



Ünite 4 — Gıda Hazırlama

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

Dersin Hedefleri

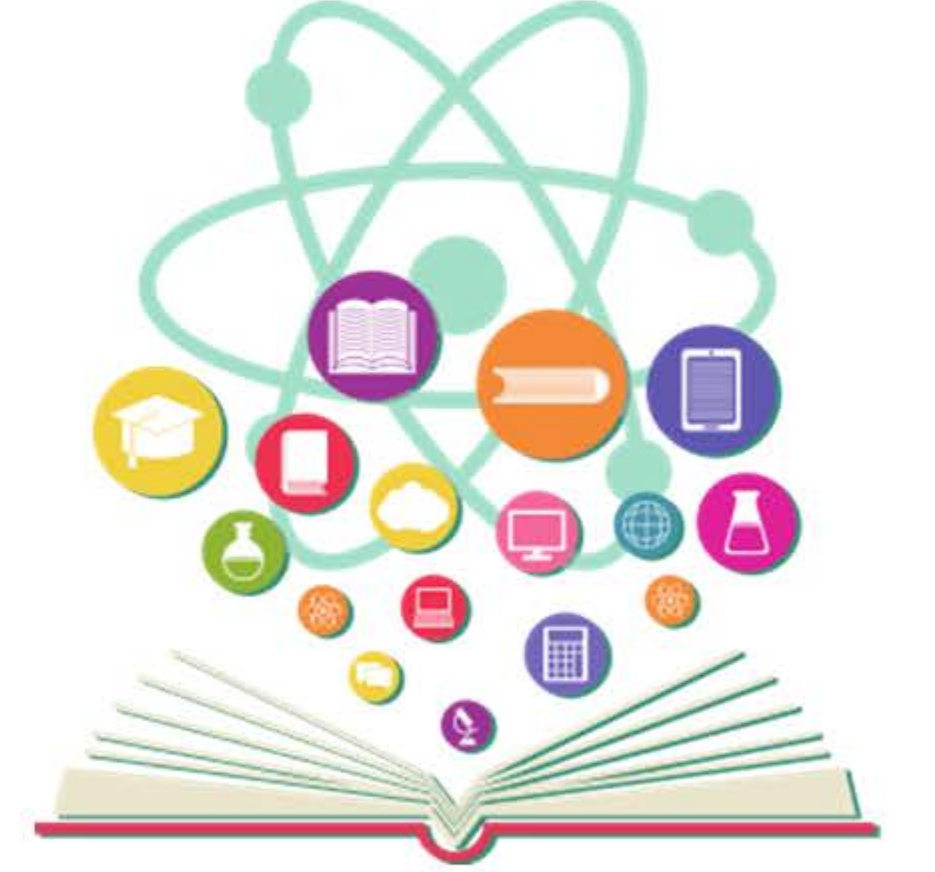
Bu modülün amacı, disfaji durumunda olan olan bireyler için hangi dokuların en uygun olduğunu ve bu dokuları elde etmek için hangi gıdaları nasıl değiştirebileceğimizi öğrenmektir. Güvenli, besleyici ve dokusu değiştirilmiş nefis gıdalar hazırlayabilmek için bu dokuları, araçları ve tarifleri nasıl sınıflandıracağınızı da öğreneceksiniz.



(Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

Öğrenme çıktıları

- Dokusu değiştirilmiş beslenmenin ne olduğunu anlamak.
- Dokuların farklı sınıflandırıldıklarını öğrenmek.
- Dokuyu değiştirmek için farklı koyulaştırıcılar ve bileşenler uygulamak.



(Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

Dikkate alınacak yapı

Slayt 6: Dokusu değiştirilmiş gıdaların genel özellikleri

Slayt 11: Dokusu değiştirilmiş gıdaların standardizasyon sınıflandırmaları ve seviyeleri

Slayt 19: Gıdaların dokusunu değiştirmek için malzemeler ve kıvamlaştırıcılar

Slayt 26: Sıvıların viskozitesinin değiştirilmesi

Slayt 33: Katı gıdaların dokusunun değiştirilmesi

Slayt 37: Teknikler ve ekipman

Slayt 44: Disfaji durumunda hijyen ve gıda güvenliği

Slayt 52: Dokusu değiştirilmiş tariflerin hazırlanması

Slayt 55: Tarifler

Slayt 82: Gözden Geçirme

Slayt 83: Kaynaklar

Slayt 83: Oturumu Değerlendirin

Slayt 84: Geri Bildirim

Isınma Alıştırmaları

Hiç dokusu
değiştirilmiş gıdaları
denediniz mi?



(Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)



Dokusu değiştirilmiş beslenmenin genel zellikleri

Günlük tüketilen gıdaların içeriğinin, dokusunun hazırlanması ve adaptasyonu, disfaji durumunda olan bireyler için esastır. Bu süreç onların beslenme ve sağlık durumlarının iyileştirilmesi için gereklidir.

Gıda ve içeceklerin ne ölçüde uyarlanması gerektiği, disfajinin zorluk derecesinin yanı sıra çiğneme ve oral işlem yapma becerisine bağlıdır.

SLT tarafından önerilen beslenme, mevcut yutma kabiliyetine göre yemek için en güvenli olanıdır ve her zaman takip edilmelidir.



Dokusu değiştirilmiş beslenmenin genel zellikleri

- Tehlikeli gıda dokuları
- Dokusu değiştirilmiş gıda

Dokusu değiştirilmiş beslenmenin genel zellikleri

Tehlikeli gıda dokuları

Doğru şekilde işlenmediğinde yutma güçlüğü çeken bireyler için özel bir risk oluşturabilecek bazı gıda türleri vardır. Dokusunu değiştirmesi özellikle zor olan ve bu nedenle kaçınılması gereken başka gıdalar da vardır.

- Karışık kıvamlı gıdalar
- Kabuk içeren gıdalar
- Lifli veya "lifli" dokuya sahip gıdalar
- Kalın kabuklu, çekirdekli veya çekirdekli meyve veya sebzeler
- Gevrek ve ufalanan rnler
- Sert gıdalar
- Ekmek



şekil 1. Bazı tehlikeli dokulu gıdalar

(Kaynak: Canva Pro tarafından

tasarlanmıştır)



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

Dokusu değiştirilmiş beslenmenin genel zellikleri

Dokusu bozulması gıda

Disfaji durumunda olan bireyler için gıdaların kalitesini ve güvenliğini artırmak adına **doku** modifikasyonu yapılır. **Dokusu değiştirilmiş gıdalar (TMF)** terimi, normalden daha yumuşak, daha yumuşak veya daha küçük boyutlu bir dokuya sahip gıdaları ifade eder. Boğulma riskini azaltmak için fiziksel veya kimyasal modifikasyondan elde edilir.

Gıda dokusu adaptasyon seviyesi, disfajinin şiddetine bağlıdır.

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

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



şekil 2. Modifiye Dokulu Diyet
(Kaynak: ASPACE Huesca'dan alınmıştır)



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

Tehlikeli dokular bilgi grafiği

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



Şekil 3. Disfaji durumunda tehlikeli dokular hakkında bilgi grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Dokusu değiştirilmiş gıdaların sınıflandırılması ve standardizasyon seviyeleri

Dokusu değiştirilmiş gıdaların sınıflandırılması ve standardizasyon

seviyeleri

İyi bir sağlığa kavuşmak için gıda kaynağından ödün vermeden gıda dokusunun ve sıvı kıvamının değiştirilmesi, disfaji tedavisinde esastır.

Uluslararası Disfaji Diyeti Standardizasyon

Girişimi (IDDSI) Çerçevesi

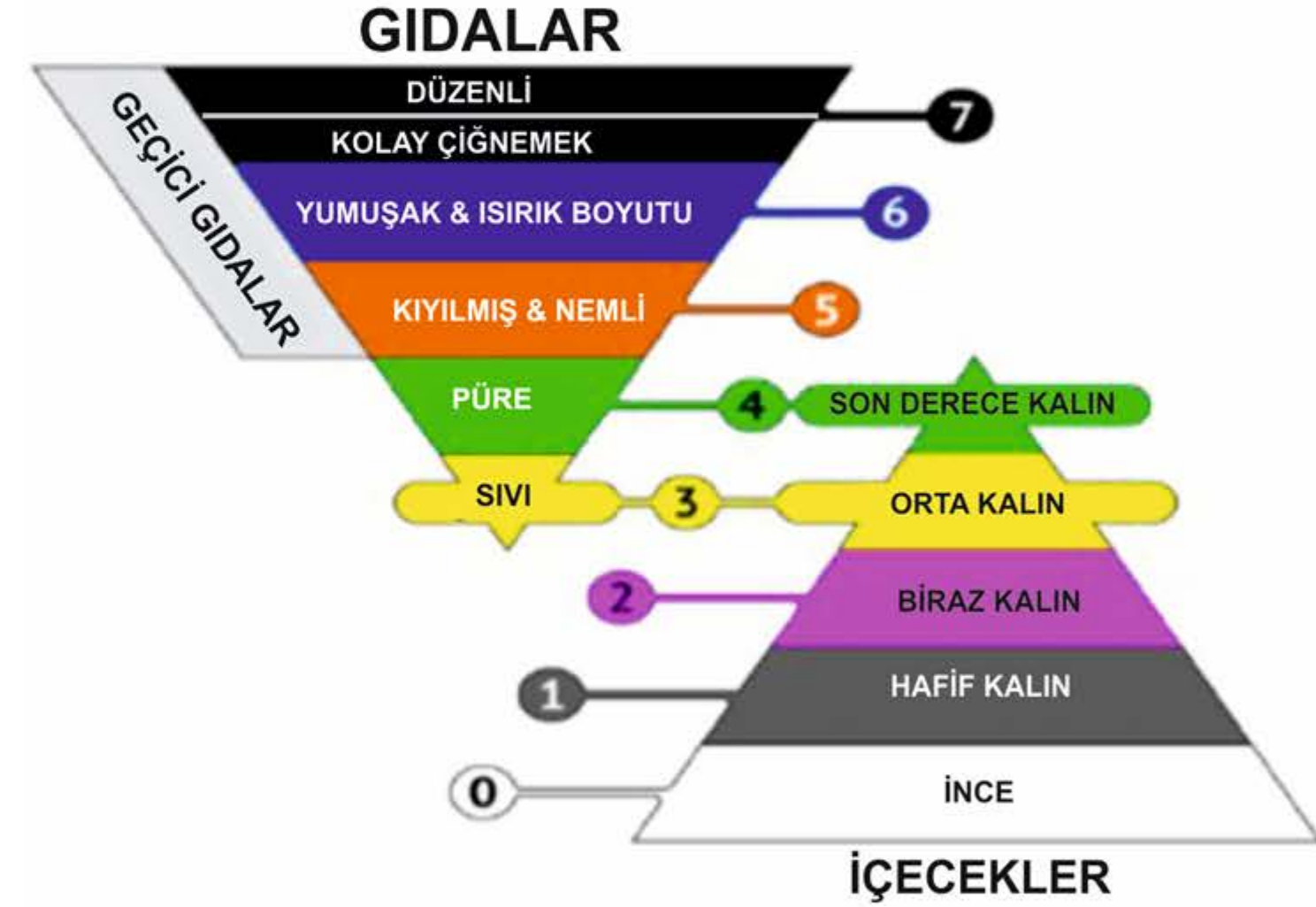
IDDSI çerçevesi, içeceklerin 0 – 4. Seviyeler arasında, gıdaların ise 3 – 7. Seviyeler arasında ölçüldüğü 8 seviyeden (0 - 7) oluşan bir devamlılıktan oluşur. IDDSI Çerçevesi, gıda dokularını ve içecek kıvamlığını tanımlamak için ortak bir terminoloji sağlar.

