

T.C.
ATILIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI

TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİNDE
MEVCUT BESLENME SİSTEMİ
VE
YENİ BİR MODEL ÖNERİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖĞRENCİNİN ADI SOYADI

Murat KÖYLÜ

TEZ DANIŞMANI

Doç . Dr. Sezer KORKMAZ

ANKARA, 2005
(Fotokopi ile çoğaltılamaz)

TEZ ONAY SAYFASI

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Murat KÖYLÜ ye ait **Türk Silahlı Kuvvetleri`nde Mevcut Beslenme Sistemi ve Yeni Bir Model Önerisi** adlı çalışma, jürimiz tarafından İşletme Yönetimi Ana Bilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Tamer ARPACI

(Danışman)

Üye : Doç.Dr. Sezer KORKMAZ

KÜÇÜKKÖMÜRLER

Üye : Yrd.Doç.Dr. Saime

ÖZET

Bu araştırma ile; muharebe sahasında birliklerin başarısını önemli oranda etkileyecek lojistik ve yiyecek ikmal faaliyetlerinin sistematik bir biçimde işleyişini sağlayabilecek, yiyecek ikmal işlerinde sürat ve elastikiyet kazandırabilecek bir yapıda olması gereken yeni yiyecek ikmal sistemi ile 1900'li yılların ihtiyaçlarına göre şekillendirilmiş eski yiyecek ikmal sisteminin karşılaştırılmasının yapılması ve yapılan değerlendirmeler ışığında yeni yiyecek ikmal sistemiyle ilgili iyileştirme tedbirlerinin önerilmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın birinci bölümünde; mevcut sistemin başlangıç ve devamının tanımlaması yapılmıştır. Bunlara dayalı olarak ta araştırmanın problemi, amacı, önemi, gerekçesi, sınırlılıkları ve faraziyeleri ortaya konmuştur.

İkinci bölümde beslenme sisteminin tarihi evrimi ve gelişimi anlatılmıştır. Ayrıca kullandığımız besin maddeleri ve toplumda meydana gelen beslenme sorunları hakkında bilgi verilmiştir.

Üçüncü bölümde; mevcut beslenme sistemi tanımlanmış, avantajları ve dezavantajları ortaya konmuştur. Ayrıca toplumda benzer uygulamalar da bulunan sivil sektör uygulamalarıyla, gelişmiş ülke ordularındaki sistemler ortaya konmuştur.

Dördüncü bölümde; önerilen yeni beslenme sistemi tanımlanmış ve bu sistemin nasıl uygulanacağı hakkında bilgi verilerek hedeflenen sonuç ortaya konmuştur.

Bu araştırma ile yeni beslenme sisteminin, personelin tüm ihtiyaçlarını karşılayabileceği, eski sisteme göre avantajlarının oldukça

yüksek olduğu, tespit edilen eksikliklerin giderilmesi halinde daha etkin çalışan bir beslenme sistemine olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

ABSTRACT

This research aims; to compare and evaluate the food supply systems of Turkish Land Forces: the old one which was designed according to the requirements of 1900's and the new one, which is formed to speed the food supply activities up, to control warehouses effectively. It is a fact that the success of units in battlefield is related to food supply system. After comparing these systems it will be easy to suggest some proposals on behalf of the new food supply system.

The first chapter discusses logistics and food supply systems of the future by reviewing the relevant literature. Besides, it brings up the latest developments in food supply systems. Regarding all of these, the goal, significance, necessity, limits and hypothesis of the research is pointed out.

The second chapter telling the food and feeding system of history and evolution. Besides giving information which are used food by us and problem of feeding.

The third chapter describe to knowen food supply system and the avantaj or not. Besides explain similar applies in the country civil sector and modern country army food supply system applies.

The fourth chapter describe to propose of new food supply system and telling the new system how it is be done and aiming result.

With this research; it is hoped that the new food supply system can meet the supply requirements of Turkish Army peace time. Also it has more advantages than the old one. In case of solving the determined problems, we will obtain a more effective supply system that will meet the needs of units in battlefield for a long time.

ÖNSÖZ

Bu araştırma, Türk Silahlı Kuvvetleri (TSK) Personelinin beslenmesini sağlamak maksadıyla hali hazırda uygulanan beslenme yasa , yönetmelik ve yönergelerin;

1. Çağın gerisinde kaldığını,
2. Modern teknik ve uygulamalar içermediğini
3. Kaynakların etkin ve verimli olarak uygulanmadığını,

4. Personele ideal şartlarda yemek hizmetinin verilemediğini ve bu nedenle personelin moraline direkt etki eden bir faktörün uygun kullanılmadığını ortaya koyarak, uygun bir çözüm modeli önermektedir.

Bu konunun seçilmesine etki eden en önemli faktör, günümüz teknolojisinde silah ve ekipmanların gelişimi ne kadar ileri olursa olsun, savaş koşullarında bu silah araç ve gereci kullanan ve savaşın kazanılmasını sağlayan en önemli faktörün insan olduğu göz ardı edilmemelidir. Beslenme, insan vücudunun günlük olarak harcadığı enerjiyi tekrar yerine koymak ve her türlü hastalıklara karşı direnç sağlamak maksadıyla günlük tüketilen besin maddeleriyle yerine getirilir. Yetersiz ve dengesiz beslenme insan vücudunda halsizlik ve çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. T.S.K personeli ise günlük olarak yapmış olduğu eğitimin türüne bağlı olarak 3500-5000 Kalori arasında enerji içeren yiyecek maddeleri almak zorundadır. Bu değerdeki enerjiyi alamadığı takdirde kendisine tevdi edilen herhangi bir görevi yerine getirmede sorunlar yaşayabilir. Bu nedenle düzenli olarak beslenmek T.S.K da bir zorunluluk haline gelmiştir. Her ne kadar zorunlu da olsa bir yemeği tüketmek için onun sağlıklı koşullarda ve iştah açıcı bir şekilde sunulması tüketimi artıracak bir gerçektir. Amaç, kaynakları kullanarak hazırlanan tüm yemeğin artık bırakılmadan tüketilmesini sağlamak ve hedeflene kalori değerlerini personele verebilmektir. Aksi takdirde kaynakların israfı söz konusu olacaktır.

Bu konuda en çarpıcı olarak verilebilecek örnek EKMEK tüketimidir. Her bir personel için günlük 650 gram ekmek iki adet somun halinde

tüketilmesi için verilir. Bir günde T.S.K daki ekmek tüketimi yaklaşık 260 ton dur (800 bin ekmek). Yapılan incelemelerde personel günlük olarak ortalama % 15 ile % 25 arasında ekmek tüketmemektedir. Tüketilemeyen bu ekmeğin günlük maliyeti $0,15 \times 260.000 = 39.000$. $0,40 \times 39.000 = 15.600$ YTL dir. Bu değer yıllık olarak T.S.K bütçesine etkisi ise 5.694.000 YTL dir.

Bu araştırmada, sadece bir tüketim malzemesinde bile her yıl bu kadar kaynağın çöpe atılarak personelin alması gereken enerjinin ise eksik alınmasına neden olan sebepleri incelemek ve kaynak kaybını en aza indirebilmek için bir model ve çözüm önerisi ortaya koymaya çalışılacaktır.

Araştırmanın her aşamasında yardımlarını ve katkılarını benden esirgemeyen Sosyal Bilimleri Enstitüsü Müdürü Sayın Prof. Dr. Ertuğrul ÇETİNER, Pazarlama İlkeleri Öğretim Görevlisi Sayın Prof. Dr. Mithat ÜNVER'e, Tez danışmanım ders öğretmenim Sayın Doç. Dr. Sezer KORKMAZ'a, Ders Öğretim Görevlileri Sayın Prof. Dr. Burhan ÇİL ve Doç. Dr. Salih AK`a , Lojistik Şube Müdürüm Sayın Tankçı Albay Nurettin ATEŞAL'a ve Tümen Yiyecek Saymanı Ütğm. Selim GÜMÜŞCAN ve arkadaşlarına teşekkürlerimi borç bilirim.

Araştırmanın sivil sektörle ilgili bölümünde yardımlarını esirgemeyen Hanımeli Yemek Firması sahibi Sayın Gürler GÖKIRMAK` ve eşine teşekkürlerimi sunarım.

Gösterdiği ilgi, anlayış ve yardımları nedeniyle eşime, oğluma sevgilerimi sunar, benim bu günlere gelmemde sonsuz emekleri olan anne ve babama teşekkür ederim.

Murat KÖYLÜ

İÇİNDEKİLER

Tez Onay Sayfası.....	ii
Özet.....	iii
Abstract.....	iv
Önsöz.....	v
İçindekiler.....	vii
Tablolar	xii
Şekiller	xiii
Kısaltmalar	xiv
Ekler.....	xi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. GENEL.....	1
1.2. PROBLEM.....	6
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	6
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	7
1.5. ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ.....	8
1.6. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	9
1.7. SINIRLILIKLARI.....	9
1.8. FARAZİYELER (SAYITLARI).....	10

İKİNCİ BÖLÜM

BESLENMENİN EVRİMİ

2.1. ANTİK ÇAĞ.....	11
2.2. ROMALILAR DÖNEMİ.....	13

2.3. ORTAÇAĞ.....	13
2.4. RÖNESANS VE RAFİNE MUTFAK.....	15
2.5. YENİ GIDA MADDELERİ.....	16
2.6. BİRİNCİ DÜNYA SAVAŞI VE SONRASI.....	19
2.7. İKİNCİ DÜNYA SAVAŞI VE SONRASI.....	21
2.8. MODERN MUTFAK VE YEMEK KÜLTÜRÜ.....	22
2.9. BESLENMEMİN ESASLARI GENEL BİLGİLER	23
2.9.1.1. SÜT VE TÜREVLERİ.....	25
2.9.1.2. ET VE YERİNE GEÇENLER.....	26
2.9.1.3. TAHILLAR.....	29
2.9.1.4. SEBZE VE MEYVELER.....	31
2.9.1.5. YAĞLAR VE ŞEKERLER.....	34
2.9.2. TOPLUMDAKİ BESLENME SORUNLARI VE ETKİLERİ.	36
2.9.2.1. BESİN ÜRETİMİ, DAĞITIMI VE TEKNOLOJİSİNDE	36
YETERSİZLİK VE DÜZENSİZLİK.....	
2.9.2.2. SATINALMA GÜCÜNÜN YETERSİZLİĞİ VE AİLE	36
KALABALIĞI.....	
2.9.2.3. KÜLTÜREL ETMENLER VE EĞİTİM YETERSİZLİĞİ.	36
2.9.2.4. CEVRE KOŞULLARININ SAĞLIK KURALLARINA	37
UYGUN OLMAYIŞI.....	
2.10. YAŞAM İÇİN GEREKLİ BESİNLER VE BESİN ÖGELERİ.....	37
2.10.1. PROTEİNLER.....	37
2.10.2. YAĞLAR.....	38
2.10.3. KARBONHİDRATLAR.....	40
2.10.4. MADENSEL MADDELER.....	40
2.10.5. VİTAMİNLER.....	42
2.10.6. SU.....	42
2.11. BESİNLERİN ENERJİ DEĞERLERİ.....	43
2.11.1. ENERJİ BİRİMİ VE GEREKSİNİMİ.....	43
2.11.2. BESİNLERİN ENERJİ DEĞERLERİ.....	45
2.11.3. VÜCÜDÜN ENERJİ DENGESİ.....	45
2.11.4. ENERJİ DENGESİZLİĞİ VE SORUNLARI.....	46
2.12. KAYNAKLARINA GÖRE BAŞLICA YİYECEK GURUPLARI.....	46

2.12.1. ETLER	46
2.12.2. YUMURTA.....	47
2.12.3. KURU BAKLAGİLLER.....	48
2.12.4. EKMEK.....	48
2.12.5. SEBZE VE MEYVELER.....	49
2.12.6. ŞEKER VE ŞEKERLİ YİYECEKLER.....	49
2.12.7. TAT VERİCİ BAHARATLAR.....	50
2.12.8. YAĞLI TOHUMLAR.....	50
2.13. YETERSİZ BESLENMENİN PERSONEL ÜZERİNDE ETKİLERİ.....	50
2.14. FERDİ VE TOPLU BESLENME.....	54
2.15. YİYECEKLERİN SAKLANMASI.....	54
2.15.1 ISI YÖNTEMİYLE SAKLAMA.....	55
2.15.2. SOĞUTMA VE DONDURMA YÖNTEMİYLE SAKLAMA....	56
2.15.3. KİMYASAL ÖGELERLE SAKLAMA.....	57
2.15.4. KURUTMA.....	57
2.15.5. IŞINLANDIRMA İLE SAKLAMA.....	58
2.15.6. FERMATASYON TEKNİĞİ İLE SAKLAMA.....	58

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TSK` DEKİ UYGULAMALARI

3.1. KANUNİ İSTİHKAKI OLUŞTURAN ANA BESİN MADDELERİ....	59
3.1.1. EKMEK.....	59
3.1.2. ET	60
3.1.3. BULGUR	61
3.1.4. YAĞ.....	61
3.1.5. ÇAY.....	62
3.1.6. ŞEKER.....	62
3.2. ERBAŞ VE ER İSTİHKAKLARI.....	62
3.2.1. BATI İLLERİ ERBAŞ VE ER İSTİHKAKI.....	63
3.2.2. DOĞU İLLER ERBAŞ VE İSTİHKAKI.....	64
3.2.3. RAMAZAN AYI İSTİHKAKI.....	64

3.2.4.KUVVETLİ TAYIN İSTİHKAKI.....	65
3.2.5. KUMANYA İSTİHKAKI.....	66
3.3. ASKERİ ÖĞRENCİ İSTİHKAKI.....	67
3.4. YILLIK İKMAL PLANI VE TEDARİK.....	67
3.4.1. YILLIK İKMAL PLANI	67
3.4.2. TEDARİK.....	67
3.4.2.1. HAZIRLIK SAFHASI.....	69
3.4.2.2. İHALE SAFHASI	69
3.4.2.3. MUAYENE SAFHASI.....	69
3.5. GÜNLÜK YOKLAMA VE UYGULAMA.....	70
3.6. MUTFAK VE YEMEK DÜZENİ.....	71
3.6.1. MUTFAK İŞLETİLMESİ.....	71
3.6.2. İSTASYONLARIN İŞLETİLMESİ.....	72
3.6.3. İŞ TAKSİMİ.....	73
3.6.4. ÖĞÜNLERİN DAĞITIM ZAMANI.....	73
3.6.5. ERKEN ÖĞÜN.....	73
3.6.6. GEÇ ÖĞÜN.....	73
3.6.7. MUTFAK PERSONELİNİN YEMEK YEME ZAMANI.....	74
3.7. YEMEK YEME DÜZENİ.....	74
3.7.1. SELF SERVİS DÜZENİ.....	74
3.7.2. MASALARA DAĞITIM USULÜ.....	75
3.8. SİSTEMİN AVANTAJLARI.....	75
3.9. SİSTEMİN DEZAVANTAJLARI VE YENİ MODEL GELİŞTİRME GEREKÇESİ.....	76
3.10. GELİŞMİŞ ÜLKE ORDULARINDAKİ İKMAL SİSTEMİ.....	77
3.10.1. AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ (ABD) ORDUSUNDA UYGULANAN BESLENME SİSTEMİ.....	77
3.10.1.1. SABİT KIŞLA VE KARARGAHLARDA UYGULANAN YEMEK HİZMETİ.....	77
3.10.1.2. OPERASYON VE SAVAŞ DURUMUNDA UYGULANAN YEMEK HİZMETİ.....	78
3.11. SİVİL SEKTÖRDE UYGULANAN BESLENME SİSTEMİ.....	79

3.11.1. KENDİ YEMEĞİNİN KENDİ HAZIRLAMASI VEYA HİZMETİN SATIN ALINMASI.....	79
3.11.1.1.KENDİ MUTFAK EKİPMANLARINI KULLANDIRILMASI YÖNTEMİ.....	80
3.11.1.2. PORSİYON HESABI YEMEK ALIMI.....	80
3.11.2. TİCKET RESTAURAN YEMEK KUPONLARI.....	81
3.11.3. SMAR TİCKET HİZMET KARTI.....	82

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM YENİ MODEL ÖNERİSİ

4.1. AMAÇ.....	84
4.2. YENİ MODEL ÖNERİSİ BİRİNCİ AŞAMA.....	85
4.2.1. TESİS VE MALZEMENİN TESLİM EDİLMESİ VE ALINMASI	85
4.2.2. YİYECEK STOKLARI.....	86
4.2.3. TESLİM ALMA VE DAĞITIM.....	86
4.2.4. MUAYENE VE KONTROL İŞLEMLERİ.....	86
4.2.5. YEMEK DAĞITIMI ÖNCESİ VE SONRASI YAPILACAK İŞLEMLER.....	90
4.2.6. GÜNLÜK YİYECEKLERİN MUTFAĞA TESLİMİNDEN SONRA GELEN VE GİDENLERİN DURUMU.....	91
4.2.6.1. HASTA BESLENMESİ.....	91
4.2.6.2. PERSONEL.....	92
4.3. YENİ MODEL ÖNERİSİ İKİNCİ AŞAMA.....	95
4.3.1. MERKEZİ MUTFAK	95
4.3.2. YEMEK DAĞITIMI.....	96
4.4. SİSTEMİNİN KARŞILAŞTIRILMASI.....	97
4.4.1. AMAÇ BAKIMINDAN.....	97
4.4.2. UYGULAMA BAKIMINDAN.....	98
4.4.3. TASARRUF BAKIMINDAN.....	99

BEŞİNCİ BÖLÜM
SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇ VE ÖNERİLER..... 102

TABLolar

	Sayfa
Tablo-1 : Süt Gurubu Besin Öğeleri.....	25
Tablo-2 : Et ve türevleri besin öğeleri bakımından zenginliği.....	27
Tablo-3 : Tahılların besin öğeleri bakımından zenginliği.....	29
Tablo-4 : Sebze ve meyvelerin besin bakımından zenginliği.....	31
Tablo-5 : Bazı yiyeceklerin yenebilen 100 gr.daki Kolostrol Miktarı (mg. olarak).....	39
Tablo-6 : Vücuttaki bazı maddeler ve buldukları yerler.....	41
Tablo-7 : Yetişkinlerin Günlük alması gereken vitamin miktarları.....	52
Tablo-8 : Yaşam Guruplarının ihtiyaç duyduğu enerji ihtiyacını hesaplama (EİH) denklemi.....	53
Tablo-9 : Yaş guruplarına göre (erkek) günlük alınması gereken karbonhidrat, yağ, lif ve protein tavsiye edilen miktarları.....	53
Tablo-10 :Yiyeceklerle bulaşan zararlı toksinler.....	53
Tablo-11 : Bazı besin maddelerinin saklama dereceleri ve miktarı.....	57
Tablo-12 : Batı bölgeleri erbaş ve er istihkakı.....	63
Tablo-13 : Doğu bölgeleri erbaş ve er istihkakı.....	64
Tablo-14 : Kuvvetli Tayin istihkakı.....	65
Tablo-15 : Kumanya olarak verilecek yiyecek maddeleri.....	67
Tablo-16 : Askeri öğrenci istihkakı.....	68

Tablo-17: Tahmini personel tasarrufu.....	99
Tablo-18: Mali açıdan tahmini tasarruf.....	100

ŞEKİLLER

	<u>Sayfa</u>
Şekil- 1 : Beslenme sistemi değişimi.....	4
Şekil- 2 : Lojistik Anlayış.....	4
Şekil- 3 : Yiyecek İkmali.....	5
Şekil- 4 : ABD Ordusunda uygulanan yemek sistemi.....	96
Şekil- 5 : Yeni Model Birinci Aşama Modeli.....	111
Şekil-6 : Yeni Model İkinci Aşama Modeli.....	113

KISALTMALAR

ABD	:	Amerika Birleşik Devletleri
AL.	:	Alay
ARŞ.	:	Araştırma
ASTSB.	:	Astsubay
BL.	:	Bölük
BRL.	:	Birlik
BŞK.	:	Başkanlık
D.	:	Daire
DP	:	Depo
EĞT.	:	Eğitim
ELK.	:	Elektronik
FB.	:	Fabrika
FONK.	:	Fonksiyon
GNKUR.	:	Genelkurmay
HRK.	:	Harekat
İK.	:	İkmal
K.	:	Komutan
KH	:	Karargah
K. K. K.ığı	:	Kara Kuvvetleri Komutanlığı
KKY	:	Kara Kuvvetleri Yayınları
K. K.	:	Kara Kuvvetleri
KM.	:	Kilometre
KOR.	:	Kolordu

KOOR	:	Koordinasyon
LBS	:	Lojistik Bilgi Sistemleri
LOJ.	:	Lojistik
LOJ. YÖN.	:	Lojistik Yönetimi
LV.	:	Levazım
LYS	:	Lojistik Yönetim Sistemi
MD.	:	Müdür
MLZ.	:	Malzeme
M.Ö.	:	Milattan Önce
M. S. B.	:	Milli Savunma Bakanlığı
MU.	:	Muhabere
MYM	:	Malzeme Yönetim Merkezi
NATO	:	North Atlantic Treaty Organization (Kuzey Atlantik Antlaşması Örgütü)
OR.	:	Ordu
ORJ.	:	Orijinal
OYTEP	:	On Yıllık Tedarik Programı
SAĞ	:	Sağlık
SVN. BK.lığı	:	Savunma Bakanlığı
SB.	:	Subay
S-4	:	Tabur İkmal Subayı
Ş.	:	Şube
TB.	:	Tabur
TEBSL	:	Tasdik Edilmiş Birlik Stok Listesi
THY	:	Türk Hava Yolları

TK.	:	Takım
TMK	:	Teşkilat Malzeme Kadrosu
TNK.	:	Tank
TSK	:	Türk Silahlı Kuvvetleri
TUG	:	Tugay
TUG. KH.	:	Tugay Karargahı
ULŞ.	:	Ulaştırma
YÖN	:	Yönetim
YY	:	Yüz yıl
ZH.	:	Zırhlı
X	:	Tugay
XX	:	Tümen
XXX	:	Kolordu
XXXX	:	Ordu
I	:	Bölük
II	:	Tabur
III	:	Alay
...	:	Takım

Ekler	104
EK-1 : Antik çağda kullanılan yemek pişirme aletleri.....	
EK-2 : Yıllık ikmal planı	
EK-3 : Günlük er tabelası	
EK-4 : ABD Ordusundaki Kumanya çeşitleri.....	
EK-5 : Sivil Sektörde uygulanan yemek listesi.....	
EK-6 : Mevcut Durumda uygulanan aylık yemek listesi	
EK-7 : Hazır yemek uygulamasında kullanılan yemek listesi.....	
EK-8 : MSB`lığı hazır yemek şartnamesi.....	
Kaynakça	

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. GENEL

İnsanoğlu geçmişinden bu yana karşılaştığı sorunlar neticesinde güvenlik ihtiyacını karşılayacak önlemler alma yoluna gitmiştir. Bu nlemler ilk zamanlarda çok basit alet, teçhizat ve donanımlarla sağlanırken nüfusun artması, bilim ve teknolojinin gelişmesiyle daha karmaşık sistemler güvenlik ihtiyacını karşılamak için kullanılmıştı. İlk insanla birlikte ortaya çıkan bireyin güvenliği ile ilgili sorun, yeni silah sistemleri ve teşkilatların ortaya çıkmasına sebep olmuştu. Dünya üzerinde yaşayan her toplum kendi güvenliğini sağlamak için çeşitli teşkilatlar kurmuştu. Zamanla bu teşkilatların düzenli ordulara dönüştüğü görülmekteydi.

Düzenli orduların kurulması, savaş alanlarında kullanılan teknik araç gereç ve malzemenin yanında savaşma gayretinin devamlılığını sağlamak ise insan g ve dayanıklılığına bağlı olmuştu. Tarih boyunca kurulan ilk askeri birlikler, işgal ettikleri toprak , şehir ve bölgelerdeki halkın kle yapıp ve tüm malzemesine el koyarak lojistik ihtiyaçlarını karşılamaktaydılar. Roma ve Mikadon (İtalya`nın kuzeyinde yaşayan kavimler) İmparatorlukları, felsefelerini bu esasa göre kurmuşlardı. İlk garnizonlar Roma İmparatorluğu döneminde kurulmuştu ve Garnizonun komutanı tüm sivil halkın mal ve canına da sahip olmuş, Roma vatandaşı olamayan herkes köle olarak kullanılmıştı.

XIX. yüzyılda gelişmeye başlayan endüstri, teknik araçlar, demiryollarının ortaya çıkması muharebe alanında ve silah sistemlerinde olduğu gibi beslenme teknikleri ve uygulamalarında yenilikler meydana getirmişti. Örneğin çok eski zamanlarda muharebe alanında bulundurulması gereken malzeme, yiyecek miktarı azdı. Demiryollarının kullanılabilir hale

gelmesiyle orduların yığınak bölgesine götürülmesi, orduların desteklenmesi daha kolay yapılı hale gelmişti .¹

Sayınca az olan birliklerin gereksinimleri kolaylıkla karşılanırken, asker mevcutlarının artması ve teknolojik gelişmeler birliklerin ihtiyaçlarının karşılanmasında çeşitli sorunları beraberinde getirmişti. M.Ö. yapılan Büyük İskender seferlerinde ordunun mevcudu 30.000 insan ve 5000 atlıyken Osmanlı Devleti'nin I . Viyana Seferinde asker sayısı 120.000'dir. Birinci Dünya Savaşına katılan bütün devletlerin toplam seferber insan sayısı 69 milyondur, İkinci Dünya Savaşında ise bu rakam 93 milyona çıkmıştı.² Örneklerden de görülebileceği gibi, orduların mevcutları tarihsel süreç içinde binlerden milyonlara ulaşmıştı.

Ayrıca İkinci Dünya Savaşının yaşandığı yıllarda toplumların genel olarak kapalı sistemlerle yönetildiği görülmekteydi. Açık sistem anlayışı ülkelerin yönetim şekillerini 1950'li yıllardan sonra etkilemeye başlamıştı. Kapalı sistemin hakim olduğu dönemlerde bürokrasinin çok etkin olduğu görülmekteydi. Bunun sonucu ise sistemlerin değişime direnç göstermesi ve gelişmelerin daha yavaş gerçekleşmesiydi. Soğuk Savaş yılları boyunca (1945-1960) iki kutuplu dünya düzeni ortaya çıkmıştır. İki farklı anlayışı temsil eden bu kutuplaşma sonucu, her bir grup kendi üyeleriyle açık sistem anlayışını paylaşmıştı. Orduların teşkili, silahlanma, modern harp araç ve gereçlerinin edinilmesinde ortak çalışmalar yapılmıştı. Bu dönemde ordu mevcutlarının sayınca çok olması istenirken, aynı zamanda sahip olunan silah sistemlerinde de en iyiye ve en fazlasına sahip olma yarışı yapılmıştı. Silahlanma alanında yaşanan hızlı yarış ve çeşitli muharebeler, beraberinde bir takım problemleri de getirmişti. Mevcutların artması ve silah sistemlerinin gelişmesiyle birlikte lojistik konusu muharebe sahasında çok önemli bir faktör olarak yerini almıştı. Lojistiğin muharebenin sonucunu doğrudan etkileyen unsurlardan bir tanesi olduğunun farkına varılmıştı.

¹ KÜÇÜKŞEREN, Cevdet. **İkinci Dünya Harbinde Geri Hizmet ve İkmal İşlerindeki yenilikler**, İstanbul, Askeri Basımevi,1947, s.23-24

² Küçükşeren,1947,a.g.m., s.27

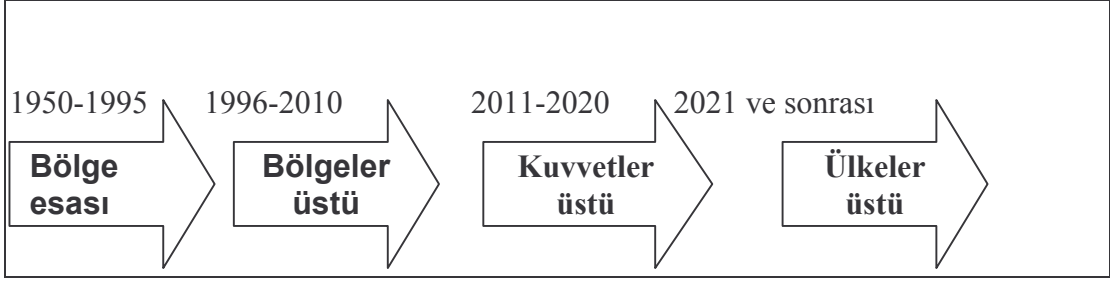
Almanların İkinci Dünya Savaşında Sovyet Rusya'ya karşı başarısız olmalarının temel sebeplerinden bir tanesi de lojistik konusunda yaşanan sıkıntılardı. Kendi ülkesinden uzakta olan Alman birliklerinin lojistik desteği yeterince yapılamamıştı. Savaşın süresinin uzaması ve lojistik konusunda yaşanan sıkıntılar mağlubiyete sebep olan etkenlerdendi.

İkinci Dünya Savaşı sonucunda edinilen tecrübelerle devletler, Silahlı Kuvvetlerinde yeniden yapılanmaya gitmişlerdi. Savaşta yaşanan eksikliklerin giderilmesine yönelik tedbirler alınmıştı. Bunun için gerekli teşkilat ve malzeme gereksinimleri karşılanmıştı.

İkinci Dünya Savaşından elli yıl sonra gerçekleşen 1 . Körfez Harbinde ABD'nin süratle büyük bir kuvveti Irak hududuna yığması ve gelişmiş bir muharebe gücünü harbe hazır bir şekilde Körfezde konuşlandırması Iraklı`lar da çok büyük moral bozukluğuna ve yenilgi hissine sebep olmuştur. Lojistik altyapısının güçlü olması ABD'nin Irak'a karşı en büyük avantajlarından birisi olmuştu. Zira Amerikan birliklerinin savaşın başlangıcında beslenme ihtiyacını karşılamak bölgesel imkanları kullanması mümkün olmadığından düzenli olarak 10 bin km mesafeden bu ikmalî yapma yoluna gidilmişti. Personelin çöl koşullarında kaybettikleri enerji, vitamin ve su ihtiyacını A.B.D`nden günlük olarak karşılanmıştı. Çünkü günümüz savaşlarında düşmana terk edilen her bölgede ki her türlü yiyecek ve su kaynakları kirletilerek (radyasyon veya biyolojik ajanlarla) bırakılmaktadır.³

Bölgeden yerinde ikmalin hakim olduğu beslenme sistemi artık personel ihtiyaçlarını karşılayamayacak duruma gelmiştir. Lojistik anlayıştaki değişim aşağıdaki şekille anlatılmaya çalışılmıştır. Şekil - 1'de beslenme alanında meydana gelen küreselleşme gösterilmektedir.

³ KERESTECİ, Serdar. **TSK İçin Lojistik Eğitim İhtiyaçlarını Gidermeye Yönelik Bir Eğitim Modelinin Geliştirilmesi**, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara, KHO Savunma Bilimleri Enstitüsü, 2003,s,26



Şekil –1: Beslenme sistemi değişimi⁴

Şekil - 1’de de görüldüğü gibi 1950’lerde bölge esasına uygun yiyecek ikmal yapısının, 2021’de gelişerek ülkeler üstü bir konuma geleceği anlaşılmaktadır. İkinci Dünya Savaşından 1990’lı yıllara kadar yiyecek ikmal anlayışı; istenen her şeyi temin edip göndermeyi esas alan bir yapıda faaliyette bulunurken 1990’lı yıllara gelindiğinde bilgi ve teknolojiye hızlı ilerleme, farklı yerlerde hareket icra etme zorunluluğu anlayışta değişikliğe gidilmesine sebep olmuştur. Şekil - 2’den de lojistiğin evrimini görmek mümkündür.

