.com/watch?v=W1Q--PKb0o0>

Resim 38. Çeşmi Nigar çorbası. Nefis Yemek Tarifleri YouTube.



Yemek tarifi: Hünkar Beğendi

Öneren: Türkiye

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=su1SxAXylh8>

Kaynaklar:

<https://www.youtube.com/watch?v=su1SxAXylh8>

Resim 39. Hünkar Beğendi. Feriğin elinden YouTube.



Yemek tarifi: Keşkek

Öneren: Türkiye

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=C4yoFfbBK0Q>

Kaynaklar:

<https://www.youtube.com/watch?v=C4yoFfbBK0Q>

Resim 40. Keshkek. Meltem'in Mutfağı YouTube.



Yemek tarifi: Ratatouille

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=T3yV3yKgd30>

Kaynaklar: <https://www.recetasderechupete.com/ratatouille-pisto-de-verduras-a-la-francesa/12629/>

<https://www.youtube.com/watch?v=T3yV3yKgd30>

Resim 41. Ratatouille. Lezzetli web.



Yemek tarifi: Kremalı Ispanak

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=0CMw9zMdE54>

Kaynaklar: <https://thestayathomechef.com/creamed-spinach/>

<https://www.youtube.com/watch?v=0CMw9zMdE54>



Resim 42. Kremalı Ispanak. Evde kalan şef web.

Yemek tarifi: Spagetti Bolonez

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=yShBC-G-jrQ>

Kaynaklar: <https://www.Yemek tarifitineats.com/spaghetti-bolognese/>

<https://www.youtube.com/watch?v=yShBC-G-jrQ>



Resim 43. Spagetti Bolonez. Reçeteler Web.

Yemek tarifi: Yeşil Fasulye ve Patates

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=jmFx7GvLPGU>

Kaynaklar: <https://www.tasteofsouthern.com/southern-green-beans-and-potatoes/>

<https://www.youtube.com/watch?v=jmFx7GvLPGU>



Resim 44. Yeşil Fasulye ve Patates. Güneyin tadı Web

Yemek tarifi: Balkabağı Püresi

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu: <https://youtu.be/LaPhvCJ4kt8>

Kaynaklar: <https://www.inspiredtaste.net/35527/easy-pumpkin-puree-Yemek-tarifi/> <https://youtu.be/LaPhvCJ4kt8>



Resim 45. Balkabağı Püresi. Güneyin tadı Web

Yemek tarifi: Küba Pirinci

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=0cA5WFIVDtA>

Kaynaklar:

<https://www.youtube.com/watch?v=0cA5WFIVDtA>



Resim 46. İspanyol Pirinci Yemek tarifi - Küba Pirinci. Loli Dominguez'in Mutfağı

Yemek tarifi: Balık ile doldurulmuş patlıcan

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vv33xrsajw>

Kaynaklar:



<http://www.berenjenasrellenas.com/BerenjenasRellenas/BerenjenasRellenasDePescado/BerenjenasRellenasDePescado.html> <https://www.youtube.com/watch?v=Vv33xrsajw>

Resim 47. balık ile doldurulmuş patlıcan. Patlıcan dolması Web.

Yemek tarifi: Biber soslu bonfile

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=rhoxubqYb1E>

Kaynaklar: <https://www.recetasderechupete.com/solomillo-a-la-pimienta/20815/>

<https://www.youtube.com/watch?v=rhoxubqYb1E>



Resim 48. Biber soslu bonfile. Lezzetli Web.

Yemek tarifi: Keçi peynirli tost salatası

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

https://www.youtube.com/watch?v=sz5Rh-17f_s

Kaynaklar: <https://garlicdelight.com/chevre-chaud/#Yemek>
tarifi https://www.youtube.com/watch?v=sz5Rh-17f_s



Resim 49. Keçi peynirli tost salatası. Sarımsaklı lokum web.

Yemek tarifi: Sebzeli somon

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=wn8jr-FRUak>

Kaynaklar: <https://www.youtube.com/watch?v=wn8jr-FRUak>



Resim 50. sebzeli somon. Daniella'nın Ev Yemekleri web.