Şekil 4. Yiyecek ve İçeceklerin 8 seviyede IDDSI sınıflandırması

(Kaynak: <https://iddsi.org/framework/>)

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

dereceleri, ölçekleri ve standardizasyon

Seviye 0: İnce

✓ Su gibi akar

Seviye 1: Biraz Kıvamlı

✓ Su dan daha yoğun

✓ İnce sıvılardan içmek biraz çaba gerektirir

Seviye 2: Hafif Kıvamlı

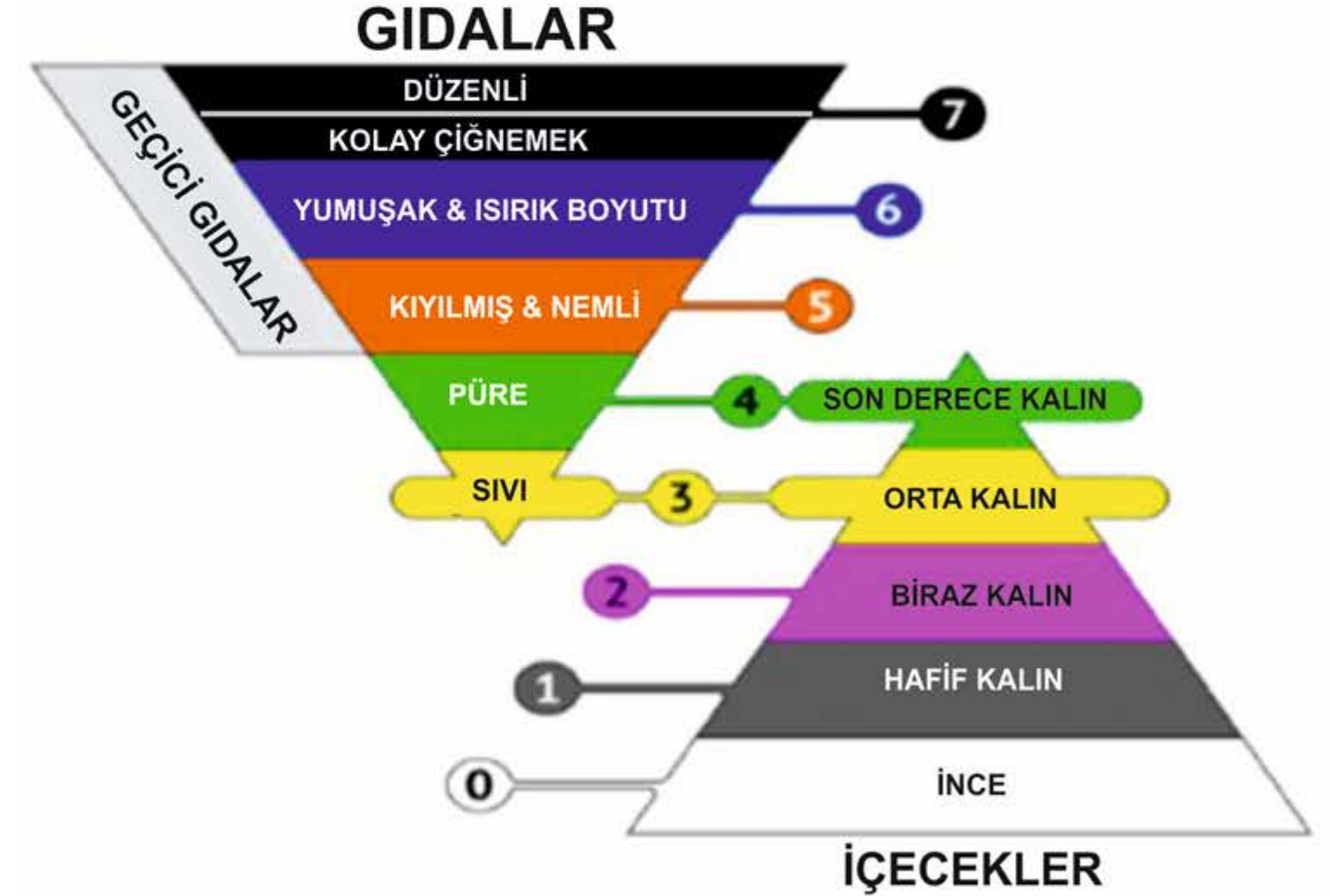
✓ Bir kaşıktan akar

Seviye 3: Sıvılaştırılmış/ Orta Kıvamlılıkta

✓ Pipetle çekilemez

✓ Yavaş damladığı için çatalla yenmez.

ihtiyacı



Dokusu değiştirilmiş gıdaların dereceleri, ölçekleri ve standardizasyon

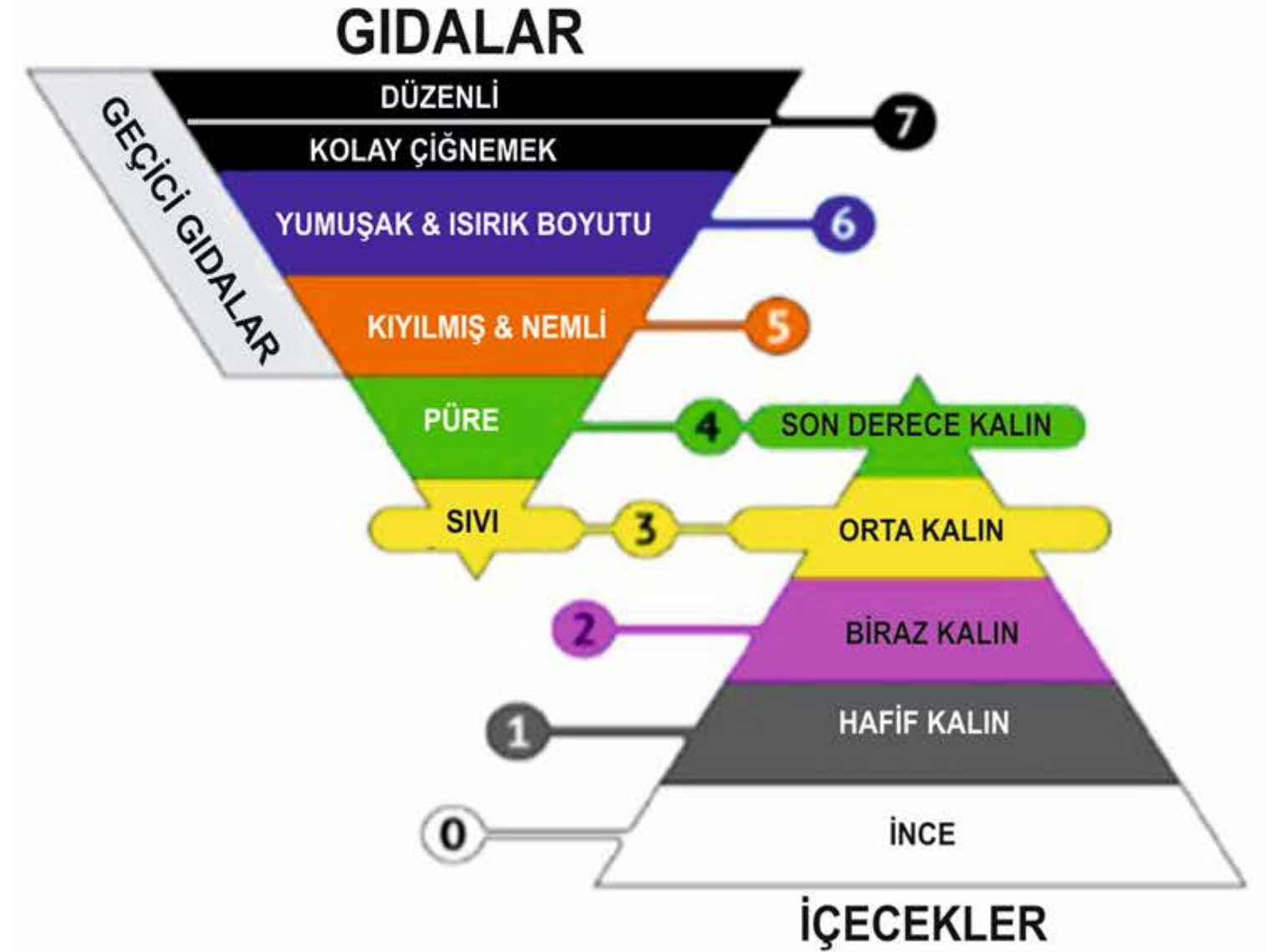
ihtiyacı

Seviye 4: Püre halinde / Son Derece Kıvamlı

- ✓ Kolay akmadığı için bardaktan içilemez.
- ✓ Çiğneme gerektirmez
- ✓ Kaşık dolu olduğunda kaşıktan düşüyor

Seviye 5: Kıyılmış ve Nemli

- ✓ Çatal veya kaşıkla yenilebilir
- ✓ Toplanıp şekillendirilebilir
- ✓ Yetişkin, 4 mm'ye eşit veya daha dar ve 15 mm'den kısa