Statüko Çağı	Bilgi ve hizmet çağı	Hassasiyet çağı
1950-1990	1990-2010	2010 ve sonrası
İstenen her şeyi temin et ve gönder	İstenen yer ve zamanda hazır olma	Her yerde ve her zaman hazır olma

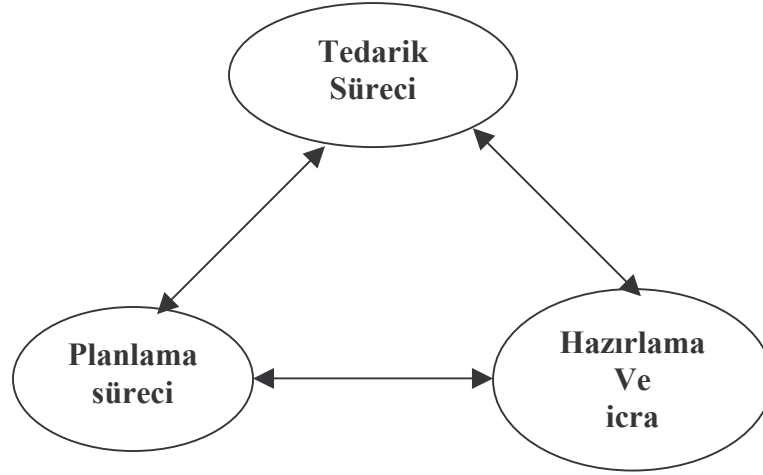
Şekil – 2 : Lojistik Anlayış⁵

Artık geçerli olan prensip; istenen yerde ve istenen zamanda yiyecek ikmalini yapma şeklinde ifade edilebilir. 2010’lu yıllara kadar devam edeceği düşünülen istenen yer ve zamanda hazır olma anlayışı bilgi ve hizmet çağı olarak adlandırılmaktadır. Bu anlayışta öngörülen son evre ise hassasiyet çağı olarak adlandırılmaktadır. Her yerde ve her zaman hazır olmayı esas alan hassasiyet çağının 2010 ve sonrası yıllarda geçerli olacağı öngörülmektedir.

⁴ Kara Kuvvetleri Lojistik Başkanlığı. **İncelemeler**, Ankara, 2003,S.45

⁵ Kara Kuvvetleri Lojistik Başkanlığı, 2003, a.g.m .,s.48

Sistem anlayışlarının yaygınlaşmaya başlamasıyla yiyecek ikmal kavramı kendine askeri alanda önem kazanmaya başlamıştır. İkmalin en önemli alt faktörlerinden bir tanesi 'Yiyecek ikmal' dir. Yiyecek ikmal anlayışı, planlama tedarik ve icra olmak üzere üç ana safhada oluşmaktadır. Bu sahalar Şekil - 3'te yer almaktadır.



Şekil – 3: Yiyecek İkmali ⁶

Yiyecek ikmal sistemi anlayışı, işlevine uygun olarak lojistik fonksiyon içinde yer almaktadır. Ancak bu ikmal bir bütün olarak tedarik sürecinin içinde geçmektedir. Tedarik sürecinin her aşamasında karşılaşılabilecek lojistik fonksiyon ve lojistik yönetim sahalarının içerikleri aşağıda gösterilmiştir:

Lojistik Fonksiyon : İkmal, Bakım, Ulaştırma, İstihkam-İnşaat Emlak, Sağlık, Maliye, Mühendislik vb.

Lojistik Yönetim : Genel Lojistik Yönetimi, Proje Yönetimi, Sistem Yönetimi, Teknik Yönetim, Fon Yönetimi, Malzeme Yönetimi, Tanımlama Kodlandırma ve Katalog Yönetimi, Tedarik ve Kontrat Yönetimi, Sahra Hizmetleri Yönetimi, Lojistik Bilgi Teknolojileri Yönetimi, Toplam Kalite Yönetimi v.b.⁷

⁶ Kara Kuvvetleri Lojistik Başkanlığı, a.g.m., 2003,S.49

⁷ Kara Kuvvetleri Lojistik Başkanlığı, a.g.m ., 2003,s.56

1.2. PROBLEM

Toplu beslenme yapılan kurumlarda çok sayıda kişinin bir arada ve aynı zamanda yemek yiyebilmesi için yiyeceğin siparişi, satın alınması, depolanması, hazırlanması, pişirilmesi ve servis yapılması gibi pek çok işlem mevcuttur. Bu işlemlerin istenen biçimde yapılabilmesi için bir örgüt tarafından yürütülmesi zorunluluğu vardır.

Bu sistemi yürütmenin önemi, besin ögesi bakımından yeterli ve dengeli, psikolojik ve sosyal doyum sağlayan, ekonomik aynı zamanda eğitici bir iâşe modelinin planlanmasının ve yürütülmesinin kontrolünü yapabilmektir. Türk Silahlı Kuvvetleri içinde bu görev Levazım Sınıfına ait teşkil ve birimlerin faaliyetleri ile ifa edilebilmektedir. Yerleşmiş bir toplu beslenme servisi örgütünün olmayışı yetersiz ve dengesiz bir beslenme sonucunda doğabilecek sosyal – psikolojik sıkıntıların yanında yemek artıkları nedeni ileride önemli ekonomik kayıplar oluşmasına yol açabilmektedir.

Türk Silahlı Kuvvetleri'nde de yiyecek hammadde temininden, üretimine ve servisine kadar bir çok ciddi sorun vardır. Bu sorunların bir kısmı hammadde temininde uygulanan yöntemlerin yetersizliğinden, ciddi bir kısmın da yemek üretiminde birlik içinde görevlendirilen yardımcı personelin yetersizliğinden ileri gelmektedir. Bu konu ile alakalı olarak çözüm bulmaya çalışmak öncelikle ele alınması gerekli konulardan biridir.

Türk Silahlı Kuvvetleri'nde uygulanacak olan ve uygulanan iâşe modelinin istenen biçimde işlenmesi, yönetim ilkelerinin gerektiği gibi uygulanmasına ve bu konu ile alakalı görevlendirilecek personelin bilgi ve becerisine bağlıdır.

1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI

İçinde bulunduğumuz 21 nci yüzyıl bilgi çağı olarak tanımlanmakta ve bilgiye süratle ulaşan, bilgiyi etkin bir şekilde kullanan ve üreten sistemlerin ayakta kalma şansı diğer sistemlere göre daha fazla olmaktadır. Azalmakta olan savunma kaynaklarını etkin olarak kullanabilmek, bilgi teknolojilerinden

azami faydalanmayı gerektirmektedir. Bununla birlikte askeri yapının küçülmesi lojistik yapının da küçülmesi sonucunu doğurmaktadır.⁸

Askeri hareket için geçmişe oranla 21 nci yüzyılda daha az insan gücüne ve malzemeye ihtiyaç duyulacaktır. Bununla birlikte geleneksel birlik ihtiyaçlarının azalacağı değerlendirilmektedir. TSK lojistik sisteminin de bu ihtiyaçlara süratle cevap verebilen, esnek bir yapıda olması gerekir.⁹

Lojistik alanda meydana gelen hızlı değişim, lojistiğin alt sistemlerini de etkilemiştir. Beslenme sistemi de bu değişimden en çok etkilenen alt sistemlerden bir tanesidir. Beslenme sisteminin de ki aksaklıkların muharebenin sonucuna doğrudan etki edebilecek bir unsur olduğu gerçeğinden hareket ederek, bu sistemin kusursuz işleyişini sağlamak amacıyla K. K. K.İği besin beslenme sisteminin incelenmesi ana amaç olarak düşünülmüştür.

Halen K. K. K.İğında uygulanan Beslenme sisteminin ve önerilen sisteminin araştırılarak problem sahalarının belirlenmesi ve önerilen sisteminin pilot uygulamalarının yapılarak eksikliklerinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Bu problem sahaları ve eksiklikler doğrultusunda gelişmiş ve çağdaş sisteme yönelik önerilerde bulunulması hedeflenmiştir.

1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Muharebelerde çok önemli bir konuma sahip olan lojistik ve ikmalle ilgili olarak Jomini (1873) kendi görüşünü şöyle ifade etmektedir: "lojistik; orduların pratik olarak hareket ettirilmesi sanatıdır ve askeri birliklerin başarısı olması ikmal yollarının iyi işlemesine bağlıdır." Creveld (1977) bu ifadeye kendi düşüncesini de ekleyerek lojistiğe farklı bir tanım getirmiştir: Orduların pratik olarak hareket ettirilmesi ve ikmalin kesintisiz sağlanması olarak tanımlamıştır. Yukarıdaki iki tanımdan da anlaşıldığı gibi orduların başarılı olması için lojistik sistemin iyi çalışması gereklidir. Lojistik sistemin iyi çalışıyor olması ise bir alt sistem beslenme sisteminin iyi yapılandırılmış

⁸ K.K.K.LOJİSTİK BAŞKANLIĞI,Lojistik Mühendislik ile Başlayan Lojistik Değişim ve Gelişim, Ankara,2002, s.34

⁹ K.K.K. Lojistik Başkanlığı, a.g.m.,2002, s.38

olmasına bağlıdır. İkmal sisteminin kusursuz çalışması lojistik sistemin problemlerini azaltacaktır.

Lojistik artık muharebe sahasında yer alan önemli faktörlerden bir tanesidir. Bu doğrultuda lojistik alt sistemlerin önemi bir kat daha artmıştır. Lojistiğin alt sistemlerinden bir tanesi olan beslenme sisteminin de birlik ihtiyaçlarına cevap verebilecek durumda olması gerekmektedir. Sistemin kusursuz işlemesi açısından böylesine önemli bir konuma sahip ikmal sisteminin problemlerinin çözümlendiği takdirde Silahlı Kuvvetlerin harbe hazırlığı daha üst seviyelere çıkacaktır.

Bir birliğin kendisine verilen görevi başarısında önde gelen faktörlerden bir tanesi de, o birliğin ihtiyaç duyduğu iyi ve zamanında beslenip beslenememesine bağlıdır. Besin teknolojisi ve dağıtım sisteminin gelişme kesintisiz olarak sürmekte, bunun yanında ikmal maddelerinin cinsi, miktarı ve kullanımı da artmakta olduğundan, Silahlı Kuvvetler, üzerinde özenle durması gereken bu sorunla ile baş başa kalmaktadır¹⁰

K. K. Kılığı beslenme sistemi Birinci Dünya Savaşı ihtiyaçlarına göre yapılandırılmıştır. Bu sistemin 21 nci yy. ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ve problem sahalarının giderilmesi için yeni bir sistem uygulanmaya başlaması gerekmektedir. Fakat yeni uygulanacak bu sistemin çağdaş ihtiyaçların tam olarak karşılayıp karşılayamadığının tespiti ve eksikliklerine yönelik öneriler getirilmesi bu çalışmanın önemini artırmaktadır.

1.5. ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ

Bu konunun en önemli gerekçesi, günümüz teknolojisinde silah ve ekipmanların gelişimi ne kadar ileri olursa olsun, savaş koşullarında bu silah araç ve gereci kullanan ve savaşın kazanılmasını sağlayan en önemli faktörün insan olduğu göz ardı edilmemelidir.

¹⁰ DALGAKIRAN, Yalçın. **Lojistik Ders Notları (3 ncü Sınıf)**, İstanbul, Hava Harp Okulu Yayınları, 1987,s.12

Beslenme, insan vücudunun günlük olarak harcadığı enerjiyi tekrar yerine koymak ve her türlü hastalıklara karşı direnç sağlamak maksadıyla günlük tüketilen besin maddeleriyle yerine getirilir. Yetersiz ve dengesiz beslenme insan vücudunda halsizlik ve çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. TSK personeli ise günlük olarak yapmış olduğu eğitimin türüne bağlı olarak 3500- 5000 Kalori arasında enerji içeren yiyecek maddeleri almak zorundadır. Bu değerdeki enerjiyi alamadığı takdirde kendisine verilen herhangi bir görevi yerine getirmede sorunlar yaşayabilir. Bu nedenle düzenli olarak beslenmek TSK da bir zorunluluk haline gelmiştir. Her ne kadar zorunlu da olsa bir yemeği tüketmek için onun sağlıklı koşullarda ve iştah açıcı bir şekilde sunulması tüketimi artıracak bir gerçektir.

Amaç, kaynakları kullanarak hazırlanan tüm yemeğin artık bırakılmadan tüketilmesini sağlamak ve hedeflene kalori değerlerini personele verebilmektir. Aksi takdirde kaynakların israfı söz konusu olacaktır.

1.6. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Temel olarak araştırma iki aşamada incelenmiştir. Öncelikle mevcut sistemin tanımlandıktan sonra uygulanış biçimi, olumlu ve olumsuz yönleri ortaya konmuştur. Benzer sistemleri uygulayan ileri teknoloji sahibi ülkelerin sistemleri irdelenerek, önerilecek sisteme temel teşkil edecek model ortaya çıkarılmak hedeflenmiştir. İkinci aşamada bu model tanımlanarak faydalı ve faydasız yönleri tespit edilmeye çalışılmıştır.

1.7. SINIRLILIKLAR

Bu araştırmanın yapılmasında en büyük sınırlama, kendine özgü yapısıyla Türk Silahlı Kuvvetlerin güvenlik ve İstihbarat konularıdır. İstenilen her konu istenildiği şekilde araştırılması söz konusu değildir. Sadece milli ve askeri güvenliği sıkıntıya sokmayacak GİZLİ” gizlilik derecesine sahip olmayan konular araştırılabilir.

Bu araştırmada sadece barış zamanında ki garnizonlardaki personelin mevcut beslenme sistemi incelenerek öneriler getirilecektir. Savaş ve Muharebe şartlarındaki beslenme sistemine değinilmeyecektir.

1.8. FARAZİYELER (SAYILTILAR)

Mevcut beslenme sisteminin yerine önerilen yeni sistemin ilk aşamada eski sistemin yerini alamayacağı, değişimi kademelendirilerek zamana yayıp, uygulamada doğabilecek aksaklıkların bir sonraki kademede giderilmesi ,

Eř zamanlı olarak önerilen beslenme sisteminin yaygınlaştırılması ile eski sistemin de devamının bir süre daha sağlanması,

Yeni beslenme sistemini ile TSK da bu hizmeti yürüten Levazım sınıfının da değişime uğrayarak, teşkilat değişikliklerini de getireceği farz ve kabul edilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

BESLENMENİN EVRİMİ

2.1. ANTİKÇAĞ

Yemeğin, insanoğlunun binlerce yıllık serüveninde en temel gereksinmesidir. İlk insanların mağara duvarlarına çizdiği hayvan resimleri, aynı zamanda korkunun içgüdüsel bir dışavurumuydu belki ama aynı insanlar, o hayvanları avlamak için canlarını tehlikeye atmaktan çekinmediler. Bugün karnımızı doyurmak için dinazorlarla, mamutlarla kıyasıya mücadelelere girmek zorunda değiliz artık. Çarşıdan aldığımız çeşitli malzemeyle evimizde birbirinden nefis yemekler hazırlayıp soframızı bir şölene dönüştürebiliyoruz.

Yemek hizmetlerinin bir endüstri haline gelişi ise hem çok eski, hem de çok yenidir. Eskidir; çünkü insanoğlu eski çağlardan beri yemek üretmiş ve tüketmiştir. Yenidir; çünkü özellikle son 150 yıl içinde oldukça büyük bir değişim yaşanmıştır.

İÖ 10 binli yıllarda Danimarka'da ve Orkney Adaları'nda kabilelerin büyük mutfaklarda yemek hazırlayarak topluca yemek arkeolojik araştırmalarda tespit edilmiştir. Yine, İÖ 5 binli yıllarda İsviçre gölleri civarında toplu yemek yenildiği konusunda kayıtlara bu araştırmalar esnasında rastlanmıştır. Eski Mısır tapınak ve mezarlarında yer alan figürler, bu dönemde insanların toplu yemek hazırlamayı ve sunmayı bildiklerini rahatlıkla kanıtıyor. Bu resimlerde, hazırlanan yemeklerin pazarlarda satılıyordu. Yine İÖ' ye dayanan Çin kayıtlarında gezginlerin yollardaki hanlarda konaklayıp yemek yedikleri belirtiliyor. Büyük Çin şehirlerinde ise yemek, pilav, içki vb. ürünlerin satıldığı bugünkü restoranların ataları sayılabilecek dükkanların varlığı yine aynı kayıtlardan günümüze ulaşmıştır.¹¹ (EK-1)

¹¹ GÜRSOY, Deniz, *Yemek ve Yemekçiliğin Evrimi*, İstanbul, 1995, Kurtiş Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti., s.18

Hindistan'da ise yemek hizmeti veren birimler o kadar yaygınmiş ki, bu hizmetlerin belirli bir çerçevede verilebilmesi ve kontrol edilebilmesi için özel kanun düzenlemelerine gidildiği görülmüştür. Hindistan'ın hemen yanı başındaki Pakistan'da, bir kazıda bulunan eski yerleşim birimi Mohenjo - Daro ise insanların, taş fırın ve toplu yemek üretim tezgahları bulunduran restoran benzeri birimlerden kullandıkları tespit edilmiştir.¹²

İncil'de bile toplu yemek üretim endüstrisine ilişkin birçok satır yer almaktadır.Sözelimi Pers Kralı Xerxes'in 180 gün süren bir şölen verdiğini, Kral Süleyman'ın bayram nedeniyle 22 bin büyükbaş hayvan kestirdiğini İncil'de anlatılmaktadır. Yine İncil'de yer alan, Kral Salamon'un 700 karısı, 300 cariyesi ve sayısız hizmetkarı için günlük yiyecek tahsisatıyla ilgili satırlar da:

"Otuz ölçek un, on besili öküz, yirmi normal öküz, yüz koyun ve diğer gıda maddeleri." ¹³

Tarihi belgelerde Asur Kralı Sardanapalus'un iyi ve güzel yemek sanatının destekleyicisi olarak, muhteşem şölenlerden haz duyduğunu anlatılmıştır.¹⁴

Ayrıca bu konuda yarışmalar da düzenlenmiştir. Günümüzde dört yılda bir Frankfurt'ta düzenlenen Mutfak Olimpiyatı'nda olduğu gibi, o dönemde de ustalar derece almak için birbirleriyle kıyasıya çekişip hünerlerini sergiliyorlardı.

Asur ticaret kolonisi yerleşim merkezi olan Kaniş'te (Kültepe / Kayseri) elde edilen arkeolojik bulgular bu kentte lokanta benzeri mahaller bulunduğunu göstermiştir.

Antik Yunan'da ise yemek olgusu, uygarlığın göstergelerinden biriydi. Antik Yunan iyi yemek ve iyi yaşam felsefesine inanan ve ömrünü bu felsefeyi yaygınlaştırmaya adanmış Epicurus'un vatanıdır.

Antik Yunan'da şölenler yaşamın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Bunların içinde Şarap Tanrısı Bacchus için düzenlenen, yemek ve eğlencenin sınırsız olduğu

¹² Gürsoy, 1995,a.g.m.,s.23

¹³ incil (Luca;12:51-52-53)

¹⁴ Gürsoy, 1995,a.g.m.,s.28

Bacchanal Festivali günümüzde de devam etmektedir. Aşçılar Antik Yunan'da saygın kişileri idi.

2.2. ROMALILAR DÖNEMİ

Romalılar imparatorluklarını kurduklarında fethettikleri toprakların yemek kültürünü de Roma'ya taşıyıp zengin bir mutfak kültürü yarattıkları görülmektedir. Bunda en büyük pay tabii ki yine fethedilen topraklardan getirilen aşçılarıdır.

Roma'da aşçılar genellikle Yunanistan'dan getirilen, bu konuda yetenekli erkek köleler arasından seçiliyordu. Roma'da da aşçılık bir sanat olarak değerlendirildiğinden, iyi bir aşçı, efendisinin toplumdaki saygınlığını arttırıyordu. Efendisinin verdiği para ve hediyelerle iyi bir birikim sağlayan bir aşçı rahatlıkla özgürlüğünü satın alabilecek düzeye gelebiliyordu.

İlk yemek kitabının da bir Romalı tarafından yazılmıştır. Apicius'un yazdığı kitapta yer alan yemek tariflerinin bazıları halen New York'un ünlü Forum ve Four Ceasars Restoranlarında kullanılmaktadır. Apicius'un adı bugün yemek sayesinde anılmaktadır ama trajik sonunu hazırlayan da yine bir yemek olmuştu. Verdiği görkemli bir ziyafetten sonra iflasa sürüklendiğini fark edince intihar etmişti¹⁵.

2.3. ORTAÇAĞ DÖNEMİ

Roma İmparatorluğu'nun çöküşünden sonra toplu yemek geleneği bir ara görkemini kaybeder gibi oldu. Çok işlek ve güvenli yolların üzerinde yer alan belirli hanlar faaliyetlerini sürdürebildiler. Yine de toplu yemek geleneği yaygın olarak dönemin manastırlarında rahipler ve keşişler arasında sürmüştür.

Bu manastırlarda hamur işleri, şarap, bira yapımı ve yemek pişirme teknikleri oldukça gelişmişti. Sonraları yemek servisi birimlerini kuran ustaların çoğu bilgilerini bu çevreden edinmişlerdi.

Dönemin din adamlarınca bulunan yemek çeşitlerinin tarifleri bugün bile kullanılmaktadır. *Beneditine*, *Cointreau*, *Grand Marinier*, *Chartreuse* gibi tanınmış birçok likör çeşidinin de bu dönemde geliştirilmiştir. Ortaçağda toplu

¹⁵ Gürsoy,1995,a.g.m.,s.33

yemek üretim hizmetlerinin belirli esnaf loncalarınca yürütülmekteydi. Bu loncaların çalışma prensipleri kurallarla belirlenmişti . Sözelimi, her lonca kendi spesiyalitelerini üretme konusunda tekel olduğundan başka loncaları bu çeşitleri üretmekten men etme hakkına sahiplerdi.

Zamanla bu loncalar profesyonel mutfak ekipleri yetiştirmeye başladılar. Bu ekipler bugünkü aşçıbaşı ve yardımcıları grubunun çekirdeğini de oluşturmuş oldu. Günümüzde uygulanan profesyonel mutfak standartları ve geleneklerinin bir bölümü o dönemden günümüze kadar süregelmiştir.

Ortaçağda yemekler binaların dışında ya da büyük evlerin holünden çatısına açılan bir deliğin altında yakılan ateş üzerinde pişiriliyordu. İbadethanelerde ise yemek, oturma ve yatak odalarının işlevini sahanlık görüyordu. Yemekler büyük kazanlarda kaynatılır veya elle çevrilen şişlerde pişirilir, tabak yerine geçen bayat ekmekek dilimi üzerinde parmakla yenirdi.

Gıda maddelerinin kalitesi, yalnızca yörede yapılan tarım ile kısıtlı olduğundan genelde düşüktü. Tabii bunda tohum kalitesinin yetersizliğinin ve araç gereçlerin ilkelliğinin de büyük payı vardı.

Haçlı Seferleri'nin ortaçağ Avrupası mutfağına büyük katkısı olmuştur. Bu seferlere katılan aşçıların Ortadoğu ve Asya yemeklerini kendi yörelerine taşıdıkları bilinmektedir. Fakat bu yenilikleri pek yaygınlaştıramadıkları da bir gerçektir¹⁶.

2.4. RÖNESANS VE RAFİNE MUTFAK DÖNEMİ

Avrupa'da Ortaçağı izleyen birkaç yüzyıllık süreçte mutfak kültürü önemli bir gelişim gösterdi. Bu gelişme, ticaretin yaygınlaşmasına ve yeni teknikler geliştirilmesine büyük katkısı oldu.

¹⁶ Gürsoy,1995,a.g.m.,s.36

Aynı süreçte kralların, asillerin ve ruhban sınıfın zenginleşmiştir. Bunun en önemli göstergelerinden biri, şato ve manastırların duvarlarını süsleyen büyük ziyafet resimleriydi. Bu dönemde *iyi yemek-iyi içki*, özellikle zenginler arasında refah göstergesiydi. Bu ziyafetler müzik ve dansla da süsleniyordu. Genel olarak bu dönemin mutfak birimi, bina içinde özel oda veya yalnızca özel bina olarak yer alıyordu. Büyük bir bacanın altında bulunan ocak ve fırın, dumanın çalışanları etkilememesi için düzenlenmiş yüksek tavan, bu dönem mutfağını simgeleyen özelliklerden birkaçıydı. Kazan ve şişlerin yanı sıra bıçak, satır, havan ve tokmak mutfağın temel el aletleriydi.

Bu dönemde aşçıların kullandıkları malzeme de zenginleşmişti. Özellikle Uzakdoğu'nun baharat, kuru üzüm, badem, şeker yemeklere yeni tatlar, yeni lezzetler katmıştı. Yine de aşçıların lezzet sorunlarını tam olarak çözümlayebildikleri söylenemez. Çünkü etin tuzlama yoluyla korunması, yemeğin fazla tuzlu olmasına neden oluyordu. Bu nedenle zorunlu olarak eti tuzunu giderici işlemlerden geçirmek gerekiyordu. Sözgelimi, etler şarap ve bal gibi tatlı maddelerle terbiye ediliyor, yine lezzeti artırıcı baharatla sunuluyordu sofralara. Etlerin sertliği ise ya kıyma yapılarak ya da ezilerek gideriliyordu.

O dönemde av hayvanları daha çok kızartılmış olarak süslüyordu sofraları. Tavuk, kaz, ördek ve diğer av etleri ateşte döndürülerek kızartılıyor ve masaya bütün halinde getiriliyordu. Henüz çatal kullanılmadığı için et, hançerle oyulup ufak parçalar halinde yeniliyordu. Tabii ki asiller yemeğe başlamadan önce zehir testi yaptırmayı unutmuyorlardı.

Rönesans döneminde asillerin malikanelerindeki aşçılar saygınlık kazanmışlardı. Buna bağlı olarak da oldukça yüksek ücret alıyorlardı. Hatta şövalye olanlar bile vardı içlerinde. Halen mezar taşının üzerinde üç tencere ve altı gülden oluşan rütbesi (arması) bulunan *Taillevent* adlı bir aşçıbaşısı. Fransa Kralı VI. Charles bu aşçıyı şövalye yapmıştı. *Taillevent "Le Viander"* (Et Yemekleri Aşçısı) adlı, türünün en eskilerinden sayılan kitabın yazarıydı aynı zamanda. Kitapta o zamana özgü yeni pişirme teknikleri ve yemek tarifleri yer alıyordu. Sosların ekmek

kabuğuyla koyulaştırılması ve yahni çeşitlerinin yapımı gibi et yemeklerine özgü bilgiler anlatılıyordu.¹⁷

Rönesans döneminde sanat dallarında yaşanan gelişmelere paralel olarak iyi yemek kavramı da nitelik kazandı. Yemek konusunda da "Yeniden Doğuş" İtalya'da başladı ve Fransa'ya yayılarak yükselme dönemine girdi ve her zamanki gibi dönemin asilleri bu konuda da başı çekmişlerdi.

2.5. YENİ GIDA MADDELERİ

16. yüzyıl, Avrupa'nın Colomb'un denizaşırı keşfedilmiş yerlerden ve diğer kaşiflerin Ortadoğu ve Asya seferlerinden dönerlerken getirdikleri hindi, patates, mısır, yeşil ve kırmızı biber, domates, kahve ve çikolata (kakao) ile tanıştığı yüzyıldır. Fransa, o dönemde henüz kaliteli yemekleriyle ünlenmemişti. Ortaçağ Fransa'sın da yemekler pek özenle hazırlanmıyordu, İtalya'da Roma İmparatorluğu döneminden kalma mutfak kültürü, bazı zengin ailelerin mutfaklarında yaşatılıyordu yalnızca. Bu mutfak da bütün görkemini Akdeniz ülkelerinin zengin gıda maddelerine ve pişirme tekniklerine borçluydu.

Ortaçağ Fransa'sın da Fransız tahtının varisi II. Henry'nin Floransa'nın Medici ailesinden Catherine'le (her ikisi de 14 yaşında idi) 1533 yılında evlenmesi, ve yeni gelinin Paris'e gelirken yanında İtalyan aşçı ekibini de getirmesi ile İtalyan mutfak kültürü Fransa'ya aktarılmış oldu.Catherine'in sayesinde Fransız sarayı mutfağı da bu ihtişamı tanıma olanağı buldu. Fransız sarayı birbirinden nefis yemeklerin yanı sıra dondurmayla da bu dönemde tanıştı. Dondurmanın çok eski bir geçmişi vardı.. Yüksek dağların tepesinde kazılan çukurlarda biriktirilen karlar, kaymak, bal ve diğer tatlandırıcılarla karıştırılır, sonra bu karışım yine karlarla örtülür, özel olarak bu iş için seçilmiş koşucu tarafından krala sunulmak üzere yemek sonuna yetiştirilirdi. Kartacalılar dondurma yapımını Perslerden öğrendiler. Kartacalılar tarafından Sicilya'ya getirilen dondurma, oradan da Floransa'ya geçti.¹⁸

Artık Fransız asilleri dana, enginar, mantar, karpuz, kavun, makarna, dondurma ve turtaları keşfetmişti. Mutfaklarındaki bu çeşitliliğin yanısıra Fransız

¹⁷ Gürsoy,1995,a.g.m.,s.39

¹⁸ Gürsoy, 1995,a.g.m.,s.41

masa başı örf ve adetleri de İtalyan tarzına dönüşüyordu. Catherine, kendisi elle yemeye devam etmesine karşın çatal, bıçak ve kaşığı Fransa'ya tanıttı. Elleri ve hançerleriyle yemek yiyen Fransız soyluları yemeğe giderken çatal ve bıçaklarını yanlarında götürmeye başladılar.

Ama Fransa ve İngiltere'de çatal, kaşık ve bıçağın günlük hayata girmesi için bir yüzyıl daha gerekecekti.

II. Henry'nin ölümünden sonra IV. Henry olarak tahta geçen yeğeni Navarrelî Henry (1589 - 1610) saraya sıkça yaptığı ziyaretler sonucu iyi sofraya anlayışına alıştı ve bundan büyük zevk duymaya başladı. Daha sonra tahta geçince de iyi yemek kavramının gelişip yerleşmesine büyük destek verdi. Böylelikle Fransa'nın önde gelen aileleri de kaliteli sofralar kurmaya özen gösterdiler. Navarrelî Henry'nin tarihe bir gurme olarak geçtiğini de belirtmekte yarar var. Ayrıca bugün içinde büyük tavuk ve biftek parçaları bulunan bir çorba da IV. Henry'nin (Potage Henry IV) adıyla anılmaktadır.¹⁹

Fransız aşçılar yeni mutfak kültürünü çabuk öğrenip benimsediler ve birkaç kuşak sonra şimdilerde çok beğeni toplayan Fransız mutfağına ulaşacak gelişmenin temellerini attılar. Ağır, çok baharatlı ortaçağ yemeklerinin yerini giderek daha lezzetli ve hafif yemekler aldı. Sebze ve meyvenin yanı sıra çiçekler bile mutfak sanatının öğeleri haline geldiler.

IV. Henry'den sonra Fransa kralları ve saray sosyetesinin "iyi yemek hizmeti"ne ilgileri artarak devam etti. Nitelikli sofralar kurmak, usta şeflerin, mutfak personelinin gelişmesi ve rafine yemek tariflerinin ortaya atılmasını desteklemek incelik göstergesi olarak değerlendirilmeye başladı.