Yemek tarifi: ispanyol omleti

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=ah4YoilBRpc>

Kaynaklar: [https://tasty.co/Yemek tarifi/spanish-omelet-tortilla-de-patata](https://tasty.co/Yemek%20tarifi/spanish-omelet-tortilla-de-patata)

<https://www.youtube.com/watch?v=ah4YoilBRpc>



Resim 51. ispanyol omleti. Lezzetli web.

Yemek tarifi: Falafel

Öneren: Türkiye

Youtube detaylandırma videosu:

<https://youtu.be/pQTMwDTtVDY>

Kaynaklar: <https://youtu.be/pQTMwDTtVDY>

[https://turkishstylecooking.com/falafel-Yemek tarifi.html](https://turkishstylecooking.com/falafel-Yemek%20tarifi.html)



Resim 52. Falafel. En İyi Türk Tarifleri Web.

Yemek tarifi: Silké pataluose/ Yatakta ringa balığı

Öneren: Litvanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=ket9tLszNCQ>

Kaynaklar: <https://www.youtube.com/watch?v=ket9tLszNCQ>

<https://www.delfi.lt/gyvenimas/archive/silke-pataluose.d?id=69926120>



Resim 53. Silké pataluose. Lezzet Parkı Youtube.

Yemek tarifi: Trinta moliūgų sriuba/ Püre balkabağı çorbası

Öneren: Litvanya

Youtube detaylandırma videosu:

https://www.youtube.com/watch?v=tjlurfpv19k&ab_channel=BeDiet%C5%B3

Kaynaklar: https://www.youtube.com/watch?v=tjlurfpv19k&ab_channel=BeDiet%C5%B3



Resim 54. Püre balkabağı çorbası. Diyetsiz Youtube.

Yemek tarifi: Doldurulmuş Lahana Ruloları (Balandeliai)

Öneren: Litvanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=cV9JalH4aC4>

<https://www.youtube.com/watch?v=xPcK6BXJPCI>

Kaynaklar: <https://www.thespruceeats.com/Litvanya-stuffed-cabbage-Yemek-tarifi-balandeliai-1136761>



Resim 55. Balandeliai. Ladin yiyor Web.

Yemek tarifi: Ekmek, kuş üzümü ve krema tatlısı

Öneren: Litvanya

Youtube detaylandırma videosu:

https://www.youtube.com/watch?v=goPkvkzGLEY&ab_channel=Lietuvosvartotoj%C5%B3institutas

Kaynaklar: <https://kumutesvirtuve.lt/2015/10/24/duonos-serbentu-ir-grietineles-desertas/>

https://www.youtube.com/watch?v=goPkvkzGLEY&ab_channel=Lietuvosvartotoj%C5%B3institutas



Resim 56. Ekmek. Mutfakta Kumutes Web.

Yemek tarifi: Muhallebi

Öneren: Türkiye

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=PcrycQyGstg>

Kaynaklar: <https://www.nefisyemektarifleri.com/en-kolay-muhallebi/>



Resim 57. Muhallebi. Web nefis.

Yemek tarifi: Bougatsa / Yufka Muhallebi Pasta

Öneren: Yunanistan

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=6j5FOdWWzx8>

Kaynaklar: <https://akispetretzikis.com/en/Yemek-tarifi/1237/grhgorh-mpoygatsa-glykia>

<https://www.youtube.com/watch?v=6j5FOdWWzx8>

Resim 58. Bougatsa. Web akispetretzikis.com



Yemek tarifi: Rizogalo / Sütlaç

Öneren: Yunanistan

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=GmPrhNzfeOI>

Kaynaklar: <https://www.dimitrasdishes.com/rizogalo-greek-rice-pudding/>

<https://www.youtube.com/watch?v=GmPrhNzfeOI>

Resim 59. Rizogalo. Web Dimitra'nın vizyonu



Yemek tarifi: Portokalopita / Portakallı kek

Öneren: Yunanistan

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=B4b15yBDiFU&list=PLDNJ8jEkiNrbzAemKvtiODFqKm2eanqhW&index=26>

Kaynaklar:

<https://www.youtube.com/watch?v=B4b15yBDiFU&list=PLDNJ8jEkiNrbzAemKvtiODFqKm2eanqhW&index=26>

<https://www.nikkiglekas.com/post/orange-cake-portokalopita>

Resim 60. Portokalopita. Web Nikki Glekas



3.5 Gıda takviyeleri

Gıda takviyeleri ilaç sanayi tarafından üretilen ürünlerdir. Beslenme ihtiyaçları yetersiz olan kişilere uygulanmak amacıyla geliştirilmiştir.