5. Seviye hakkında video: Kıyılmış ve Nemli



Videoya git: IDDSI Gıda Seviyesi Testi (Seviye 5 Kıyılmış ve Nemli)

(Kaynak: Dorset HealthCare University NHS Foundation Trust, 2020)

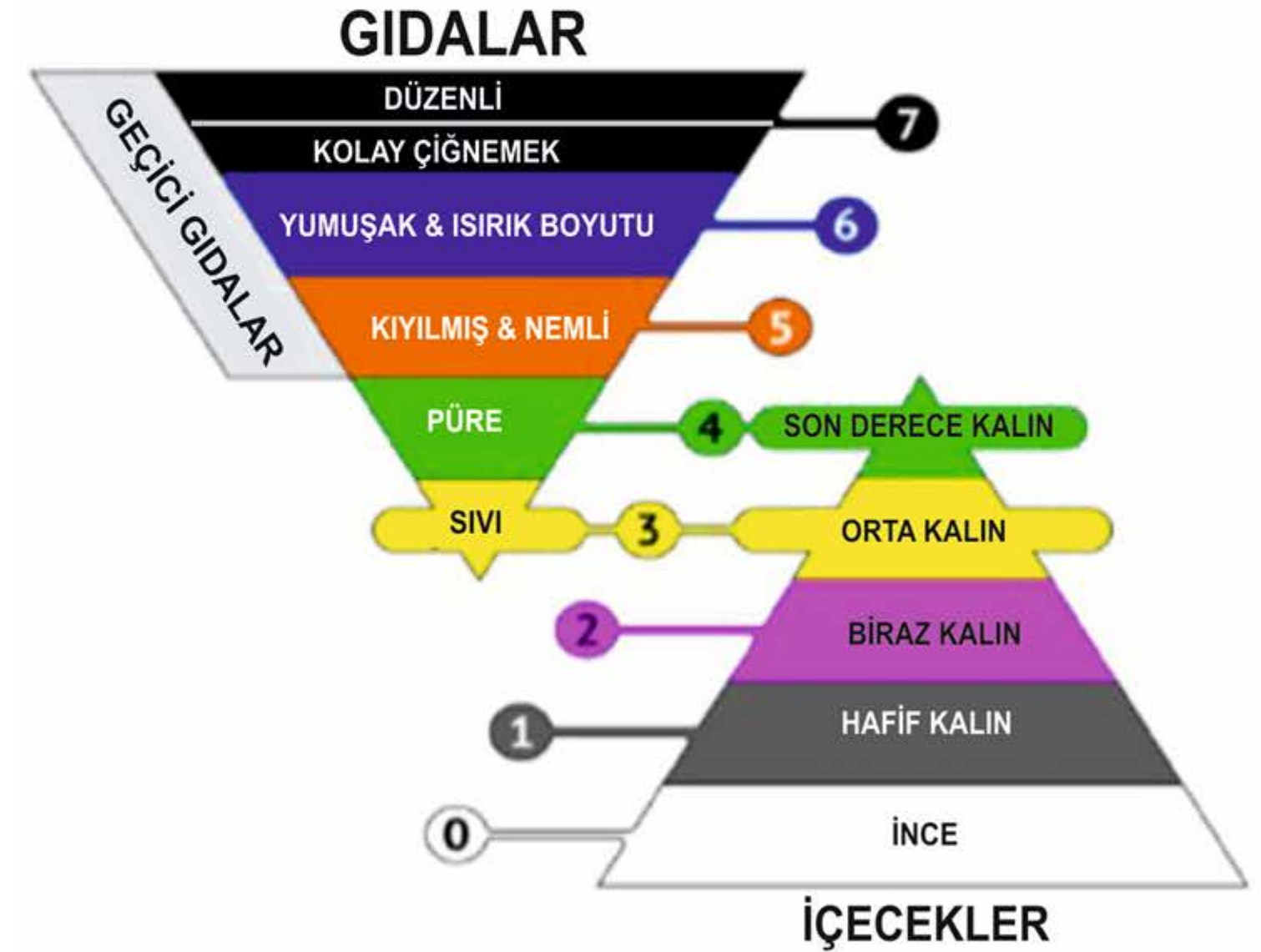
Dokusu değiştirilmiş gıdaların dereceleri, ölçükleri ve standardizasyon ihtiyacı



Seviye 6: Yumuşak ve Isırık Boyutunda

- ✓ Çatal, kaşık veya yemek çubukları ile yenilebilir
- ✓ Çatal, kaşık veya yemek çubuklarından gelen basınçla ezilebilir/kırılabilir
- ✓ Pediyatrik, 8 mm parçalar (en büyük değil)
- ✓ Yetişkinler, 15 mm = 1,5 cm parçalar (en büyük değil)

Seviye 7: Çiğnemesi kolay veya düzenli: Normal



6. Seviye hakkında video: Yumuşak ve Isırık Boyutunda



Videoya gidin: IDDSI Gıda Seviyesi Testi (Seviye 6 Yumuşak ve Isırık Boyutunda)

(Kaynak: Dorset HealthCare University NHS Foundation Trust, 2020)

Seviye 7 hakkında video: Çiğnemesi kolay



Videoya git: IDDSI Gıda Seviyesi Testi (Seviye 7 Çiğnemesi Kolay) (Kaynak: Dorset HealthCare University NHS Foundation Trust, 2020)

Gıdanın dokusunu değiştirmek için bileşenler ve kıvamlaştırıcılar



Gıdanın dokusunu değiştirmek için bileşenler ve kıvamlaştırıcılar

Sıvıların gıda dokularındaki ve viskozitesindeki (kıvam) değişiklikler, parçacık boyutunun küçültülmesi ve/veya kıvamlaştırıcılar olarak bilinen farklı bileşenler kullanılarak elde edilebilir.

Disfaji için beslenmede kullanılan kıvamlaştırıcılar farklı kaynaklardan elde edilebilir

■ **Hidrokolloidler**

■ **Nişasta bazlı kıvamlaştırıcılar**

■ **Proteinler**



indeed Gıdanın dokusunu değiştirmek için bileşenler ve kıvamlaştırıcılar

■ Hidrokolloidler

Adı, su anlamına gelen “Hydro” ve yapıştırıcı anlamına gelen “colloids” kelimesinden gelir.

Hidrokolloidler, gıda ve içeceklerin viskozitesini, akışkanlığını, su tutmasını, sertliğini ve yumuşaklığını artırarak dokuyu kolayca değiştirmelerine izin veren özelliklere sahip oldukları için disfaji durumunda olan bireylerin beslenmelerinde kullanılır. Örneğin: arap gamı, guar gamı, konjak glukomannan, agar, karagennan.



şekil 5. Kıvam arttırıcı maddeler
(Kaynak: CADIS Huesca)



Gıdanın dokusunu değiştirmek için bileşenler ve kıvamlaştırıcılar

■ Nişasta bazlı kıvamlaştırıcılar

Nişastalar yumru kőklerden ve tahıllardan elde edilir ve gıdaları kıvamlaştırma özelliğine sahiptir. Ucuzdurlar ve kolayca bulunabilirler, ancak bazı dezavantajları vardır. Çok miktarda kullanılmaları gıdaların lezzetini (nişastalı tadı), rengini ve besin değerini etkiler.



şekil 6. Nişasta bazlı kıyulaştırıcılar
(Kaynak: CADIS Huesca)

Gıdanın dokusunu değiştirmek için

bileşenler ve kıvamlaştırıcılar

Ticari kıvamlaştırıcılar

Ticari kıvamlaştırıcılar, nişasta veya nişasta türevleri, zatk hidrokolloidleri veya farklı türde hidrokolloidlerin kombinasyonlarını içerebilir.

Üreticinin talimatlarına uymakta fayda vardır ancak her gıda/içekte davranışlarının farklı olduğu unutulmamalıdır. Farklı tipte hidrokolloidler ve konsantrasyonlar, farklı doku ve viskozitelere yol açacaktır.



Şekil 7. Ticarileştirilmiş modifiye nişasta kavanozları

(Kaynak: CADIS Huesca)

bileşenler ve kıvamlaştırıcılar

■ Proteinler

Hayvansal kaynaklı bazı proteinler jelleşme özelliğine sahiptir (kıvamlarını arttırma yeteneği).

Bu jelleşme kapasitesine sahip proteinler, hayvanların kemiklerinde, derilerinde ve tendonlarında (jelatin), balık derilerinde (jelatin), sütte (kazeinatlar ve peynir altı suyu proteinleri), yumurtalarda (yumurta akı proteinleri) ve kabukluların kitin kabuklarında (kitosan) bulunabilir.

Yumurta proteinleri (beyaz yumurta proteinleri), jelleşme ve emülsifiye edici özelliklerinden dolayı kullanılır. Ürünlerin besin değerini, tadını, rengini ve dokusunu değiştirirler.



şekil 8. Jelleşme özelliklerine sahip proteinli yiyecekler (Kaynak: CADIS Huesca ve Canva Pro)

Teoriyi uygulamak için pratik alıştırmalar

Bu alıştırmada, farklı kıvamlaştırıcıların öneminin ve özelliklerinin farkına varacağız.

Malzemeler: Haşlanmış yeşil fasulye, pişmiş patates, buğday unu, haşlanmış yumurta.

Alıştırma: Bir blender kullanarak ezilmiş dört ürün hazırlayacağız:

- Yeşil fasulyeler.
- Yeşil fasulye ve patates.
- Yeşil fasulye ve bir kaşık buğday unu.
- Yeşil fasulye ve haşlanmış yumurta.

Aşağıdaki hazırlıkları ayrı ayrı yapın ve soruları yanıtlayın:

Doku aynı mı yoksa farklı mı? En çok hangisini seviyorsunuz ve sevmiyorsunuz?

Detaylandırmalar arasında farklı tatlar fark ediyor musunuz? Her birini değerlendirin.