1600'lü yıllarda Bourbonların, XII. Louis ve XV. Louis'nin sofralarında da mutfak sanatının gelişimi ve ustaların eğitimine büyük önem verildi. İhtişam ve lükse düşkünlüğünden dolayı "yüce" lakabı ile anılan XIV. Louis (1643-1715), usta ve aşçıların yetiştirileceği okulların kurulmasına öncülük etti. Dönemin bazı asilleri de sofraları ile ün kazandılar. Sözgelimi, Kont Beşamel ve Kont Mornay'ın isimleri,

¹⁹ Gürsoy, 1995,a.g.m.,s.44

bugün bile adlarını taşıyan soslarla anılmaktadırlar. Kont Soubisse'nin, yine bol soğanlı rafine bir sosu, kendi adıyla sofralara gelmektedir.

XV. Louis (1715-1744) döneminde de mutfak kültürü gelişimini sürdürdü. Kendisi de iyi bir aşçı ve gurme olan Polonya Kralı Stanislaus'un (1704 - 1735) kızı ve XV. Louis'nin eşi olan Maria Lescynaska, Catharine Medici gibi kendini mutfak ve sofrayı denetlemekle görevlendirdi. Görkemli sofa ve rafine yemek standartlarını yükseltti. XV. Louis'nin metresleri Mme Pompadour ve Mme Barry yalnızca iyi yemek düşkünleri olarak kalmayıp usta aşçıydı. Onların adıyla anılan birçok yemek günümüzde de Avrupa sofralarını süslemektedir. Özellikle Mme Barry o denli usta bir aşçıydı ki, kral, yalnızca en büyük ustalara verilen *Mavi Kurdele* (Cordon Bleu) ile kendisini onurlandırmıştı.²⁰

Bu dönem Fransız aşçıların yıldızlarının parladığı dönem oldu. Ünleri Avrupa'ya yayıldı. Diğer ülkelerin asilleri, aşçılarını ya ünlü Fransız aşçıların yanına eğitime gönderdi ya da bu ünlü ustaları kendi mutfakları için büyük ücretlerle transfer etti.

Ne var ki, aşçıların işi hiç de kolay değildi. Yalnızca akşam yemeği için yüzden fazla yemek hazırlamak zorundaydılar. Bu durum mutfak araç ve gereçlerinin evrimini hızlandırdı. Sözgelimi, tencere ve tavalar kullanıma uygun dizayn edilmeye, pişen yemekleri servise kadar sıcak tutmak amacıyla odun kömürü mangalları (braisers) kullanılmaya başlandı. 18. yüzyıla doğru mutfaklara 20 kadar tencereyi alabilecek kuzineler girdi. Bu teknik donanım sayesinde, örneğin, ortaçağ açık ocaklarında yapılması olanaksız olan tavada sote kolaylıkla sofraya getirilebilir hale gelmişti.

Bütün bu gelişmelere rağmen aşçılar bu dönemde ısıyı kontrol altında tutabilecekleri temiz enerji kaynağından ve büyük tencerelerin kaldırılmasını, hareket ettirilmesini sağlayan donanımlardan yoksundular.

1789 yılında gerçekleşen Fransız Devrimi, Bourbon Henadanı'nın hükümrânlığına son verdi ama bu Fransızların iyi yemek ve güzel sofa merakına

²⁰ Gürsoy,1995,a.g.m.,s.48

gölge düşürmedi. Devrimden sonra bu geleneği asiller yerine halk sürdürdü ve aralarından birçok ünlü gurme yetişti.

Lezzetin Fizyonomisi adlı kitabın yazarı *Brilliat Savarin*, dünyanın ilk gurme dergisinin editörü *Grimod de la Reyniere*, *Büyük Mutfak Terimleri Sözlüğü*'nün hazırlayıcısı *Alexandre Dumas* ve ünlü et yemeğine adını veren *Chateaubriant Viskontu* bu gurmelerin arasındadır.²¹

Bu arada servetlerini yitiren birçok asil aile, evlerini restorana çevirip eski hizmetkar ve aşçılarıyla birlikte yemek satmaya başladılar. Bunların bazıları halen Paris'te işletilen çok ünlü restoranların öncüleri olmuştur.

2.6. BİRİNCİ DÜNYA SAVAŞI VE SONRASI

Birinci Dünya Savaşı'nın en büyük etkilerinden biri, o ana kadar var olmayan endüstriyel yemek hizmeti alanında görüldü. Savaşla birlikte milyonlarca hizmet personelini ve ardından da halkı doyurma sorumluluğunu üstlenen hükümet, işverenlere işçilerini iyi beslemeleri konusunda baskı yaptı. Örneğin, İngiliz sanayi işçileri savaşa kadar evlerinden getirdikleri yemeği yiyorlardı. Savaşın sonunda fabrikalardaki yemekhanelerin sayısı İngiltere'de 1000'e ulaştı. Yine bu yemekhanelerde bir milyon işçi karınlarını doyuruyordu.

Savaşın bitiminde bu yemekhanelerin işverenlerce kapatılması endüstriyel yemek sektörü açısından büyük bir talihsizlikti kuşkusuz. Nitekim endüstriyel yemek hizmetlerinin kalıcı hale gelmesi ve gelişmesi için sosyal refah devleti anlayışının ve İkinci Dünya Savaşı'nın yarattığı etkiler beklenecekti.

Birinci Dünya Savaşı'nın etkilerinden biri de insanların toplumsal yaşam düzeyi konusundaki beklentilerinin artması oldu. Savaş öncesinde genelde "evin dışında yemek" iki türlü gerçekleştiriliyordu: Kışın "çayhaneler", yazın tatile çıkanlar için "pansiyoncu bayanın tencere yemekleri". Savaştan sonra piyasayı yeni bir hazır

²¹ Gürsoy, 1995,a.g.m.,s.48

yemek (*catering*) modası sardı. 1935-1937 yılları arasında, İngiltere'nin çeşitli yörelerinde 100 kadar süt barı (Milk Bar) açıldı.

Süt Barları işe sütlü ürünler ve dondurma servisiyle başladılar; kısa bir süre sonra da her türlü yemek satan birimler haline geldiler.

1930'lardaki ekonomik durgunluğa rağmen iki dünya savaşı arasındaki yıllarda İngiltere hazır yemek (*catering*) piyasasında oldukça olumlu gelişmeler yaşandı. Karne ile alışveriş sistemine son verilmesiyle birlikte toplumun en düşük gelir seviyesine sahip kesimin dışındaki kesimlerde "dışarıda yemek yeme" isteği giderek arttı. 1921 yılında çıkarılan "Ruhsat Kanunu"nun (Licencing Act) saat 11.00'den sonra yemek ile birlikte içildiğinde içki satışlarını serbest bırakması, restoranları dolup taşırdı. Tabii ki içki satışlarında da tam bir patlama olmuştu.²²

Bu ortamda Çin ve Hint mutfakları gibi yabancı mutfaklar da kendilerine yer bulabildiler. Bu gibi mutfaklar pahalı otellerin Fransız mutfaklarına karşı birer alternatif oluşturuyorlardı.

Bazı işverenler savaş sırasındaki endüstriyel yemek hizmetinin işçilerin verimini arttırdığının farkına varmışlardı. Bu nedenle hiç düşünmeden bu sistemi geliştirerek sürdürdüler.

Yine bu dönemde inşa edilen barlar daha büyük ve rahat dizayn edildiler. Şehir dışındaki restoranlar ise bisiklet ve otomobil yardımı ile rahatlıkla ulaşılabilir yerlere kuruldu.

2.7. İKİNCİ DÜNYA SAVAŞI VE SONRASI

İkinci Dünya Savaşı'nın toplumsal etkileri, ilk savaşın etkisinden daha da ağır olmuştu. Silahların, bombaların tahrip gücü Birinci Dünya Savaşı'yla kıyaslanamayacak kadar artmıştı. Sanayi felce uğramıştı. Gıda maddeleri ise karneyle bile bulunamıyordu.

²² Gürsoy,1995,a.g.m.,s.50

Bu ortam lüks otel ve restoranları da olumsuz bir şekilde etkiledi. Bu otel ve restoranların hemen hepsi ya kapandı ya da kapanmanın eşiğine geldi. Öte yandan toplu yemek hizmetine ihtiyaç giderek arttı.

Toplu yemek hizmet sektörünün İkinci Dünya Savaşı ve savaşı izleyen yıllardaki gelişimi çok farklı oldu. Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra toplu yemek hizmetleri önemini yitirmişti. Ama İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra İngiltere'de, seçimleri İşçi Partisi'nin kazanması ve bu partinin sosyal refah devleti anlayışını benimsemesi, toplu yemek hizmetleri sektörünün hızla gelişmesine neden oldu. Fabrikaların yanı sıra hastaneler ve okullarda da toplu yemek hizmetinin verilmesi şart koşuldu. 1945 yılında fabrikalarda toplu yemek hizmeti veren işletme sayısı 25 bine ulaşmıştı. *Bateman's*, *Sutcliffe's* ve *Midland* gibi günümüzün büyük yemek firmalarının doğuşu da yine bu yıllara rastlıyor.²³

İşyerlerinde yemek hizmetlerine başlanması kitlelerin "evin dışında yemek yeme" deneyimi kazanmalarına yol açtı. Öte yandan toplumsal yaşamdaki değişiklikler sonucu 1950-1960 yılları arasında zenginler ile fakirler arasındaki uçurum azalmaya başladı. Ayrıca haftalık çalışma saatlerinin azaltılmasıyla birlikte insanlar dinlenmeye, eğlenmeye ve tatile daha fazla zaman ayırabildiler. Yine kitle turizmi yolu ile ucuzlayan yurtdışı turlarına çalışan kesimin katılımının sağlanması, bu kitlelerin hayat görüşlerinin zenginleşmesini sağladı.

Bu ve benzeri gelişmeler sonunda alım gücü artan insanlar 1939 yılı öncesine göre daha fazla süt, kahve, yumurta, tavuk, sebze ve meyve tüketmeye başladılar. İşte tam bu dönemde Frank Berni, daha basit münüler sunan Biftek Evleri (*Steak House*'lar) dönemini başlattı. Bu işletmeler, barlar ile popüler yemekler sunan restoranlar arasındaki boşluğu doldurdu.

Popüler restoranların tutunabilmelerinin tek yolu, kendilerini toplumun nabzına göre sürekli yenilemeleriydi. Bu değişim 1930'ların süt barlarından *Kardomah Cafe*'ye, *Golden Eggs*'e, *Whimpy* ve *Espresso Shop*'a, oradan da bugünün süratli yeme (*fast food*)'ye kadar sürdü. Bu arada etnik restoranlar Avrupa

²³ Gürsoy,1995,a.g.m.,s.52

Topluluğu'na katılmanın kazandırdığı çok seslilik doğrultusunda gelişmeye devam ettiler.

Görüldüğü gibi, 1950-1990 yılları arasındaki 40 yıllık dönemde yemek hizmetleri endüstrisinin değişim ve gelişimi her anlamda çok hızlı olmuşdu.

2.8. MODERN MUTFAK VE YEMEK KÜLTÜRÜ

Ünlü gurmelerden Escoffier'in ödün vermediği tek bir konu vardı: 1890'lı yıllarda kullanılmaya başlayan gaz ve elektrik enerjisi ile yemek pişirmemek. O her zaman, ızgara ve çevirmelerde mükemmel lezzete ancak kömür ateşi ile ulaşabileceğini savundu. Ancak 20. yüzyıla gelindiğinde fırın çevirme, ateş üstü çevirmenin yerini aldı. Galileo, Bacon, Descartes ve Pasteur gibi isimlerin bilim ve düşün alanında attıkları adımlar, toplumsal yaşam standartlarını değiştirecek güçte bir bilgi birikimi ve teknik ilerleme sağladı. Yeni teknoloji, gıda maddelerinin işleniş biçimlerini de etkiledi. Konserve tekniğini bulan Nicolas Appert, Avrupa'nın fethi için yola çıkan askerlerine beslenme olanağı yarattığı için Napolyon tarafından iki bin Frank ile ödüllendirildi.²⁴

Kimi bilim adamları gıda maddelerinin üretimi ve korunması konusunda günümüze ışık tutan çalışmalarda bulundular. Bu çalışmalar meyvelerini kısa bir zamanda verdi ve birçok gıda kaynağı işlenilip kullanılmaya başlandı. İnsanoğlunun böylesine bir gıda stoku hiçbir zaman olmamıştı. Ortaçağın açlık dönemleri çok gerilerde kalmıştı artık, insanlara evlerinin dışında yemek sunulmasının, yani yemek hizmet endüstrisinin gelişiminin önündeki bütün engeller ortadan kalkmıştı.

Son yüzyıl içinde mutfaklar, yüzyılımıza gelinceye kadar geçen binlerce yıldan çok daha fazla değişime uğradı. En büyük değişiklikler arasında, pişirme aşamasında enerji olarak gaz ve elektrik kullanımı, soğutma ve dondurma teknikleri ve birimleri, pişirme ve soğutmada ısıya duyarlı (termostatik) kontrol, önceleri elle yapılan işleri daha nitelikli ve çabuk yapabilen makineler, tarımla birlikte gıda maddelerinin gelişmesi, bakterilerin keşfi ve bunlardan korunma yolları,

²⁴ Gürsoy,1995,a.g.m.,s.60

hayvancılığın modernizasyonu, soğuk zincir (frigofrik) nakliye olanağının doğuşu, ambalajlama tekniğinin yaygınlaşması sayılabilir.

Tabii ki motorlu araçların hayatımıza girişini de göz ardı etmemek gerekir. Motorlu araçlarla birlikte yemek hizmetleri ağı kurulabildi, insanlar yemek yemek için uzun yolları kolay ve zevkle kat eder hale geldiler.

Mutfak kültürü değişim ve gelişimini bugün de sürdürüyor. Özellikle Yeni Mutfak (Nouvelle Cuisine), klasik mutfak tekniklerini yepyeni yemeklerle geliştirerek uyguladı. Tabii Yeni Mutfak'ta da tazelik unsuru hep önde tutulmuştur.

Bugün, bu mutfağa alternatif olan Diet Mutfağı (Cuisine Minceur) ise yağ, tereyağı, krema, un ve şeker gibi yüksek kalorili besinleri kullanmaktan sakınan bir yemek kültürü sunmasıyla öne çıkmaktadır. Taze gıda maddelerinin lezzetini ender bulunan yiyeceklerle artıran ve süslemeli servis (tabak) düzeniyle bütünleştiren Yeni Mutfak, bize her geçen gün yepyeni lezzetler, yepyeni tatlar, yepyeni yemekler sunarak yaşamımızı güzelleştirmeye devam edecektir.

2.9. BESLENME ESASLARI GENEL BİLGİLER :

Vücut metabolik olaylar, fiziksel faaliyetler ve vücut ısısının devamı için enerjiye ihtiyaç duyar. İnsan vücudunun ihtiyaç duyduğu bu enerjiyi sağlamak ve düzenli çalışması için alınan maddelere "Besin" bu olaya da "Beslenme" denir.

İnsan sağlığında beslenme en önemli etkidir. Sağlıklı bir bebeğin dünyaya gelmesi , büyüüp gelişmesi ve yine sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürebilmesi iyi bir beslenme ile olur.

Anne karnında bebeğin sağlığı annenin yeterli ve dengeli beslenmesine bağlıdır. Bütün fizyolojik görevlerini tam olarak yapabilecek bir vücut oluşumu anne karnında başlar. Bütün organların oluştuğu en önemli dönem hamilelik dönemidir. Hamilelikte kötü beslenmeye bağlı olarak oluşan organik bozukluklar bir daha düzeltilemez.

Doğumdan sonraki ilk iki yıl yine beslenmenin en önemli olduğu ikinci dönemdir. Yine bu dönemde yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı bozukluklar organların çalışmasında meydana gelen aksaklıklar tekrar düzeltilemez.

Yetişkinlerde ise, kısa bir süre kötü beslenmeye bağlı bozukluklar tekrar iyi bir beslenme ile düzeltilebilir.

Görülüyor ki, bedenen, aklen, ruhen, sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun bir süre işlemesi yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür.

Yirminci yüzyılın başından itibaren sürdürülen bilimsel araştırmalar ve çalışmalar sonucu beslenme bir bilim dalı olarak gelişmiştir. Bu bilim dalı, beslenmede esas olan besin öğelerini türlerini, miktarlarını, özelliklerini ve vücut çalışmasındaki işlevlerini, iki besinlerin birleşimini, fiziksel ve kimyasal özellikleri ile üretimden tüketime kadar uygulanan işlemlerin besin kalitesine etkisini üç değişik yaş, cinsiyet, çalışma ve özel durumda olan bireyler ile gruplar için uygun beslenme planlamalarının yapılmasını inceler.

2.9.1 YETERLİ VE DENGELİ BESLENME:

İnsanların gereksinimi olan besin öğeleri altı grupta toplanmıştır. Bunlar;²⁵

- Proteinler
- Karbonhidratlar
- Yağlar
- Mineral maddeler
- Vitaminler
- Su

Bu besin öğelerinin sağlandığı kaynakları ise beş grupta toplayabiliriz.²⁶

- Süt ve Türevleri
- Et ve yerine geçenler
- Tahıllar
- Sebze ve meyveler
- Yağlar ve Şekerler

2.9.1.1 SÜT VE TÜREVLERİ

²⁵ KARA KUVVETLERİ YAYINLARI 10-5, Levazım İkmal ve Hizmetler Yönergesi, İstanbul 1992, s.33

²⁶ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5, İstanbul, 1992, a.g.m., s.33

İnsan ve memeli hayvanlar yavrularını beslemek için süt salgılar. En çok kullanılan süt inek sütüdür. Süt, yoğurt, peynir, çökelek, süt tozu, ve bunlardan yapılan tatlılar süt grubu içine girer.Süt grubunun hangi besin öğelerini içerdiği Tablo-1’de verilmiştir.

Tablo-1: Süt Grubu Besin Öğeleri²⁷

<u>Makro Besin Öğeleri</u>	<u>Vitaminler</u>	<u>Mineraller</u>
Protein	Riboflavin	Kalsiyum
Yağ	A Vitamini	Fosfor
Karbonhidrat-Laktoz (Süt Şekeri)	E Vitamini	Potasyum
Su	B6 Vitamini	Çinko
	B12 Vitamini	

Süt grubu besinler iyi kaliteli protein kaynağıdır. Bu besinler insan vücudu için alınması gerekli olan amino asitler yeterli oranda bileşimde bulundurulur. Süt yağı ADEK (A, D, E ve K vitaminleri) vitaminlerinin kaynağıdır. Tam yağlı süt veya yoğurtta bile yağ oranı %3-3.5’i geçmez. Bu nedenle önemli bir sağlık problemi olmadığı sürece tam yağlı yoğurt ve süt tüketilmesi sayesinde hem yağ, hem de yağda eriyen vitaminlerden yararlanılmış olur

Süt, B grubu vitaminlerin kaynağıdır. B2 ve B6 vitaminin dışında bileşiminde B12 vitaminin olması çok önemlidir. B12 vitamini sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur. Büyüme ve sağlığın korunması için gerekli olan vitaminlerdendir. Süt grubu yiyeceklerde bulunan B vitaminleri, genel olarak suda eriyen vitaminlerdendir. Bu nedenle süt grubu besinlerle hazırlanan yiyeceklerin çok uzun süre pişirilmemesine dikkat edilmelidir.

²⁷ KÜÇÜKKÖMÜRLER, Saime, Anne ve Çocuk Sağlığı Beslenmesi (1), Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2002, S.91

Süt grubu yiyecekler çok iyi kalsiyum ve fosfor kaynağıdır. Kalsiyum ve fosfor vücutta kemik ve iskeletin yapısını oluşturur. Bu nedenle hamilelik, emzicilik ve büyümenin hızlı olduğu bebeklik ve buluş çağında süt grubuna olan gereksinim oldukça fazladır.

Yetişkin bir birey için bu besinlerin bir veya birkaçının 2 porsiyon, ergenlik çağı çocukları, gebe, emzikli kadınlar ve yaşlılar için 3-4 porsiyon, okul öncesi çağ çocukları için 2-3 porsiyon tüketilmelidir.

Bir su bardağı süt veya yoğurt, iki kibrit kutusu kadar peynir, çökelek veya lor; bir kase muhallebi veya sütlaç gibi sütlü tatlılar; bir porsiyon olarak kabul edilir.

2.9.1.2. ET VE YERİNE GEÇENLER

Sığır, koyun ve kümes hayvanlarının (tavuk, hindi, kaz vb.) etlerinden yapılan kıyma, kuşbaşı, pirzola, biftek vb. etler; balık, midye, istiridye vb. deniz, göl ve nehirlerinden elde edilen canlılar; fasulye, nohut, mercimek, börülce vb; yumurta ve yumurtadan yapılan yemekler; fındık, fıstık, ceviz, badem, susam vb. ile bunlardan yapılan besinler; bu grup içindedir.

Et ve türevleri grubunun besin öğeleri bakımından zenginliği Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo-2: Et ve türevleri gurubu besin öğeleri bakımından zenginliği.²⁸

<u>Makro Besin Öğeleri</u>	<u>Vitaminler</u>	<u>Mineraller</u>
Protein	Tiamin	Demir
Yağ	Niasin	Çinko
Su	Riboflavin	Kalsiyum
	B6 Vitamini	Fosfor
	B12 Vitamini	Potasyum
	A Vitamini	Mağnezyum

²⁸ Küçükkömürler, , Eskişehir, 2002, a.g.m.,S.92

E Vitamini

K Vitamini

Et grubu yiyeceklerde protein oranı %15-20'yi geçmez. Et grubu yiyeceklerde iyi kalite protein kaynağıdır. Yetişkin bir kimsenin günlük protein gereksinimi kilogram başına bir gram kadardır. Gereksinim duyulan protein en az yarısının bitkisel kaynaklı proteinlerden sağlanması gerekir. Bu nedenle besin hazırlamada bitkisel ve hayvansal kaynaklı proteinlerin birlikte kullanılması daha yararlıdır.

Büyükbaş hayvan etlerin yağında kolesterol oranı yüksektir. Kolesterol sadece hayvansal kaynaklı yağın yapısında bulunur. Ancak balık ve diğer deniz ürünlerinde kolesterol oranı son derece azdır. Bu nedenle kanında kolesterol oranı yüksek olan kişilerin büyük baş hayvan etleri yerine, deniz ürünlerini tercih etmeleri önerilir.

Yumurta yağ oranı %11'dir. Yumurta akında yağ yoktur. Yumurta sarısında yoğunlaşmış olan yağın yapısında bulunan kolesterolün kan kolesterolü üzerinde olumsuz etkisi yoktur. Bu nedenle kan kolesterol düzeyi yüksek olan kişilerin haftada 1-2 adet yumurta tüketmesinin hiçbir sakınca bulunmamaktadır.

Et grubu yiyecekler genellikle B grubu vitaminlerce zengindir. Bu nedenle az suda yumuşayana kadar pişirilmelidir. Bol suda pişirme ile B grubu vitaminleri suda geçer. Pişme sularının tüketilmemesi önemli derecede B vitaminleri kaybına neden olur. Kuru ısıda ızgarada pişirmede de etlerin önce bir yüzünün iyice pişirilmesi et suyu kaybı önlenir. Etler böylece daha kısa sürede pişer ve yumuşama olur. Et grubu yiyeceklerde sadece hayvansal kaynaklı besinlerde B12 vitamini bulunur. Bu nedenle süt ve et grubu yiyecekler büyümenin hızlı olduğu dönemlerde her gün mutlaka alınması gereken besin maddeleridir.

Et grubu yiyeceklerin bileşiminde birçok mineral de bulunur. Özellikle yumurta sarısı, karaciğer gibi sakatatlar ve kırmızı etin bileşiminde demir bol miktardadır. Demirin vücuttaki en önemli görevlerinden birisi, kanın yapısında bulunması ve oksijen taşımaktır. Demir eksikliği olan kişilerde "Demir Yetersizliği Anemisi" (kansızlık) görülür. Bu tip kişilerin rengi soluktur, halsizdirler, kolay yorulurlar. Demir anemisi kişilerin, demirden zengin olan yumurta, karaciğer ve

kırmızı et, yağlı tohumlar ve kurutulmuş meyveler vb. yiyecekleri tüketmesiyle demir eksikliği önemli ölçüde giderilebilir.

Et grubu yiyeceklerin içerisinde yer alan kuru baklagiller, iyi kaliteli bitkisel protein yanında çok iyi bir posa kaynağıdır. Posa, sindirilmeyen karbonhidrattır. Ancak bağırsağın peristaltik hareketinin sağlanması besin öğelerinin emilimi ve vücut için gerekli olmayan maddelerin vücuttan atılımı kolaylaştırmaktadır. Diyetle belirli bir oranda posanın olması gerekir. Kurubaklagil yemekleriyle önemli ölçüde posa sağlanabilir. Böylece sindirimin daha iyi çalışması ve toksik maddelerin vücuttan atılması kolaylaştırılmış olur.

Okul öncesi çağ çocukları için 1 porsiyon, ergenlik ve yetişkinlik çağı için 2 porsiyon, gebe emzicilik için 3 porsiyon yeterlidir.

İki yumurta, bir yumurta büyüklüğünde et , iki tabak etli sebze yemeği, bir tabak kurubaklagil yemeği, bir avuç kuru yemiş, bir hamburger, bir tavuk butu, bir orta büyüklükte balık, bir porsiyon et yerine geçer.

2.9.1.3 TAHILLAR

Çayır, bitki ailesine ait bir grubun tohumlarıdır. İnsan ve Hayvan besini olarak yetiştirilmektedir ve günlük beslenmemizde önemi büyüktür. Buğday, çavdar, yulaf, mısır, pirinç ve bunlardan yapılan un, ekme, bulgular, makarna, şehriye, nişasta, pasta, bisküvi, börek, çörek, çorba, pilav vb. bu gruba girer.

Tahılların besin öğeleri bakımından ne gibi zenginlikler taşıdığı Tablo-3'de verilmiştir.

Tablo-3:Tahılların Besin Öğeleri Bakımından Zenginliği²⁹

<u>Makro Besin Öğeleri</u>	<u>Vitaminler</u>	<u>Mineraller</u>
Karbonhidrat	Tiamin	Demir
Protein	Riboflavin	Çinko +
Yağ	Nilasin	Bakır +
	Folik Asit +	Mağnezyum +

²⁹ Küçükkömürler, , Eskişehir, 2002, a.g.m.,S.94

E Vitamini +

(+ İşaretli vitamin ve mineral maddeler tam tahıl ürünlerinde bulunurlar.)

Tahıl grubu yiyecekler önemli karbonhidrat kaynağıdır. Günlük enerjinin %55-65'inin bu gruptan karşılanması gerekir. Ancak ülkemizde tahıl grubu yiyeceklerden sağlanan enerji oranı çok fazladır.

Tahıl grubu yiyeceklerde protein oranı %9-12'yi geçmez. Bu gruptaki yiyeceklerden protein kalitesi düşüktür. Ancak tahıl grubu yiyeceklerle de bir miktar protein alınabilmektedir.

Tahıl grubu yiyeceklerde yağ oranı %0.5-2 oranında bulunduğu için, oldukça azdır. Ancak, bu yiyeceklerin hazırlanması sırasında ilave edilen yağ ile tahıl grubu yiyeceklerle birlikte aldığımız yağ oranı artmaktadır. Örneğin; makarna, çorba, pilav, börek vb. birçok yiyecek maddesine pişirirken yağ ilave edilmektedir. Yiyecek hazırlamadaki yağ ilavesi besinlerin enerji değerini artırmaktadır.

Tahıl grubu yiyecekler B grubu vitaminlerin (B12 hariç) kaynağıdır. Tam tahıl ununda folik asit ve E vitamini oranı rafine edilmiş (saflaştırılmış) ürünlere göre oldukça fazladır. Bu nedenle rafine edilmiş ürünler yerine, tam tahıl unlarından yapılmış ürünlerin besin değerleri daha fazladır. Tahıl grubu yiyecek maddelerinin pişirilmesinde en çok dikkat edilmesi gereken nokta az suda pişirilmesi ve pişirme sularının mutlaka tüketilmelidir.

Pişirme sırasında suda eriyen vitaminler ve minerallerin bir kısmı pişirme suyuna geçmektedir. Dolayısıyla pişirme suyunun atılmasıyla önemli ölçüde vitamin ve mineral kayıpları olmaktadır. Tahıl grubu yiyeceklerde vücutta kullanım oranı düşük olan demir bulunmaktadır. Bunun yanında tam tahıl ürünlerinde çinko, bakır ve magnezyum oranı oldukça fazladır. Rafine edilmiş tahıl ürünleri yerine tam tahıl unlarından yapılmış ürünleri tercih etmekle doğal olarak daha fazla minerallerden yararlanılmış olacaktır.

Tahıl unlarının mayalandırılmasıyla yapılan ekmekler, börekler vb. ürünlerde; mayalanma sırasında maya mikroorganizmaları fitat bağlarını (tahıllarda minerallerin kullanımını engelleyen kimyasal bağlar) parçalayarak minerallerin sindirimini ve vücutta kullanımını kolaylaştırır. Bu nedenle tahıl unlarından yapılan yiyeceklerde mayalı hamurları daha çok tercih etmek yararlı olacaktır.

Bireyin çalışma durumuna göre 3-8 orta dilim arası ekmek yenebilir. Çocuklar ve çoğunlukla zamanını oturarak geçiren kişiler için 3 orta dilim ekmek

yeterlidir. Ayakta çalışan ve hareketli olan kişiler daha fazla ekmek yiyebilirler. Ekmek yanında pilav, makarna, börek gibi yemeklerden yarım ya da iki porsiyon yenebilir.

Daha çok oturarak zaman geçiren kadınlar için 3 küçük dilim ekmek, 1-2 kaşık pilav yada makarna yeterlidir; oturarak iş yapan erkekler için 3-4 dilim ekmek ile 1 porsiyon pilav vb. yeterlidir.

Tahıllardan yapılan çorbaların bir kasesi, bir ince dilim ekmekle aynı enerji ve besin ögesi değerine sahiptir. Gebelikte günlük ekleme yapılmaz veya bir dilim ekmek eklenirken emzicilikte 1-2 dilim ekmek eklenebilir.

2.9.1.4. SEBZE VE MEYVELER

Bitkilerin olgunlaşmış çekirdekleri ve çekirdeğe yakın kısımlarına meyve, çiçek, yaprak ve gövdelerine sebze denmektedir.

Yumrular (patates, yerelması), soğanlar (pırasa, soğan), yapraklar (lahana, ıspanak, kıvırcık, semizotu, pazı) , çiçekler (enginar, karnabahar, bamya), meyveler (domates, patlıcan, kabak), meyve ve tohumları bir arada (taze fasulye, bakla) olan besinler, bu gruba girer.

Sebze ve meyvelerin hangi besin öğeleri bakımından nasıl bir zenginlik taşıdığı Tablo- 4'de verilmiştir.

Tablo-4: Sebze ve Meyvelerin Hangi Besin öğeleri bakımından nasıl zenginlik taşıdığı³⁰

<u>Makro Besin Öğeleri</u>	<u>Vitaminler</u>	<u>Mineraller</u>
Karbonhidrat (nişasta, şeker, posa)	C Vitamini	Demir
Su	A Vitamini	Kalsiyum
Protein		
(bazılarında çok az miktarda)	Folik asit	Potasyum
	E Vitamini	Magnezyum
	K Vitamini	Sodyum

³⁰ Küçükkömürler, , Eskişehir, 2002, a.g.m.,S.96

Sebze ve meyvelerin bileşiminde su oranı oldukça yüksektir (%75-95), sebze ve meyvelerin bileşiminde su oranı çok yüksektir. Bu nedenle sebzelerin su kaybının azalması için oda ısısının altında (oda ısısı 18-22°C) serin yerlerde bekletilmesi; az suda pişirilmesi ve pişme sularının da mutlaka tüketilmesi gerekir.