Disfaji durumunda olan bireylere yönelik takviyeler, yalnızca beslenme yoluyla yetersiz alım, ilaçlarla etkileşim veya diğer nedenlerle kronik gıda eksikliklerinin olduğu durumlarda bir sağlık uzmanı tarafından reçete edilir.



Şekil 61. Gıda takviyesi örnekleri (Kaynak: CADIS Huesca tarafından tasarlanmıştır))



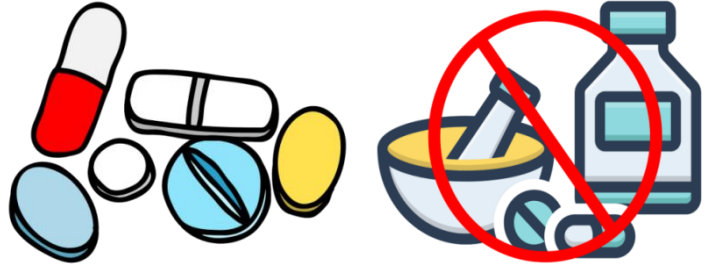
Şekil 62. Enteral gıda takviyesi örnekleri (Kaynak: CADIS Huesca tarafından tasarlanmıştır))

3.5.1 Disfaji durumunda farmakolojik tedavi

Farmakolojik tedavi, gıda ve içeceklerin alınmasında olduğu gibi, ağızda uygun şekilde tutmayı ve yutma sırasında koordinasyonu gerektirir.

Doku adaptasyon ilaçları, aktivitelerine müdahale edebileceği, aşırı doz oluşturabileceği veya etkilerini sınırlayabileceği için önerilmez. Kullanmadan önce ilacın diğer sunumlarını denemeniz önerilir.

Birçok durumda, farklı formlarda hazırlamanın değişkenliği, etken maddeyi bulmanın zorluğu vb. sebeplerden dolayı temel formüllerin diğer formlarla hazırlanması mümkün değildir, bu nedenle bu durumlarda prospektüs okunmalı veya uyarılmanın en iyi yolu eczacıdan öğrenilmelidir.



Şekil 63 ve 64. Hap çizimi (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır.)

Disfaji Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

DISFAJİ DURUMUNDA İLAÇ TEDAVİSİ

Yiyecek ve içecek tüketimi gibi ilaç tedavisi de ağzın doğru kullanımını ve yutma sırasında koordinasyonu gerektirir. Etkilerine müdahale edilebileceği, aşırı doz üretebileceği veya etkilerini sınırlayabileceği için Disfaji durumundaki bireylerin aldığı ilaçların dokusunun uyarlanması önerilmez. Yutma bozukluğunun türüne göre en uygun ilaç dozajı ve biçimi seçilmelidir.

KATI GIDA VE DISFAJİ

SIVI ŞEKLİ
Oral solüsyonlar, şuruplar, damlalar, sulandırma keseleri ve bazı durumlarda ağızdan uygulanabilen enjekte edilebilir ilaçlar.

SUDA ERİYEN (EFERVESAN) TABLETLER
Az miktardaki suda çözümleri gerekir (yaklaşık 20 ml). Tahriş edici olabileceğinden ve yutma sırasında risk oluşturan öksürüğe neden olabileceğinden köpüğün geçmesini beklemek gerekir.

AĞIZDA ERİYEN TABLETLER
Ağızda tükürük ile temas ettiğinde çözüldükleri için harici sıvıların kullanılmasına gerek yoktur.

SDİALTI TABLETLER
Yutulmalarını gerekir, dilin altında çözümleri sağlanmalıdır.

SIVILAR VE DISFAJİ

Tablet veya kapsül şeklinde ilaç seçimi. Uygun dokuya sahip koyulaştırılmış sıvılarla birlikte uygulanabilirler.