Kıvamlaştırıcı bilgi grafiği

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



Şekil 9. Kıvamlaştırıcılar hakkında bilgi grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Sıvıların viskozitesinin değiştirilmesi

Sıvıların viskozitesinin değiştirilmesi

Sıvıları nasıl koyulaştıracağınızı öğrenmek için;
İnce sıvılar, ağızda çok hızlı hareket eden sıvılardır:

- Su
- Süt
- Meyve suyu
- Alkolsüz içecekler
- Çay
- Kahve



**Şekil 10. Farklı viskozitelere sahip sıvılar
(Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlandı)**

Bu, onları ağızda tutmayı daha karmaşık hale getirir ve bu nedenle, genellikle disfaji durumunda boğulma epizotlarıyla ilişkilendirilirler ve bu da disfaji durumunda olan bireyler için daha fazla sağlık sorununa yol açar. Bu durumlarda güvenli tüketime yardımcı olmak için kıvamlaştırıcı ajanların kullanılması gerekir

Sıvıların viskozitesinin değiştirilmesi

Sıvıları kıvamlaştırmak için ne kullanabilirsiniz?

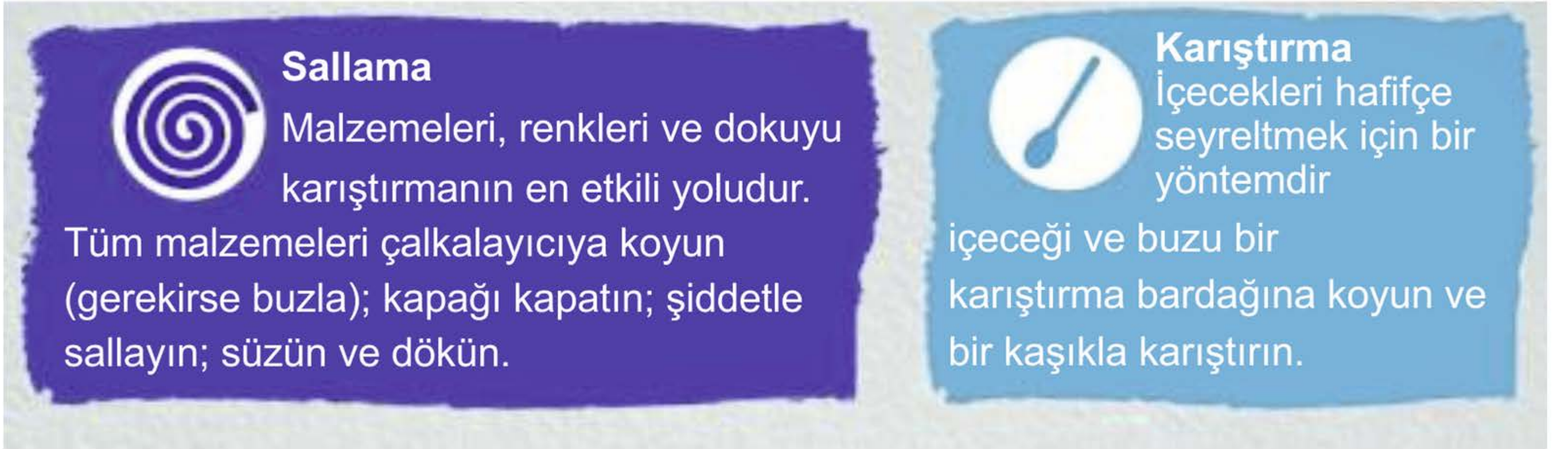
Modifiye mısır nişastası, ksantan gamı, guar gamı ve Tara gamı (tek başına veya kombine), sıvıların viskozitesini artırmak için yaygın kıvamlaştırıcılardır



**Şekil 11. Ticari kıvamlaştırıcılar
(Kaynak: CADIS Huesca)**

Sıvıların viskozitesinin değiştirilmesi

Sıvılar nasıl kıvamlaştırılır?



Şekil 12. Sıvılar nasıl artırılır (Kaynak: Nutricia)

Sıvıların viskozitesinin değiştirilmesi



Kullanılan ticari kıvamlaştırıcı için üreticinin talimatlarına uymakta fayda vardır. Ancak, nihai kıvamlılığın ve özelliklerin kullanılan içeceğe bağlı olarak farklı olduğu belirtilmelidir



Videoya gidin: ReKaynak® ThickenUp® Şeffaf Kalınlaşma Gösterimi

(Nestlé Health Science UK, 2020)

Sıvıların viskozitesinin değiştirilmesi

Koyu kıvamlı içecekler hazırlamak için bazı ipuçları:

**Sıcaklık**

Sıcaklık, ağızdaki dokuların algılanmasını değiştirir. Kıvamlaştırılmış sıvılar, daha düşük sıcaklıklarda daha lezzetli olma eğilimindedir. Sıvıları soğutmak için buz kullanıyorsanız, buz kristallerini çıkarmak için kıvamlaştırıcı eklemekten önce içeceği süzdüğünüzden emin olun.

**Gazlılık**

Baloncuklar yutmayı engelleyebileceğinden, gazlı içecekler disfaji durumunda olan bireyler için tehlikeli olabilir. Gazlı sıvıları güvenli hale getirmek için karıştırın, çalkalayın veya ısıtın. Tüm kabarcıklar dağıldıktan sonra kıvamlaştırıcı eklenebilir.

**Asitlik**

Bir sıvının asitliği, dokunun ağızda nasıl algılandığını etkiler; disfaji disfaji durumunda olan bireyler ekşi tatları tercih edebilir. Asitlilik ayrıca kıvamlaşma sürecini de etkiler.

Şekil 13, 14 ve 15. Kıvamlaştırılmış içecekler hazırlamak için ipuçları
(Kaynak:Nutricia)

Sıvıların viskozitesinin değiştirilmesi

IDDSI Çerçevesi ile kullanım için Test Yöntemleri

İçecekler ve diğer sıvılar

2. Şırınganın ağzını parmağınızla kapatın



Videoya git: IDDSI Akış testi

(Kaynak: IDDSI,
2020)

Katı gıdaların dokusunun değiştirilmesi

Katı gıdaların dokusunun değiştirilmesi

Katı gıdaların dokusal özelliklerindeki değişiklik derecesi, her bir bireyin özelliklerine ve özel gereksinimlerine bağlı olmalıdır. Bir konuşma terapisti tarafından belirlenir.

Katı gıdaları adapte ederken optimum beslenme ve güvenliği sağlamak için iki yaklaşımda bulunulabilir:

1. Artan kalori ve besin yoğunluğuna rağmen porsiyon boyutunun küçültülmesi. Gıda hazırlama için özel teknikler ve ekipman uygulamak (kesme, doğrama, kıyma, sıvılarla karıştırma, püre yapma,).
2. Parçacık boyutunun küçültülmesi ve püre haline getirilmesi ve/veya özel kıvamlaştırıcıların kullanılması yoluyla kıvamın veya dokunun değiştirilmesi. Gıdaları farklı kıvamaştırıcı maddeler (nişasta, gam, un, proteinler....) ve aroma maddeleri ile

karıştırmak

İNDEED: "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

Katı gıdaların dokusunun değiştirilmesi

IDDSI çerçevesindeki seviyeleri belirlemek için test yöntemleri

Çatal Damlama Testi



Videoya git: Video IDDSI Kaşık Eğim Testi. Seviye 4 Son Derece Kıvamlı

Kaşık Eğme Testi



Videoya git: Video IDDSI Kaşık Eğim Testi. Seviye 4 Son Derece Kıvamlı

(Kaynak: IDDSI, 2020)

Katı gıdaların dokusunun değiştirilmesi

Çatal Basınç Testi ve Kaşık Basınç Testi



Videoya git: Video IDDSI IDDSI Çatal Basıncı, Çatal Damlaması, Kaşık Eğme, Çubuk ve Parmak Testleri - Seviye 5 Kıyılmış ve Nemli

Yemek çubuğu testi ve Parmak testi



Videoya git: IDDSI Çatal Basıncı, Yemek Çubuğu ve Parmak Testleri - IDDSI Seviye 6 Yumuşak ve Isırık Boyutunda

(Kaynak: IDDSI, 2020)

Teknikler ve ekipman

Teknikler ve ekipman

Piştirme teknikleri

- **Kaynatma.** Gıdaları çok sıcak (kaynar) su dolu bir tencereye koymak ve tamamen pişene kadar bir süre bekletmekten oluşur.
- **Piştirme.** Bu bir kaynatma şeklidir, ancak kaynamadan farkı, sıvının piştirme sırasında kaynamasına gerek olmamasıdır, bu nedenle saatlerce piştirme süresine ihtiyaç duyabilir.
- **Kızartma** Pişirmeyeyle aynı sıvı piştirme türünü paylaşır, ancak pişirmeden önce malzemeler yağ ile biraz kızartılır.
- **Kızartma veya piştirme.** Gıdaları fırına koymak ve sade ısı ile yüksek sıcaklıklarda pişirmekten oluşur.

Teknikler ve ekipman

Piştirme teknikleri

- **Buharda piştirme.** Öğrenebileceğiniz en iyi mutfak tekniklerinden biri buharda piştirme sanatıdır. Lezzet ve besinleri korur.
- **Jelleştirme.** Bir gıda veya sıvının bu kapasiteye sahip bir bileşen eklenerek jelle dönüştürüldüğü piştirme prosedürü, bu bileşenlerden bazıları jelatin, agar agar, ksantan gamı veya diğerleridir

(Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)



Şekil 16. Piştirme teknikleri

Teknikler ve ekipman

Ekipman

Evde temel araçlarla dokusu uyarlanmış gıdaların detaylandırılması yapılabilir

- Tencereler, düdüklü tencereler, buharlı pişiriciler ve kızartma tavaları
- Mikrodalgalar ve fırınlar
- Buzdolabı ve dondurucu
- Çatal bıçak takımı



Şekil 17 - 20. Tencere, Düdüklü tencere, Buharlı pişirici ve Kızartma tavaları (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Teknikler ve ekipman

Ekipman



Şekil 21 - 24. Mikrodalga, fırın, Buzdolabı ve Çatal-Bıçak
(Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Teknikler ve ekipman

Dokuyu uyarlamak için

- **Blender, mutfak robotu ve Termomiks.** En ekonomik, birkaç gıdayı birlikte öğütmek için yeterli kapasiteye sahiptir ve kullanımı basittir



Şekil 25 - 27. Kollu blender, Mutfak robotu ve Termomiks (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Teknikler ve ekipman

Dokuyu uyarlamak için

- **Piştirme aletleri, kalıplar ve diğer aksesuarlar:** Krema torbası, paslanmaz çelik pipetler, ölçü kaşıkları, kalıplar, süzgeç, kepçe, sıkma şişe, terazi ve diğer mutfak gereçleri.



