



Ünite 3 - Beslenme

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

INDEED: "Disfaji (Yutma Bozukluğu) Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları

Proje N:2020-1-ES01-KA204-083288



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

Derin Hedefleri

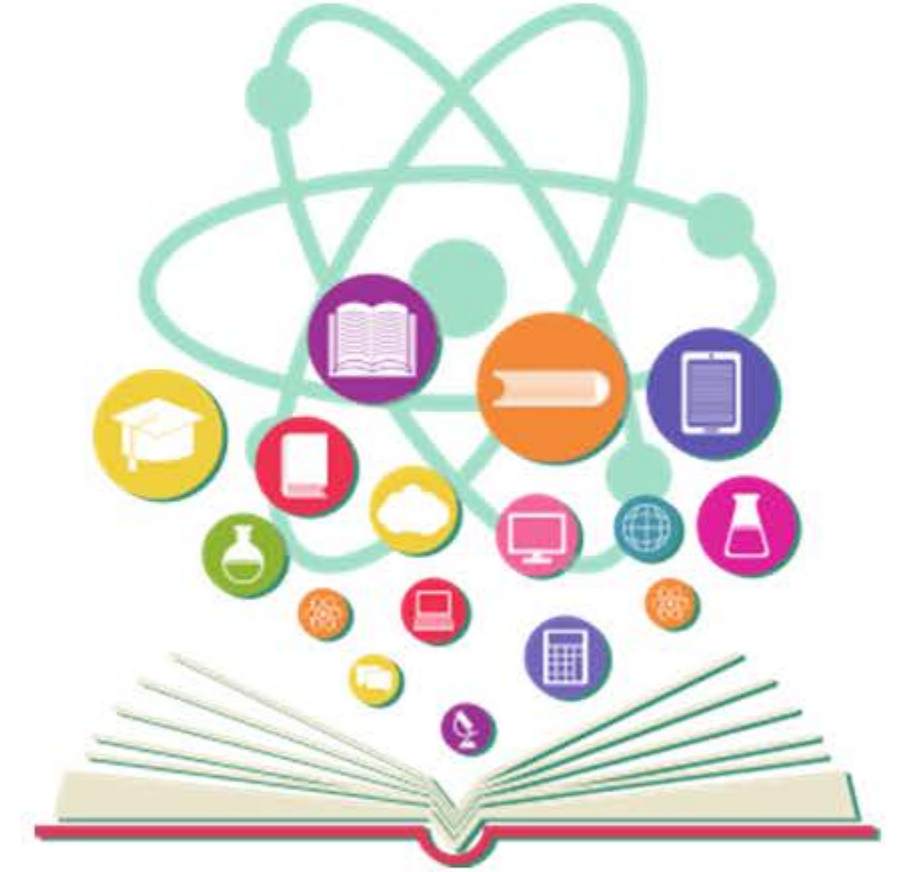
Bu modülün amacı, disfaji durumunda beslenmenin temelleri, dengeli beslenme, özel beslenme gereksinimleri, dokusu değiştirilmiş menüler ve besin takviyeleri hakkında bilgi edinmektir.



(Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

Öğrenme çıktıları

- Disfaji durumunda temel beslenme şekilleri hakkında bilgi sahibi olmak.
- Gıda takviyeleri hakkında bilgi edinmek
- Disfaji durumunda farmakolojik tedavi konusunda iyi uygulamaları öğrenmek



(Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

Dikkate alınacak yapı

Slayt 6: Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

Slayt 20: Dengeli beslenme

Slayt 31: Özel gereksinimler için beslenme

Slayt 38: Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

Slayt 61: Gıda takviyeleri

Slayt 72: Sorular

Slayt 73: Gözden Geçirme

Slayt 74: Geribildirim

Isınma alıştırmaları

Disfaji için uyarlanmış bir beslenme programının hangi özelliklere sahip olması gerektiğini düşünüyorsunuz?



Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

■ 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



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

Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

Beslenme yönetiminin hedefleri şunlardır:

- Yeterli beslenme ve sıvı alımı durumunu sürdürmek ve sağlamak – çünkü disfaji, gıda/sıvının ağızdan alımının 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

Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

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

Vitaminler

Yağda çözünür
Suda çözünür

Mineraller

Makromineraller
İz mineraller

Mikrogıda

Şekil 2. Beslenme Gıdaları

(Kaynak: CADIS HUESCA tarafından tasarlanmıştır)

Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

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:

Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

- **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.

Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

- **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)

Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

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.

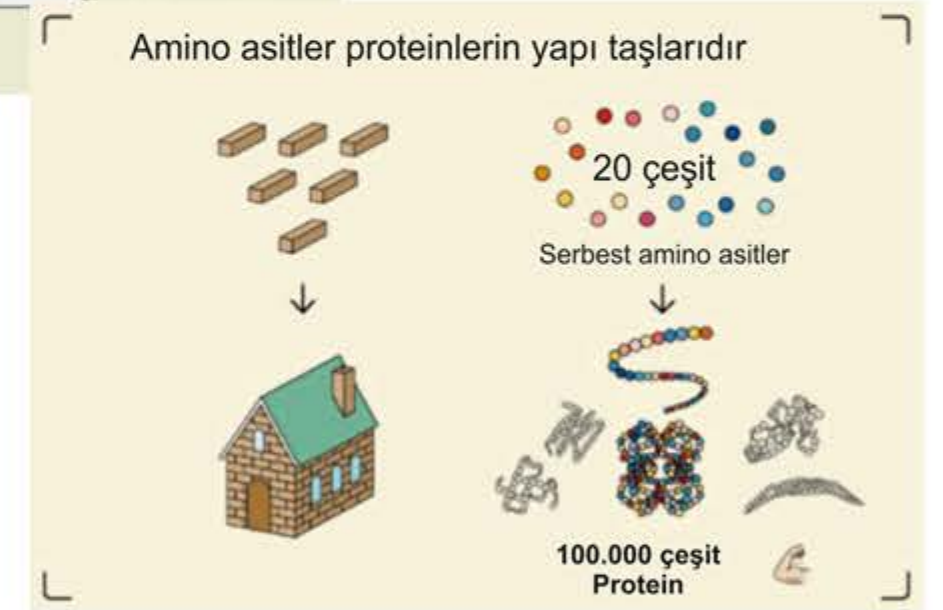


Şekil 4. Protein (Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

Amino asitler üç gruba ayrılır:

- **Gerekli amino asitler.** Vücut tarafından yapılamaz. Sonuç olarak, gıdalardan gelmelidirler.
- **Esansiyel olmayan amino asitler.** Bu, yediğimiz gıdalardan almasak bile vücudumuzun amino asit üretebileceği anlamına gelir.
- **Koşullu amino asitler.** Koşullu amino asitler, hastalık ve stres zamanları dışında genellikle gerekli değildir.



Şekiller 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>)

Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

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.

Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

- **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 elde edilmiştir.)

Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

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: Sağlık vektörü freepik tarafından oluşturulmuştur – www.freepik.com)

Disfaji durumunda beslenmenin temelleri

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.

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



Proje N:2020-1-ES01-KA204-083288

Şekil 9. Gıda ve beslenme bilgi grafiği

(Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Dengeli beslenme

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

■ Dengeli beslenmede gıda maddelerinin dağılımı

- **Sebzeler ve meyveler**

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.



Şekil 10. Sebzeler ve meyveler

(Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Dengeli beslenme

Tahıllar

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



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

Dengeli beslenme

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)

Dengeli beslenme

Sağlıklı yağlar

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.



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

Dengeli beslenme

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.



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

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

Dengeli beslenme

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. kolay bir yoludur.

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



Şekil 15. Otlar ve baharatlar (Kaynak: Canva Pro'dan elde edilmiştir.)