Sebze ve meyve grubu yiyeceklerde bulunan karbonhidrat tahıl grubundan oldukça farklıdır. Patates ve elma gibi yiyeceklerde bulunan karbonhidrat olarak %14-16 oranında nişasta bulunur. Özellikle yapraklı sebzelerde nişasta oranı çok azdır. Diğer sebze ve meyvelerde nişasta yanında genellikle meyvenin olgunlaşmasına paralel olarak meyve şekeri oranı fazlalaşmaktadır.

Tahıllar, sebze ve meyveler, kuru baklagillerden sonra az fazla posa oranına sahip besin maddeleridir. Sindirim Sistem Sisteminin iyi çalışabilmesi, sindirim sırasında oluşan toksit maddelerinin vücuttan atılması için posaya gereksinim vardır.

Sebze ve meyvelerde protein oranı %1-2'yi geçmez. Bu nedenle genelde protein oranları son derecede düşüktür. Ancak taze börülce, taze bakla vb. besinlerin protein oranı %5-9'a kadar çıkabilmektedir.

Sebze ve meyveler C Vitaminin çok önemli bir kaynağıdır. Besin maddelerinin hazırlanması, pişirilmesi ve bekletilmesi sırasında C vitamini kaybı çok fazladır. Bu nedenle sebzelerin ayıklandıktan sonra yıkanması, kısa sürede pişirilmesi, tüketilmeyecek ise hemen soğutulup ağzı kapalı olarak buzdolabında bekletilmesi C vitamini kayıplarını önemli ölçüde azaltır. Koyu yeşil yapraklı sebzeler, C vitamini yanında önemli ölçüde A vitamini kaynağıdır. A vitamini göz sağlığı, epitel doku sağlığı, büyüme ve gelişmede çok önemli rolü olan bir vitamindir. Bu nedenle yöresel otlar, madımak, ebegümece, tere, roka vb. koyu yeşil yapraklı bitkilerin çok tüketilmesi özen gösterilmelidir. Folik asit, E vitamini ve K vitamini de sebze ve meyvelerde oldukça fazla bulunur. Taze sebze ve meyvelerin bol tüketilmesi ile vücut direnci arttırılmış, daha sağlıklı bir yapıya kavuşturulmuş olur.

Sebze ve meyvelerde az oranda da olsa demir, kalsiyum, potasyum, magnezyum, manganez ve sodyum gibi birçok mineral bulunur. Bu mineraller insan vücudunda yaşamsal faaliyetlerin sürdürülmesinde görev alan minerallerdir. Sebze ve meyveyi bol tüketmekle sağlığın korunması sağlanır.

Kurutulmuş meyvelerde (kuru erik, kuru, kayısı, kuru incir vb.) A vitamini, demir, kalsiyum, potasyum vb. miktarları 5-6 kat artmaktadır. Bu nedenle kurutulmuş meyvelerin besin değeri, taze olanlardan daha fazladır.

Soğan, sarımsak, pırasa, lahana, karnabahar, vb. gıdaların bileşiminde bulunan kükürtlü bileşikler pişme sırasında hücre yapısının parçalanmasıyla açığa çıkmakta ve bu tip sebzelerden yapılan besinlerin kokusunu ağırlaştırmaktadır. Sebzelerin pişme süresi uzadıkça kükürtlü bileşikler daha da fazlalaşmaktadır. Bu tip sebzelerin pişirilmesinde sebzelerin yumuşaması yeterlidir. Uzun süre pişirilmesi, pişmiş olan yiyeceklerin oda ısısında bekletilmesi veya tekrar ısıtılması kükürtlü sebzelerin kokusunu ağırlaştıracağından dikkatli olmakta fayda vardır. Son zamanlarda beslenmeyle kanser ilişkisi bilim adamların en çok üzerinde durduğu konulardan birisidir. Soğangiller ailesine ait olan sebzelerin başlangıçta kanser hücrelerinin gelişimini engellediği yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. Bu nedenle sağlığın korunması için kükürtlü sebzelere soframızda daha çok yer vermeliyiz.

Yetişkin bir birey, bu gruptaki yiyeceklerin bir veya bir kaçından 4-5 porsiyon, mümkünse bir porsiyonu çiğ olarak tüketilmelidir. Gebe ve emzicilikte 5-6 porsiyon, okulöncesi çağda 1-1,5 porsiyon tüketilmelidir.

Bir tabak sebze yemeği, bir orta büyüklükte armut, şeftali, elma, portakal vb. iki küçük boy mandalina, yarım greyfurt, beş adet erik, yenidoğruya, on iki adet üzüm, çilek bir porsiyondur. (sebzelerin yaklaşık olarak 200 gramı, meyvelerin 100 gramı, bir porsiyon olarak değerlendirilmektedir.

Süt grubu, et grubu, sebze ve meyve grubu ile tahıl grubu 4 temel besin grubudur. Sağlıklı beslenebilmek için her gün mutlaka bu 4 temel besin grubunda yer alan besinlerden tüketilmesi gerekir. En ideali 4 besin grubunun her öğünde yer alabilmesidir. Bu nedenle menülerin düzenlenmesinde, her besin grubundan seçilerek yemek çeşitleriyle yeterli ve dengeli beslenme sağlanmış olur.

Mönülerin nasıl düzenlenebileceğine ilişkin bazı örnekler şöyledir:

Örnek 1: Süt grubundan	→	Yoğurt
Et grubundan	→	Etli nohut
Sebze grubundan	→	Marul salatası
Tahıl grubundan	→	Ekmek, pilav
Örnek 2: Süt grubundan	}	Peynirli makarna, ekmek
Tahıl grubundan		
Sebze grubundan	}	Kıymalı Ispanak
Et grubundan		
Örnek 3: Süt grubundan	→	Cacık
Tahıl grubundan	→	Pilav
Sebze grubundan	→	Portakal
Et grubundan	→	Etli kuru fasulye

2.9.1.5 YAĞLAR VE ŞEKERLER

Yağlar ve şekerler genellikle saflaştırılmış gıdalardır. Yağların bileşiminde yağın dışında ADEK vitaminleri vardır. Şekerlerin bileşiminde saf karbonhidrat dışında vitamin ve mineral bulunmaz. Bu nedenle şekerler boş kalori olarak atlandırılır.

Yağlar ve şekerler, insan beslenmesi için gereklidir. Yağlar ekonomik, yağda eriyen vitaminlerin taşıyıcısı, elzem yağ asitlerinin kaynağıdır ve mideye dolgunluk verir.

Tere yağ, donyağ, kuyrukyağı, kreme, zeytin, pamuk çekirdeği, diğer yağlı tohumlardan ezilerek elde edilen yağlar, margarinler yağ grubu besinlere girer. Bunlar görünür yağlardır. Besinlerin bileşiminde bulunanlar ise görünmez yağlardır.

Bitkisel sıvı yağların bileşiminde kolesterol bulunmaz. Besin hazırlamada bitkisel sıvı yağların daha çok tercih edilmesi gerekir. Bitkisel sıvı yağların kızartmalarda kullanılmasında uzun süre ısıtılması, tekrar tekrar kullanılması insan sağlığı için zararlı olan akrolein adı verilen toksik bileşiklerin oluşmasını hızlandırır.

Bu nedenle kızartma yağlarının kağıt havlu veya kağıt peçete yardımıyla süzülmesi (kırıntıların toplanması için), 2-3 kereden fazla kullanılmaması gerekir. Yağın renginin tamamen değişmesi, koyulaşması ve acılaşması kanserojen maddelerinin oluşmasına neden olur.

Ayrıca şeker, bal, pekmez ve bunlardan yapılan tatlılar enerji bakımından oldukça zengindir. Örneğin Zile pekmezi, bulama, cevizli sucuk, lokum, pişmaniye, helva, hoşaf, aşure vb. şekerli besinler grubuna girmektedir. Pekmez ve pekmezden yapılan besinlerin bileşiminde önemli miktarda kalsiyum ve demir bulunmaktadır.

Bu gruptaki besinler vücuda enerji sağlar. Tere yağ A vitamini bakımından, sıvı yağlar ise E vitamini bakımından tatlılardan pekmez ise kalsiyum ve demir bakımından zengindir.

Yetişkin bir birey için günlük tüketilmesi önerilen yağ miktarı 20-50 gr (2-5 silme yemek kaşığı) kadardır. Bunun üçte biri katı, üçte biri zeytinyağı, içte birinin ise diğer bitkisel yağlardan gelmesinde fayda vardır. Şekerler vücuda sadece enerji sağladığı için fazla tüketilmesi kişiyi dengesiz beslenmeye götürür. Ancak beden hareketi çok olan kişiler ve sporcular için her yemekte tatlı önerilir. Günlük gereksinim için 20-60 gr. (2-6 silme yemek kaşığı) yeterlidir. Gebelik ve emzicilikte ekleme yapmaya gerek yoktur.

Besin öğelerinin her birinin vücuttaki işlevi farklıdır. Bunlardan bir veya birkaçı olmayınca büyüme, gelişme ve sağlık sorunları meydana gelir. Bu bakımdan beslenmede amaç; bir insanın yapısı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu ortama göre gereksinimi olan bütün besin öğelerini yeterli miktarda sağlayabilmesidir. Buna yeterli ve dengeli beslenme denir. Yeterli beslenme, genellikle vücudun yaşamı ve çalışmasını sürdürebilmesi için gerekli enerjinin sağlanması anlamına gelir. Karbonhidratlar, yağlar ve proteinler enerji sağlayan öğelerdir.

Dengeli beslenme ise; enerji yanından bütün besin öğelerinin uygun kaynaklardan gereksinim kadar sağlanmasıdır. Bazı besinlerimiz (örneğin yağ, şeker, nişasta) alındıklarında enerji gereksiniminin karşılanmasına karşın dengeli beslenmeyi sağlamazlar. Bu konumda enerji yeterli olduğu halde dengesiz beslenme ortaya çıkar.

2.9.2. TOPLUMDAKİ BESLENME SORUNLARI VE ETKİLERİ :

Toplumdaki beslenme yetersizliği sorunlarının oluşmasındaki nedenleri birkaç genel grupta toplayabiliriz. ³¹

2.9.2.1. BESİN ÜRETİMİ, DAĞITIMI VE TEKNOLOJİSİNDE YETERSİZLİK VE DÜZENSİZLİKLER :

Yetersiz beslenme nedenlerinin başında toplumdaki insanlara yetecek kadar besinin bulunamayışı gelir. Ülkemizde ise yeterli besin üretilmesine karşın taşımacılığın az gelişmiş olması, bir bölgede fazla üretilen besinin diğer bölgelere kısıtlı nakli, konserve fabrikalarının kısıtlı olması, verimi artıracak bilgi ve tekniğin azlığı gibi etmenler yetersiz beslenmeye neden olmaktadır.

2.9.2.2. SATIN ALMA GÜCÜNÜN YETERSİZLİĞİ VE AİLE KALABALIĞI :

Halkımızın çoğunun gelir düzeyi düşüktür, kaliteli besin fiyatı ise oldukça pahalıdır. Konut, giysi gibi harcamalar da olunca bu durumdaki aileler yeterli ve dengeli beslenme yerine ucuz besinlerle karın doyurma yoluna gitmektedirler. Ayrıca aile kalabalıklaştıkça kişi başına düşen gelir miktarı da azalmakta bu da satın alma gücünü azaltmaktadır.

2.9.2.3. KÜLTÜREL ETMENLER VE EĞİTİM YETERSİZLİĞİ :

Gelir düzeyi ne olursa olsun beslenme bilgisinin yetersizliği, dengesiz yetersiz beslenmeye neden olmaktadır. Bazı aileler yeteri kadar besin bulabildiği halde bunu beslenme ilkelerine bağlı olarak kullanmasını bilmemektedirler. Bazı besin grupları gereğinden çok tüketilmekte, bunun yanında gerekli olan diğer besinlere az veya hiç yer verilmemektedir. Özellikle gelir düzeyi yüksek olan ailelerde hayvansal kaynaklı yiyeceklere fazla yer verilmesi hem israfa hem de dengesiz beslenmeye yol açmaktadır.

Çocuklardaki beslenme yetersizliğinin nedenlerinden biri de gerçek olmayan inanışlar yüzünden küçük çocuklara yumurta, yoğurt gibi besinlerin verilmeyip şekerli besinlere yer verme alışkanlığıdır. Bunun yanında " anne sütü alan çocuğa yoğurt verilirse midesi bozulur " düşüncesi tamamen yanlış inanıştır. Küçük çocuklara su verilmemesi, ateşli hastalıklarda yoğurt, meyve suları, et gibi besinlerin verilmeyerek hastalığın kötüleşmesi beslenme bilgisi noksanlığı ve yanlış inançlar

³¹ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5,İstanbul,1992,a.g.m.,s.34

yüzündendir. Aç karnına greyfurt suyunun veya limon suyunun zayıflattığı, kızarmış ekmeğin kalorisinin olmadığı suyun şişmanlattığı gibi yanlış bilgiler halk arasında çok yaygındır.

Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasıdaki temel ilkeler bilinmediği için besin öğelerinde kayıplar çok olmaktadır.³²

2.9.2.4.ÇEVRE KOŞULLARININ SAĞLIK KURALLARINA UYGUN OLMAYIŞI :

Besinlerin uygunsuz koşullarda hazırlanması, saklanması ve işlenmesi zararlı öğelerin vücuda girmesine yol açmaktadır. Bazı zararlılar, mikroplar, parazitler olabildiği gibi kimyasal moleküller de olabilmektedir. Böylece yeterli besin gereği gibi kullanılmadığı için beslenme yetersizliği oluşur.

2.10. YAŞAM İÇİN GEREKLİ BESİNLER VE BESİN ÖĞELERİ :

Bu bölümde, proteinler, yağlar, karbonhidratlar, madenler, vitaminler ve suyun yaşam için gerekli besinler ve besin öğeleri olduğunu anlatacağız.

2.10.1.PROTEİNLER :

Proteinler, Büyümeyi temin etmek, ölen, eskiyen, bozulan hücreleri onarmak ve yenilerler, adale dokusunun gelişimi için çok önemlidirler.Hayvansal proteinler ve bitkisel proteinler olmak üzere ikiye ayrılır. Hayvansal Proteinler :Taze balık, et, yumurta, süt, yoğurt,peynir,gibi; bitkisel Proteinler : Soya fasulyesi, yer fıstığı, bezelye, nohut,hububat (mısır, buğday v.s.) koyu yeşil yapraklılar (ıspanak gibi),açık yeşil yapraklılardır. Bebek ve çocukların günlük protein gereksinimleri erişkinlere oranla daha büyüktür. Bebeklerde küçük yaştaki çocuklarda, kilo başına günlük gereksinim 2,5-3,5 gram kadardır. Büyük çocuklarda bu 1,5-2 gram olur. Protein Yetersizliğinde Meydana Gelen Hastalıklar .³³

Büyüme geriliği

Kilo kaybı

Deri yumuşaklığı (Yumuşak, renkli kıvrılabilir halden, kuru pul pul hale gelmesi)

³² EĞİTİM VE DOKTİRİN KOMUTANLIĞI YAYINLARI, Yemek pişirme yöntem ve Teknikleri Eğitim Kılavuzu, Ankara,2001, s.10

³³ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5,İstanbul,1992,a.g.m.,s.40

Enfeksiyonlara direncin azalması
 Yaraların iyileşmesi ve kapanmasında gecikmeler
 Karaciğer yetersizliği
 Beslenme ödemleri (Şişlikleri)

Ülkemizde çocukluk devresinde protein yetersizliği çok fazladır. Çocuklarda beyin gelişmesinin 6 yaşına kadar devam ettiğini düşünürsek bu yaşa kadar yetersiz proteinle beslenmeden dolayı zeka gelişmesi tam olmamaktadır.

2.10.2. YAĞLAR :

Yağlar, karbonhidratlar gibi vücudun ısı ve enerji kaynağı ve ADEK vitaminleri taşıyıcılarıdır. 1 gr. yağ yandığında vücutta 9 kalori verir. Normal doku çalışması için çok önemlidirler. Besinlerle alınan yağlar, yağda eriyen vitaminlerin emilmeleri ve taşınmaları işini görürler. Yağlar depo edilebilen enerjidir. Damar, sinir ve organların fikir ve yapı olarak korunmasını sağlar. Isı değişmelerine karşın yalıtım görevi yapar. İştah açar, tokluk hissi verir. Midenin boşalma zamanını geciktirir. Protein, vitamin A ve vitamin B'nin biriktirilmesine, depolanmasına yardım ederler. Deri yapısının devamlılığı için gerekli olan temel yağ asitlerini sağlarlar. Yağların protein metabolizmasında özel ayarlayıcı görevleri vardır. Enzim ve hormon sistemi için gereklidir.

Linoleik asit ve Araşhidonik asit gibi yağ asitleri, besinde eksik olduğu zaman, bazı deri problemleri, örneğin egzemalar meydana gelebilir. Yağların da fazlası zararlıdır. Vücuttaki aşırı yağ, sağlıksız bir şişmanlığa yol açar. İskelet üzerine fazla bir yük bindirir. Kalp ve damar sistemi üzerinde olumsuz etki yapar. 30 yaşından sonra kalp ve damar hastalıklarından korunmak için yumurta sarısı ve hayvansal yağların çok seyrek ve az miktarda yenmesi tavsiye edilir. Bazı durumlarda diyetdeki yağ miktarının azaltılması gereklidir. Bu durumlar :³⁴

- Kandaki kolesterol miktarının yükselmesi,
- Emilme bozuklukları,
- Karaciğer ve safra kesesi hastalıklarıdır.

Günlük yağ gereksinimi ne kadar alınması gerektiği için kesin bir rakam söylenemez. Günlük enerjinin % 20-45'i yağlardan gelebilir.

³⁴ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5, İstanbul, 1992, a.g.m., s.43

Yağ eksikliğinde, tokluk hissinin olmayışı, yağ ihtiyacı ve yağa karşı büyük iştah ve arzu ve zayıflıktır. Bazı besinlere ait kolesterol miktarı Tablo 5 de gösterilmiştir.

Tablo –5: Bazı Yiyeceklerin Yenebilen 100 Gr.daki Kolesterol Miktarı (mg. olarak)³⁵

YİYECEKLER :	KOLESTEROL:
Beyin	2000 mg.
Yumurta sarısı	1500 "
Yumurta akı	0 "
Tam yumurta	550 "
Balık yumurtası	300 "
Karaciğer	300 "
Böbrek	375 "
Yürek	150 "
İstakoz	125 "
Süt	11 "
Tereyağı	250 "
Yağlı peynir	100 "
Yağsız peynir	AZ "
Kuzu eti (kemiksiz)	70 "
Dana eti (kemiksiz)	90 "
Sığır eti (kemiksiz)	70 "
Tavuk eti (kemiksiz)	60 "
Margarin (sade bitkisel yağdan)	0 "

Tabloda görüldüğü gibi beyin, yumurta sarısında ve organ etlerinde kolesterol miktarı çok fazladır.

2.10.3. KARBONHİDRATLAR :

Doğada özellikle tahıl taneleri ve kök sebzelerinde depolanmış olan karbonhidratlar bütün dünya insanların belli başlı enerji kaynağıdır.

³⁵ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5, İstanbul, 1992, a.g.m., s.44

Karbonhidratlar, karbon, oksijen, hidrojenle oluşmuş organik bileşiklerdir. Bu üç elementin sayısına,birleşmesine göre 3 grupta toplayabiliriz. Monosakkaritler, Disakkaritler ve Polisakkaritlerdir.

Günlük enerji ihtiyacını karşılamak için ihtiyacın % 55-60'ını karbonhidratlardan gelmesi gereklidir. 1 gr. karbonhidrat vücutta yandığında 4 kalori verir. Karbonhidratların vücuttaki her türlü fizyolojik şartlar altında, vücut dokularının karbonhidratlara ihtiyacı vardır ve onu kullanırlar. Isı ve enerji temini için en önemli yakıttır. Karaciğerdeki Glikojen, birçok zehirli maddeleri etkisiz hale getirir. Bu da kimyasal zehirlerin ve bakteri toksinlerinin atılmalarını temin eder. Proteinin enerji için kullanılmasını önler. Proteine olan gereksinimi azaltırlar.

Karbonhidratların aşırı alınması şişmanlık yapar. Karbonhidratların eksik kullanılması ve sindirilmelerinde bozukluk olması halinde; (Şeker hastalığı, karaciğer hastalıkları) meydana gelir.

2.10.4. MADENSEL MADDELER :

İnsan vücudunun ortalama % 4'ü madensel öğelerdir. Bunun çoğunluğu kalsiyum ve fosfordur. Diğer madenler az miktarda bulunur. Bu madenler vücudun çeşitli organları içinde yer alır. İnsan vücudundaki madenlerin miktarı ve buldukları yerler Tablo 6'de gösterilmiştir.

Tablo: 6- Vücuttaki Bazı Madenler ve Buldukları Yerler³⁶

MADEN :	YÜZDE :	BULUNDUĞU YER
Kalsiyum	1.5-2.2	Çoğunlukla iskelette kalsiyum fosfat olarak ,az miktarda hücre dışı sıvıda iyon olarak
Fosfor	0.8-1.2	İskelette, proteinlere ve diğer öğelere bağlı olarak dokularda, iyon olarak hücre içi ve dışı sıvılarda
Potasyum	0.35	Hücre içi sıvıda iyon olarak
Kükürt	0.25	Proteine bağlı olarak ve SO ₄ iyonu halinde daha çok hücre dışı sıvıda
Klor	0.15	Hücre dışı sıvıda iyon olarak

³⁶ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5,İstanbul,1992,a.g.m.,s.46

Sodyum	0.15	Hücre dışı sıvıda iyon olarak
Magnezyum	0.05	İskelette ve hücre içi sıvıda iyon olarak
Demir	0.004	Hemoglobinde ve enzimlere bağlı olarak dokularda
Bakır	0.000015	Enzimlerin bileşiminde
İyot	0.00004	Tiroit bezinde ve kanda proteine bağlı olarak

Madensel maddelerin bütün hücrelerin ve vücut sıvılarının önemli bir parçasını teşkil ederler. Birçok fizyolojik işlemlere iştirak ederler. Madenlerin hepsinin yapısal görevleri vardır ve hayati işlemleri ayarlamakta rol oynarlar. Örneğin; Adale ve sinir uyarılmasının devamlılığı.

Organizma kimyasal reaksiyonları hızlandıran maddenin işler hale getirilmesinin devamı ve asit baz dengesinin temini sağlar.

Günlük madensel maddeler ihtiyacı kesin bir miktar vermemekle beraber, hayvansal ve bitkisel besinlerden oluşan karışık bir diyet, şayet enerji ve protein ihtiyacını karşılıyorsa kesinlikle mineral ihtiyacını da karşılıyor demektir.

Mineraller, genellikle tuzlar şeklinde vücuda aldığımız mineraller; tabii besinler içinde, karbonhidrat, yağ ve proteinlerle karışık,bileşik bir şekilde bulunurlar.

Şeker, saf yağ ve nişasta gibi besinlerde ise, mineral elementi çok az veya hiç bulunmaz. Bir insanın yediği yemekler arasında süt ve süttten yapılmış besinler, deniz ürünleri, sebze, hububat, hayvansal besinler, tuz, su, yumurta bulunursa mineral eksikliği söz konusu olmaz.

2.10.5. VİTAMİNLER :

Çok eski zamanlarda vitamin eksikliğine bağlı hastalıklar tanınmakta fakat hastalıkların nedeni bilinmemekte idi. Son yıllarda vitaminler ve yetersizliğine bağlı hastalıkların pek çoğu tanımlanmıştır. Vitaminler erime özelliklerine göre suda eriyenler ve yağda eriyenler olarak iki genel grupta toplayabiliriz. A, D, E ve K vitaminleri yağda eriyen vitaminlerdir. Suda eriyenler ise iki büyük grupta toplanmıştır. C vitamini ve E kompleks vitaminlerdir. Vitaminlerin, insan sağlığına etkisini üç grupta toplayabiliriz. Büyümeye yardım, sağlıklı nesillerin oluşmasına

yardım, sinir ve sindirim sistemlerinin normal çalışması ile besin öğelerinin elverişli olarak kullanılması ve vücut direncine yardım şeklinde üç grupta toplayabiliriz.³⁷

Yiyeceklerdeki vitamin dağılımı çok değişiktir. Bazı yiyeceklerde pek çok vitamin bir arada bulunurken, bazılarında bir veya ikisi yüksek oranda bulunmaktadır.

Vitaminlerin çoğu pişme sırasında kayıplara uğramaktadır. Pişme suyunun kesinlikle atılmamasına dikkat etmek gerekir. Yiyecekleri pişirme sırasında kayıpları en az düzeye indirmek için çok az su ile, ağzı kapalı olarak pişirmek gerekir. Yağda eriyen vitaminlerin kaybı suda eriyen vitaminlere oranla daha azdır.

Pişirmeden başka, depolama sırasında da sebze ve meyvelerde vitamin kayıpları olmaktadır. Uzun süre bekleyen sebze ve meyvedeki vitamin değeri ile hasat edilen arasında çok fark vardır. Uygun koşullarda depolama ile kayıplar daha da az olabilir.

2.10.6. SU :

Su insan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli öğedir. İnsan, besin almadan haftalarca canlılığını sürdürmesine karşın, susuz ancak bir kaç gün yaşayabilir. İnsan vücudundaki karbonhidratlar ve yağın tümünü, proteinlerin yarısını, vücut suyunun ise % 10'unu yitirdiğinde yaşamı tehlikeye girer. Vücut suyunun % 20 oranında eksilmesi ölümle sonuçlanır. Vücuttaki suyun ortalama % 60'ı hücre içinde, % 40'ı da hücre dışı sıvıda bulunur.

Suyun belli başlı görevi, besinleri sindirim, emilim ve hücrelere taşınması; besin öğelerinin hücrelerde metabolizmaları sonucu oluşan öğelerin atılmak üzere akciğer ve böbreklere taşınması, vücut ısısının denetimi, eklemlerin kayganlığının sağlanması ve elektrolitlerin taşınmasıdır. İnsan bedeninin kemik, deri, bağ dokuları ve lipidler dışındaki tüm öğeleri su içinde çözelti olarak bulunur.

Su, içilen içeceklerle, sebze ve meyvelerle vücuda alınır. Normalden vücuttan su atılımı dört yolla olur;

- Deri yoluyla, ter olarak
- Akciğerlerle nefes alıp verme sırasında buhar olarak
- Böbreklerle idrarla
- Bağırsaklardan atılır.

³⁷ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5, İstanbul, 1992, a.g.m., s.48

2.11. BESİNLERİN ENERJİ DEĞERİ :

2.11.1.ENERJİ BİRİMİ VE GEREKSİNİMİ:

Vücut içinde yiyeceklerin oksidasyonu sonucu ısı açığa çıkar. Isı birimi kaloridir. 1 büyük kalori (B.K) +40C de ısıtılan 1 litre damıtık suyun ısısını 10C yükseltilebilen ısı enerjisi miktarıdır. 1 küçük kalori (K.K) 1.cc damıtık suyun ısısını +40C de 10C yükseltilebilen ısı enerjisi miktarıdır. Kısaca Kal. olarak yazılan Büyük Kalori beslenme "Isı Birimi" olarak kullanılır.³⁸

Vücut yaptığı her uğraşı için az veya çok mutlaka enerji harcar. Yapılan bu uğraşlar istemli veya istem dışı olabilir. Örneğin;yürümek, koşmak, oturmak gibi istemli hareketler veya nefes almak,sindirim sisteminin çalışması, dolaşım gibi istem dışı hareketler enerji harcanmasını gerektirir.

Bir kimsenin günlük enerji gereksinmesi, o gün içinde bazal metabolizma + fiziksel uğraşlar + yiyeceklerin termik etkisi harcanan enerji kadardır. Bu üç etmen bilirse günlük alınması gerekli enerji miktarı bulunabilir.60 Kg. ağırlığındaki orta derecede işler için günlük enerji gereksinimini hesaplırsak .³⁹

$$60 \text{ Kg.} \times 24 \text{ (saat)} = 1440$$

% 50 ekleme yaptığımızı göre

$$1440 \times 0.50 = 720$$

$$1440 + 720 = 2160 \text{ Kal. günlük enerji gereksinimi.}$$

70 Kg. ağırlığındaki bir hamal için günlük enerji gereksinimini hesaplırsak:

$$70 \text{ Kg.} \times 24 \text{ (saa)} = 1680$$

% 100 ekleme yaptığımızı göre

$$1680 \times 100 = 1680$$

$$1680 \times 1680 = 3360 \text{ Kalori}$$

75 Kg. ağırlığındaki bir marangoz için günlük enerji gereksinimi hesaplırsak

:

$$75 \text{ Kg.} \times 24 \text{ (saa)} = 1800$$

³⁸ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5,İstanbul,1992,a.g.m.,s.49

³⁹ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5,İstanbul,1992,a.g.m.,s.50

% 75 ekleme yaptığımızı ise

$$1800 \times 75 = 1350$$

$$1800 + 1350 = 3150$$

Çok az faaliyet gerektiren işlerde çalışanlar için BM. ya Bazal Metabolizmanın % 30'u kadar bir ekleme yapılır.

Orta derecenin üstünde çalışan bir kimse örneğin (marangoz, boyacı gibi) BM. ya BM. nın % 75'i kadar ekleme yapılır.

Ağır derecede fiziksel uğraşları olanlar için (hamal, taş duvar ustası gibi) BM. ya BM. nın % 100 kadar ekleme yapılır.

Kişinin günlük aldığı enerjinin yeterli olup olmadığını gösteren en iyi delil vücut ağırlığının uzun müddet korunmasıdır.

Ayrıca yaş ilerledikçe Bazal Metabolizma hızı düşer enerji ihtiyacı azalır. Bireyin günlük enerji ihtiyacı hesaplanırken; cinsiyet, yaş, hastalık gibi durumlar göz önüne alınmalıdır.

Günlük enerji gereksiniminin özellikle çocuk ve toplu beslenme yapan yerlerde dikkatle hesaplanması ve dengeli bir şekilde yiyecek gruplarına dağıtılması toplum sağlığı ve iş verimi yönünden çok önemlidir.

2.11.2.BESİNLERİN ENERJİ DEĞERİ :

Besinlerin enerji değeri; "Bomba Kalorimetre" denilen bir aletle ölçülmektedir. Bomba kalorimetre içine konan yiyeceklerin yanması ile açığa çıkan ısı termometre ile ölçülür ve o yiyeceğin verdiği enerji miktarı tespit edilir.⁴⁰

İnsan Vücudunda :

1 gram yağ	yandığında	9 kalori	verir
1 gram protein	yandığında	4 kalori	verir
1 gram karbonhidrat	yandığında	4 kalori	verir

2.11.3. VÜCUDUN ENERJİ DENGESİ :

Enerji dengesi, alınan enerjinin harcanana eşit olduğu durumdur. Enerji dengesinin en iyi göstergesi vücut ağırlığının boya göre orantılı olması ve değişmemesidir. İnsanın ağırlık kazanma ve kaybetme durumu çeşitli yönleri ile

⁴⁰ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5,İstanbul,1992,a.g.m.,s.51

incelenmiştir. Araştırmalara göre kazanılan ağırlığın % 65'i yağ, % 4.4'ü protein, % 31.6'sı da sudur. Bu durumda kazanılan 1 gm. ağırlığın enerji karşılığı ortalama 7 kalordir. Fiziksel çalışmaların artmasına karşılık enerji sağlayan besinlerin alınımı artmazsa, artan gereksinim vücut dokularından karşılanır. Örneğin; alınan 3000 kalori enerjiye karşılık 3500 kalori enerji harcanıyorsa, 500 kalori enerji vücut dokularından sağlanıyor demektir.⁴¹

Enerji tüketimi ile iş verimi arasında ilişkiler üzerinde araştırmalar yapılmıştır. İkinci Dünya Savaşı sırasında Almanya'da yapılan bir araştırmada, 1 işçi günde 2800 kalori enerji veren bir diyetle 7 ton kömür üretirken, diyete yapılan 400 kalorilik ek kömür üretiminin 9 tona çıktığı fakat işçinin günde 200 gr. zayıfladığı görülmüştür. Aynı işçinin diyetine 800 kalorilik ek yapıldığı zaman kömür üretiminin 10 tona çıktığı ve zayıflamanın önlendiği bulunmuştur.