Şekil 28 - 36. Sıkma torbası, paslanmaz çelik sıkma uçları, kepçe, ölçü kaşıkları, Elek, terazi, sıkma Şişe ve kalıplar (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Disfaji durumunda hijyen ve gıda güvenliği

Disfaji durumunda hijyen ve gıda güvenliği

Hijyenik gıda hazırlamanın önemi

Gıdaların hijyenik olarak hazırlanması ve servis edilmesi, özellikle disfaji durumu olan bireyler için önemlidir. Güvenli olmayan gıdalar özellikle bebekleri, küçük çocukları, yaşlıları ve hastaları etkiler.

Gıda hazırlamaya uygulanan tüm eylemler, biyolojik, kimyasal veya fiziksel tehlikelerin neden olduğu gıda kaynaklı hastalıkları önlemek için özel dikkat gösterilmelidir

Gıda Sağlığı tehlikeleri (Bulaşma türleri)

Bir gıda tehlikesi, olumsuz sağlık etkilerine neden olma potansiyeline sahip bir gıda maddesidir. Gıdalarda biyolojik, kimyasal veya fiziksel olarak 3 tür tehlike vardır



Şekil 37. Gıdaların hijyenik olarak hazırlanması
(Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

Disfaji durumunda hijyen ve gıda güvenliği

Biyolojik tehlikeler

Bakteriler ve virüsler gibi mikroorganizmalar, gıda kontaminasyonunun en yaygın türüdür ve gıda kaynaklı hastalık salgınlarında yer alan ajanlardır.

Kimyasal tehlikeler

Gıdada doğal olarak bulunan kimyasal kirleticiler ve işleme sırasında eklenenler vardır. Kimyasal kontaminasyon, akut zehirlenmelere veya kanser gibi uzun süreli hastalıklara yol açabilir.

Fiziksel tehlikeler

Gıdalarda taş, kemik, tahta, plastik, iğne, insan veya hayvan kılı, kir, metal, cam, mücevherat, tırnak gibi nesneler bulunduğunda fiziksel bulaşma meydana gelir. Bu nesneleri bulmak bireyin hastalanmasına veya yaralanmasına neden olabilir



Şekil 38 ve 39. Kimyasal tehlikeler ve Fiziksel tehlikeler
(Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

Disfaji durumunda hijyen ve gıda güvenliği

Doğru gıda hijyeni

Personal hygiene

Tüm gıda işleyicileri, yüksek bireysel hijyen standartlarının önemli olduğunu farkında olmalıdır.

- Temiz dış giysiler ve saç ve sakal koruyucuları giyin
- Tırnaklarınızı kısa tutun ve herhangi bir takı takmayın
- Gıda işleyicileri, yemeye hazır gıdaları işlemek için gıda işleme araç gereçlerinden eldivenler veya kağıtlar kullanmalıdır.



Şekil 40. Ellerinizi yıkayın
(Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)



Disfaji durumunda hijyen ve gıda güvenliği

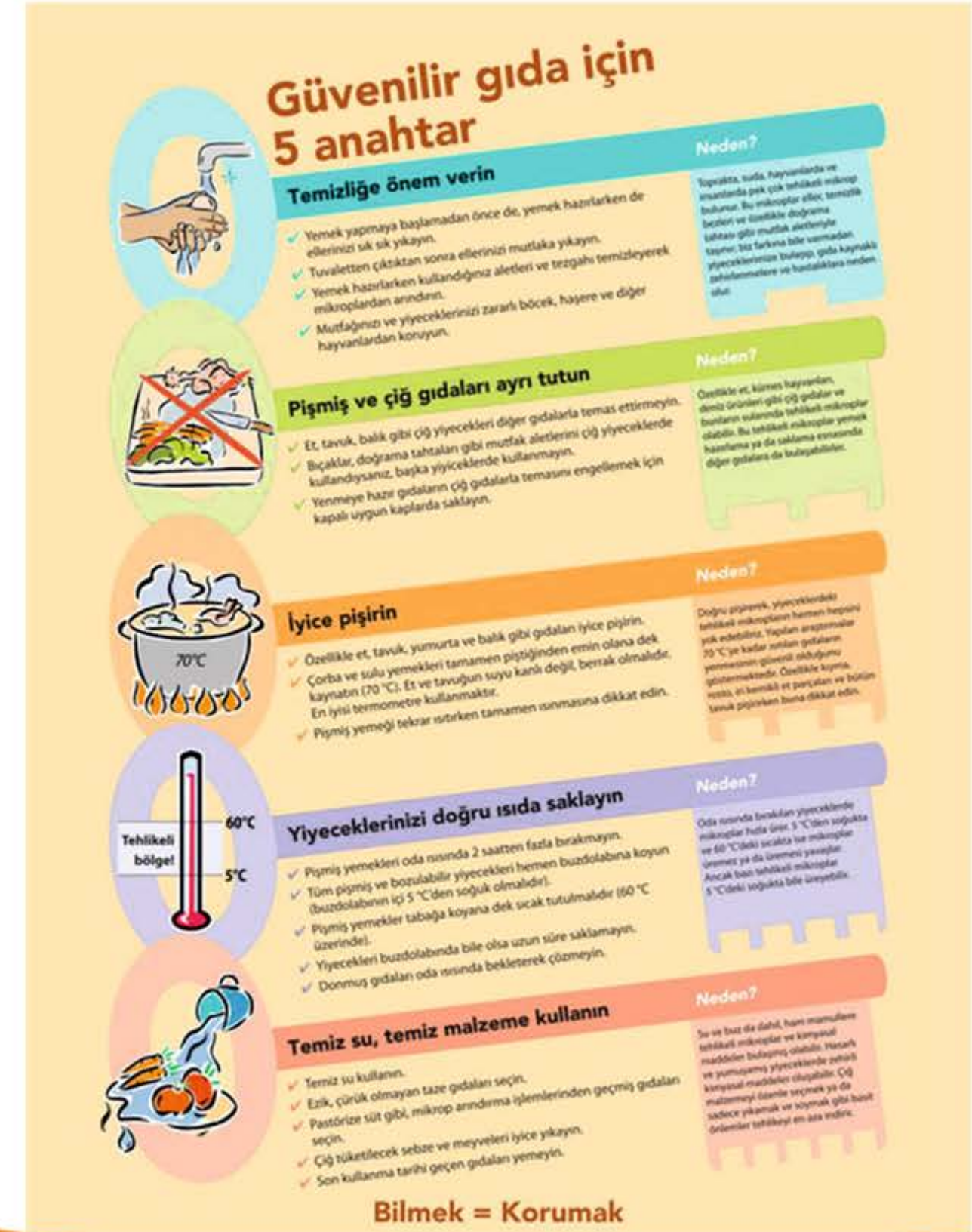
Güvenli gıda işleme

Bunlar, tüm tüketicilere ve gıda işleyicilerine güvenli gıda işleme davranışlarını öğretmek için DSÖ tarafından geliştirilen “Daha güvenli gıda için beş anahtar”dır



Videoya git: Güvenli gıda işleme

(Kaynak: Ministerio de Sanidad, 2012)



Şekil 41. Daha güvenli gıdanın anahtarları

(Kaynak: Gıda Güvenliği - Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ))



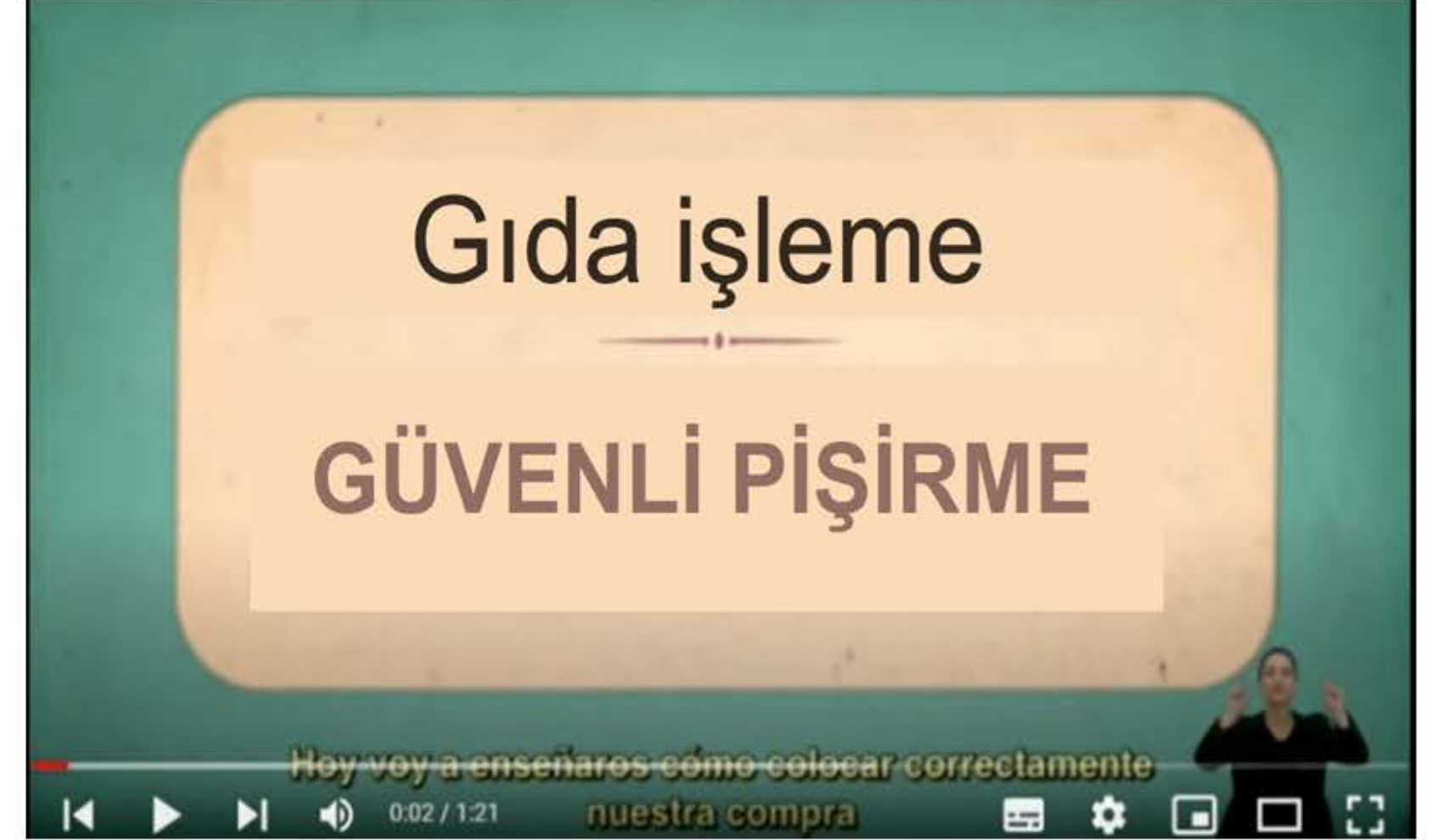
Disfaji durumunda hijyen ve gıda güvenliği

Gıda Depolama

Gıda saklama, besleyici, duysal ve hijyenik kaliteyi korumayı amaçlamalıdır.