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

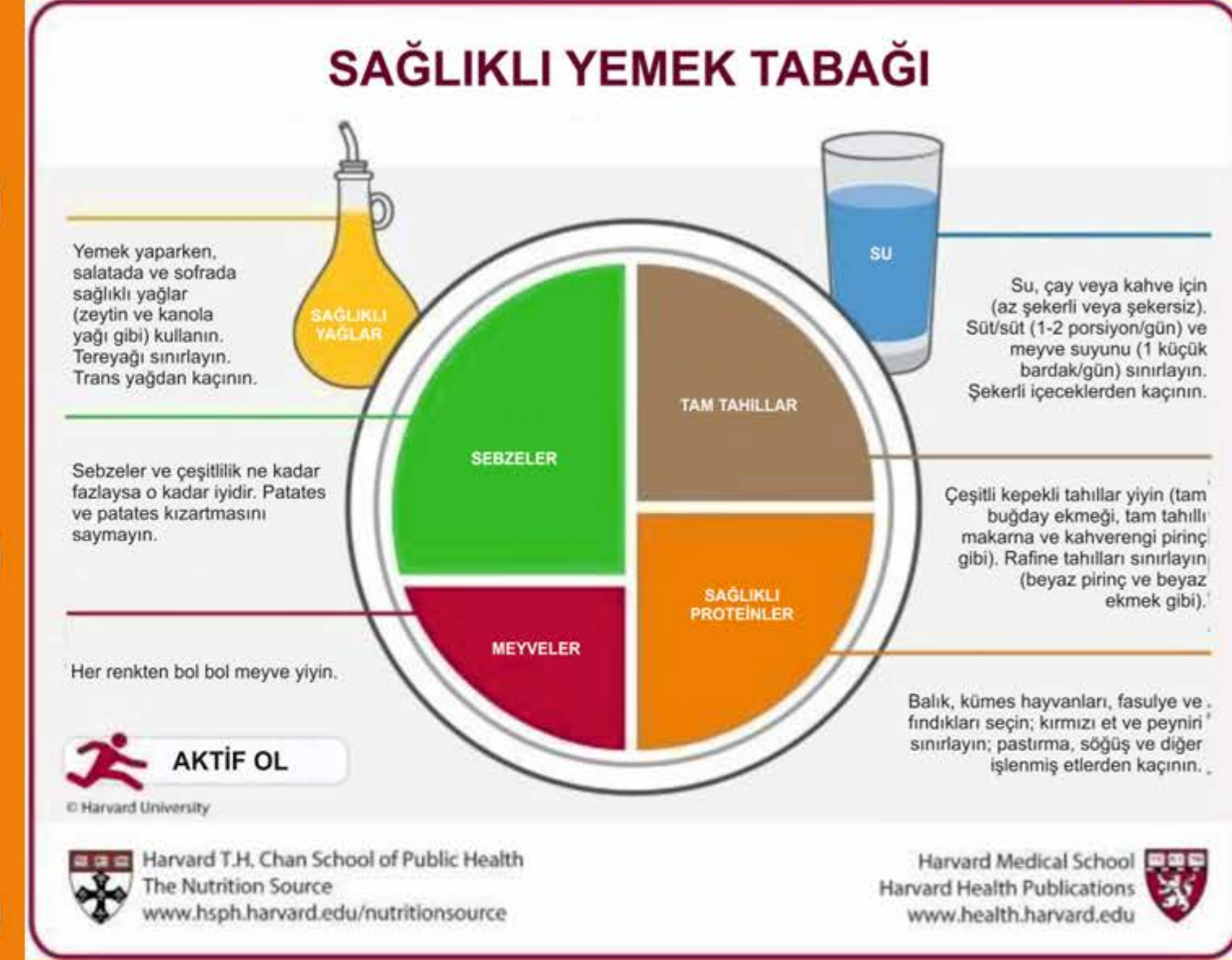
Tuz ve şeker eklemeyi sınırlayın

İlave tuz ve şeker alımımızı sınırlamak önemlidir.

Sağlıklı beslenme kuralları

Sağlıklı Beslenme Tabağı

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



Şekil 17. Sağlıklı Beslenme Tabağı

Kaynak: Telif Hakkı © 2011, Harvard Üniversitesi. Sağlıklı Beslenme Tabağı 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 kuralları

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.