Gerektiğinde çok enerji sağlayan besin alarak şişmanlamak veya yetersiz beslenerek aşırı zayıflamak sağlık için zararlıdır. Aşırı zayıflık ve şişmanlık konusu diğer bölümlerle incelenmiştir.

2.11.4. ENERJİ DENGESİZLİĞİ VE SORUNLARI :

Alınan enerjinin yetersizliği ile zayıflama görülür. Birey fiziksel çalışmasında kısıntı yapar. Böylece enerji harcamasını aldığı enerjiyi denkleştirme yoluna gider. İnsan, az enerji ile fazla fiziksel çalışmaya zorlanırsa, vücudun direnci azalır ve hastalıklara yakalanma olasılığı artar. Bu nedenle endüstride, işçinin harcadığı enerji diyetle karşılanamazsa iş verimi düşer, işe devamsızlık ve sağlık harcamaları artar.

Bu gün, endüstrileşmiş ülkelerde her iş dalının gerektirdiği enerji miktarı bulunarak işçiler bu esasa göre beslenmektedir. Böylece üretimde en yüksek verim sağlanmaktadır.

2.12. KAYNAKLARINA GÖRE BAŞLICA YİYECEK GRUPLARI ;

⁴¹ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5, İstanbul, 1992, a.g.m., s.52

Başlıca yiyecek gruplarından; Etler, yumurta, süt ve süt ürünleri, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, tahıllar, sebze ve meyveler, şeker ve şekerli yiyecekler, yiyeceklerin saklanması, tat verici baharatlar ve konserveleri sayabiliriz.

2.12.1. ETLER :

Yenebilen bütün hayvanların etleri, deniz ürünleri, av ve kümes hayvanlarının etleri "ET" genel adı altında toplanır. Etler hücrelerinin bir araya gelmesi ile oluşan liflerin, bağ dokularının bağlanmasıyla oluşmuş kaslardır. Etin bileşiminde; Protein, yağ, su, az miktarda glikojen, madensel tuzlar, B vitaminleri ve lezzet veren diğer organik öğeler vardır. Yağlı etlerin protein değerleri daha düşüktür. Etin proteinleri;aktin, miyosin, miyojen, albumin ve miyoglobindir. Etin kırmızı rengini veren miyoglobindir. Aktin ve miyosin kas hareketi için önemlidir. Bu iki protein birleşerek aktomiyosini yaparlar.⁴²

Kas hareketleriyle ilgili olan bu proteinler etin sertliği ile ilgilidir. Kas hareketi hayvanın kesiminden sonrada devam eder. Hayvan kesilmeden önce oksijen varlığında devam eden metabolik olaylar hayvanın kesiminden sonra oksijensiz ortamda da devam ettiği için etin sertleşmesine neden olur. Et bekledikçe enzimlerin çalışması ile bu sertlik yavaş yavaş kaybolur. Kesimden hemen sonra meydana gelen bu sertliğe "Ölüm Katılığı" denir. Ölüm sertliğinin geçme süresi hayvanın cinsine, etin beklediği ısı derecesine bağlıdır. Kümes hayvanlarında ölüm katılığı bir saatte kaybolur. Sığır, koyun gibi büyük baş hayvanların ölüm katılığı 0°C on günde, 15°C de üç günde kaybolur ve et yenecek duruma gelir. Yağı az olan hayvanlardaki katılık daha çabuk kaybolur.

Kas ipliklerini bir arada tutan bağ dokuları etin yumuşaklığını etkiler. Bağ dokuları fazla olan etler sert, az olanlar ise yumuşaktır. İyi beslenmemiş hayvanların ve hayvanın hareketli kısımlarındaki bağ dokuları fazladır. Hayvanın yağları organ etrafında, deri altında sonra da kas liflerinin arasında toplanmaktadır.

2.12.2.YUMURTA:

⁴² Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5,İstanbul,1992,a.g.m.,s.54

En kaliteli proteine sahip olduğundan örnek protein olarak nitelendirilen yumurta; ak,sarı ve kabuk kısmından oluşmuştur. Çok az miktarda karbonhidrat içeren yumurta, proteinden sonra bir miktar yağda içerir. Yumurtadaki yağ doymuş yağ asitlerinden meydana gelmiştir. Yumurtanın sarısı demir, A vitamini ve B vitamini bakımından zengindir. Yumurtanın kabuğunun rengi tavuğun ırkına göre beyaz veya kahverengidir. Yumurtanın sarısı açık veya koyu sarı oluşu besin değerini etkilemez. Bu renk farkı tavuğun beslenmesine bağlıdır. Genellikle sarı mısır, yeşil otlak ve arpa ile beslenen tavukların yumurtalarının sarısı koyu sarı, hazır yemle beslenenlerin daha açık sarıdır.

2.12.3. KURU BAKLAGİLLER :

Kuru baklagiller nohut, mercimek, fasulye, bezelye, bakla, börülce, soya fasulyesi, gibi besinler Türkiye'de beslenmede önemli bir yer tutmaktadırlar. İçerdikleri protein miktarının fazla oluşundan dolayı fakir halkın eti diye de tanımlanır.

Protein bakımından zengin olmakla birlikte, proteinlerinin elzem aminoasitlerinin bazıları az miktarda olduğundan kalitesi düşüktür. Bununla birlikte kullanılan miktarın artırılması, diğer tahıl grupları ile karşılaştırılması veya bir miktar iyi kalite protein ile kullanılmaları halinde protein kalitelerini yükseltmek mümkündür.Kalsiyum, demir ve B vitaminleri yönünden kuru baklagiller zengin bir gruptur.⁴³

Piştirme işlemi kuru baklagillerin sindirimini kolaylaştırır. Isının yüksek olmaması gerekir. Normal piştirme ile besin kaybı olmaz. Fakat önce haşlanıp suyu döküldüğünde B vitaminleri kaybı çoktur.

2.12.4. EKMEK :

Ülkemizde buğday ununun en çok kullanıldığı şekil ekmektir. Buğdaydan ekme yapılıbilmesi için gerekli olan protein "gluten" pirinç ve mısırdaki yoktur. Buğday ve çavdar ununa su ilave edilmesi ile gluten, "gluten Kompleksi" denen bir oluşum olan gluten kompleksi hamurun yoğrulmasına göre artar. fazla yoğurma gluteni kuvvetlendirir. Gluten esnek olduğundan dolayı içine gaz girince esner. Gaz

⁴³ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5,İstanbul,1992,a.g.m.,s.56

oluşumu ise ekmek hamuruna ilave edilen maya ile sağlanır. Maya ilavesi ile undaki mono ve disakkaritler metabolize olur. Metabolizma sonucu karbondioksit gazı gluteni genişletir ve hamurun kabarmasını sağlar. Kabarmış olan hamur pişme sırasında ısının etkisi ile biraz daha kabarıp ve hamurun iç kısımlarının pişmesini sağlar.⁴⁴

Ekmeğin pişmesi sırasında proteinlerin bir kısmı karbonhidratlarla kompleks yaparak dış yüzeyin kahverengi bir renk almasına neden olur.

Pasta, kek yapımında gluten oluşumuna süt ve yumurta proteinlerinde yardımcı olur. Ekmeğin kaliteli oluşunu kabuğun yanmamış, içinin pişmiş, kabarmış ve muntazam gözenekli oluşu ile kabuk ve iç kısmın birbirinden ayrılmış oluşu ile anlaşılır.

2.12.5. SEBZE VE MEYVELER :

Piştirilinceye kadar canlılığını koruyan sebze ve meyvelerin canlı hücreleri pişirilme ile ölürler. Genellikle bitkilerin yemek ve salata olarak yenen kısımlarına sebze, tatlı olarak yenen kısımlarına meyve denir.

Kalori yönünden en düşük değerde olan besin grubu sebze ve meyvelerdir. Su miktarı fazla olduğundan içerdikleri karbonhidrat,protein ve yağ oranları düşmektedir. Bu yüzden günlük enerji gereksinimlerine olan katkıları azdır. Fakat vitamin ve madensel maddeleri çok fazladır.

Sebze ve meyvelerin besin değerleri hasat edildikten sonra bekleme süresi veya şartlarına bağlıdır. Sebze ve meyveler koparıldıkları andan itibaren tazeliklerini yitirmeye başlarlar. Hücreler canlı olduğundan tüketime kadar bekletildikleri sürece metabolik reaksiyonlar devam eder. Su kaybı olur. Su kaybı ile sebze ve meyveler gerginliklerini kaybederler.

Dayanıksız olan sebze ve meyvelerden; yeşil sarı sebzeler, domates, patlıcan, biber, ıspanak gibi sebzeler ve şeftali,çilek, kayısı, kiraz gibi meyveler buzdolabında 5 gün kadar tazeliğini koruyabilir. Dayanıklı sebzelerden olan patates ve soğan buzdolabına konmaz. Soğukta bekleyen patatesin nişastasası bozulur. Patates ve soğan

⁴⁴ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5,İstanbul,1992,a.g.m.,s.58

15°C de nemsiz ve karanlık bir ortamda depolanır. Fazla nem çimlenmeye yol açar. Dayanıklı meyvelerden elma, limon ayva uzun süre tazeliklerini koruyabilir.⁴⁵

2.12.6. ŞEKER VE ŞEKERLİ YİYECEKLER :

Şeker % 99.9 sakarozdur. Vücuda enerji sağlar. Başka besin değeri yoktur. Tatlı oluşundan dolayı günlük diyetimizde yeri vardır. Şeker, şeker kamışı veya şeker pancarından elde edilir. Şeker içeceklerde, tatlılarda, reçellerde, marmelatlarda ve şekerlemelerde kullanılır. Bal, früktoz, glikoz ve suyun bileşiğidir. İyi bir bal şekerlenmez ve sulanmaz. Bal sindirimi gerektirmediği için kolayca kana geçer.

Pekmez , üzüm suyunun kaynatılması ile elde edilir. Kalsiyum ve demir yönünden zengindir. Az miktarda karoten ve B vitaminleri vardır. İyi bir pekmez şekerlenmez, içerisinde yabancı öğeler bulunmaz, berrak ve normal kıvamdadır. Pekmez, tahinle karıştırıldığı zaman besin değeri yüksek hoşça giden bir besin elde edilir.⁴⁶

2.12.7. TAT VERİCİ BAHARATLAR :

Doğal olarak besinlerin bileşiminde bulunan veya besinlerden çeşitli yöntemlerle saf olarak elde edilen veya kimyasal olarak yapıldıktan sonra, çeşitli amaçlar için besinlere katılan öğelere "Besin Katkı Öğeleri" denir.

2.12.8. YAĞLI TOHUMLAR :

Yağlı tohumlar yemeklerimizde daha çok lezzet verici ve çerez olarak kullandığımız fındık, susam, ceviz ve benzeri gibi bu besinler, B vitaminleri, madenler, yağ ve proteinden zengindirler.

Çok değerli olan bu tür besinler uygun koşullarda saklanmazlarsa bozulurlar. Küflenmeyi önlemek için; uygun zamanda hasat edilmesi, toprak üzerinde bırakılmaması gereklidir. Kırık, çatlak ve hastalıklı olanlar ayrılmalıdır. Saklanan yerlerin nemi hiç olmamalıdır. evlerde saklarken kabuklu ve kabukları çıkmış olanlar bir arada tutulmamalıdır. Tuz, nemi çektiğinden bu tohumları muhafaza ederken tuz kullanılabilir.

⁴⁵ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5, İstanbul, 1992, a.g.m., s.60

⁴⁶ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5, İstanbul, 1992, a.g.m., s.61

2.13. YETERSİZ BESLENMENİN PERSONEL ÜZERİNDE ETKİLERİ :

Dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için vücut bileşimini oluşturan yapı taşlarının belli bir oranda karşılaması gerekir. Tek yönlü beslenme yalnız tek cins gıda ile beslenme demektir. Bu doymayı sağlar ancak doymak beslenmek demek değildir. Yetersiz beslenen personelde suskunluk, kızgınlık, güvensizlik, dikkatsizlik, inisiyatifsizlik, algılama güçlüğü, yorgunluk, isteksizlik ve hastalıklara karşı dirençsizlik vardır. Yapılan araştırmalar dengesiz beslenen insanların gerek iş hayatlarında, gerekse öğrenim hayatlarında başarısız olduklarını göstermektedir. Bunun için sağlıklı ve başarılı olmanın ilk adımı, dengeli ve yeterli beslenmeden geçer. Her gün kaynaklarına göre belirlenen gıda maddelerinden düzenli olarak almak gerekmektedir.

Fazla miktarda yağ ve karbonhidrat alınması diş çürümelerine ve akne (ağız içi yaraları) oluşmasına neden olur. Zamanla vücutta yağ birikmesine ve şişmanlığa yol açar. Şişmanlık her yaşta kalp-damar hastalıklarına, hipertansiyona ve kansere zemin hazırlanması bakımından risk oluşturmaktadır. Ayrıca, şişmanlık kısa dönemde insanlarda aktiviteyi azaltmaktadır.

Vitamin ve mineral madde bakımından eksik beslenme yapılması özellikle B grubu vitaminlerin (B1, B2, B6, B12), A, C ve D vitaminlerinin eksikliği uzun dönemde yorgunluk, dikkatin azalması, gözde kızartılar, ağız ve burun kenarlarında çatlak ve yaralar, ciltte yaralar, sinir bozuklukları, sindirim sistemi bozuklukları meydana getirebilir. TÜBİTAK tarafından yapılan bir araştırmada ülkemiz çocuklarının % 90' ında B2 vitamini yetersizliği saptanmıştır. Bu durum, kansızlık, halsizlik ve moral bozukluğuna yol açmaktadır. Bunun önlenmesi için B2 vitaminine zengin süt, yoğurt ve yeşil yapraklı sebzeler gibi gıdaların tüketilmesi gerekmektedir.⁴⁷

Ortaçağ ve Yeniçağ döneminde uzun deniz yolculuklarına çıkan denizcilerde taze meyve sebze yenilememesinin yol açtığı diş dökülmeleri, göz bozukluğu, hastalıklara karşı dirençsizlik gibi rahatsızlıklar meydana gelirdi. Hatta zaman zaman gemilerde, personelin sinir sisteminin bozulmasının neden olduğu isyanlar, kavgalar, cinayetler olurdu.

Gelişmemiş ve az gelişmiş ülkelerde çocuk ölümleri sayısı gelişmiş toplumlardan 10 kat daha fazla olduğunu göstermektedir. Yine yetersiz beslenen

⁴⁷ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5, İstanbul, 1992, a.g.m., s.63

insanlarda zeka gelişimi de bozuk olmaktadır. Ülkemizde, yetersiz ve dengesiz beslenme, özellikle büyüme çağındaki çocukların, gebe ve emzikli kadınların, ağır işlerde çalışan işçilerin önemli sorunlarından⁴⁸

Erkek yaş gurupları için günlük alınması gereken vitamin gramajları Tablo-7 de gösterilmiştir.

⁴⁸ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5, İstanbul, 1992, a.g.m., s.64

Tablo-7 : Yetişkinlerin (erkek) Günlük alması gereken vitamin miktarları⁴⁹

Yaş Gurubu	Vit A (ug/d)	Vit C (mg/d)	Vit D (ug/d)	Vit E (mg/d)	Vit K (ug/d)	Thiamin (mg/d)	Riboflavin (mg/d)	Niacin (mg/d)	Vit B ₆ (mg/d)	Folate (ug/d)	Vit B ₁₂ (ug/d)	Pantothenic Acid (mg/d)	Biotin (ug/d)	Choline (mg/d)
9-13	600	45	5	11	60	0,9	0.9	12	1.0	300	1.8	4	20	375
14-18	900	75	5	15	75	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	5	25	550
19-30	900	90	5	15	120	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	5	30	550
31-50	900	90	5	15	120	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	5	30	550
51-70	900	90	10	15	120	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	5	30	550

⁴⁹ M.WARDLOW, Gordon, Contemporary, Nutrition, New York,2003, s.1

Tablo-8: Yaşam Guruplarının ihtiyaç duyduğu enerji ihtiyacını hesaplama (EIH) denklemi⁵⁰

Yaşam Gurubu	Hesaplama Denklemi	Erkek	Kadın
19 ve Daha Büyük Yaş	$EIH=662-(9.53 \times Yaşı)+PA((15.91 \times Ağırlık)+(539.6 \times uzunluk))$ ERKEK $EIH=354-(6.91 \times Yaşı)+PA((9.36 \times Ağırlık)+(726.6 \times uzunluk))$ KADIN	3067 (19 yaş)	2403(19 yaş)

Tablo-9: Yaş guruplarına göre (erkek) günlük alınması gereken karbonhidrat, yağ, lif ve protein tavsiye edilen miktarları⁵¹

Yaşam Gurubu	Karbonhidrat (g/gün)	Lif (g/gün)	Yağ (g/gün)	Linoleic Asit (g/gün)	Protein	
					g/kg/gün	g/gün
14-18	130	38	Karalaştırılmadı	16	0.95	34
19-30	130	38	Karalaştırılmadı	17	0.85	52
31-50	130	38	Karalaştırılmadı	17	0.80	56
51-70	130	30	Karalaştırılmadı	14	0.80	56

Tablo-10: Yiyeceklerle bulaşan zararlı toksinler⁵²

Hastalık	Bakteri Adı	Kuluçka süresi (saat)	Semtomları (belirtileri)	Ölüm risk yüzdesi	Kaynakları
Salmonellosis	Salmonello	12 ile 24	Mide bulantısı , karın ağrısı, ateş, başağrısı, üşüme halsizlik	%1	Et ve yumurta ürünleri
Trichinosis	Trichinella	48	Mide bulantısı, kusma,terleme, kas ağrısı, aşırı su kaybı	1 ie 30	Domuz eti ürünleri
Staphylococcus	Staphylococcus	1 ila 6	Aşırı kusma, karın krapmpı	0	Bozuk krema, patates salatası, yumurta domuz eti
Botulism	Clostridium Botulinum	12 ile 36	Mide bulantısı, kusma,halsizlik, baş ağrısı ağız kuruluğu,kas felci	20 ila 60	Balık ve et ürünleri

⁵⁰ A. Simolin, Lori and B. Grosvenor, Mary B., Basic Nutrition, Chelsea House Publishence, USA Philadelphia,2004, s.148⁵¹ A. Simolin, Lori and B. Grosvenor, Mary B., Basic Nutrition, Chelsea House Publishence, USA Philadelphia,2004, s.149⁵² Bennion, Marion, Introductory Foods, Macmillan Puplicing Company, New York, 1985, s.43

2.14. FERDİ VE TOPLU BESLENME :

Ferdi beslenmede şahsın malı kudreti, alışkanlıkları, gıda temin ve tedariki olanakları rol oynar. Toplu beslenmede insanlar aynı standartlara göre beslenir. Bu standartlar topluluğun özelliklerine ve görevlerine göre kalori (enerji) de nazari itibara alınarak hazırlanır. Bunun yanı sıra iyi bir beslenme için değişik kaynaklı, çeşitli gıda maddeleri alınmalıdır. Toplu beslenme yapılan yerlerde başarıya ulaşmak için şu hususlara dikkat edilmelidir ;

- Mönü düzenlemede personelin alışkanlıkları dikkate alınmalıdır.

- Besinlerin depolanması iyi uygun yerler; hazırlama, pişirme ve servis için gerekli araç gereç ve mekan bulunmalıdır.

-Dengeli ve yeterli beslenmede, yemeğin iyi eğitilmiş personel tarafından usulüne uygun pişirilmesi, servise sunulması ve mönülerin diyetisyenler tarafından hazırlanması gereklidir.

- Soğuk havalarda sıcak ve enerji değeri yüksek, sıcak havalarda ise soğuk ve enerji değeri nispeten düşük yiyecekler verilmelidir.

-Besin değerinin korunması için, depolama, hazırlama ve pişirme süresinde temizlik ilk dikkat edilecek husustur. Uygun şartlarda ve uygun ısı derecesinde saklama besin değerinin korunması için çok önemlidir. Besinlerin hazırlanmasında, özellikle sebzelerin ayıklanıp yıkandıktan sonra doğranmasına, uzun süre ısı ve ışığa maruz bırakılmamasına, pişirme sularının dökülmemesine, piştikten sonra uzun süre bekletilmemesine özen gösterilmelidir. Yemek hazırlamada yağın yakılmaması gerekmektedir.

2.15. YİYECEKLERİN SAKLANMASI :

Besinlerin bozulmasında iki önemli nedeni vardır :

-Biyolojik Etmenler :

Maya, küf ve bakteri gibi mikroorganizmalar besinin yapısında değişiklik yaparak bozulmasına yol açarlar.

-Fiziksel Etmenler :

Besinlere uygulanan hasat, taşıma ve depolama işlemlerinin uygunsuzluğu bozulmalarına neden olur. Besin saklama yöntemlerinin yedi grup altında toplayabiliriz :

2.15.1 ISI YÖNTEMİ İLE SAKLAMA :

Besinler, mikroorganizma ve enzimlerin yaşamaları için gerekli ısı derecesinin üzerinde tutulursa, bu etmenin çoğalması durur ve ısı daha yükselirse, mikroorganizma ve enzimler yok olur. Böylece besinlerin bozulması önlenir.

Besinlerin ısı ile saklanması iki süreç kullanılır. Bunlardan biri, pastörize etmedir. Pastörize edilmiş besinlerin dayanma süreleri sınırlıdır. Bu yöntem, genellikle çok kolay bozulan süte uygulanır. Süt süzöldükten sonra belirli ısı derecesinde belirli süre ısıtıldıktan sonra hızla soğutulur.

Besinler, uzun süre saklanmak istenirse, mikroorganizmaların tümünün sporlarının öldürölmesi için daha yüksek derecede ısı ve daha uzun süreli ısıtmayı gerektirir. Bu yöntem "sterilize etme" denir.

✓ Konserve :

Mikropları öldürölmiş besinin hava ile teması da kesilerek tekrar mikropların besine karışması önlenir bu sürece "Konserve" denir.

Konservecilikte, besine uygulanan ısıtma işlemi "Clostridium botulinum" mikrobu ve sporlarının yok edilmesine dayanır. Bunun için, besinler belirli süre ısıtılırlar. Bu mikrobu yok edecek ısıtma süresi, besinin kapsadığı asit miktarına bağlıdır. Besinin içinde bulunan asit miktarına göre ısıtma süresi değişir. Bu bakımdan besinler asidi fazla ve az diye ikiye ayrılır.

- Asidi Fazla Besinler : Meyveler ve domatestir. Genellikle 1/2 Kg.lık kutu ve kavanozlar 15 dakika, kiloluklar 20 dakika kaynar suda (100°C) ısıtılır.

- Asidi Az Besinler : Sebzeler, süt, et ve benzeri : Bunları kaynar suda 5 saat ısıtmak gerekir. Pratikte basınç altında ısıtılarak bu süre kısaltılır. Bu şekilde mikroorganizmalar yok edildikten sonra iyice kapatılmak suretiyle hava ile teması kesilir. Konserveler fabrikalarda yapıldığı gibi evlerde de yapılabilir.

✓ Konserve Satın Alırken Bazı Hususlara Dikkat Etmelidir :

- Kutu üzerindeki etikette, içindekiler, cins ve miktar olarak yazılmalıdır.
- Kutuda kabarıklık olmamalıdır. Kabarıklık mikrop üremesinin işareti sayılır.
- Vurulunca mat bir ses vermesi iyi doldurulduğunu gösterir. Sallanınca çalkalanma sesi gelmemelidir. Açılan konserveler bekletilmeden kullanılır.

- Evde, asidi yüksek domates ve meyvelerden kolayca konserve yapılabilir. Konserve, ya domates veya meyve suyu veya yemeklik ve kompostoluk olarak hazırlanabilir.

- Domates veya meyve suyu yapmak için, sıcığa dayanıklı şişeler, şişe kapakları ve kapatıcı gereklidir. Yemeklik ve kompostoluk konserve yapmak için ise; sıcığa dayanıklı

yarım kiloluk, kiloluk veya iki kiloluk kavanozlarla, kavanozlara göre özel olarak kauçuk veya lastik kaplama ile yapılmış kapaklar gereklidir. Bu tip kavanoz ve kapaklar piyasada mevcuttur.

- Sebze, et ve benzeri, asidi az besinleri konserve etmek için, basınç ayarı belirlenmiş kavanozları alabilecek büyüklükte basınçlı konserve tenceresi veya otoklav gereklidir. Bu araç olmadığı zaman, evlerde sebze vs. besinlerin konserve edilmeleri olanaksızdır ve tehlikeli olabilir.

2.15.2. SOĞUTMA VE DONDURMA YÖNTEMİ İLE SAKLAMA:

Besinler, 10°C altında saklanırsa, mikroorganizmaların çoğalma hızı yavaşlar. Isı 0°C'ye düşünce, mikroorganizmaların çoğalması tümü ile durur. Isı derecesi daha aşağıya düştüğü zaman, besinin bileşimindeki su donar. Soğuk uygulaması ile besinler, taze veya dondurularak saklanabilir. Taze olarak besinlerin saklanması, besinlerin suyunun donmaması gerekir. Saklama süresi, ısı derecesine ve besinlerin tümüne göre değişir. Soğutma, evlerde soğutucularda, büyük işletmelerde soğuk hava depolarında yapılır.

Dondurularak saklama, en iyi yöntem olmasına karşın, geniş buzluğu veya dipfrizi bulunmayan ailelerin uygulama olanağı yoktur. Bu çeşit saklama, mikropları öldürmez. Fakat üremesini önler.

Tablo 11: Bazı Besinlerin Saklama Derecesi Ve Süresi⁵³

Besinler	: Isı °C	: Süre
Süt (pastörize)	4.4	1-3 gün.
Tereyağı	4.4	2 hafta
Peynir	4.4	6-7 hafta
Yumurta	7.2	2-3 hafta
Balık	2.2	1-2 gün
Besinler	: Isı °C	: Süre :
Et parça	3.3	5-6 gün
Ek kıyma	3.3	1-2 gün
Tavuk	2.2	1 hafta

MEYVELER :

⁵³ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5, İstanbul, 1992, a.g.m., s.55

Şeftali, çilek, erik	7.0	3-5 gün
Elma, armut, turunçgil	10.0	2 hafta
Elma, armut, turunçgil	0.0 (Soğ.Dep.)	3-6 ay
Domates	7.0	1-2 hafta
Ispanak, marul	7.0	4-6 gün
Patates	10.0	3-4 ay

2.15.3. KİMYASAL ÖĞELERLE SAKLAMA

Besin saklamasında kullanılan kimyasal öğeler. Mikroorganizmanın çalışmasını durdurarak bozulmayı önlerler. Kimyasal öğelerle saklama; şeker, reçel, marmelat, jöle ve tuz gibidir.

2.15.4. KURUTMA :

En eski saklama yöntemlerinden biridir. Kurutma, güneşte, sıcak havalı fırında kurutma tünelleri veya dondurulmak suretiyle yapılabilir. Güneşte ve sıcak hava ile kurutulmuş besinlerde enzim çalışmalarını önlemek için, haşlama veya kükürtleme gibi bir ön işlem uygulanır.

2.15.5. IŞINLANDIRMA İLE SAKLAMA :

İyonlaşıcı ışınlar, verilen doza göre, mikroorganizmaların çalışmalarını durdurur (pastörize etme) veya ölmesini sağlar (Sterilize etme). En çok gamma ışınları kullanılır. Henüz ülkemizde bu yöntemle saklama yapılmamaktadır.

2.15.6. FERMANTASYON TEKNİĞİYLE SAKLAMA :

Fermantasyon, besinin içindeki bazı öğelerin biyokimyasal parçalanmasıyla daha dayanıklı ürünlere değişimidir. Fermantasyon (mayalandırma) süreci uygulanmış besinlerde patojen mikroorganizmaların bulunması çok sınırlıdır. Bu teknikle; yoğurt, peynir, zeytin, turşular, bazı et ürünleri ve alkollü içkiler elde edilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TSK` DEKİ UYGULAMALARI

3.1. KANUNİ İSTİHKAKI OLUŞTURAN ANA BESİN MADDELERİ :

3.1.1. EKMEK:

Askerin en temel yiyecek maddelerinden biri olan ekmek, 1917 yılından beri uygulana Tayinat- Yem Kanununu oluşturan ana besin maddesidir. Asker arasında “ Tayın” olarak bilinir ve diğer besin maddeleri buna göre belirlenirdi ve katık olarak verilirdi. Özellikle Milli Mücadele dönemlerinde , hiçbir katık verilmezse bile askere bir adet sabah ve bir adet akşam olmak üzere mutlaka 2 tayın verilirdi. Anadolu kültüründe ekmeksiz sofrada adabı yoktur. Ekmeğe “Nimet “ gözüyle bakılır ve kutsallaştırılır. Tüm besin maddelerinin esasını ve özünü oluşturur. Ekmek en önemli karbonhidrat ve D, E vitamini kaynaklarından biridir.

Tayinat ve Yem Kanununu askere verilecek ekmek miktarını 600 gr olarak belirlemiştir (İki adet). Ekmek genelde ikmalinin riske atılmayacak kadar önemli bir ikmal maddesi olduğundan üretimi TSK tarafından yapılmaktadır. Üretiminde kullanılacak hammaddeler sadece un, tuz, maya ve sudur. Bu maddelerin dışında hiçbir katkı maddesi ekmeğe katılmamaktadır. Üretimde kullanılan un Toprak Mahsulleri Ofisinden protokolle satın alınarak tüm birliklere yollanmaktadır. Ekmek, besleyici değerinin yüksek olması amacıyla kepek oranı yüksek olan % 80-64 randımanlı 4. tip undan üretilmektedir. Ekmeğin yerine hiçbir ikmal maddesi verilemez.⁵⁴

⁵⁴ LEVAZIM-MALİYE OKULU DERS KİTAPLARI, Kanuni İstihaklarla İlgili Ana Besin Maddeleri ve İstihkak çeşitleri, İstanbul, 2001, s.10

3.1.2. ET :

Personelin beslenmesinde ekmekten sonra gelen en önemli gıda maddesidir. Etler daha ziyade protein kaynağı, yani vücudun yıpranan dokularını onaran gıda unsurudur. Etlerdeki ikinci önemli unsur da yağlardır.

Tayinat ve Yem Kanununun 4ncü maddesi et istihkakından bahseder. Bu madde 31 Mayıs 1926 tarihinde 879 sayılı kanunla (sığır etinin ucuz olduğu mahallerde senenin bütün mevsiminde erbaş ve ere sığır eti verilmesi, sığır eti lüzumu kadar bulunmadığı takdirde Nisan 'dan Ağustos nihayetine kadar koyun ve kuzu eti verilmesi) şeklinde değiştirilmiştir . Kanunun bu hükmüne dayanarak erbaş ve er bütün sene sığır eti yedirilmiştir. Sonra sığır hayvanının neslini korumak amacıyla 2 Şubat 1942 gün ve 4187 sayılı kanunla et istihkakı değiştirilerek şu şekli almıştır.