Gıdalarda son kullanma tarihi güvenlikle ilgilidir. Bu unutulmaması gereken en önemli tarihtir. Son kullanma tarihinden sonra gıdalarınızı yemeyin, pişirmeyin veya dondurmayın

Bazen BBE (bitmeden önce en iyisi) olarak gösterilen son kullanma tarihi, güvenlikle değil kaliteyle ilgilidir. Bu tarihten sonra yemek güvenli olacak ama en iyi durumda olmayabilir.



Videoya git: Gıdaların doğru şekilde saklanması

(Kaynak: Ministerio de sanidad, 2012)

Disfaji durumunda hijyen ve gıda güvenliği

Soğuk gıda

Gıdaları uygun şekilde soğutmak, zararlı bakterilerin büyümesini durdurmaya yardımcı olur.

Donmuş gıda

Dondurucu bir duraklatma düğmesi görevi görür - dondurucudaki gıdalar bozulmaz ve çoğu bakteri içinde üreyemez.

Gıdalarınızın buzunun çözülmesi

Gıdalarınızı dondurucudan çıkardığınızda, pişirmeden veya yemeden önce güvenli bir şekilde buzunu çözmeniz önemlidir. Gıdaları oda sıcaklığında çözmeyin



Şekil 42. Gıdaları soğutmak



Şekil 43. Gıdaların buzunun çözülmesi

(Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

Disfaji durumunda hijyen ve gıda güvenliği

Çapraz kontaminasyondan kaçının

Çapraz kontaminasyon, uygun şekilde kullanılmadıkları takdirde zararlı bakterilerin diğer gıdalardan, kesme tahtalarından ve mutfak araç gereçlerinden gıdalara aktarılmasıdır



[Videoya git: çapraz kontaminasyondan kaçının](#)

(Kaynak: Ministerio de sanidad, 2018)



Şekil 44. Çapraz kontaminasyondan kaçının

(Kaynak: Canva Pro'dan elde edilmiştir)

Dokusu değiştirilmiş tariflerin hazırlanması

Dokusu değiştirilmiş tariflerin hazırlanması

Dokusu uyarlanmış gıdaların hazırlanma prosedürü, çoğu durumda, adapte edilmemiş gıdalarla aynıdır. Bu prosedürdeki ana farklar genellikle pişirildikten sonra ve servis edilmeden önce ortaya çıkar. Bu noktada, ayrıntıların çoğunun bir tür mutfak robotu kullanılarak doku değiştirme sürecinden geçmesi gerekir.

Dokuya uyarlanmış tarifler geliştirme adımları:

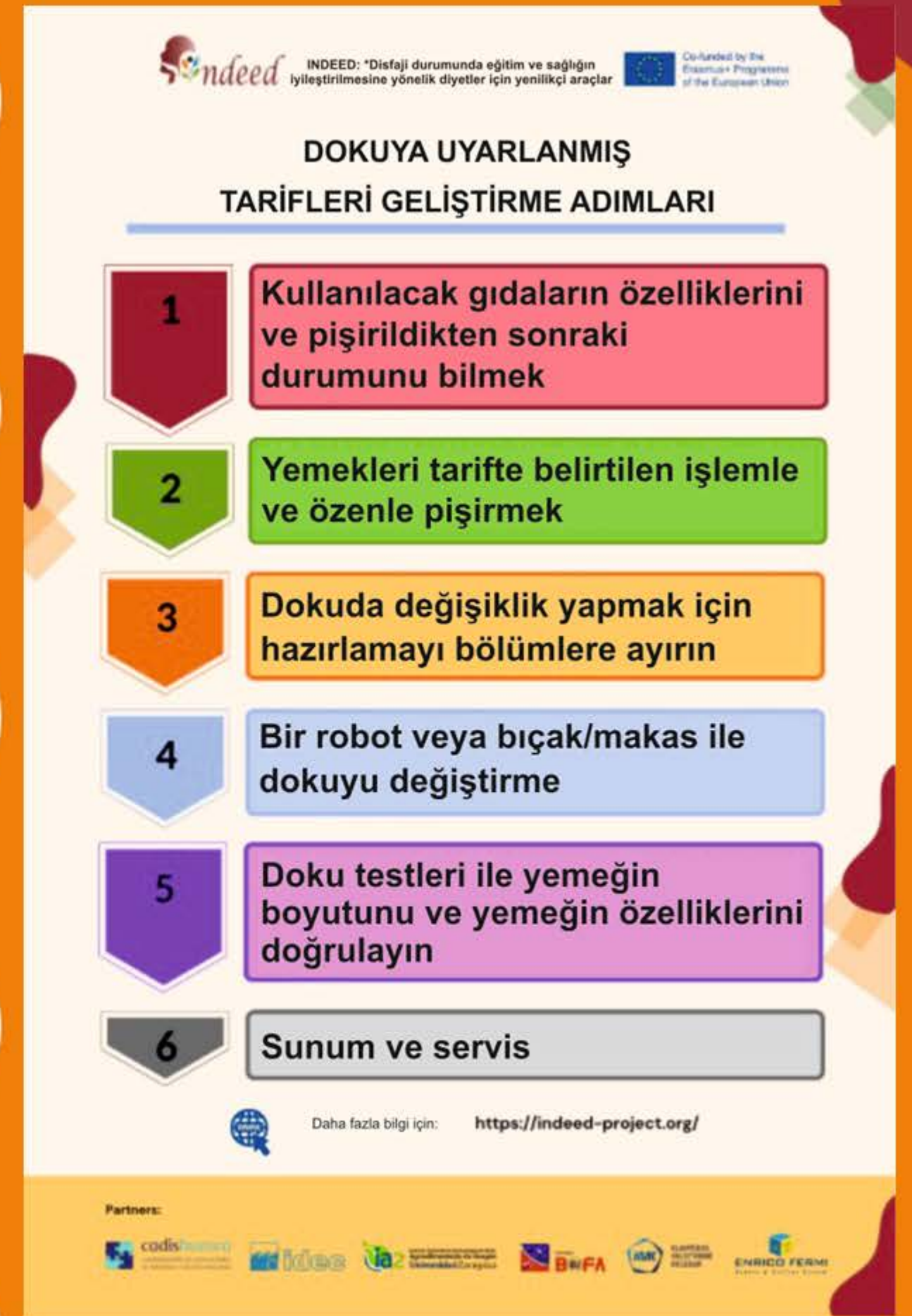
1. Gıdaların özelliklerini bilin
2. Gıdayı, tarifin olağan prosedürüyle pişirin.
3. Preparatın parçalarının, dokuya adaptasyonu ve müteakip kaplama için ayırın.
4. Gıda dokusunu değiştirmek için robotlar veya bıçaklar/makaslar kullanın
5. Yemeğin partikül boyutunu ve özelliklerini doğrulayın.
6. Tabağa koyun

Dokuya uyarlanmış tarifler geliştirme adımlarının bilgi grafiği

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

**Şekil 45. Dokuya uyarlanmış tarifler geliştirme adımları
hakkında bilgi grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından
tasarlandı)**

INDEED: "Disfaji (Yutma Bozukluğu) Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları"
Proje N:2020-1-ES01-KA204-083288



Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Muhlama

2-4 Kişilik

İçindekiler

- 2 kaşık tereyağı
- 2 yemek kaşığı mısır unu
- 1 bardak sıcak sudan bir parmak eksik
- 2 adet dil peyniri (Çecil peyniri veya cheddar peyniri)



Resim 46. Muhlama. Web nefis.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Hazırlama

1. Bir kızartma tavaşını ısıtıp tereyağını eriterek başlayın.
2. Mısır ununu ilave edip yüksek ateşte 2-3 dakika kavurun.
3. Kaynayan sıcak suyu ekleyin ve tekrar kaynayana ve karışım puding kıvamına gelene kadar karıştırın.
4. Kúçük parçalar halinde kesilmiş peyniri ekleyin ve eriyene kadar karıştırın.
5. Tereyağı yüzeye çıkana kadar kısık ateşte tutun ve ardından ocaktan alın.

Dokuya nasıl uyarlanır

Yarı akışkan bir doku olduğu için dokuya uyumlu diyetlerin her seviyesinde tüketilebilir. Ancak püre türünde (IDDSI'nin 4. seviyesi) ağza yapışması engellenmelidir. Bunu yapmak için tarifte belirtilenden daha fazla su eklerdik.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Avokado Tostu

2-4 Kişilik

İçindekiler

- 2 avokado
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 yemek kaşığı tuz
- 4 dilim tam buğday ekmeği

Hazırlama

1. Tost makinesinde ekmek dilimlerinin kızartılması
2. Olgun avokadoyu bir kaseye koyun, çekirdeklerini ve kabuğunu çıkarın, zeytinyağı ve tuzu ekleyin ve bir blender ile ezin.
3. Karışımı tostun üzerine yayın



Resim 47. Avocado Tostu. Cookie and kate Web

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarif, IDDSI 6 ve 7 seviyeleri tarafından tüketilebilir.

Dokusunu 4. ve 5. seviyelere uyarlamak için avokadolu smoothie kullanılabilir ama ekmeğin adapte edilmesi gerekir.

5. seviye için ekmeğin bıçak veya mutfak robotu yardımıyla küçük ve homojen parçalara kesilmesi gerekecektir.

4. seviyeye getirmek için robota alıp, muhallebi kıvamında homojen ve koyu bir doku elde edinceye kadar su ekleyerek öğütmek gerekiyor. Ağızda yapışmaması için çok kalın olmaması ve ağızda tutması zor olması için çok sıvı olmaması önemlidir.