(Kaynak: The Australian Nutrition Foundation Inc.
3. baskı, 2015)

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 düşünöyorsunuz?

Beslenmenizin hangi yönlerinin iyileştirilebileceğini düşünöyorsunuz?

Gıda maddelerinin dengeli beslenme dağılımı bilgi grafiği.

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



Özel gereksinimler için beslenme

Özel gereksinimler için beslenme

■ Alerjiler ve intoleranslar

Gıda alerjenleri

Normalde enfeksiyonlarla savaşan 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

Özel gereksinimler için beslenme

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)

Özel gereksinimler için beslenme

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.

Özel gereksinimler için beslenme



Şekil 21. Gıda Alerjisi ve İntoleransları (Kaynak: Spoonfulone)

Özel gereksinimler için beslenme

■ **Vejetaryen beslenme**

Vejetaryen beslenme et, balık ve kümes hayvanları yemekten kaçınmayı içerir. İnsanlar genellikle dini, kişisel nedenlerle veya çevresel nedenlerle vejetaryen bir beslenme şeklini benimsiyor.

Vejetaryenler de disfaji olabilir. Bu insanlar ve tüm besin gruplarını içeren bir beslenme programı uygulayanlar, beslenme programlarının yapısını bir tıp uzmanı tarafından belirlenen yönergelerle göre değiştirmelidir. Bir vejeteryan diyeti, 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)

Özel gereksinimler için beslenme

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 süet
- **Diğer hayvansal ürünler:** Veganlar bal, balmumu ve polenden uzak durmayı tercih edebilir.



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

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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.



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

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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.

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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 ezmeli 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 sosisler 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 Balandeliai Bougatsa
Öğleden Sonra Atıştırmalığı	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 sosis sebzeli somon yoğurt

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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 tost	Sütlü kahve Mocha yulaf lapası Elma	Soya sütü ile kahve latte Ballı muzlu yulaf ezme 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 sosis 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 sosis 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

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

■ Menü yemeklerine ait görseller / videolar **KAHVALTI VE ATIşTIRMALAR**

Yemek Tarifi: Muhlama

Öneren: Türkiye

Youtube detaylandırma videosu:

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

Kaynaklar:

<https://www.nefisyemektarifleri.com/muhlamakuymak-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

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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

İNDEED: "Disfaji (Yutma Bozukluğu) Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları

Proje N:2020-1-ES01-KA204-083288

Yemek Tarifi: Muzlu yulaf ezmeli krep

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

https://www.youtube.com/watch?v=5lQH_k3fL1Y

Kaynaklar: <https://simply-delicious-food.com/easy-healthy-banana-oat-pancakes/>

https://www.youtube.com/watch?v=5lQH_k3fL1Y



Resim 28. Muzlu yulaf ezmeli gözleme. Basitçe Lezzetli Web



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

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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.

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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 varřkės apkepas/ ipek lor keki

Öneren: Litvanyan

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.

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

LUNCH AND DINNERS

Yemek Tarifi: Pastitsio / Yunan fırında makarna

Öneren: Yunanistan

Youtube detaylandırma videosu:

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

Kaynaklar: <https://akispetretzikis.com/en/Yemek>

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

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

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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-phyllo/](#)



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.voutube.com/watch?v=UMsDV5ls9hE>



Resim 36. Tomatokeftedes. Web Dimitra'nın vizyonu

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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

İNDEED: "Disfaji (Yutma Bozukluğu) Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları

Proje N:2020-1-ES01-KA204-083288

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 TarifleriYouTube.



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

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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. Keşkek. Meltem'in Mutfağı YouTube

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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. Nefis web.

Yemek Tarifi: Kremalı İspanak

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 İspanak. Evde kalın şef ağı.

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

Yemek Tarifi: Spagetti Bolonez

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

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

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



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. Güney Web'in tadı

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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. Güney Web'in tadı

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 Tarifi - Küba Pirinci. La Cocina de Loli Dominguez

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

Yemek Tarifi: Balık ile doldurulmuş patlıcan

Öneren: İspanya

Youtube detaylandırma videosu:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vv33xrbsajw>

Kaynaklar:

<http://www.berenjenasrellenas.com/BerenjenasRellenas/BerenjenasRellenasDePescado/BerenjenasRellenasDePescado.html> <https://www.youtube.com/watch?v=Vv33xrbsajw>



Resim 47. Balıkla doldurulmuş patlıcan.
Berenjenas Rellenas Web.