"Eratın et istihkakı, Aralık-Nisan aylarında sığır eti, Mayıs Kasım aylarında koyun etidir. İş bu et istihkakını lüzumu halinde sığır eti yerine koyun eti ,koyun eti yerine sığır eti vermek suretiyle değiştirmeye M.S.B. yetkilidir.

Seferde veya olağanüstü hallerde sığırlar için yaş haddi 12'ye koyunlar için de 6'ya çıkarılabilir. Taze et bulunmadığı takdirde istihkakın yarısı kadar kıyma veya koyun etinden yapılmış kavurma verilir. Asıl istihkak olan sığır veya koyun eti yerine bunlardan en yüksek fiyatta olanın fiyatını aşmamak üzere tayin olacak bölgeler dahilindeki erbaş ve erlere için istihkaktan bir kısmının tamamının keçi eti olarak verilmesine Milli Savunma Bakanlığı (M.S.B) yetkilidir. Bu takdirde kesilecek keçilerin yaş sınırı koyunlarda olduğu gibidir. Hayvanların kesilmeden önce veya sonra muayenesiyle yemeğe elverişli olup olmadığını tayin etmek, veteriner bulunmadığı takdirde tabiplere aittir." ⁵⁵

Sığır neslini korumak için yapılan bu tadil çok yerinde olmuşsa da, koyun eti memleketin her yerinde sığır etinden daha pahalı olduğundan senenin yedi ayında koyun eti yedirmek bütçeye ağır geleceği düşüncesiyle, ikinci fıkradaki kısıtlamadan yararlanılarak istihkak sığır eti olarak tespit edilmiştir. M.S.B. lığı bütçesinin tatbikatına ait esaslar kitabında (1928) ; "Erin günlük kanuni yiyecek istihkakı doğrultusunda bulunan 250 gr. et , eski mali yıl tabelasında sığır eti olarak hesap edilecek ve erlerin et ihtiyacı sığır eti olarak karşılanacaktır." denmektedir. Milli ve dini bayramlarda erbaş ve erlere sığır eti fiyatı üzerinden koyun eti verilir. ⁵⁶

⁵⁵ Levazım-Maliye Okulu Ders Kitapları, a.g.m., İstanbul,2001,s.11

⁵⁶ Levazım-Maliye Okulu Ders Kitapları, a.g.m., İstanbul,2001,s.13

3.1.3. BULGUR:

Kaynatılmış buğdayın kabuklarından ayrıldıktan sonra kalan kırmasına 'bulgur' denir. Bulgur için iri taneli sert buğdaylar tercih edilir. Bulgur yapılacak buğday, taşından, toprağından ve bütün yabancı maddelerinden temizlenir, yıkanır , kaynatılır . Kurutulduktan sonra dibeklerde dövülerek ve değirmende kırılarak dış kabuğu ayrılır.

Savrularak kepeğinden kurtulur. Kalburdan geçirilerek ince,orta ve iri sınıflara ayrılır. İnce bulgurlar çorbalarda, ortalar köftelerde ve dolmalarda, iriler de pilavlarda kullanılır.

Eratin bulgur istihkakı 150 gr. dır. Tayinat ve Yem Kanunu bulgur bulunmadığı takdirde hangi cins gıda maddeleriyle mübadele yapılacağını açıklamış ise de 2326 sayılı kanunun 2 nci maddesinin verdiği geniş mübadele yetkisine göre bu hükmün kıymeti kalmamıştır.⁵⁷

3.1.4. YAĞ :

Eratin beslenmesi ve yemeklerin tertibinde önemli yer işgal eder. Batıdaki erlerin günlük yağ istihkakı 20 gr., doğudaki (Kars,Erzurum, Hakkari, Van,Ağrı, Ardahan ve Iğdır) vilayetler dahilindeki eratin ise 40 gr. dır.

Ülkenin üretim durumunu göz önünde bulunduran M.S.B. lığı erin günlük yağ istihkakını :⁵⁸

5 gr. sade yağ,

9 gr. Ayçiçek yağı,

6 gr. Zeytin yağı,

ortalama fiyatı üzerinden tespit etmiştir. Tabii doğuda bu miktar iki mislidir. Günlük tabelaların istihkak sütununda yağ fiyatları birliklerin yıllık kayıt kartlarındaki fiyatlar esas tutularak tahakkuk ettirilir. Depolarında sade yağı bulunmayan birlikler rayiç fiyatı esas alır. Erlerin tayin bedellerindeki yağ tutarı yukarıda belirtilen karışık yağ esasına göre hesap edilir. Öğrencilerin istihkakında sade yağ esas tutulur. Mübadele ile zeytinyağı ve ayçiçek yağı verilir. Hastaların yağ ihtiyaçları kanunlardaki yağlarla karşılanır.⁵⁹

3.1.5. ÇAY :

⁵⁷ Levazım-Maliye Okulu Ders Kitapları, a.g.m., İstanbul,2001,s.14

⁵⁸ Levazım-Maliye Okulu Ders Kitapları, a.g.m., İstanbul,2001,s.15

⁵⁹ Levazım-Maliye Okulu Ders Kitapları, a.g.m., İstanbul,2001,s.16

2326 sayılı kanunla eranın günlük istihkakına 1 gr. çay ilave edilmiştir. Bu istihkak aynen verilir.⁶⁰

3.1.6. ŞEKER :

2326 sayılı kanunla eranın istihkakına 10 gr. şeker ilave edilir. Şeker ihtiyaçları bulunulan bölgeye en yakın şeker fabrikasından alınmak suretiyle temin edilir.⁶¹

3.2. ER VE ERBAŞ İSTİHKAKLARI :

TSK da beslenme esası coğrafi koşullar dikkate alınarak iki ayrı bölge esası uygulanmaktadır, batı ve doğu illeri erat istihkakı. Bu ayırmadaki temel amaç, hava sıcaklığı ve coğrafi bölge koşullarının personelin harcadığı enerjiye doğrudan etkisidir. İzmir bölgesinde askerlik yapan bir kişi ile Erzurum bölgesinde askerlik yapan bir kişinin harcadıkları enerji arasında fark olması bu personele verilecek yiyecek maddelerinin miktarlarını da etkilemektedir. Yüksek rakım ve düşük ısıda daha fazla enerji harcanacağı bir gerçektir.

Batı ve Doğu bölge illeri erat istihkakında kanunla belirlenmiş yiyecek maddelerinin tamamı “kabili mübadele” diye tanımlanır. Yani bu yiyecek maddelerinin parasal değerlerinin toplamı kadar yine yönergelerde belirtilen diğer yiyecek maddeleri verilebilir. Bu miktarlar, bir personele verilecek yiyecek maddelerinin parasal değerini belirlemeye esas teşkil eder. Bu esasla bölgesel ve mevsimsel özellikler dikkate alınarak yönergelerde belirtilen her türlü yiyecek maddesi verilebilir.

3.2.1. BATI İLLERİ ERBAŞ VE ER İSTİHKAKI :

Tayinat ve Yem Kanunu esaslarına göre asgari 3400 kaloriyi sağlayacak istihkaktır. Bu istihkak çeşidi tablo 12 de gösterilen maddelerden oluşur.

Tablo-12: Batı Bölgeleri Erbaş Er istihkakı⁶²

⁶⁰ Levazım-Maliye Okulu Ders Kitapları, a.g.m., İstanbul,2001,s.16

⁶¹ Levazım-Maliye Okulu Ders Kitapları, a.g.m., İstanbul,2001,s.17

⁶² Levazım-Maliye Okulu Ders Kitapları, a.g.m., İstanbul,2001,s.18

Ekmek	900 gr.
Et, kemikli	250 gr.
Bulgur	150 gr.
Karışık yağ	20 gr.
- Ayçiçek yağı	9 gr.
- Zeytin yağı	6 gr.
- Sade yağ	5 gr.
Toz Şeker	10 gr.
Çay	1 gr.
Tuz	20 gr.
Kuru sebze	100 gr.
Veya	
Yaş sebze	300 gr.
Veya	
Konserve sebze	150 gr.
Sabun	12 gr.

3.2.2.DOĞU İLLERİ ERAT İSTİHKAKI :

Kars, Erzurum, Ağrı, Hakkari, Van illeri için uygulanır.1992 yılında Kars iline bağlı Ardahan ve Iğdır ilçelerinin il olmasıyla birlikte bu ilçelerde de doğu istihkakı uygulanır. Bu illerde olağanüstü hal uygulandığı takdirde olağanüstü hal müddetince olağanüstü hal istihkakı verilir.

Doğu illeri istihkakı normal erbaş er istihkakları ile ekmek ve yağ dışında aynıdır ve bu tablo 13`de gösterilmektedir.

Tablo-13: Doğu İller Erbaş Er İstihkakı⁶³

Ekmek	950 gr.
Et, kemikli	250 gr.
Bulgur	150 gr.

⁶³ Levazım-Maliye Okulu Ders Kitapları, a.g.m., İstanbul,2001,s.19

Karışık yağ	40 gr.
- Ayçiçek yağı	18 gr.
- Zeytinyağı	12 gr.
- Sade yağ	10 gr.
Toz Şeker	10 gr.
Çay	1 gr.
Tuz	20 gr.
Kuru sebze	100 gr.
veya	
Yaş sebze	300 gr.
veya	
Konserve sebze	150 gr.
Sabun	12 gr.

3.2.3. RAMAZAN AYI İSTİHKAKI :

M.S.B. lıgınca bu istihkak günümüzde uygulanmamaktadır .Ancak kendi isteği ile görevi elverişli ise oruç tutanlara engel olunmamaktadır. Özel düzenlemelerle 3 öğün normal yemek, sahur ve iftar yemeği olarak yedirilmektedir.

3.2.4. KUVVETLİ TAYİN İSTİHKAKI :

Kuvvetli tayin istihkakı 23 MART 1931 gün ve 1776 sayılı Kuvvetli Tayin Kanunu' n da belirtilmiştir.

Buna göre; seferde ve savaş mahiyetinde önemli hareket ile büyük manevralarda, fazla beden zayıyatını gerektirecek hallerde bu istihkak uygulanır. Belirtilen hareketin savaş mahiyetinde önemli bir hareket olduğuna Genelkurmay Başkanlığının teklifi üzerine Bakanlar kurulu karar verir. Bu istihkaklar tablo 14 de gösterilen yiyeceklerden oluşur;

Tablo-14: Kuvvetli Tayin İstihkakı⁶⁴

Ekmek	1000 gr.
Et, kemikli	300 gr.
veya	
Et, konserve	200 gr.

⁶⁴ Levazım-Maliye Okulu Ders Kitapları, a.g.m., İstanbul,2001,s.21

veya	
Kavurma yada kıyma	150 gr.
Bulgur	150 gr.
Karışık yağ	50 gr.
- Ayçiçek yağı	22.5 gr.
- Zeytinyağı	15 gr.
- Sade yağ	12.5 gr.
Toz Şeker	25 gr.
Çay	1 gr.
Soğan	20 gr.
Tuz	20 gr.
Kuru sebze	100 gr.
veya	
Yaş sebze	300 gr.
veya	
Komprime çorbalık sebze	150 gr.
Sabun	30 gr.

Bu istihkak seferde ordu ve daha üst komutanların, savaş mahiyetindeki önemli hareketlerde, hareketi idare eden en büyük komutanın ve büyük manevralarda manevrayı idare eden komutanın özel emirleri ile verileceği gibi seferde müfreze olarak hareket icra eden tugay ve daha üst birliklerin komutanlarının kendi sorumlulukları altında verecekleri emir ile uygulanır. Bunun azami sınırı beş gündür. Mecburiyet halinde tekrar edilir.

Başkomutan bu gıdayı savaşta istediği kıtalara uygun göreceği kadar verdirebilir.

Ekmek verilmediği günlerde 700 gr. peksimet verilir ve bundan başka hiçbir erzak verilmezse peksimetin miktarı 1250 grama çıkarılır.

Et istihkakı sığırdır. Sığır eti bulunmayan yerlerde koyun, keçi ve balık olarak ve zorunlu hallerde sair etlerden verilebilir.

Kurs programlarını eğitim programı olarak uygulayan komando, sualtı taarruz ve savunma timleri, derin su dalgıçları, havadan indirme ve havadan ikmal birlikleri, dağ ve kış eğitim alayları, amfibi birliklerinde eğitime fiilen katılan subay, astsubay, erbaş ve erler ile sivil memurlar da bu eğitim programının uygulandığı sürece yukarıda yazılı istihkaklar üzerinden beslenirler. Bu birlikler yurtiçi ve yurtdışı tatbikatlarda aynı şartlarda beslenir.

Yukarıda belirtilen birliklere benzer nitelikte kurulduğu ve aynı eğitim programını kullandığı Genelkurmay Başkanlığınca saptanan birlik ve teşkilleri de aynı esaslara göre

beslenir. Ancak günlük istihkaklarda et 350 gr. ve sabun 38 gr. olarak uygulanır. Ayrıca kirletici işlerde çalışanlara 10 gr. ilave sabun verilir.⁶⁵

3.2.5. KUMANYA İSTİHKAKI :

Tayinat ve yem kanunu 16ncı maddesi uyarınca tren ve vapurla topluca sevk olunan erbaş ve erlere başka türlü beslenme olanağı yoksa kanunda yazılı kumanya istihkakı verilir. Bu istihkak tablo 15 da ki yiyeceklerden oluşur:

Tablo-15: Kumanya olarak verilecek yiyecek maddeleri⁶⁶

Peksimet	600 gr.	(Bir iki günlük mesafeler için taze ekmek tercih olunur).
Zeytin	160 gr.	(Zeytin bulunmadığı takdirde o miktar beyaz peynir verilir).
Soğan veya sarımsak	80 gr.	
Sirke	32 gr.	(Üzüm sirkesi)
Zeytinyağı	3 gr.	

Bu istihkak incelendiğinde yetersiz olduğu ve günün koşullarına uyulmadığı görülür . Uygulamada erin normal istihkakı tutarı , erin yanında taşıyabileceği hazır yiyeceklerle mübadele yapılarak özel tip kumanya hazırlanmaktadır. Dikkat edilmesi gereken konu kumanyanın yolda yenebilecek hazır yiyeceklerden oluşması ve taşıma kolaylığı olmasıdır. Örnek ; Peksimet veya ekmek, söğüş et, köfte, kavurma, zeytin,peynir, sucuk, börek, haşlanmış yumurta, helva, salam vb. ile meyve kumanya olarak verilebilir.

3.3. ASKERİ ÖĞRENCİ İSTİHKAKLARI :

Askeri öğrencilerin istihkakı erlerinkinden farklıdır. Genel olarak değerlendirildiğinde bu istihkaklar öğrenci iiaşesi için yeterli görülmektedir. Tayinat ve Yem Kanunu'nda öğrenci iiaşesi için özel bir husus belirtilmemiş olup Harp Okulu ve Yüksekokul öğrencilerinin iiaşesi

⁶⁵ Levazım-Maliye Okulu Ders Kitapları, a.g.m., İstanbul,2001,s.22

⁶⁶ LEVAZIM-MALİYE OKULU DERS KİTAPLARI, a.g.m., İstanbul,2001,s.23

"İDARE-İ ASKERİYE NİZAMNAMESİ" ne göre askeri lise ve astsubay öğrencilerinin iâşesi ise 23 MAYIS 1928 tarih ve 1325 sayılı yasaya göre yürütülmektedir.⁶⁷

Yukarıda belirtildiği gibi bu istihkak Osmanlı Devleti zamanında uygulanmakta olan İdare-İ Askeriye Nizamnamesi'nin 163' ncu bendinde belirtilmiştir. Bu nizamname ile belirlenen istihkaklar tablo 16 da gösterilmiştir:

Tablo-16 : Askeri Öğrenci İstihkakı⁶⁸

Ekmek	960 gr.
Et, kemikli	320 gr.
Pirinç	256 gr.
Sade yağ	54 gr.
Soğan	80 gr.
Tuz	14 gr.
Yaş sebze	640 gr.

Öğrencilerin et istihkakı 24/05/1930 tarih ve 160 No.lı yönetmeliğe göre koyun etidir. Yedek subay öğrenci iâşesi de bu istihkaklara göre yürütülür.

3.4. YILLIK İKMAL PLANI VE TEDARİK:

3.4.1. YILLIK İKMAL PLANI

Yiyecek ikmaline esas teşkil eden planlama yıllık ikmal planıyla başlar. Bu plan her yıl 1 Ocak tarihinde başlar 31 Aralık tarihine kadar geçen süreyi kapsar. Bu planlama da ki amaç , beslenmesi sağlanacak askeri kurum yada birliğin bir yıl içerisinde hangi besin maddelerini, hangi tarihlerde alınacağı ve yedirileceği bu planda açıkça gözükmemektedir. Bu plan bir yıllık beslenme zincirinin bir haritası gibidir. ⁶⁹ (EK-2)

⁶⁷ LEVAZIM-MALİYE OKULU DERS KİTAPLARI, a.g.m., İstanbul,2001,s.25

⁶⁸ Levazım-Maliye Okulu Ders Kitapları, a.g.m., İstanbul,2001,s.25

⁶⁹ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5,İstanbul,1992,a.g.m.,s.71

3.4.2. TEDARİK

Yıllık ikmal planı ortaya çıktıktan sonra mevsim ve sürelerine göre alınacak yiyecek maddelerinin tedarik aşamasına geçilir.

Tedarik, aşaması üç safhadan meydana gelir.⁷⁰

Hazırlık Safhası :

İhale Safhası

Muayene Safhası

3.4.2.1. HAZIRLIK SAFHASI :

Bu safha alınacak yiyecek maddesinin cinsinin, miktarının, teknik özelliklerinin ve alım şartlarının belirlendiği safhadır. 4734 sayılı Devlet İhale Kanunu tarafından esasları belirlene bu safhada, ihtiyaç ayrıntılarıyla ortaya konur. Bu ihtiyacı karşılamak için yapılan tüm hazırlıklar bu safhada detaylandırılır. Bu safhada yapılan hatalar, ileriki safhalarda telafi edilemediğinden yiyecek maddesinin tedarikinin imkansız hale getirecektir. Dolayısıyla hedeflenen yiyecek maddesi alınamadığında ikmal planı aksayacak ve personele istenilen besin maddesi verilemeyecektir.

3.4.2.2. İHALE SAFHASI :

Kamu harcamalarını esasa bağlayan 4734 sayılı Devlet İhale Kanunu bu safhada detaylarıyla uygulanır. Tedarikin esasın en iyi malı en uygun fiyata temin ederek ihtiyacı karşılamak olduğu prensibiyle piyasa şartlarında serbest rekabet ortamı içinde yapılan bir faaliyettir.

Bu safhada alımı istenen yiyecek maddesinin isteklilere ilan aracılığı ile duyurulması ve müteakiben kanunda belirtilen usullere göre satın alınması esasına dayanır. Satın alma işlemi gerçekleştirildikten sonra istekliyle idare arasında bir akit (sözleşme) imzalanır.

3.4.2.3. MUAYENE SAFHASI :

⁷⁰ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5,İstanbul,1992,a.g.m.,s.72

Bu safha yiyecek maddesinin ilgili müteahhit tarafından teslimi ile başlar. Teslimi yapılan bu yiyecek malzemesi, TSK Mal muayene talimatı esaslarına göre hazırlık safhasında belirlenen özellikler çerçevesinde incelenir. İstenilen özelliklerde getirilen yiyecek maddesi onaylanarak yedirilmek üzere depolanır. İstenilen özellikler uymayan yiyecek maddeleri için ise bu yiyecek maddesini vermeyi taahhüt eden müteahhit karşılıklı imzalan sözleşme esaslarına göre cezalandırılır.

3.5. GÜNLÜK YOKLAMA VE UYGULAMA :

Birlik veya kurumda tedariki yapılan yiyecek maddelerinin kullanılması ve personele yedirilmesi için o birlik ve kurumdaki personel mevcutlarının bilinmesine ihtiyaç vardır. Günlük Yoklama; birlik veya kurumun o gün işe müstahak olan insan ve hayvan mevcudu göstermek için düzenlenen bir belgedir.⁷¹

Alt alta zımbalı iki nüsha düzenlenir. Altı birlik komutanı ve kurum amiri tarafından imzalanır. Bir nüshası ait olduğu birlik veya kurumca saklanır, diğer nüshası personel subaylığına gönderilir.

Yoklamalar, kanunen yapılacak sarfların başlıca dayanağı ve temeli olduğundan doldurulmasında ve incelenmesinde çok dikkatli olmak lazımdır. Diğer belgelerde olduğu gibi bunda da kazıntı ve silinti yapılmaz.

Yoklama cetvelinin arkası ortadan ikiye bölünür. Sol tarafına gelenler, sağ tarafına gidenler yazılır. Gelenler bölümüne birliğe katılan erler; gidenler bölümüne ise çeşitli sebeplerle birlikten ayrılarak yoklamadan düşülenler yazılır. İki nüsha olarak düzenlenen yoklamanın altında hangi güne ait olduğu belirtilir. O birliğin komutanı veya o kurumun amiri tarafından rütbe, ad ve soyadı, sicil numarası yazılıp imzalanarak, bir nüshası birlik veya kurumlarda saklanır. Yeniden yoklamaya alınanların belgeleri o gün personel subaylığına gönderilen nüshalarına bağlanır.⁷²

⁷¹ Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5, İstanbul, 1992, a.g.m., s.81

⁷² Kara Kuvvetleri Yayınları 10-5, İstanbul, 1992, a.g.m., s.83

3.6. MUTFAK VE YEMEK DÜZENİ

3.6.1 MUTFAKTA İŞLETİLMESİ

Mutfak, günümüz birlik ve kurumlarda yemeğin hazırlanmasının en önemli merkezidir. Bu merkeze gelen her türlü işlenmemiş yiyecek belirli prosedürlere, emniyet ve hijyen kurallarına ve yemek pişirme usul ve esaslarına uyarak hazırlanarak personele sunulur. Mutfak hizmetlerinin ifası için özellikle lüzumlu olan mutfağa ait özel faaliyetlerin yapıldığı bölüm veya mahaller şunlardır:⁷³

Kiler veya malzemelik

Çorba ve kahvaltılık hazırlama bölümü

Sıcak yemek hazırlama bölümü

Salata, tatlı ve meyvelerin hazırlandığı bölüm

Yemek dağıtım yeri

Bulaşıkların yıkandığı bölüm

Temizlik malzemelerinin muhafaza edildiği bölüm

Giyinme, soyunma ve şahsi temizlik bölümü

İş yoğunluğu ve mutfak kapasitesine göre bu istasyon ve sorumluluk sahaları çoğaltılıp azaltılabilir.

⁷³ EĞİTİM VE DOKTRİN KOMUTANLIĞI YAYINLARI, Yemek pişirme yöntem ve Teknikleri Eğitim Kılavuzu, Ankara,2001, s.34

Her gün öğleden sonra, Mutfakta görevli personel (nöbetçi subay yada astsubayı) günlük erzak dağıtım noktasına iki gün sonra yedirilmesi planlanan mevcut kadar çiğ almaya gider. Bu erzak cinslerine göre sayılıp tartılıp teslim alınır. Mutfağa getirilen bu erzak, saklanma süre ve şartlarına göre mutfak, kiler ve soğuk depolarına yerleştirilir.⁷⁴

Ertesi gün öğleden sonra bir gün sonra uygulanacak yemek mönüsü (tabela) ne göre önce öğle ve sonrada akşam yemeklerinin hazırlıklarına başlanır. Sabah kahvaltıları genelde taneli ve sayılarak verilen cins ürünler (poşet reçel, poşet bal, eritme peynir v.s.) olduğundan hazırlanması ve dağıtımı ile sorunlar yaşanmaz. Ancak pişirilmesi gerek bir yiyecek maddesi olduğunda (çorba, menemen, yumurta v.s) pişirme ile ilgili aşçılar ertesi sabah dağıtımdan bir buçuk saat önce görev başı yaparak (05:00) hazırlık yaparlar. Öğle ve akşam yemekleri ise bir gün önceden çiğ olarak işlenerek tepsilere yerleştirilir. Kazan yemeği ise (kıymalı nohut, kuru fasulye v.s) pişmeye hazır hale getirilir ve yemek zamanından belirli bir süre önce pişmeye başlatılır. Böylelikle yemek piştikten hemen sonra nefasetini ve sıcaklığını kaybetmeden dağıtıma gönderilmiş olunur.

3.6.2. İSTASYONLARIN İŞLETİLMESİ:

Herhangi bir mutfakta istasyon tertibatı alınmışsa her istasyonun ne iş yapacağı anlaşılır bir şekilde açıklanır. Mutfak astsubayı istasyonların ayrı ve muayyen üniteler halinde tesis edilmelerine bilhassa dikkat eder. Mutfak astsubayının faaliyetleri görebilmesi için her faaliyeti hangi istasyona verdiğini bizzat görmesi gerekir. Bu iş yapıldıktan sonra bütün ,işletmenin muayyen kısımlarının teker teker ve sonunda hepsinin incelenmesi de mümkün olur. Bir istasyonun verimli çalışıp çalışmadığı şu şekilde anlaşılabilir;⁷⁵

Vazifelerle birlikte faaliyetleri müzakere etmek

Faaliyetlerin müşahede edilmesi

Faaliyetlerin icra tarzlarını izah etmek

⁷⁴ Eğitim ve Doktrin Komutanlığı Yayınları, a.g.m., Ankara,2001, s.38

⁷⁵ Eğitim ve Doktrin Komutanlığı Yayınları, a.g.m., Ankara,2001, s.42

3.6.3. İŞ TAKSİMİ:

Mutfak astsubayı yapılacak işleri personele taksim etmekten sorumludur. İş taksimi yapılacak işleri belirtmek demektir. Bu şekilde faaliyetlerin verimli ve sürekli yürütülmesinde faydası vardır. Devamlı işletme idaresi deyince akla şu gelmelidir; Yemeklerin hazırlanması, yedirilmesi, iaşe işlerinin idaresi, tasarruf kontrolü ve faaliyetlerin denetlenmesidir.

3.6.4 ÖĞÜNLERİN DAĞITIM ZAMANLARI:

Öğünlerin dağıtım zamanları birlik veya kurumun mesai çizelgesine göre birlik komutanı veya kurum amiri tarafından tespit edilir. Bununla beraber öğün zamanının tespitinde bir çok husus mutfak astsubayını yakından ilgilendirir. Özel durumlara göre yemeklerin dağıtılması her zaman karşılaşılan idari bir meseledir.

3.6.5. ERKEN ÖĞÜN:

Normal yemek dağıtım zamanı haricinde nöbet veya diğer bir sebepten dolayı az sayıdaki personelin yemek yemesi için yapılan dağıtımdır. Bu tarz dağıtımın mahsuru yemeklerin normal dağıtım saatinden 1-1,5 saat önce hazırlanmasını gerektirir, büyük kısmın yiyeceği sıcak yemek soğur, büyük kısımla birlikte yemek yiyecek personel mesai çizelgesini erken terk edebilir. Erken yemek yiyenler iyi yemek yemiş, normal öğün yiyenler kötü yemek yemiş olur.

3.6.6. GEÇ ÖĞÜN:

Nöbet hizmeti veya diğer nedenlerden dolayı normal yemek saatinde yemeklerini yiyemeyecek olanların; yemeklerini normal yemek saatinden sonraki herhangi bir yemek saatinde yemeklerini yemesidir. Bu tarz dağıtımın faydası büyük kısmın yiyeceği yemeğin istenilen şekil ve saatte yedirilebilmesidir. Mutfak ve yemekhane düzeni bozulmamış olur.

Geç öğün olarak yenecek yemeklerin mutfak veya yemekhanede ayrı kaplar içerisinde sıcak veya soğuk olarak muhafaza edilmesine dikkat edilir.

3.6.7. MUTFAK PERSONELİNİN YEMEK YEME ZAMANI:

Bir mutfakta mevcut meselelerden biriside mutfakta çalışan personelin yemek yeme zamanının planlanmasıdır. Mutfak personeli yemeğini normal öğün yemek yeme zamanından sonra yiyecek şekilde planlama yapılmalıdır.

3.7. YEMEK YEME DÜZENİ

Yemekhanedeki dağıtım usulleri personel mevcudu, yemekhane kapasitesi ve yemek çeşitleri gibi esaslara bağlı olarak değişir. Toplu beslenme yapılan birlik ve kuruluşlarda iki türlü dağıtım usulü kullanılır. Bu usuller şunlardır.

3.7.1. SELF SERVİS USULÜ:

Bu usul kazan mevcudunun kalabalık olduğu yemekhanelerde kullanılır. Personel sıraya geçerek yemeklerini alır ve masasına oturur. Bu usul uygulanırken;⁷⁶

- Sırada bekleme zamanı kısaltılmalı ve personel mümkünse kapalı yerde bekletilir.
- Dağıtım sırasını bekleyen yemeğini alana engel olmaz.
- Tezgahta yeterli dağıtım elemanı ve dağıtım malzemesi bulundurulur.
- Dağıtım tezgahı dağıtıma müsait tanzim edilir.
- Dağıtımın hızını arttırmak amacıyla çatal , kaşık, bıçak, sürahi, tuzluk gibi malzemeler önceden masalara dağıtılır.
- Herkese eşit miktar ve porsiyonda yemek dağıtımını yapabilecek ehil personel dağıtımda kullanılır.

Yemek yendikten sonra tabak, çatal, kaşık, bıçak, bardak gibi malzemeler yemeği yiyen tarafından getirilerek uygun bir yerde toplanır.

⁷⁶ Eğitim ve Doktrin Komutanlığı Yayınları, a.g.m., Ankara,2001, s.45

3.7.2. MASALARA DAĞITIM USULÜ:

Yemek yiyen personel mevcudu az olan birliklerde uygulanabilecek dağıtım usulüdür. Bu dağıtım usulünün esası, yemekhane malzemelerinin çatal, kaşık, bıçak vb.) ve soğuk yemeklerin, ekmeklerin önceden masalara dağıtılması, personel yerine oturduktan sonra da görevliler tarafından sıcak yemeklerinin masalara dağıtılmasıdır. Bu usul uygulanırken aşağıda belirtilen hususlara dikkat edilir.⁷⁷

- Yemekleri yemekhanede bekletirken tezgahların bekleme derecelerine uygun sıcaklıkta olur.
- Sıcak yemekler servis tepsilerine göze hoş gözükecek şekilde konulur.
- Yemek dağıtımında porsiyon ve miktarları eşit olmasına dikkat edilir.
- Soğuk yemekler ve ekmekler, tuzluk ve dolu sürahiler önceden dağıtılır.
- Yemek masalarının üstü, yemekhane malzemeleri, servis malzemeleri ve yemekhane zemini temiz olur.
- Artan yemekler isteyene bilahare dağıtılır.
- Masalarda boş tepsisi, tabak, dağıtım kepçesi gibi malzemeler bekletilmeden bulaşık haneye gönderilir.

3.8. SİSTEMİN AVANTAJLARI :

Uygulanan bu sistem 1917 yılından beri çeşitli değişikliklere uğramış ancak temelde köklü bir değişiklik yapılmamıştır. Bu sistemin esasları;

- Personele verilen yemeğin gramajından çok yemeğe konulan yiyecek maddelerinin gramajı esasına dayandırılmıştır. (bir kişiye bir porsiyon pilav yerine, 55 gr pirinç, 5 gr. ayçiçek yağı, 2 gr. tuz v.s.). Böylelikle personel temel besin maddelerinden alması gereken miktardan daha az almamaktadır.
- Pişirilen yemek her zaman planlara mevcuttan %10 daha fazla üretilmekte ve personelin her ne şartta olursa olsun yeterince yemek yemesi sağlanmaktadır.
- Kontrolü çok kolaydır. Kısa bir eğitimle herkesin kolaylıkla takip edebileceği bir sistemdir.