Not: Genellikle ekmeğin dokuya uyum sağlaması zordur çünkü yapışır veya lezzetini kaybeder. Tarif için gerekli değilse, çıkarılması veya başka bir gıda ile değiştirilmesi tercih edilir.

Önemli not: Başka bir tür sağlıklı tost hazırlamak isterseniz, aynı adımları izleyin:

1º Tost ekmeğinde kullanılacak İçindekiler homojen ve sürülebilir bir doku elde edinceye kadar tamamen öğütün.

2º Ekmeğin diğer tarafını öğütün. Doğru seviyeleri elde etmek önemlidir.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Purus varřkės apkepas/ ipek lor keki

2-4 Kişilik

İçindekiler

500 gram lor
4 yumurta
80 mililitre Süt
30 gram tereyağı
4 yemek kaşığı irmik (veya pirinç gevreğı veya yulaf gevreğı)
2 yemek kaşığı şeker (veya bal veya diğeri favori tatlandırıcı)
Biraz ekmek kırıntısı



Resim 48. ipek lor keki. La Maistas Web

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Hazırlama

1. İrmik ve sütü bir kasede karıştırın ve ıslanmasına izin verin. Tereyağını şekerle katılaşana kadar karıştırın.
2. Yumurta aklarını sarılarından ayırın ve sarıları ve lorları tereyağı ve şeker karışımına ekleyin ve pürüzsüz olana kadar çırpın.
3. Yumurta aklarını beyaz köpük olacak şekilde çırpın.
4. Yukarıdaki tüm İçerikleri dikkatli bir şekilde birleştirerek karıştırın.
5. Bir kalıbı yağlayın ve ekmek kırıntılarını serpin ve içindekileri dökün.
6. 220°C fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Ardından ısıyı 200 dereceye düşürün. Pişirmek yaklaşık 30 dakika sürer.

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarif, IDDSI 6 ve 7 seviyeleri tarafından tüketilebilir.

Dokusunu 5. seviyeye uyarlamak için bir çatal veya mutfak robotu yardımıyla kıymak gerekir.

4. seviyeye getirmek için robota alıp süt ekleyerek muhallebi kıvamında homojen ve yoğun bir doku elde edene kadar öğütmek gerekiyor. Ağızda yapışmaması için çok kalın olmaması ve ağızda tutması zor olması için çok sıvı olmaması önemlidir.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Spanakopita

4 Kişilik

İçindekiler

2 Kırmızı soğan, ikiye bölünmüş ve dilimlenmiş
1 taze soğan, ince doğranmış (isteğe bağlı)
2 diş sarımsak, ezilmiş
500 gr ıspanak, yıkanmış ve kabaca doğranmış
Bir tutam rendelenmiş hindistan cevizi
200g Beyaz peynir, ufalanmış (7 ons)
2 Yumurta, çırpılmış
1–2 yemek kaşığı kıyılmış taze dereotu (isteğe bağlı)
Tereyağı
Tatmak için biber ve tuz
Yaprak Böreği



Resim 49. Spanakopita. My Greek Dish Web.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

1. Fırını 200C/fan 180C/gaz 6'ya ısıtın ve ardından temizleyin, tehlikeli unsurları çıkarın ve sebzeleri doğrayın. Bir tavaya tereyağı ve soğanı ekleyip soteleyin.
2. Altın rengi kahverengi olduğunda sarımsağı ekleyin, birkaç dakika pişirin ve ispanağı yavaş yavaş ekleyin.
3. Pişirildiğinde bir kapta soğutun ve hindistan cevizi, beyaz peynir, yumurta, frenk soğanı ve mevsim ile karıştırın.
4. Yapışmaz bir kalıba yufkanın ilk yufkasını kalıba koyup üzerine zeytinyağı gezdirin, sonraki yufkayı üstüne koyup aynı işlemi yapın.
5. Spanakopita dolgusunu yerleştirin ve içeriği kaplayan sayfaları katlayın.
6. Önceden ısıtılmış fırında, filo çıtır çıtır ve altın rengi kahverengi olana kadar yaklaşık 60 dakika pişirin.
7. 8. Spanakopita'yı parçalara ayırmadan önce 10-15 dakika soğumaya bırakın.

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarif, parçalara bölünürse IDDSI seviyeleri 6 ve 7 tarafından tüketilebilir. 5. seviye için makas veya mutfak robotu yardımıyla küçük ve homojen parçalara ayırmanız gerekecek.

4. seviyeye getirmek için mutfak robotuna alın ve homojen ve koyu muhallebi kıvamına gelene kadar su ekleyerek öğütün. Bu katların sunumunu iyileştirmek isterseniz, hamurları iç harçtan ayırıp ayrı ayrı doğrayın ve ayrı olarak servis edin.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Çeşmi Nigar Çorbası

4 Kişilik

İçindekiler

60ml zeytinyağı	1/2 su bardağı süt
1 soğan	Yarım limon suyu
1 yemek kaşığı un	sosu için
1 su bardağı kırmızı mercimek	1 yemek kaşığı tereyağı
1,5 litre sıcak su	1 tatlı kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı tuz	1/2 çay kaşığı öğütülmüş kırmızı biber
1 yumurta sarısı	1 çay kaşığı pul biber



Resim 50. Çeşmi nigar çorbası. Nefis Yemek Tarifleri YouTube

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Hazırlama

1. Bir tencereye yağı ve soğanı koyun. Kahverengileşene kadar pişirin ve o anda unu ekleyin ve bütünleşene kadar karıştırın.
2. Mercimekleri ve suyu ekleyin, karıştırın ve pişene kadar kaynatın.
3. Tuzu ekleyin ve pürüzsüz ve homojen bir kıvam elde edinceye kadar her şeyi bir blender ile karıştırın.
4. Diğer yandan yumurta sarısını süt ve limonla karıştırın. Bundan sonra tencereye ekleyin ve her şey bütünleşene kadar sürekli karıştırın ve iki dakika kaynamaya bırakın.
5. Sosu için tereyağını bir sos tavasında eritip nane, toz dolmalık biber ve kırmızı biberi ekleyin. Birkaç saniye karıştırın ve kenara koyun.
6. Servis etmek için önce çorbayı, ardından üzerine bir kaşık sostan ekleyin..

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarifi her seviyeden tüketebilir. Bununla birlikte, 4, 5 ve 6. seviyelerde, dokuyu daha az kremsi ve daha akışkan muhallebi benzeri yapmak için mercimek miktarının iki katı eklenmelidir.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Yeşil Fasulye ve Patates

4 Kişilik

İçindekiler

500 gr yeşil fasulye

200 gr patates

50 ml zeytinyağı

3 sarımsak

Bir tutam tuz



Resim 51. Yeşil Fasulye ve Patates. Taste of southern Web

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Hazırlama

1. Fasulye ve patateslerin tüm tehlikeli kısımlarını yıkayıp çıkarın, parçalara ayırın.
2. Bir tencerede su ile tuzlu suyu kaynatın ve fasulye ve patatesleri ekleyin.
3. Yumuşayana kadar pişirin ve bir kevgir yardımıyla suyunu süzün.
4. Bir tavada, temizlenmiş ve parçalar halinde kesilmiş sarımsak ekleyin. Kahverengileşmeye başlayınca yeşil fasulyeleri ekleyin, karıştırın ve servis yapın.

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarif, parçalara bölünürse IDDSI seviyeleri 6 ve 7 tarafından tüketilebilir.

5. seviye için makas veya mutfak robotu yardımıyla küçük ve homojen parçalara ayırmanız gerekecek.

4. seviyeye getirmek için mutfak robotuna alın ve homojen ve koyu muhallebi kıvamına gelene kadar su ekleyerek öğütün. Ağızda yapışmaması için çok kalın olmaması ve ağızda tutması zor olması için çok sıvı olmaması önemlidir.

Bu seviyelerin sunumunu geliştirmek istiyorsanız yeşil fasulyeleri patateslerden ayırıp ayrı ayrı doğrayın ve ayrı olarak servis edin.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Biber soslu bonfile

4 Kişilik

İçindekiler

- 500 gr domuz bonfile
- 100 ml et suyu
- 1/2 küçük soğan
- 50 ml. brendi veya konyak
- 1 yemek kaşığı yeşil biber
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber (tatmak için)
- 20 gr. Tereyağı
- 20 ml. sızma zeytinyağı
- 200 ml pişirme kreması



Resim 52. Biber soslu bonfile. DeRechupete Web.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Hazırlama

1. Filetoyu yıkayın ve parçalara ayırın.
2. Zeytinyağını bir tavada ısıtın ve bonfileyi ilave ederek her tarafını pişirin. Kahverengileşmeye başlayınca ocaktan alıp kenara alın ve tuzunu ekleyin.
3. Aynı tavaya tereyağını ve doğranmış soğanı ekleyin, tehlikeli kısımlarını önceden eleyin.
4. Kahverengileşmeye başlayınca brendi ve et suyunu ekleyin ve yarı yarıya azalana kadar kaynatın.
5. Başka bir tencerede kremayı biberle birlikte ekleyin ve kaynatın, birkaç dakika bekletin ve kenara alın.
6. Diğer tavaya kremayı ekleyin ve tane taneleri çıkması için süzgeçten geçirin.
7. Tencerenin içindekileri bir sos dokusu elde edinceye kadar bir blender ile karıştırın.
8. Servis etmek için bonfileyi sosla birlikte bir tabağa alın.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarif, parçalara bölünürse IDDSI seviyeleri 6 ve 7 tarafından tüketilebilir. 5. seviye için makas veya mutfak robotu yardımıyla küçük ve homojen parçalara ayırmanız gerekecek.

4. seviyeye getirmek için mutfak robotuna alınmalı ve muhallebi kıvamına benzer homojen ve koyu kıvamlı bir doku elde edilinceye kadar su eklenerek ezilmelidir. Ağızda yapışmaması için çok kalın olmaması ve ağızda tutması zor olması için çok sıvı olmaması önemlidir.