İNDEED: "Disfaji (Yutma Bozukluğu) Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları

Proje N:2020-1-ES01-KA204-083288

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. De Rechupete
Web.



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

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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 ağı.

İNDEED: "Disfaji (Yutma Bozukluğu) Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları

Proje N:2020-1-ES01-KA204-083288

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 ağı.



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

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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://www.youtube.com/watch?v=ah4YoilbRpc>



Resim 51. İspanyol omleti. Lezzetli aę.

Yemek Tarifi: Falafel

Öneren: Türkiye

Youtube detaylandırma videosu:

<https://youtu.be/pQTMwDTtVDY>

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

https://turkishstylecooking.com/falafel-Yemek_Tarifi.html



Resim 52. Falafel. En İyİ Türk Yemek Tarifleri Web.

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

Yemek Tarifi: Silké pataluose/ Yatakta ringa balığı

Öneren: Litvanyan

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: Litvanyan

Youtube detaylandırma videosu:

https://www.youtube.com/watch?v=tjlurfpvl9k&a_b_channel=BeDiet%C5%B3

Kaynaklar:

https://www.youtube.com/watch?v=tjlurfpvl9k&a_b_channel=BeDiet%C5%B3



Resim 54. Püre balkabağı çorbası. Youtube'da Diyet Olmadan.

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

Yemek Tarifi: Doldurulmuş Lahana Ruloları (Balandeliai)

Öneren: Litvanyan

Youtube detaylandırma videosu:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=xPCk6BXJPCI>

Kaynaklar: https://www.thespruceeats.com/Litvanyan-stuffed-cabbage-Yemek_Tarifi-balandeliai-1136761



Resim 55. Balandeliai. Ladin Yiyor Web.^{Web}

Yemek Tarifi: Duonos, Serbentų ir grietinėlės desertas / Ekmek, kuř üzümü ve krema tatlısı

Öneren: Litvanyan

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. Kumute mutfağı Web.

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

Yemek Tarifi: Muhallebi

Öneren: Türkiye

Youtube detaylandırma videosu:

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

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

Dokusu değiştirilmiş menü örnekleri

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

İNDEED: "Disfaji (Yutma Bozukluğu) Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları

Proje N:2020-1-ES01-KA204-083288

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



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

Gıda takviyeleri

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

Gıda takviyeleri

- Gıda takviyesi örnekleri



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

Gıda takviyeleri

- **Enteral gıda takviyesi**

Gıda takviyeleri bir uzman tarafından reçete edilmeli ve öncesinde sadece biyokimyasal ve fizyolojik yönleri değil aynı zamanda beslenme yönlerini de içeren kapsamlı bir tıbbi ve beslenme değerlendirmesi yapılmalıdır. Ciddi sağlık etkileri olabileceğinden, asla kişisel yönergeler veya vasıfsız personel tarafından reçete edilmemelidirler.



Şekil 62 Enteral besin desteği örnekleri (Kaynak: CADIS Huesca tarafından tasarlanmıştır).

Gıda takviyeleri

■ 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.



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

Gıda takviyeleri

■ Disfaji durumunda farmakolojik tedavi

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 uyarlamamanın en iyi yolu eczacıdan öğrenilmelidir



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

Disfajide farmakolojik tedavi hakkında bilgi grafiği

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



indeed INDEED: "Disfaji durumunda eğitim ve sağlık iyileştirilmesine yönelik deneyler için yenilikçi araçlar" Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

DİSFAJİDE FARMAKOLOJİK TEDAVİ

İlaç tedavisi, yiyecek ve içecek alımı gibi, ağızda doğru kullanım ve yutma sırasında koordinasyon gerektirir. İlaçların dokusunun uyarlanması, etkinliklerine müdahale edilebileceği, aşırı doz üretebileceği veya etkilerini sınırlayabileceği için önerilmez.