⁷⁷ Eğitim ve Doktrin Komutanlığı Yayınları, a.g.m., Ankara,2001, s.49

- Çok fazla teknolojik ekipman ve uzmanlaşmış personel gereksinimi yoktur. Bu nedenle maliyetleri düşüktür.
- yemek üretiminde mevcut askeri personel kullanıldığından maliyetler düşüktür.

3.9. SİSTEMİN DEZAVATAJLARI VE YENİ MODEL GELİŞTİRME GEREKÇESİ:

Tarihi gelişimini incelediğimizde, yemek kültürü sürekli yenilenmiş ve gelişmiştir. Zira yemek, bir insanın en temel ihtiyaçlarından biridir ve bunu koşullara en uygun şartlarda yapılması yaşam kalitesiyle doğru orantılıdır. Yemek sadece besin maddelerinden alınacak enerji olsaydı, teknolojinin gelişimine paralel olarak yemek ve restoran sistemi gelişmezdi, insanlara en kısa yoldan enerji verebilecek kimyasal maddeler üretilirdi.

Orduların hareketini ve savaşın kazanılmasını sağlamanın temel yollarından biriside personelin MORAL seviyesini en üst düzeyde tutmaktan geçer. Personelin görevini en iyi şekilde yapmasını sağlayacak moralini etkileyen en önemli faktör yemek ve temizlik hizmetidir. Günün şartların göre belki 1917-1927 yılları arasında avantajlı bir sistem olarak görülebilen mevcut sistem;

- Besin maddelerinin tedarikinden üretilip sunumuna kadar aşırı bir personel istihdamı yapılmaktadır. Bu da gereksiz masraf ve gayret kullanımına neden olmaktadır.
- Yemeklerin üretiminde askeri genellikle personel kullanılmaktadır. Bu personel eğitimde başarı gösteremeyen ve yemek üretimi hakkında pek fazla bilgisi olmayan erbaş ve erlerden seçildiğinden üretilen yemeğin kalitesi düşmektedir.
- Üretilen yemek “karavana” denilen ağız açık kaplarlar yemekhaneler gönderilmekte ve bu nedenle personel yemeği sıcak olarak yiyememektedir.
- Yemekhane de yapılan servisler modern koşullarda olmadığından iştah açıcı bir görünüm yaratmaktadır. Bu nedenle yemek tüketimi azalmakta ve personelin kullanması gereken kalori derecesine ulaşılmamaktadır.
- Temel görevi askerlik olan personelin yemek üretiminde kullanılması morali üzerinde olumsuz etki yapmaktadır.

TSK'nın da gelişmiş ordular düzeyinde yeni bir yemek sistemi ve bu sistemi ayakta tutacak yasal düzenlemelerin yapılmasına ihtiyaç vardır. Sistemin dinamik olarak gelişmesi, personelin moralini artıracak, kıt kaynakların daha ekonomik olarak kullanımını sağlayacak ve ülkede istihdamı artırarak ekonomik gelişmeye katkıda bulunacaktır.

3.10. GELİŞMİŞ ÜLKE ORDULARINDAKİ İKMAL SİSTEMİ

Dünya üzerinde değişik ülke ordularında farklı beslenme sistemleri uygulanmaktadır. Bu ülkeler içinde uygulama ve sistem olarak önde bulunan ABD ordusunun sistemi incelenmiştir. Bu sistemlerin K. K. K. lığında uygulanan beslenme sistemiyle ilişkilendirilmesi ve sistemi geliştirecek önerilerde bulunulması hedeflenmiştir.

3.10.1. AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ (ABD) ORDUSUNDA UYGULANAN BESLENME SİSTEMİ

Günümüzde deniz aşırı ve binlerce kilometre uzakta askeri operasyonlar yapabilen ve bu operasyona katılan personelini her türlü ikmal maddesiyle kesintisiz destekleyebilen ABD Silahlı Kuvvetleri, incelenecek en iyi örneklerden biridir. ABD ordusunda sistem iki şekilde işlemektedir. ABD ordusunun sabit kışla ve karargahlarında ki yemek hizmetleri ve operasyon ve ya savaş durumunda uygulanan yemek hizmetleri.

3.10.1.1. SABİT KIŞLA VE KARARGAHLADA UYGULANAN YEMEK HİZMETİ:

ABD Ordusu herhangi bir operasyonla kışladan uzakta olmadığı zaman, yemek hizmeti kışla içinde bulunan sabit yemekhanelerde yapılmaktadır. ABD Ordusunda görevli erbaş ve erler aylık olarak kendilerine rütbe ve hizmet sürelerine bağlı olarak 2000-4000 dolar aylık ücret ödenmektedir. Personel bu ücretle kılık kıyafet dahil tüm şahsi giderlerini ve ayrıca günlük yemek harcamalarını karşılamaktadır. Yemeklerin üretilmesi yine ABD Ordusunun ilgili tedarik birimleri tarafından kendi kanunlarına göre yapmış oldukları ihalelerle bir firmayla belli bir süre yapılan kontrat (sözleşme) esaslarına göre yürütülür.

İlgili firma, kışla veya karargahlardaki tüm yemek ve yemekhane hizmetlerini yürütecek şekilde teşkilatlanır. Yemek, self servis usulüyle ve en az 7-8 çeşit sıcak yemek, her türlü salata ve tatlının bulunduğu birer sistem ve çeşitli alkolsüz içecekler

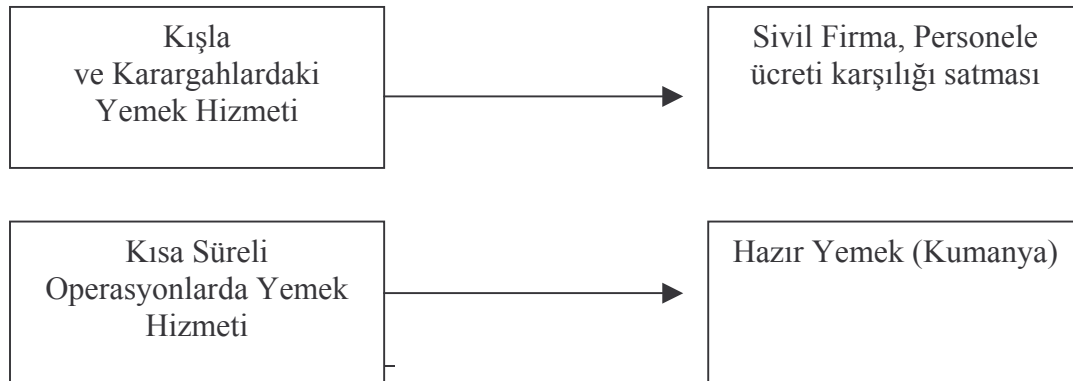
sunulmaktadır. Yapılan anlaşmaya göre personel ne kadar yiyecek alırsa alsın ödeyeceği ücret sabit olarak (3-5 dolar) alınmaktadır.⁷⁸

3.10.1.2. OPERASYON VE SAVAŞ DURUMUNDA UYGULANAN YEMEK HİZMETİ:

- Kısa süreli Operasyonlarda; ABD Ordusu yine sivil firmalarla yapmış olduğu sözleşme gereği tedarikini yaptığı operasyonun özelliğine göre hazırlatılan hazır yiyecekler (kumanya) birliklerce operasyona katılan birimlere yeteri kadar dağıtılır. (EK-). Dağıtılan bu kumanya içinde personelin hiçbir işlem yapmadan tüketebileceği yüksek kalori değerli besinler ihtiva eder.Bu tip operasyonlar genellikle 3-5 sürelidirler.⁷⁹ (EK-4)

- Orta süreli operasyonlarda; arazide yemek pişirmeye yönelik tasarlanmış seyyar sahra mutfakları kullanılmaktadır. Bu mutfaklarda kullanılacak yiyecek maddeleri yine sivil firmalardan sözleşme ile alınarak pişirilmektedir. Uzak mesafeli operasyonlarda ise yemek pişirildikten sonra günlük olarak uçak veya helikopterlerle üs bölgelerine ulaştırılması sağlanmaktadır. Personelin sıcak ve kaliteli yemek yemesi esastır. Bu tip operasyonlar genellikle bir ile üç hafta sürelidirler.⁸⁰

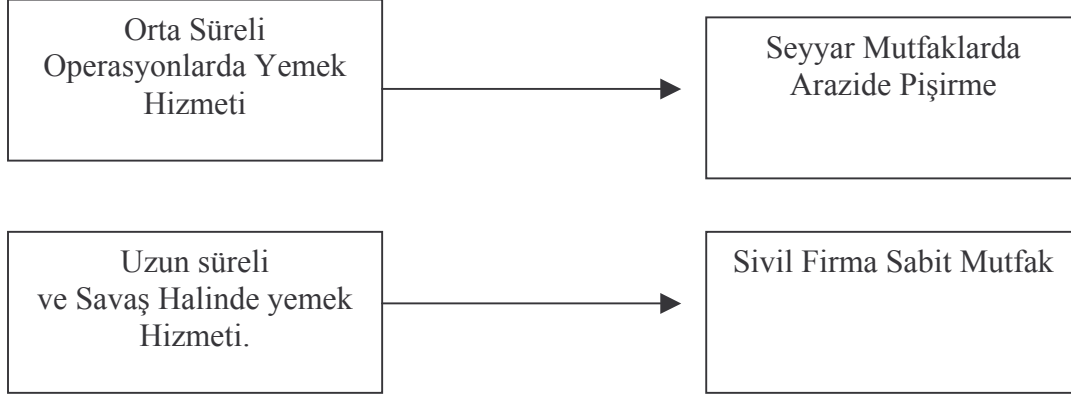
- Uzun süreli operasyonlar ve savaş hali; Hali hazırda devam eden Irak savaşı ve daha önce yaşana Körfez savaşındaki uygulamalarında, personeline hangi şartlarda olursa yemek hizmetini en iyi şekilde vermiştir. Başlangıçta, ABD den uçaklarla hazırlattığı yemek paketlerini sadece bulunulan bölgede ısıtmak suretiyle personele ulaştırmıştır. Uzun süre kalınan bölgelerde ise yine malzemesini ring seferleriyle ABD veya güvenilir ülkelerden getirmek koşuluyla sivil firmalarla anlaşarak modern sivil mutfaklar tesis ettirmiştir.



⁷⁸ TEKİNSOY, Hilmi, "ABD Ordusunda Gezi Anıları" Silahlı Kuvvetler Dergisi, Makale, Ankara 2003, s.33

⁷⁹ FM 10-23 HEADQUARTERS DEPARTMENT OF THE ARMY, Basic Doctrin For Army Field Feeding and Class I Operations Management, Washington DC, 1996, s. 3-7

⁸⁰ FM 10-23 Headquarters Department Of The Army, Washington DC, 1996, s.3-12



Şekil-4 : ABD Ordusunda uygulanan yemek sistemi⁸¹

3.11. SİVİL SEKTÖRDE UYGULANAN BESLENEME SİSTEMİ

3.10.1. KENDİ YEMEĞİNİ KENDİ HAZIRLAMASI VEYA HİZMETİN SATIN ALINMASI

Belirli bir oranda personel istihdam eden bazı sivil teşkil ve işletmeler yemek pişirme hizmetini, personel masraflarını en aza indirmek için başlangıçta ek bir işletme gider ayırarak ve personel arasından yemek pişirme konusunda ehil olanlardan görevlendirilmek, yeterince büyük bir mutfak teşkilatı kurmak suretiyle karşılamaktadırlar.

Bu sistem düşük mevcutta personel çalıştıran işletmelerde büyük oranlarda ek gayret, emek ve sermaye gerektirmemektedir. Ancak işletmelerin çapı büyüdükçe bu yöntem başlı başına işletmenin bir alt departmanı olmak zorundadır. Yemekte kullanılan hammaddelerinin tedarikinden mutfak işletilmesine kadar uzmanlaşmış personel istihdam ettirilmekte ve ayrıca pahalı ekipmanlar alınarak işletmenin sermayesi atıl yönde artırılmaktadır.

Yemek üretme maliyetlerinin artması , bu hizmetler için yeterince ehil olmayan personelin ayrılmaması sonucunda zamanla yemek kalitesini olumsuz yönde etkilendiğini gören işletmeler yemek pişirme hizmetini bu konuda uzmanlaşmış yemek firmalarına devretmeye başlamışlardır. Bu hizmet alımını iki şekilde yapmaktadırlar.

⁸¹ FM 10-23 Headquarters Department Of The Army, Washington DC, 1996, s.3-21

3.11.1.1. KENDİ MUTFAK EKİPMANLARININ KULLANDIRILMASI YÖNTEMİ

:

İşletmenin önceden sermayesinden kurmuş olduğu yemek üretim ekipmanlarını hizmet veren firmaya devrederek, yemek üretim hizmetinin işletme bünyesi içinde sadece yemek pişirme hizmeti, servisi alımı şeklinde yapmaktadır. Bu yöntem işletmeye ehil personelle daha kaliteli yemek ve hizmet sunmasını sağlayacaktır.

3.11.1.2. PORSİYON HESABI YEMEK ALIMINI:

Bu yöntemde işletme kendi bünyesinde yemek pişirme ile ilgili herhangi bir tesis kurmamaktadır. Yemek , kişi veya porsiyon olarak herhangi bir yemek firmasından personelin belirlenen yemek saatlerinde getirilip servis yapılmak suretiyle icra edilmesidir. Böylelikle işletmenin ek ekipman veya malzeme almasına gerek yoktur. Tüm sorumluluk yemek firmasına aittir.

3.11.2. TICKET RESTAURAN YEMEK KUPONLAR



Türkiye`de 1992 yılında uygulama başlayan Ticket Restaurant Yemek Kuponları sistemi, özellikle sabit tesislerde çalışmayan ve görevi gereği sürekli dolaşması gereken işletme personeli için gidebilecekleri her yerde yemek yeme imkanı sağlayan bir yöntemdir.

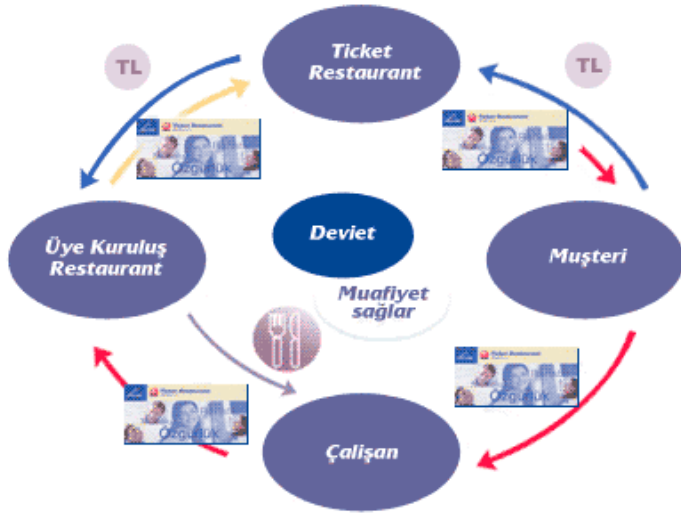
Türkiye'nin kamu ve özel sektör firmalarına, çalışanlarının iş ve yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla sunulan Ticket Restaurant sistemi; gerek restoranlar,

gerek işverenler, gerekse çalışanlar için kolaylıklar sağlamaktadır. Bu sektörü Türkiye'ye getiren ve 10.000 kurumsal müşterisinin 192 bin çalışanına hizmet sunan **Accor Services Türkiye** 23.500'ü aşkın Ticket Restaurant üye kuruluşu ile yemek hizmet sorununun çözümüne katkıda bulunmaktadır.⁸²

Ticket Restaurant yemek kuponu sistemi, firma çalışanlarının öğle yemeği ihtiyacını anlaşmalı restoranlardan oluşan bir üye ağı üzerinden karşılamaktadır. Firmalar, tarafından üretilen yemek kuponlarını istedikleri zaman e-mail veya İnternet üzerinden sipariş vererek kupon değeri üzerinden satın alır. Özel vakumlanmış paketler içerisinde güvenli bir şekilde teslim edilen yemek kuponları firmalar tarafından çalışanlarına dağıtılır.⁸³

Çalışanlar ise, yıl sonuna kadar geçerliliği olan bu yemek kuponları ile sistem içinde yer alan üye kuruluşlardan tüketime hazır gıdaları satın alarak öğle yemeği ihtiyaçlarını karşılar.

Üye kuruluşlar ise, bu kuponları hizmet sağlayıcısına teslim ederek, kuponların üzerindeki değerin toplamından komisyon oranı düşürülmüş tutarın ödemesini alırlar.



3.11.3. SMAR TICKET HİZMET KARTI

⁸² HAZIR YEMEK HİZMETLERİ 15 MART 2005 < <http://www.accorservice.com.tr>>

⁸³ HAZIR YEMEK HİZMETLERİ 15 MART 2005 < <http://www.accorservice.com.tr>>



Profesyonel yaklaşımı ve yarattığı güven ortamı sayesinde, aralarında Türkiye'nin önde gelen kuruluşlarının yer aldığı birçok firma tarafından benimsenen yemek kuponu sistemine ek olarak, değişen ekonomik koşullar ve gelişen teknoloji doğrultusunda yepyeni bir hizmet geliştirmiştir: Çalışanların farklı alanlardaki ihtiyaçlarına cevap verecek birçok hizmet uygulamasının bir arada sunulduğu "Akıllı Kartlar" üzerinden işleyen "**SmarTicket**" sistemi.⁸⁴

Çalışanların şirket harcamaları için belirlenen kredinin "Akıllı Kart" üzerindeki çipe yüklendiği bu sistem; hızlı, kolay ve güvenli bir harcama yönetimi sunuyor.

Kupon ve kart sistemini bir arada sunan firmalar, hizmet verdiği firmalara ihtiyaçları doğrultusunda seçim yapma özgürlüğü tanıyor.

SmarTicket uygulaması; ilk aşamada tüketime hazır yemek hizmetlerinde geçerli olmak üzere; yakın gelecekte benzin istasyonları, oteller, kuru temizleme, toplu taşımacılık gibi diğer harcama alanlarını da kapsayacaktır. SmarTicket ile çalışanlar, tüm bu hizmet seçeneklerine tek bir kart ile ulaşma imkanına sahip olmaktadır.

⁸⁴ HAZIR YEMEK HİZMETLERİ 15 MART 2005 < <http://www.accorservice.com.tr>>

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YENİ MODEL ÖNERİSİ

4.1. AMAÇ

K. K. Kılığının yemek ihtiyaçlarının en üst seviyede karşılanması amacıyla oluşturulan yeni beslenme sistemi bir sistem yaklaşımı içerisinde tasarlanmıştır.

Yeni beslenme sisteminin temelinde, yıllarca TSK üzerinde bir kambur olan personel beslenme sistemini, modern teknoloji ve gelişmiş ülkeler düzeyinde en ekonomik seviyede ve personelin moralini en üst düzeye çıkarabilecek kalitede besin maddeleriyle takviye ederek, savaşma azim ve istekliliğini artırmak ve ülke ekonomisine hatırı sayılır bir katkıda bulunmak esası alınmıştır.

Asker, temelde “ askerlik sanatını öğrenmek ve öğretmekle “ mükelleftir. Bu sanat yurt savunmasında kullanılacak en önemli silahtır. Bu silahı kullanacak bireyleri sağlıklı olarak yetiştirmek ve idamesini sağlamak yurt savunmasına verilen önemi göstermektedir. Ayrıca kaynaklarında uygun kullanılması ülkelerin bekası açısından çok önemlidir.

TSK da ki mevcut beslenme sistemi (yukarıda ayrıntılarıyla incelediğimiz) hem personel hem de kaynak kullanımını bakımından %20 ve daha fazla bir israfa neden olmaktadır. Hali hazırda TSK personelinin % 20 si beslenme sisteminin zincir halkalarında çalışmaktadır. Elbette ki bu emek TSK nın muharebe gücüne doğrudan etki eden bir güç. Ancak bu gücü direkt muharebe sahasında kullanmak yerine idari hizmetlerde kullanılması güç kaybına neden olmaktadır.

Ayrıca artık savaşlar top yekun yapılmaktadır. Sadece muharebe alanındaki askerler değil yurt içlerindeki siviller ve tesislerde savaş alanı içerisinde değerlendirilmektedir. Bu nedenle gayretlerin birliği gittikçe önem kazanmaktadır. Artık askerin sadece muharebe sahasında yada eğitim alanında olması onun dışında görevini etkilemeyecek tüm hizmetlerin

(yemek, temizlik v.s) sivil sektöre devri faydalı olacaktır. Ayrıca bu durumun sivil sektörde de büyük bir istihdam yaratacağı da şüphesizdir.

Beslenme sisteminin uygulanmasında , son işlemin yapılmasına kadar, her seviyedeki komutanlıklarca gerekli tedbirlerin alınması suretiyle ekonomisinin sağlanması, kaliteli ve besin değeri yüksek besin maddelerinin verilmesi yeni sistemin hedeflerinden bir tanesidir.⁸⁵

4.2. YENİ MODEL ÖNERİSİ BİRİNCİ AŞAMA :

Yeni model önerimizde, henüz pilot olarak uygulanmakta olan “TSK Hazır Yemek Sistemi” ve bunun geliştirilmesi konusu belirtilecektir.⁸⁶

Bu aşamada TSK birlik ve kurumlarındaki tesislerin kullanılması yoluyla bu hizmetin sağlanmasıdır. Bu hizmeti sağlamak için TSK ile sivil yüklenici arasında yapılacak düzenleme şu şekilde olmalıdır: (EK-6)

4.2.1. TESİS VE MALZEMELERİN TESLİM EDİLMESİ VE ALINMASI:

- Sözleşme süresi içerisinde, yüklenicinin kullanımına verilecek mutfak, yemekhane, bulaşık hane, depo, kiler ve büro gibi tesislerin durumunu açıklayan bilgileri içeren bir tutanak, sözleşme yönetim kısmı tarafından düzenlenerek yükleniciye teslim edilir. Teslim edilen depolar / ambarlarda, hem yüklenici hem de İdareyi temsil eden personel olmadan açılmayacak şekilde önlem alınır.

- Yüklenicinin isteğine bağlı olarak, sözleşme kapsamındaki işlerde kullanılacak; çatal, bıçak, kaşık, tabak, kase, kayık tabak, bardak, sürahi, ekmek sepeti, servis tepsi, tuzluk takımı, baharatlık, yağlık ve sirkelik gibi masa üstü servis malzemeleri ile kepçe, kevgir, kazan, tencere, tepsi, fırın, kuzine, tezgah ve kantar ile bulaşık, et kıyma, patates soyma, sebze doğrama, hamur yoğurma gibi makinelerin cins, miktar ve nitelikleri ile varsa diğer açıklayıcı bilgilerini içeren bir tutanakla sözleşme yönetim kısmı tarafından yükleniciye teslim edilir ve sözleşmenin bitiminde teslim edilen tesis ve malzemeler tam ve sağlam olarak

⁸⁵ KARA KUVVETLERİ KOMUTANLIĞI. **Kara Kuvvetleri İkmal Sistemi Konsepti (Taslak)**, Ankara, Kara Kuvvetleri Yayınları, 2001. s.45

⁸⁶ MİLLİ SAVUNMA BAKANLIĞI, Silahlı Kuvvetler Hazırlama ve Dağıtım hizmet alım Yönergesi, Genkur.Basımevi, Ankara 2005, S.10

geri alınır. Tam ve sağlam olarak teslim edilmediği takdirde, sözleşme hükümlerine göre hareket edilir.

- Teslim edilen her türlü tesis ve malzemelerin sözleşme süresi içerisindeki periyodik bakımları, kullanım sırasında meydana gelebilecek bozulma ve eksilmelerin tamamlanmasına yönelik işlemler ve bu işlere ait giderler, kontrol teşkilatı denetiminde yüklenici tarafından sağlanır.

- Sözleşmede belirtilen işlerde kullanılan idareye ait olsun, olmasın bütün tartım ve ölçüm aletlerinin belediyelerce veya başka resmi kurumlarca kontrol ve ayarları kontrol teşkilatı gözetiminde yapılır ve giderleri yüklenici tarafından karşılanır.

4.2.2. YIYECEK STOKLARI:

- Yüklenici, sözleşmenin yürürlüğe gireceği tarihe kadar, sözleşme yönetim kısmı tarafından iki aydan fazla olmayacak şekilde belirlenecek süreye göre hesaplanmış raf ömrü iki aydan fazla olan yiyecekleri, birlik veya kurumun depolarına teslim eder. Bu kapsamdaki yiyeceklerin cins ve miktarlarının belirlenmesinde; sözleşmeye bağlı yemek listesindeki yemek ve yiyeceklerin yapılabilmesi için gerekli olanlar ve sözleşmede belirtilen beslenecek kişi sayısı kullanılır.

- Günlük gereksinime göre getirilecek yiyeceklerin dışında, depolarda stok olarak bulundurulacak, sonraki aylara ait yemek listeleri için gerekli olan yiyeceklerin birlik veya kuruma tesliminin bir ay öncesinden yapılması için gerekli önlemler, sözleşme yönetim kısmı tarafından alınır.

4.2.3. TESLİM ALMA VE DAĞITIM:

- Depo sorumlusu ve yüklenici temsilcisi depoları birlikte açıp, kapatırlar. Bu amaçla sözleşme yönetim kısmı tarafından gerekli önlemler alınır. Yiyecek depolarındaki her türlü mal hareketi, depo sorumlusu gözetiminde yüklenici tarafından kayıt altına alınır.

- Sözleşmede aksine bir hüküm yoksa, her türlü taşıma, yükleme, boşaltma, tartı, istif ve kontrol işlemlerine ait giderler yüklenici tarafından karşılanır.

- Günlük dağıtılacak yemek ve yiyeceklerin servise verilme zamanları, sözleşme yönetim kısmı tarafından belirlenerek yükleniciye bildirilir ve bu durum kontrol teşkilatı tarafından da takip edilir.

- Günlük yemek çizelgelerinde kullanılacak yiyecekler, Sözleşmede belirlenen gün ve saate kadar kontrol teşkilatında görevli personel gözetiminde günlük kullanım kilerine

öğünlere ayrılmış şekilde yüklenici tarafından yerleştirilir ve mutfak nöbetçi personeline teslim edilir. Ancak, birden fazla öğünlere kullanılacak yiyeceklerden yağ, salça, tuz ve baharat gibi yiyecekler, öğünlere ayrılmadan günlük kullanım kilerine alınabilir.

- Ekmeklerin öğünlere göre ayarlanması ve sözleşmedeki miktarın altında ve üstünde ekmek alımı, sözleşme yönetim kısmı tarafından yükleniciye yazılı olarak bildirilir. Piyasa standartlarındaki ekmekler dilimlenerek ve taze olarak, öğünlere önce ve sözleşmede belirtilen zamanlarda masalara servis edilir. Küçük boy ve gramajdaki ekmekler dilimlenmeden servis edilir.

- Sözleşmede aksine bir hüküm olmadığı takdirde, yemeklerde kullanılacak sığır, koyun ve hindi etleri karkas halinde alınır, ancak tavuk eti, kullanılacak sözleşme ekindeki yemeğin içeriğine göre bütün veya parça olarak alınacağı sözleşme yönetim kısmı tarafından yükleniciye yazılı olarak bildirilir.

- Günlük gereksinim oranında getirilmesi gereken yiyeceklerden herhangi birinin getirilmemesi veya muayenede reddedilmesi durumunda, sözleşme yönetim kısmı tarafından harcama yetkilisinin onayı alınarak yemek listesi değiştirilir ve bu değişikliğin gerekçeleri bir tutanakla kayıt altına alınır. Yapılan bu değişikliğe göre muayene süreci yeniden işletilir. Ancak, hizmetin aksamaması için, sözleşme yönetim kısmı gerektiğinde stoklardaki yiyeceklere göre yeniden yemek listesinde değişiklik yapar. Bu durumla ilgili ceza yaptırımları sözleşmede belirtilir.

- Günlük gereksinim oranında getirilecek sebzelerin yerine, aynı cins sebzenin dondurulmuş veya konserve olarak getirilmesi, sözleşme yönetiminin yazılı onayı ile yapılır.

- Sebze konservelerinde süzme ağırlık üzerinden, dondurulmuş gıdalarda ise 2/3'si üzerinden değerlendirme yapılır.

- Sözleşmede aksine bir hüküm yoksa, yemek listelerindeki yemeklerin hazırlanabilmesi için yemek içerikleri listesinde birbirinin yerine kullanılacak, domates-salça ve taze soğan-taze baş soğan-kuru soğanın verilme zamanları sözleşme yönetim kısmı tarafından yükleniciye yazılı olarak bildirilir.

- Günlük gereksinim oranında alınacak yiyeceklerin birlik veya kuruma getirileceği gün ve saat ile muayene süreleri sözleşmenin başladığı tarihte yükleniciye yazılı olarak bildirilir. Koşullara göre yiyeceklerin birliğe teslimi ve depolardan günlük kullanım kilerine verilme

zamanlarını, sözleşme yönetim kısmı değiştirebilir ve bu değişikliği yükleniciye yazılı olarak bildirilir.

- Dini ve milli bayramlar ile resmi tatil günlerine ait yiyeceklerin teslimi, muayenesi ve depo çıkışları, sözleşme yönetim kısmı tarafından yazılı olarak belirlenen gün ve saate kadar yapılır. Bu kapsamda alınacak yiyeceklerden bozulabilecek olanlar, soğuk hava depo kapasitelerine göre ayarlanır.

4.2.4. MUAYENE VE KONTROL İŞLEMLERİ:

- Yüklenicinin işe başlamadan teslim ettiği raf ömrü en az iki ay olan dayanıklı yiyecek maddelerinin muayeneleri, yürürlükte olan teknik şartnamelerinde belirtilen muayenelerinden sadece fiziksel ve duyuşsal olanlara göre yapılır. Bu muayeneler tamamlanmadan, yemek hazırlama ve dağıtım hizmetleri başlatılmaz.

-İlk teslim edilen yiyecek maddelerinden sonra alınacak dayanıklı yiyecek maddelerinin gerekli muayeneleri, yürürlükte olan teknik şartnamelerine göre yapılır. Muayeneleri tamamlanmayan yiyecekler kullanılmaz.

-Günlük gereksinim oranında alınan sebze, meyve, etler, yoğurt, süt, ekmek, yufka ve çiğ kadayıf gibi yiyecekler, fiziksel ve duyuşsal kontrolleri tamamlandıktan sonra kullanılır. Sebze ve meyve dışındaki yiyeceklerden, en az 15 günde bir kez ilgili yürürlükte olan teknik şartnamesine göre numuneler alınarak analizleri yapılır ve olumsuz sonuçlar için gerekli önlemlerle birlikte ceza yaptırımını uygulanarak hak edişse yansıtılır.

-Kontrol sırasında yüklenici veya kanuni vekili hazır bulunursa, muayene sonucu yazılan rapor kendisine imza ettirilir. Hazır bulunmazsa, keyfiyet raporda belirtilir. Kontrollerin bitiriliş saati mutlaka mal muayene defterine yazılır.

-Kontrol teşkilatı ve yüklenici temsilcisinin katılımı ile sunuma hazır yemek ve yiyeceklerin öğün bazında numuneleri alınır, mühürlenir ve bu iş için ayrılmış, kontrol teşkilatının sorumluluğundaki bir buzdolabında 72 saat saklanır. Saklama süresi, kontrollerin bitiş saati itibariyle başlar.Yüklenici, alınacak sunuma hazır yemek numunesi miktarı kadar steril numune kabını temin eder.

