



Lokman Hekim Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Fakültesi

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Laboratuvar Uygulamaları Usul ve Esasları

141117 kodlu 'Beslenme İlkeleri I' ve 141220 kodlu 'Beslenme İlkeleri II' dersleri ile 141323 kodlu 'Besin Kimyası ve Analizleri I' ve 141421 kodlu 'Besin Kimyası ve Analizleri II' derslerinin laboratuvar uygulamalarına ilişkin ilke ve kurallar aşağıda belirtilmiştir. Öğrencilerin belirlenmiş olan bu ilke ve kurallara riayet etmesi gereklilik ve zorunluluktur.

Beslenme İlkeleri Laboratuvarı;

- ❖ Beslenme İlkeleri Laboratuvarı, Beslenme ve Diyetetik Bölümü eğitiminde bölümün zorunlu/ana dersi kapsamındadır.
- ❖ Laboratuvar bünyesinde 10 adet ünite bulunmaktadır. Her üniteye ocak, fırın, besin hazırlama alanı, malzeme dolabı ve içerisinde de besin hazırlama ve servisi sırasında kullanılan tüm malzemeler eşit sayılarda bulunmaktadır.
- ❖ Uygulamalar daha öncesinde verilen teorik derse paralel ve tamamlayıcı yönünde ilerlemektedir.
- ❖ Beslenme ilkeleri laboratuvarında; hammaddelerin gramajlarının doğru tartılmasının öğrenilmesi, standart tarifelerin kullanılması, sağlıklı besin hazırlama, pişirme ve saklama yöntemleri; besin hazırlama sırasında meydana gelen fiziksel, kimyasal ve duyuşal değişiklikler ve sağlık üzerine etkilerinin öğretilmesi hedeflenmektedir. Uygulamalar sonrasında öğrencilerin aktif katılımları ile teorik bilgiler, uygulama sırasındaki bilgi ve paylaşımlar ile pekiştirilmelidir. Uygulamalar besin güvenliğini sağlayacak şekilde yapılmalıdır.

Laboratuvarda Yapılan Uygulamaların Amacı,

- ❖ Uygulamaya gelmeden önce, uygulama föyünde yer alan ve dersin teorik bölümünde anlatılmış olan bilgilere hâkim olunması gerekmektedir. Aksi takdirde uygulama amacına ulaşmayacaktır.
- ❖ Uygulama sürecindeki işlem basamaklarını dikkatlice takip ediniz.
- ❖ Her uygulamada porsiyon ölçüsü (hazırlanan yemeğin servis edileceği kap/servis aracı/ adet/dilim) ve porsiyon miktarı (servis edilen yemeğin gram cinsinden miktarı) belirlenmelidir ve gerekli hesaplamaları yapmak için besin bileşim cetveli kullanılmamalıdır.

- ❖ Tarifenin ürettiği toplam yemek miktarı toplam porsiyon sayısına bölünerek 1 porsiyonun ağırlığı bulunur.
- ❖ Tencere veya fırında yapılan yemekler piştikten sonra yemeğin toplam ağırlığını belirleyebilmek için pişirme kabının darası alınmalıdır. Tartım yapıldıktan sonra kabın darası toplam ağırlıktan çıkartılır, elde edilen sonuç porsiyon sayısına bölünerek bir porsiyonun ağırlığı bulunur.

Laboratuvarda Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler

- ❖ Laboratuvara girerken uzun kollu ve diz hizasında temiz beyaz önlük giyilmeli, önü kapatılmalıdır.
- ❖ Saçlar bone ile kapatılmalıdır.
- ❖ Erkek öğrenciler sakal tıraşlı olmalıdır.
- ❖ Tırnaklar kısa ve ojesiz olmalıdır.
- ❖ Laboratuvara girerken küpe, kolye, yüzük, bilezik gibi aksesuarlar ve saat güvenlik ve hijyen açısından çıkarılmalıdır.
- ❖ Öğrenci kimlik kartı yakanızda takılı olmalıdır.
- ❖ Laboratuvara girerken telefonların laboratuvarlara sokulmaması gerekmektedir.
- ❖ Laboratuvarda kullanımınız için bulunan araç gereçleri sizlerden sonra kullanacak olan arkadaşlarınızı da düşünerek zarar vermeden ve özenli bir şekilde kullanınız.
- ❖ Dönem sonuna kadar öğrenciler kendileri için tanımlanmış/belirlenmiş ünitelerde çalışacaktır.
- ❖ Ünitelerde bulunan araç-gereçler uygulama öncesi ve sonrasında kontrol edilecektir.
- ❖ Laboratuvarda koşulmamalı ve gürültü yapılmamalıdır.
- ❖ Laboratuvarda 10 (on) ünite yer almaktadır. Her üniteye yer alan araç gereçler listelenmiştir. Uygulama öncesi ve sonrasında üniteye araç gereçler sayılmalıdır. Araç gereçler üniteye ilgili öğrencilerin sorumluluğundadır.
- ❖ Araç gereçlerden kırılan ya da bozulan olduğu takdirde laboratuvar sorumlusuna haber veriniz.
- ❖ Yapılan uygulamaların tekrarlanma imkânı yoktur, hazırlık ve üretim sürecinde besinler tüketilmeyecektir.
- ❖ Uygulamalara katılım zorunludur, devamsızlık hakkınız yönetmelikte belirlendiği üzere
- ❖ Öğrenciler laboratuvarın genel temizliğinden sorumludurlar.
- ❖ Kullanılan tartı ve teraziler mutlaka temiz bırakılmalıdır.