Not*: Bonfile dokusunun daha hoş olması için bir yemek kaşığı patates gevreği eklenebilir. Bu seviyelerin sunumunu iyileştirmek istiyorsanız, bonfileyi sostan ayrı olarak parçalayın ve servis edin.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Falafel

4 Kişilik

İçindekiler

400 gr nohut (yarım pişmiş)
1 orta boy soğan
4 diş sarımsak
1 avuç kıyılmış maydanoz
2 yemek kaşığı un
1/2 çay kaşığı ezilmiş kırmızı biber
1/2 çay kaşığı kabartma tozu,
1/2 çay kaşığı öğütülmüş kimyon
Tuz
Kızartma için bitkisel yağ



Resim 53. Falafel. En İyi Türk Yemek Tarifleri Web.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Hazırlama

1. Nohut, soğan, sarımsak ve maydanozu mutfak robotunda pürüzsüz olana kadar doğrayın.
2. Diğer İçindekiler'i ekleyin ve iyice yoğurun.
3. Karışımı yaklaşık pinpon topu büyüklüğünde küçük toplar haline getirin.
4. Hafifçe düzleştirin.
5. Altın kahverengi olana kadar kızartın.
6. Yoğurt sosu veya diğer soslarla servis edilebilir.

Dokuya nasıl uyarlanır

Parçalanmış olduğu için bu tarif çok kavrulmadan IDDSI 5, 6 ve 7 seviyelerinde tüketilebilir.

Dokusunu 4. seviyeye uyarlamak için mutfak robotuna koyun ve homojen, kalın puding benzeri bir doku elde edene kadar işleyin. Gerekirse sıcak su ekleyin.

Not: 4, 5 ve 6. seviyeler için biraz sosla beraber tüketilirse yemesi daha kolay olur.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Trinta moliūgy sriuba/ Püre balkabağı çorbası İçindekiler

1 kilo kabak

1 orta boy soğan

400 ml süt

Tuz

Biber

Zeytin yağı

2-4 Kişilik



Resim 54. Püre haline getirilmiş balkabağı çorbası. Be Diety Youtube

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Hazırlama

1. Soğanı ve kabağı ikiye bölün ve çekirdeklerini çıkarın.
2. Yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizip üzerine karabiber, tuz serpin ve zeytinyağını ekleyin.
3. Daha iyi pişmesi için yüzeyleri çatalla delin.
4. 180 derecede önceden ısıtılmış fırında 60-80 dakika pişirin. Piştiği için iğnesi kolay batınca çıkarın.
5. Kabuğu yumuşak olacak şekilde balkabağının sert uçlarını kesin ve soğan, süt ve gerekirse tuz ve karabiber ile elektrikli karıştırıcıya koyun.
6. Pürüzsüz ve homojen bir puding benzeri doku elde edene kadar her şeyi karıştırın.

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarifi her seviyeden tüketebilir. 4. ve 5. seviyeler için doku krem si puding benzeri olmalıdır.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Duonos, Serbenty ir grietinėlės desertas / Ekmek, kuş üzümü ve krema tatlısı

2-4 Kişilik

İçindekiler

250 gr siyah ekmek (katkısız)

70 gr tereyağı

1 yemek kaşığı tarçın

2 yemek kaşığı esmer şeker

150-200 gr kuş üzümü püresi veya frenk

üzümü reçeli (veya kıvılcık veya taze veya

dondurulmuş kıvılcık)

6 yemek kaşığı pudra şekeri

500 ml krem şanti



Resim 55. Ekmek. Kumutes virtuve Web.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Hazırlama

1. Bir kızartma tavasını ısıtın ve tereyağını eritin. Ardından ince kıyılmış ekmek ve esmer şekeri ekleyip birkaç dakika eriyene kadar karıştırın.
2. Ardından tarçını ekleyin, karıştırın, üzerini kapatın ve bekletin.
3. Kremayı 3 yemek kaşığı şekerle katılaşana kadar çırpın ve diğer yandan meyveleri 3 yemek kaşığı pudra şekeri ile püre haline getirin.
4. Servis yapmak için cam kavanozlar kullanın ve katmanlar halinde ekmek karışımının bir tabanını, ardından kremayı ve son olarak meyveleri koyarak başlayın. Katmanları mümkün olduğunca veya istediğiniz kadar tekrarlayın.
5. Yemeden önce birkaç saat buzdolabında bekletin.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Dokuya nasıl uyarlanır

Rendelenmiş olduğu için bu tarif IDDSI 6 ve 7 seviyesinde fazla kavrulmadan tüketilebilir.

Farklı dokulara sahip olduğu için 5. seviyeye dikkat edilmelidir ve tüm parçaları birlikte veya bir tarafta ekmeği ve diğer tarafta meyveleri ve kremayı birlikte parçalayarak dokuya uyarlamak gerekebilir. Bu sayede 4. ve 5. kademelerde güvenle tüketilebilir.

Dokusunu 4. seviyeye uyarlamak için bir mutfak robotuna koyun ve homojen, kalın puding benzeri bir doku elde edene kadar işleyin. Gerekirse sıcak su ekleyin.

Not: 4, 5 ve 6. seviyeler için biraz sosla beraber tüketilirse yemesi daha kolay olur.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Muhallebi

4 Kişilik

İçindekiler

A little more than half a glass of sugar

1 tablespoon of starch (heaped)

3 tablespoons of flour

4.5 cups of milk

1 teaspoon butter

1 package vanilla



Resim 56. Muhallebi. Web nefis.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Hazırlama

1. Şeker, nişasta, un ve sütü bir tencerede karıştırın. Çözündüklerinde, hafif koyu bir karışım elde edilene kadar sürekli karıştırarak kaynatın.
2. Ocaktan alıp tereyağı ve vanilyayı ekleyip tüm içindekiler bütünleşene kadar karıştırın.
3. İçeriği ayrı kaplara dökün, yüzeyi streç filmle örtün ve buzdolabında birkaç saat soğumaya bırakın.

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarif IDDSI 4, 5, 6 ve 7 seviyeleri tarafından tüketilebilir. Ancak muhallebi gibi dokusunun pürüzsüz, kremi ve yapışkan olmamasına dikkat edilmelidir.

Bougatsa / Yufka Muhallebi Pasta 4 Kişilik

İçindekiler

270 gr toz şeker	450 gr yufka yufkası
4 yumurta	150 gr tereyağı
2 yumurta sarısı	1 şorba kaşığı (lar) koyu
400 gr süt	kahverengi yumuşak şeker
400 gr krema %35	2 yemek kaşığı(s) pudra
1 tutam tuz	şekeri
1 çay kaşığı(lar) vanilya özütü	1 yemek kaşığı(s) tarçın
1 çay kaşığı(lar) kabartma tozu	



Resim 57. Bougatsa. Web akispetretzikis.com

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Hazırlama

1. Fırını fan ile 200*C'ye (390°F) önceden ısıtın.
2. Tereyağını eritin ve bir pasta fırçasıyla 30x35 cm (11x12") bir fırın tepsisini bolca yağlayın ve yufkaları teker teker tepsiye yerleştirin. İlki tabanı kaplayacak, diğerkleri uzunlamasına buruşacak tavada akordeon şekli.
3. Kalan tereyağını tavada katladığınız yufkaların üzerine gezdirin.
4. Fırının en yüksek bölümünde 20 dakika veya filo altın rengi kahverengi ve gevrek olana kadar pişirin.
5. Bu sırada bir kapta 4 yumurta, 2 yumurta sarısı ve şekeri iyice karışana kadar çırpın.
6. Vanilyayı, kabartma tozunu, sütü, kremayı ve tuzu ekleyin ve pürüzsüz ve homojen olana kadar karıştırmaya devam edin.
7. Yufkalar hazır olunca fırından çıkarın ve kaseinin içindekileri hamurun her tarafına iyice yayarak dökün. Üzerine hafif esmer şeker serpin.
8. Isıyı 180* C'ye düşürün ve 20-25 dakika daha pişirin.
9. Bittiğinde fırından çıkarın ve biraz soğumaya bırakın.
10. Servis yapmadan önce üzerine pudra şekeri ve tarçın serpin.

Dokuya Uyarlanmış Tarifler

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarif, parçalara bölünürse IDDSI seviyeleri 6 ve 7 tarafından tüketilebilir.

5. seviye için makas veya mutfak robotu yardımıyla küçük ve homojen parçalara ayırmanız gerekecek.

4. seviyeye uyarlamak için mutfak robotuna alıp homojen ve koyu muhallebi kıvamı alana kadar su ekleyerek öğütün. Ağızda yapışmaması için çok kalın olmaması ve ağızda tutması zor olması için çok sıvı olmaması önemlidir.

Bu seviyelerin sunumunu geliştirmek istiyorsanız yeşil fasulyeleri patateslerden ayırıp ayrı ayrı doğrayın ve ayrı olarak servis edin.

Kaynaklar

Cichero, J. A., Steele, C., Duivesteyn, J., Clavé, P., Chen, J., Kayashita, J., ... & Murray, J. (2013). The need for international terminology and definitions for texture-modified foods and thickened liquids used in dysphagia management: foundations of a global initiative. Current physical medicine and rehabilitation reports, 1(4), 280-291.

Sungsinchai, S., Niamnuy, C., Wattanapan, P., Charoenchaitrakool, M., & Devahastin, S. (2019). Texture modification technologies and their opportunities for the production of dysphagia foods: A review. Comprehensive reviews in food science and food safety, 18(6), 1898-1912.

Stading, M. (2021). Physical properties of a model set of solid, texture-modified foods. Journal of texture studies.

https://www.ruh.nhs.uk/patients/services/clinics/speech_and_language/documents/High_risk_foods.pdf

https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Pureed_Foods_for_Kişilik_with_Dysphagia.pdf

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-dysphagia-soft-diet.pdf>

https://dietitiansaustralia.org.au/wp-content/uploads/2015/04/A3_Aus-Standards-Food-and-Fluids-Poster-Check-2.pdf

<https://www.ndr-uk.org/uploads/pdf/701461926596.pdf>

<https://iddsi.org>

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

<https://www.lybrate.com/topic/dysphagia-diet#food-items-you-can-easily-consume>

<https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/>

<https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqmz18>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Bv03C58sSR4>

Her etkinlik için bu tabloyu doldurun



Etkinlik 3 saat sürmektedir.



Bu aktivitenin amacı, güvenli, besleyici ve nefis dokusu değiştirilmiş diyetler hazırlayabilmek için dokuları, araçları ve tarifleri sınıflandırmayı öğrenmektir.



Bu modül, dokusu değiştirilmiş diyetler hakkında temel bilinenleri içerir.



Bu aktiviteyi yapabilmek için dijital bir cihaza ihtiyacımız var.



Çevrimiçi aktivite.

Düşünme Zamanı

Sorusu olan?



Gözden Geçirme



Oturumu Değerlendirin



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/>