SIVI & KATI GIDA VE DISFAJİ

En önemli konu ilaçlarının uygulama şekilleri hakkında bilgi sahibi olmak ve bunların arasından en uygun olanı seçmektir. İlaçların dokularının değiştirilmesinden kaçınılmalıdır. Kıvamlaştırma gerekirse, kıvamını değiştirmeden ilacı kırmanın mümkün olup olmadığını öğrenmek gerekir.

Dikkate alınması gereken diğer ipuçları...

- Kişinin beslenme yeterliliklerine bağlı olarak yarı katı dokular önerilir.
- İlaçlar, yemeğin ilk kaşıklarında verilmelidir.
- Meyve suları veya yoğurt benzeri ürünlerle birlikte verilmesi önerilmez.
- Jelatinler ve kıvam artırıcılar kullanılabilir.
- Akışkan sıvı ilaçlar için, önce seyreltilmeleri ve ardından bir koyulaştırıcı eklenmesi önerilir.
- Yumuşatıcı ilaçlar yeni nesil bir kıvam artırıcı ile koyulaştırılmalıdır.
- Rektal yol, fitiller veya lavmanlarda ilaç uygulamak için geçerli bir prosedürdür.
- Deri üstü ilaç yamaları da hızla emilir ancak cilt problemleri durumunda önerilmez.

EZİLEMİYEN İLAÇLAR

- Gecikmeli salımlı dozaj türleri
- Bağırsakta çözünür ilaç türleri
- Dilaltı tabletleri
- Suda eriyen tabletler
- Mikroküreler veya mikrogranüller içeren kapsüller
- Drajeler

Daha fazla bilgi için: <https://indeed-project.org/>

NDEED Ortaklığı:

Şekil 65. Disfaji durumunda farmakolojik tedavi hakkında bilgi grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Bilgi grafikleri eğitim platformunda indirilebilir (<https://indeed-project.org/>)

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

29

Kaynaklar:

- <https://nutritionaustralia.org/fact-sheets/healthy-eating-pyramid/>
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324093#what-is-a-balanced-diet>
<https://www.myplate.gov/>
<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/ta3868>
<https://medlineplus.gov/ency/article/002399.htm>
<https://healthyeating.sfgate.com/two-types-minerals-food-9640.html>
<https://www.uofmhealth.org/health-library/ta3912>
<https://www.bonviveur.es/preguntas/que-es-la-piramide-nutricional-australiana>
<https://nutritionaustralia.org/fact-sheets/healthy-eating-pyramid/>
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324093#what-is-a-balanced-diet>
<https://www.myplate.gov/>
<https://kidshealth.org/en/parents/allergy-intolerance.html>
<https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/food-allergy-and-intolerance>
Sheridan, M.J., Koeberl, M., Hedges, C.E., Biros, E., Ruethers, T., Clarke, D., Buddhadasa, S., Kamath S. & Lopata, A.L. 2020. Undeclared allergens in imported packaged food for retail in Australia. Food Additives and Contaminants Part A, 37(2):183–192.
Santos, A. 2019. Why the world is becoming more allergic to food. BBC News, 13 September 2019. (Also available at: <https://www.bbc.com/news/health-46302780>).
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/food-allergy/expert-answers/food-allergy/faq-20058538#:~:text=A%20true%20food%20allergy%20causes,often%20limited%20to%20digestive%20problems.>
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/food-allergy-and-intolerance#symptoms-of-food-intolerance>
<https://www.spoonfulone.com/blogs/food-allergy-blog/food-allergies-vs-food-intolerance-what-s-the-difference>
<https://www.nhs.uk/conditions/food-intolerance/>
<https://www.healthline.com/nutrition/vegetarian-diet-plan#meal-plan>
Messina, V., Melina, V., & Mangels, A. R. (2003). A new food guide for North American vegetarians. Canadian Journal of Dietetic Practice and Research, 64(2), 82-86.
Haddad, E. H., Sabaté, J., & Whitten, C. G. (1999). Vegetarian food guide pyramid: a conceptual framework. The American journal of clinical nutrition, 70(3), 615s-619s.