- ❖ Her uygulamadan sonra kullanılan büyük araç gereçler (tencereler, tavalar, doğrama tahtaları, fırın tepsisi vb.) elde; diğer araç gereçler bulaşık makinesinde yıkanacaktır. Üniteler bu işlemlerin yapılmasından sorumludur.
- ❖ Yıkama işlemi tamamlandıktan sonra sayım yapılacak, eksiklikler varsa bildirilecektir. Çalışılan ünite (ocak, fırın, bulaşıklık, su ısıtıcısı, tezgahlar vb.) yağ çözücü ile silinip temiz bırakılacaktır. Su ısıtıcısı vb. elektrikli araç-gereçler tehlike arz eden yerlerden uzak bulundurulacaktır.
- ❖ Föyde tanımlanan reçetelerde herhangi bir değişiklik yapılmayacaktır.
- ❖ Öğrenciler tartışma masasının temizliği ve düzeninden sorumludur.
- ❖ Uygulama sonunda ürünler porsiyonlanarak servise hazır hale getirilecektir. Tartışma sırasında o uygulamanın bir porsiyonu tartışma masasına getirilecek, kalan kısmı laboratuvar sonuna kadar tüketilmeyecektir, tartışmadan sonra tüm ürünler için tat kontrolü yapılacaktır. Bu nedenle besin hazırlama sürecinde hijyen kurallarına uyulmalıdır.

Besin Kimyası Laboratuvarı:

- ❖ Besin Kimyası Laboratuvarı, Beslenme ve Diyetetik Bölümü eğitiminde bölümün zorunlu/ana dersi kapsamındadır.
- ❖ Uygulamalar daha öncesinde verilen teorik derse paralel ve tamamlayıcı yönünde ilerlemektedir.

Laboratuvarda Yapılan Uygulamaların Amacı

- ❖ Uygulamaya gelmeden önce, uygulama föyünde yer alan ve dersin teorik bölümünde anlatılmış olan bilgilere hâkim olunması gerekmektedir.
- ❖ Uygulama sürecinde ise işlem basamaklarını dikkatlice takip etmek önemlidir.

Laboratuvarda Çalışma İlkeleri

- ❖ Laboratuvara ders zamanında gelmek, temiz ve düzenli çalışma temel ilkedir.
- ❖ Ünitelerde bulunan araç-gereçler uygulama öncesi ve sonrasında kontrol edilecektir.
- ❖ Araç gereçlerden kırılan ya da bozulan olduğu takdirde laboratuvar sorumlusuna haber verilmelidir.
- ❖ Laboratuvarda kullanımınız için bulunan araç gereçleri sizlerden sonra kullanacak olan arkadaşlarınızı da düşünerek zarar vermeden ve özenli bir şekilde kullanınız.
- ❖ Dönem sonuna kadar öğrenciler kendileri için tanımlanmış/belirlenmiş ünitelerde çalışacaktır.
- ❖ Laboratuvara girerken telefonlar laboratuvarlara asla sokulmaz. Kontrol yapılacaktır.
- ❖ Laboratuvara girerken uzun kollu ve diz hizasında temiz beyaz önlük giyilmeli, önü kapatılmalıdır.
- ❖ Laboratuvarda çalışırken saçlar toplanmış olmalıdır.

- ❖ Tırnaklar kısa ve ojesiz olmalıdır.
- ❖ Laboratuvara girerken küpe, kolye, yüzük, bilezik gibi aksesuarlar ve saat güvenlik ve hijyen açısından çıkarılmalıdır.
- ❖ Öğrenci kimlik kartı yakınızda takılı olmalıdır.
- ❖ Her laboratuvar öncesinde öğrencilere asit, baz, yanıcı ve patlayıcı, zehirli kimyasal maddeler vb. hakkında uyarılar yapılacaktır. Bu uyarılara uymak zorunludur.
- ❖ Bilmediğiniz ve kuşku duyduğunuz kimyasal madde ve uygulamalarda mutlaka laboratuvar ve ders sorumlusuna danışılacaktır.
- ❖ Kullanılan araç ve malzemeler yıkanıp distile su ile durulanmalı, çalışılan alan temiz bir şekilde bırakılmalıdır.
- ❖ Laboratuvara gelmeden önce her deney için laboratuvar yöntem ve uygulamaları dikkatle okunmalı ve laboratuvara çalışarak gelinmelidir.
- ❖ Her öğrencinin bir laboratuvar kayıt sistemi (defter, dosya) olmalıdır.
- ❖ Laboratuvarda yapılan deneyler, veriler, hesaplamalar ve yöntemler, tarih, deneyin adı ve başlığı, gözlem sonuçları bu deftere/ dosyaya kaydedilecektir.
- ❖ Laboratuvar çalışmalarının verimli olması için gözlemlerin iyi yapılması, yöntemlerin iyi anlaşılması, zamanın iyi kullanılması ve toplanan verilerin dikkatli değerlendirilmesi gereklidir.
- ❖ Uygulamalara katılım zorunludur, devamsızlık hakkınız yönetmelikte belirlendiği üzere %20'dir.
- ❖ Laboratuvar raporları: Her laboratuvar uygulamasından sonra laboratuvar çalışmaları ile ilgili rapor yazılması gereklidir. Bu raporlar çalışmanın sonunda laboratuvarda teslim edilecektir. Her laboratuvar raporu 10 puan üzerinden değerlendirilecektir.
- ❖ Rapor yazımı: Rapor; öğrencinin adı, soyadı, numarası, ünitesi ve uygulama konusunu içermelidir. Öğrenci yapmakla yükümlü olduğu uygulama ilkelerin ve sonuçların açıklamalarını ve nedenlerini detaylı olarak yazmalıdır.