Disfajinin tipine göre en uygun dozaj şeklinin seçimi yapılmalıdır:

KATI YEMEKLERDE DİSFAJİ

SIVI FORMLAR
Sulandırma için oral solüsyonlar, şuruplar, damlatlar, poşetler ve bazı durumlarda ağızdan iğneler uygulanabilir.

EFERVESAN TABLETLER
Az suda çözülmeleri gerekir (yaklaşık 20 ml). Tahşis edici olabileceğinden ve yutma sırasında risk oluşturan oksürüğe neden olabileceğinden efervesanların erimesini beklemek gerekir.

KOKUSUZ TABLETLER
Tükürük ile temas halinde çözünürler ve çözünme için harici sıvıların kullanılmasına gerek yoktur.

DİL ALTI TABLETLERİ
Yutulmamalı, dil altında çözünmelerine izin verilmelidir.

SIVILARDA DİSFAJİ

Tablet veya kapsül şeklinde ilaç seçilir. Uygun dokuya sahip kıvamlılaştırılmış sıvılarla birlikte uygulanabilirler.

SIVI VE KATI YEMEKLERDE DİSFAJİ

Önemli olan farmasötik ilaç uygulama şekilleri hakkında bilgi sahibi olmak ve en uygun olanı seçmektir. Dokusunun değiştirilmesinden kaçınılmalıdır. Bu mümkün değilse, onu değiştirmeden kıvamlı hale getirmek mümkün olup olmadığını öğrenin.

Dikkate alınması gereken diğer ipuçları...

- *Küçük yeteneklerine bağlı olarak yarı katı dokular önerilir.
- *İlaç, yemeğin ilk kaşıklarına dahil edilmelidir.
- *Narenciye suları veya yoğurtlarla birlikte verilmesi önerilmez.
- *Jelatinler ve kıvamtıncılar kullanılabilir.
- *Çok sıvı ilaçlar için, önce seyreltilmeleri ve ardından bir kıvamlılaştırıcı eklenmesi önerilir.
- *Laksatifler yeni nesil bir kıvam arttırıcı ile kıvamlılaştırılmalıdır.
- *Rektal yol, fililler veya lavmanlarda ilaç uygulamak için geçerli bir prosedürdür.
- *Transdermal dozaj yamaları da hızla emilir ve cilt problemlerinde önerilmez.

EZİLMİYEN İLAÇ FORMLARI

- Geç salımlı dozaj formları
- Enterik kaplı farmasötik formlar
- Dil altı tabletleri
- Efervesan tabletler
- Mikroküreler veya mikrogramüller içeren kapsüller
- Drajeler

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

Partnerler:

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

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>

<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.

Her etkinlik için bu tabloyu doldurun



Etkinlik 2 saat sürer



Bu etkinliğin amacı, beslenmenin temelleri, dengeli beslenme, özel beslenme gereksinimleri, dokusu değiştirilmiş menüler ve besin takviyeleri hakkında bilgi edinmektir.



Bu modül, disfaji durumunda bilinen temel beslenme gereksinimlerini içerir.



Bu aktiviteyi yapmak için dijital bir cihaza ihtiyaç bulunmaktadır.



Çevrimiçi etkinlik

Düşünme Zamanı

Sorusu olan?



Gözden Geçirme



Oturumu Değerlendirin

Ezilmeyen ilaç
formlarına
dikkat edilmesi



Bugün ne öğrendiniz?

Öğrendiklerinizi nasıl
uygulayacaksınız?

Sıradaki ne?



Disfajide
beslenme
yönlerini
öğrendim



Doku
uyarlaması
hakkında
öğrenmeye
devam edin

Geri bildirim



Bu atölyeye kaç yıldız verirsiniz? (1 ila 5)?



Hangi makul değişikliği önerirsiniz?



EN ÇOK neyi beğendiniz?



EN AZ neyi beğendiniz?

Indeed Ortakları



<https://indeed-project.org/>