-Kontrol Teşkilatı tarafından sunuma hazır yemeklerden alınan numunelerin laboratuvar muayenelerine, sözleşmede belirtilen laboratuvarlarda (itiraz dahil) 72 saat içerisinde başlanır.

-Herhangi bir gıda zehirlenmesi meydana geldiğinde, yemek numunelerin gerekli laboratuvar tahlilleri yapılır ve masrafları yüklenicinin hak edişinden kesilir. Analizler sonucunda gıda zehirlenmesinin yenilen yemeklerden olması durumunda, gerekli ceza oranları ve her türlü tedavi masrafları ile tazminatların yüklenici tarafından karşılanacağı sözleşmede belirtilir.

4.2.5. YEMEK DAĞITIMI, ÖNCESİ VE SONRASINDA YAPILACAK HİZMETLER:

-Yemek ve yiyeceklerin ne kadar süre önce dağıtıma hazır hale getirileceği ve yemekhanelere dağıtılacağı ile tuz, baharat, zeytinyağı, sirke, kürdan ve peçetelerin masalara konulması sözleşmede belirlenir.

-Yemeklerin ana yemekhanelere ve diğer yemek yeme yerlerine taşınmasında dökülme ve ısı kaybının önlenmesi için gereken her türlü hijyenik önlemler yüklenici tarafından sağlanır.

-Başka amaçlarla da kullanılan yemekhanelerin her servis sonunda temizlenmiş olarak kullanıcıya teslim edilmesi ve yemek öncesi temizlenerek servise hazır hale getirilmesi sağlanır.

-Varsa masa örtülerinin haftada en az bir defa olmak üzere sözleşme yönetim kısmının belirleyeceği sıklıkla toplanarak idareye ait çamaşırhaneye teslim edilmesi ve teslim alınanların yerlerine konulması yüklenici tarafından sağlanır.

-Kullanım sonucu kirlenen her türlü araç ve gereçlerin yıkanması ve uygun koşullarda bulundurulması yüklenici tarafından sağlanır.

-Yemek hazırlama ve dağıtımından sonra oluşan artıklar ve çöpler ayrıştırılarak sözleşme yönetim kısmı tarafından belirlenmiş çöp toplama yerlerine taşınması yüklenici tarafından sağlanır.

-Servise sunulan her türlü çaylar şekersiz olarak servis edilir ve şekerleri poşet veya kapaklı kaplarda bulundurulur.

-Sütlaç, muhallebi, aşure gibi kıvamlı tatlılar tek kullanımlık, hijyenik kaplarda verilir.

-Sıcak veya soğuk verilen yiyecek ve içecekler, yürürlükte olan yemek hizmetleri teknik şartnamesinde belirtildiği sıcaklıklarda servis edilir.

-İçme suyu birlik veya kurumun kullandığı içmeye elverişli sudan sürahilerle masalara servis edilir.

-Yemeklerin dağıtımı; askerî öğrenciler için yemek masalarına, hastalar için ısı koruyucu taşınabilir servis arabalarıyla yemek odaları ile hastane görevlilerinin belirleyeceği hastalar için hasta yatağına, erbaş ve erler için ise kişiye servis şeklinde yapılır.

-Beslenecek kişi bildiriminde, öğünlere göre belirtilen servis saati dışında yemek yiyecek kişi sayısı kadar yemek ve yiyecekler, sözleşmede belirtilen süreye kadar uygun koşullarda ve ısıda bekletilir.

-Ramazan ayında oruç tutan personele yemek listelerinde belirtilen yemek ve yiyecekler aynen verilir, ancak sabah kahvaltısı ve öğle yemekleri sahurda, iftar yemeklerini ise akşama ait yemeklerden oluşur ve dağıtım zamanları sözleşme yönetim kısmı tarafından yükleniciye yazılı olarak bildirilir.

-Sözleşme bedeli içerisinde, eğitim, tatbikat ve benzeri nedenlerle birliklerinden sözleşmede belirtilen uzaklığa kadar ayrılan personelin yemekleri sözleşme yönetiminin belirleyeceği yere yüklenici tarafından götürülerek uygun koşullarda dağıtılması sağlanır.

4.2.6. GÜNLÜK YİYECEKLERİN MUTFAĞA TESLİMİNDEN SONRA GELEN VE GİDENLERİN DURUMU:

Günlük yemek ve yiyecek çizelgesine göre gerekli yiyeceklerin mutfağa tesliminden sonra, beslenmesi gerekenlerin birlik veya kuruma katılması durumunda, ek yiyecek çizelgesi düzenlenir. Beslenecek sayısında azalmalar olduğunda ise, yeni sayıya göre günlük yiyecek çizelgesi düzenlenir, henüz işlenmemiş olanlar yiyeceklerin son duruma göre oluşan fark miktarları depoya geri alınır ve hak ediş son duruma göre hesaplanır.

4.2.6.1. HASTA BESLEMESİ:

Klinik başasistanları veya diyetisyenleri veya başhemşireleri tarafından yatan hasta sayılarına ve beslenme türlerine göre beslenecek kişi bildirimini ve diyet yemeklerinin servislere dağıtım çizelgesi düzenlenir.

Hastalar için uygulanacak yemek listeleri normal ve diyet olmak üzere iki türdür. Günlük yemek ve yiyecekleri 3 üncü dereceden olan hastalar için normal yemek listeleri uygulanır. Diğer dereceler, ayrı rejim, nekahet ve sanatoryum istihkakları kapsamında beslenecek her hasta için doktor veya diyetisyenlerin belirleyeceği cins, miktar ve oranda

diyet yemek ve yiyecekleri verilir. Sözleşmede aksine hüküm yoksa, bu kapsamdaki hak edişlerin hazırlanmasında verilen her türlü yemek ve yiyecekler porsiyon olarak belirlenir ve ödemeye esas hesaplamalar normal yemeklerin günlük ihale bedelinin, 1/5'i sabah, 2/5'i öğle ve 2/5'i de akşam öğünlerine göre oranlanır ve bu oranlar ekmek hariç olmak üzere, günün öğünlerine ait yemek ve yiyecek sayılarına bölünerek öğünlerin porsiyonun fiyatı belirlenir.

Yüklenicinin isteği üzerine idare tarafından kabul edilmesi durumunda, hastalar için tek kullanımlık kaplar kullanılabilir. Hastane yönetiminin istemi üzerine sözleşme yönetim kısmı tarafından yükleniciye bildirilen kliniklere veya hastalar için tek kullanımlık kaplar ile yemeğin durumuna göre plastik çatal, kaşık ve bıçak kullanılır. Sözleşmede hüküm olması koşuluyla, bu tür malzemeler için yükleniciye ek ödeme yapılmaz.

Sözleşmede aksine bir hüküm yoksa, hasta ekmeği, tek kişilik ve poşetlenmiş olarak verilir.

Tıbbi Onkoloji ve Hematoloji gibi kliniklerde kemik iliği nakli uygulanan hastaların yemekleri mutfak içinde "çok temiz mutfak" diye ayrılan bölümde basınçlı kaplarda pişirilir ve kapakları hiç açılmadan kliniklere götürülür.

Kemik iliği uygulanan hastalara; süt, yoğurt, ayran, meyve suyu, peynir, tereyağı, reçel, bal, çay, şeker gibi diğer yiyecekleri de ambalajlı olarak verilir.

4.2.6.2. PERSONEL:

Yemek hazırlama ve dağıtım hizmetleri sözleşmesinde; en az bir kişi olmak üzere, işletme müdürü, diyetisyen veya gıda mühendisi, servis müdürü, aşçı, depocu, garson ve bulaşıkçı bulundurulacağı belirtilir.

Birlik veya kurumun iş yoğunluğu ve özelliğine göre bu mesleklere sahip çalıştırılacak personelin sayılarının ne kadar olacağı ayrıca sözleşmede belirtilir.

Yüklenici; çalıştıracağı personelin onaylı nüfus cüzdanı sureti, savcılıktan alınmış iyi hal kağıdı, ikametgâh ilmühaberi, sağlık raporu, diploma veya bonservis, sigortalı olduğunu gösterir belge veya sigorta kartı, yüklenici firma elemanı olduğunu gösterir resimli ve onaylı kimlik kartı ile hangi görevlerde kimleri çalıştıracağını gösterir çizelgeleri işe başlamadan önce sözleşme yönetim kısmına verir. İdare, yüklenici personelinin tümünün güvenlik soruşturmasını yaptırır. Soruşturma sonucu menfi veya idare tarafından sakıncalı görülen

personel çalıştırılmaz. İlişği kesilen personelin yerine en geç üç iş günü içinde aynı niteliklere sahip başka bir personel alınır.

Yüklenici ile sözleşme yönetim kısmı arasında bir güvenlik protokolü yapılır ve bu protokol kapsamında yüklenici personelinin görev yerleri, giriş çıkış koşulları ile birlik ve kurumun almış olduğu kurallar belirtilir.

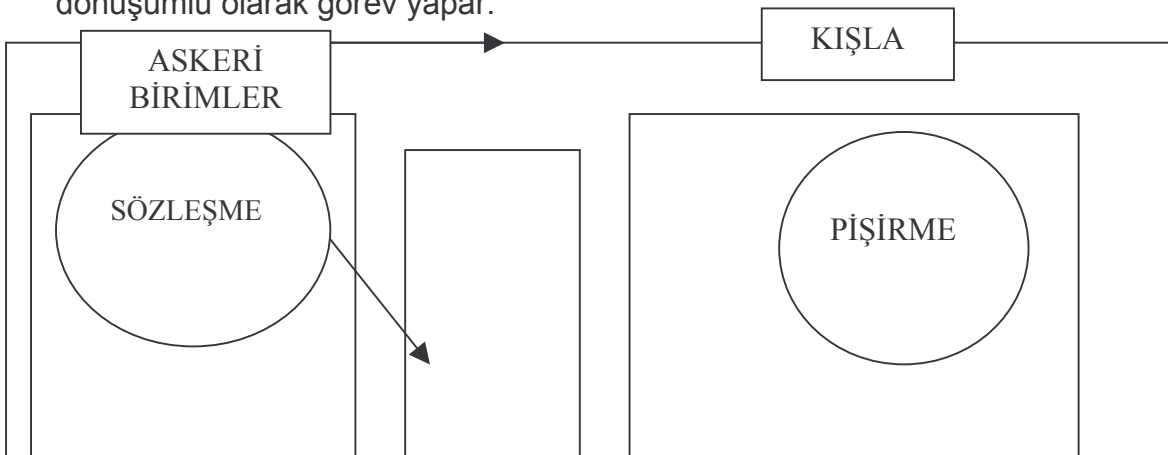
Yüklenici, İdareye bildirdiği personelde zorunlu bir değişiklik yapılması gerektiğinde, yerine aynı statüde bir personel temin etmek şartıyla önceden sözleşme yönetim kısmına bilgi vererek onay alır. Personel arasındaki statü değişiklikleri bu uygulamanın dışında tutulur.

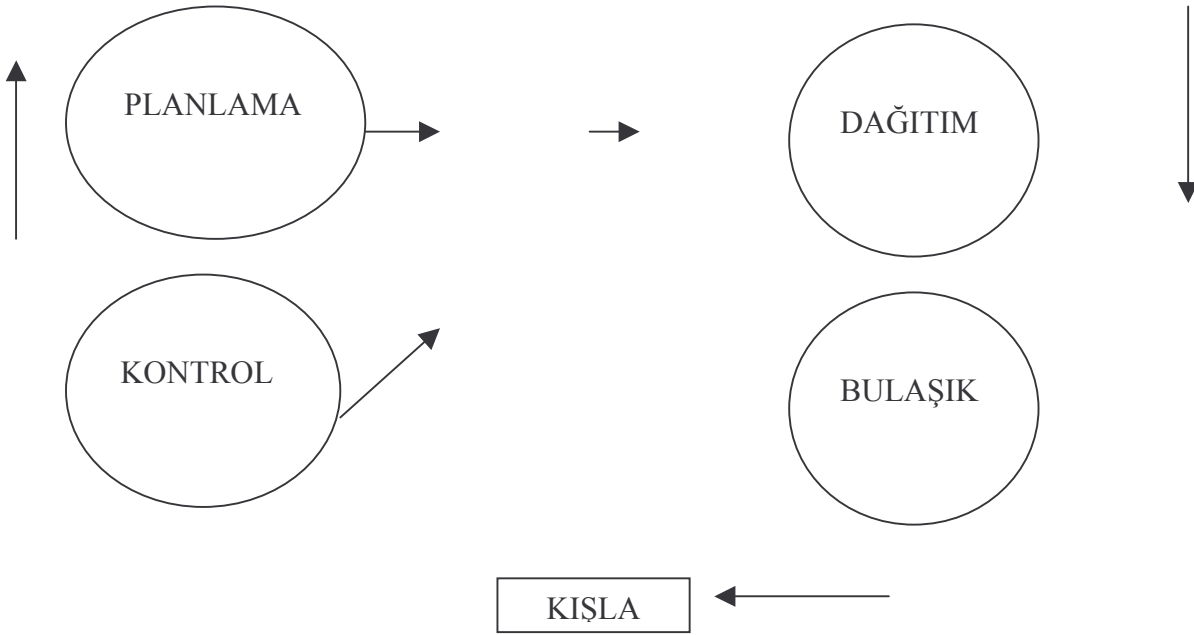
Yüklenici, sözleşme yürürlüğe girdiğinde çalıştırılacağı personelin portör muayenelerini tamamlamak zorundadır. Portör muayenesi yapılmadan hiçbir personel çalıştırılmaz. Personelin portör muayenelerinin aylık ve üçer aylık dönemlerde Kamu kuruluşlarında yaptırılması sağlanır. Aylık muayeneler hekim tarafından yapılır. Üçer aylık mikrofilm, kan tahlili, gaita parazit yumurtası, gaita kültürü gibi muayeneleri ise; portör muayene tetkik formuna uygun olarak yaptırır. HBS testleri de altı ayda bir yaptırılır. Yüklenici, muayene sonuçlarını kontrol teşkilatına teslim eder. Portör muayenesi ile ilgili her türlü masraf yüklenici tarafından karşılanır.

Yüklenici, personeli için çalıştığı yere göre, rengini ve biçimini sözleşme yönetim kısmı ile koordine ederek belirlediği en az bir yedeği olan standart kıyafet sağlar ve bunların temizliği ile şahsi temizliklerini hijyenik kurallar içerisinde bulundurur.

Çalıştırılan personelin birlik içi ve dışı ulaşım hizmeti ile günlük yemek gereksinimi yüklenici tarafından karşılanır. Yüklenicinin isteği ve sözleşme yönetim kısmının uygun görmesi durumunda, ilgili günün yemek çizelgesindeki yemeklerden, çalıştırdığı personel miktarına göre yiyecek maddelerini mutfağa teslim ederek yararlanır. Bu durumda karışıklığın önlenmesi için gerekli önlemler sözleşme yönetim kısmı tarafından alınır ve kontrol teşkilatı tarafından da yürütülür.

Mutfaktaki her türlü üretim sürecindeki işlerin kontrol sorumlusu olan diyetisyen veya gıda mühendisi üretim süreci devam ettiği takdirde, 24 saat esasına göre dönüşümlü olarak görev yapar.





Şekil-5: Önerilen Birinci Aşama Modeli⁸⁷

4.3. YENİ MODEL ÖNERİSİ İKİNCİ AŞAMA :

Henüz TSK'nın bazı birlik ve kurumlarında pilot olarak uygulanan yukarıdaki sistem ikinci aşamaya geçiş için bir kolaylık sağlayacaktır. Çünkü, TSK artık 90 yıllık geleneğini yıkarak, tesislerinde kendi bünyesinden olmayan sivil personel çalıştırmaya başlamıştır. Bu yıllarca aşılamayan bir GÜVEN duvarının yıkılması anlamına gelmektedir. Bu güne kadar EMNİYET sakiyle TSK bünyesinde kadrolu personeli hariç sivil personelin girmesi ve çalıştırılması yasaktı. Artık 2002 yılından itibaren deneme mahiyetinde de olsa bu işleme başlanması sivil asker arasında bazı tabuların yıkılarak artık kolektif çalışma sistemine doğru gidilmesini sağlamıştır.

Birinci aşamada TSK ne kadar sivil kesime güvenini deklere etse de yinede yapılan tüm işlemleri kendi personelinin gözetiminde yaptırdığını 2. maddede ayrıntılarıyla anlattım. Yani ne yaparsanız yapın benim kontrolümde olsun düşüncesiyle hareket etmektedir. Ancak TSK yukarıda anlatılan sistemde sadece personel konusunda tasarruf etmektedir ancak diğer tesis ve binaların işletilmesi ve bakımı gibi ek mali yüklerden kısmen de olsa kurtulamamaktadır. Ayrıca yüklenicinin

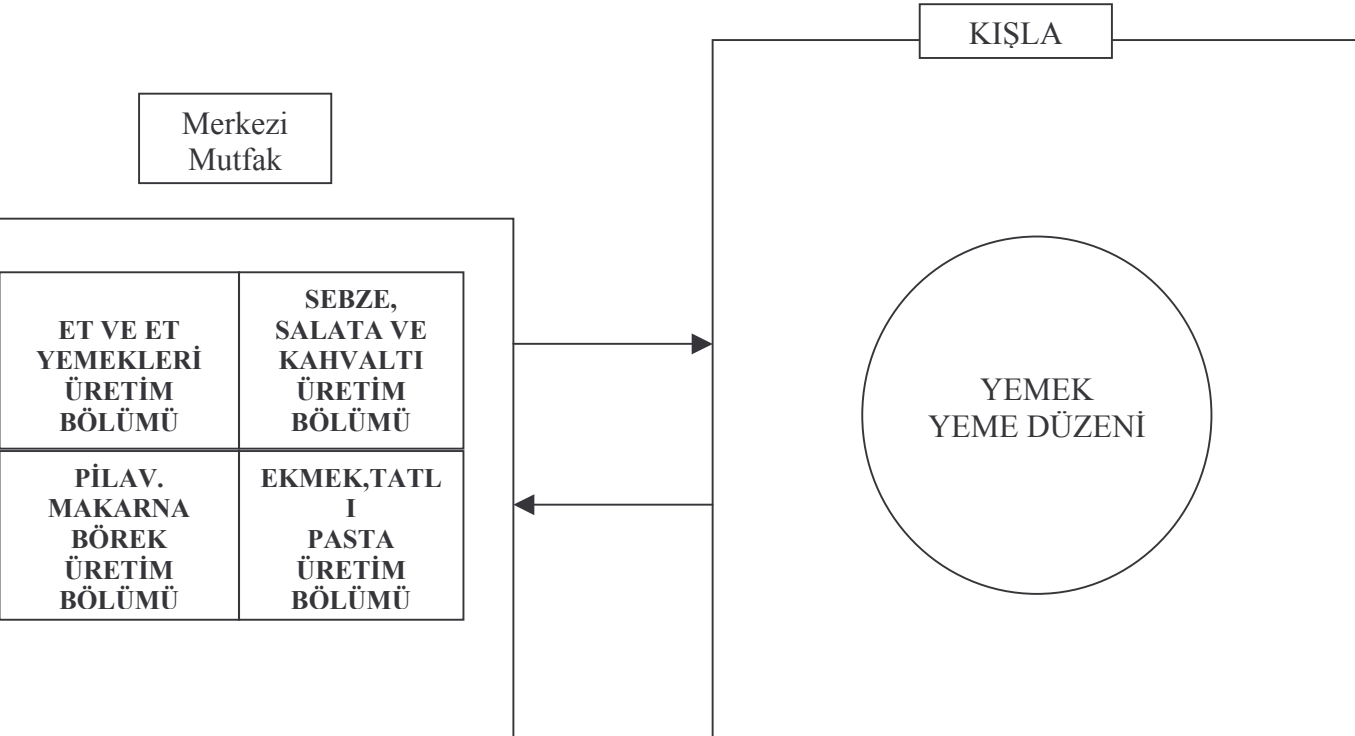
⁸⁷ Tarafımdan hazırlanmıştır

sözleşmesini herhangi bir sebepten fesih etmesi sonucunda eski sistemini kurmak için çok daha fazla mali sorumluluk altına girmesi kaçınılmazdır. Bütün bu olumsuzlukları önlemek maksadıyla pilot uygulaması yapılan bu sistem yayınlattırılmasını ve belli sivil alt yapı oluşturulduktan sonra ikinci aşamaya geçilmesi sağlanmalıdır.

Bu aşamada artık TSK birlik ve kurumlardaki yemekle ilgili tesisler kullanılmadan tamamen sivil ortamda alınacak bir düzenle bu hizmet sağlanacaktır.

4.3.1.MERKEZİ MUTFAK :

Aslında bu, merkezi mutfaktan öte daha çok bir yemek üretim tesisi şeklinde düşünölmelidir. Bu tesis, özellikle askeri birliklerin yoğun olarak konuçlandığı bölgelerde (en az 25 bin personel) dağıtım kolaylığı bulunan merkezi bir noktaya kurulacaktır. Bu tesiste yemek üretimi departmanlara ayrılarak özellikle uzmanlaşma sağlanacaktır.



Şekil-6: Yeni Model Önerisi ikinci Aşama (Merkezi Mutfakta) İş Bölüm Teşkilatı⁸⁸

⁸⁸ Tarafımdan hazırlanmıştır

Bu üretim tesisinde kullanılacak endüstriyel ekipmanların tamamı el değmeden üretime yönelik tasarlanmış olacaktır. Çalıştırılacak personel konusunda uzmanlaşmış ve üretimde kaliteyi en üst düzeye çıkarabilecek yetenekte olmalıdır. Sabah, öğle ve akşam yapılacak öğünleri için yapılacak üretim büyük bir dağıtım ve taşıma zinciri içinde birlik yemekhanelerine kadar kapalı baklarla sıcak olarak ulaştırılıp servis yapılacaktır.

4.3.2. YEMEK DAĞITIMI

Eğer yemek, tüketim yapılacak birliğin uzaklığına göre , pişirildikten en geç iki saat sonra tüketilecekse yemekler bu baklarla sıcak olarak araçlara yükletilerek gönderilir. Gönderilen yemekhanede servis elemanları masa servis ve düzenini alarak yemeğin yenmesini sağlarlar.

Eğer tüketim yapılacak birlik, iki saat ve daha uzak bir bölgede ise ve sıcak yedirilme imkanı düşükse, yemekler üretilir üretilmez şoklanarak derin donduruculu araçlara yüklenilir. Yemek hanelerin uzaklığı ve büyüklüğüne göre her yemekhaneye üretilen yemeği 3-5 dakikada eski sıcak halini kazandıracak mikrodalga fırın teşkilatı kurulur. Şoklanmış yemek bu fırınlara yerleştirilerek tazeliğini kaybetmeden yenmeye hazır hale gelir.

Yemeklerin uzak mesafelere yollanması ve nefasetini kaybetmeden sıcak olarak tüketilmesinin sağlanması için (özellikle tatbikat, operasyon veya manevralarda askeri personelin beslenmesi için) geri dönüşümü kolay olan alüminyum folyodan üretilmiş ekipmanlar kullanılacaktır.

TSK ile yüklenici arasında yapılacak tüm işlemler 2. bölüm esaslarına göre geliştirilerek uygulanacaktır.

4.4. SİSTEMİNİN KARŞILAŞTIRILMASI :

4.4.1. AMAÇ BAKIMINDAN :

Mevcut Sistem :

TSK birlik ve kurumlarındaki personelin barış şartlarında kışla ve garnizonlarda tesis edilen ve kışla ve garnizon da görevli kadrolu personelin iş gücünden faydalanılarak , tüm

ihtiyaçların kendi kendine tedarikine yönelik bir çalışma sistemiyle personelin her türlü şartlarda sıcak, arazi şartlarında ise soğuk yiyeceklerle (kumanya) beslenmesini sağlamaktır.

Önerilen Sistem :

Mevcut sistemin dışına çıkılarak başlangıçta kışla tesis ve imkanlarıyla daha sonrada tamamen sivil bir organizasyon içinde modern teknoloji ve imkanlar kullanılarak öncelikle her koşulda (tatbikat, manevra veya operasyon dahil olmak üzere) sıcak, kaliteli ve sağlıklı bir beslenme ve yemek teşkilatı kurmaktır.

4.4.2. UYGULAMA BAKIMINDAN:

Mevcut Sistem :

Mevcut beslenme sisteminde uygulama, İhtiyaçların cins cins tespiti, planlanması ve kanunlara göre ne zaman ve ne kadar alınacağına karar verilmesi, tedarik usul ve esasları, yıllık ikmal planlarını hazırlanması, aylık yemek listelerinin tanzimi, malzemenin muayene ve alım esasları, mutfakların işletilme şekil ve şartları, yemeklerin pişirme ve usullerinin tespiti, yemekhanelere dağıtımı ve yedirilmesi ile son işlemlerinin yapılması ile ilgili tüm işlemleri TSK kendi bünyesinde bulunan personeli ile yapmaktadır.

Önerilen Sistem:

Önerilen sistemde, yüklenici ile TSK arasında karşılıklı yapılan bir sözleşmeyle mevcut sistemde sadece yıllık yemek planı dışında bulunan tüm işler sivil firma tarafından yapılacaktır. Uygulama da sadece firma tarafından yapılan tüm faaliyetler bir kontrol teşkilatı tarafından TSK adına sözleşme esaslarına göre uygun yürütülüp yürütülmediği kontrol edilir.

4.4.3. TASARRUF BAKIMINDAN:

Tasarruf karşılaştırılması için 10 bin kişilik Tümen Büyüklüğünde bir birlik esas alınarak incelenmiştir.

Personel Tasarrufu:

Tablo-17: Tahmini personel Tasarrufu⁸⁹

Personel	Mevcut Sistem	Önerilen Sistem
Subay/Astsubay	3Subay 14- 20 Astsubay	3 Subay 4-6 Astsubay
Sivil Memur	1 Diyetisyen 6 Aşçı	1 Diyetisyen
Erbaş Er	160 Erbaş ve Er	-

Mevcut sistemde sadece görevli olan personel değil sıralı tüm komutanlarda sistemin düzgün işleyip işlemediğinden sorumludurlar. Önerilen sistemde sadece kontrol teşkilatı sistemin işleyişini denetler. Bu mevcutlara günlük nöbet hizmetinde bulunan Subay Astsubay dahil edilmemiştir.

⁸⁹ Tarafımdan hazırlanmıştır.

Mali Açıdan Tasarruf: (1 yıllık)

Tablo-18 : Mali Açıdan Tahmini Tasarruf⁹⁰

Mali Kalemler	Mevcut Sistem (YTL)	Önerilen Sistem (YTL)
Yiyecek Ödeneği	17.520.000	16.425.000
Elektrik	235.000	-
Su	420.000	-
Yakıt (Doğal Gaz)	265.000	-
TOPLAM	18.440.000	16.425.000

Mevcut bilgiler, 10.000 kişilik bir birliğin bir yıllık harcaması esas alınarak dikkate alınmıştır. Önerilen sistemin yiyecek bedeli ise hali hazırda pilot bölgelerde ki ihale fiyatlarıdır.

Önerilen sistemin bütün bu kazanımları ile birlikte birlik ve kurumlara sağladığı en önemli faydalardan biride EMNİYET tir. Çünkü, özellikle mutfak ve yemekhanelerde makine, elektrik ve kesici aletleri kullanan personelin (özellikle yetişmiş ve ehil olmaması da

⁹⁰ Tarafımdan hazırlanmıştır.

dikkate alındığında) sık sık kaza yaptığı ve sakatlara hatta ölüme yol açan sorunlar ortaya çıktığı bilinmektedir. Sadece askerlik hizmetini ifa etmek maksadıyla gelen ve bu hizmeti yaparken dikkatsiz bir kaza sonucu zarar gören personelin durumu TSK yı sivil toplum karşısında zor durumda bırakmaktadır.

Oysa önerilen sistemde ise, tamamen yüklenici tarafından işin ehli ve ustası personel, sosyal güvenceleri dahil yasal olarak emniyete alınmış şekilde çalıştırılmaktadır.

Önerilen sistemin diğer bir faydası da ; istihdamı artırarak ekonomiye olum yönde katkıda bulunmasıdır. Özellikle üretim tesislerinde , dağıtımda ve hizmetlerde çalışacak personelin (1000 kişi için 60 kişi hesabı) 10.000 kişide 600 ve TSK nın yaklaşık mevcudu dikkate alındığında (400-500 bin) 30 bin kişiye istihdam sağlanacaktır.

Ayrıca ,yeni yemek sistemiyle ;

- Tüm Türkiye ortamında ve her birlikte aynı koşul ve şartlarda uygulanan bir **standardizasyon** sağlanacaktır. Edirne`de ki personelle Kars`taki personel aynı standartta yemek yeme imkanına sahip olacaktır.

- **Kalite** artacak ve medeni ülkeler kalite düzeyine çıkacaktır. Yapılan tüm üretim ve hizmetler kalite güvence sistemleriyle kontrol altına alınacaktır. Toplu tesisler olması nedeniyle kalite denetimleri detaylı ve kolay olacaktır.

- **Hijyen** en üst düzeyde sağlanmış olacaktır. Kurulacak büyük yemek üretim yerlerinde teşkil edilecek hijyen sistemleri (HCCYP sistemi- Kritik kontrol noktaları hijyen denetim sistemi) sağlıklı ve yenilebilir yemeklerin üretilmesini sağlayacaktır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇ VE ÖNERİLER:

Dünyanın en eski ve en büyük ordularından biri olan TSK `nin beslenme sistemi 1917 yılından beri hazırlanan bir kanunla yürütülmeye çalışılmaktadır. Zaman zaman çıkartılan yönetmelik ve talimnamelerle düzenleme ve sistem daha uygulanır hale getirilmeye çalışılmıştır. Ancak, özellikle 80`li yıllardan sonra hızla gelişen teknolojik gelişmeye ayak uyduramamıştır. Bu geri kalmışlık başta mali yönde olmak üzere, personel , emniyet ve kalite konusunda zafiyetler meydana getirmeye başlamıştır.

Savaş alanlarında zafer , modern silahların kullanılmasıyla kazanılabileceği gibi o silahı kullanacak askerinde etkisi küçümsenemeyecek kadar fazladır. Personelin savaşma azim ve isteği, görevi başarmadaki gayret ve çabası onu moral bakımından iyi desteklenmiş olmasına bağlıdır. Temel ihtiyaçlarının giderilmesi konusunda gösterilecek hassasiyet personelin başarısına direkt etki edeceğinden beslenme sistemi önemini artırmaktadır.

Mevcut sistemle bir asker pahalıya ancak karnını doyurabilir ve hatta bir kısmını atabilir. Ancak önerilen sistemde oluşturulacak koşullarla yemek personel için bir ayrıcalık ve zevk haline gelir.

Asker anlamının altında savaşan veya savaşçı olarak yetişen kişi gizli olduğundan, mutfak ve yemekhane hizmetlerini yürüten askerleri kendilerini patates soyan , pirinç ayıklayan veya bulaşık yıkayan kişiler olarak görmesi onların moralini de olumsuz etkimektedir.

Birlik ve kurumlarda genelde sağlıklı , eğitimli ve görevi en iyi şekilde başarabilen personel daha aktif görevlere ayrılmakta ve askerlik sanatını öğrenme ve öğretme yetisiyle teçhiz edilmektedir. Ancak diğer taraftan belli eğitimin altında kalan ve “hiçbir işe yaramaz” olarak nitelendirilen personel ise mutfak ve yemekhanelerde görev yapmaktadır. Dolayısıyla yapılan işin kalitesi çalışan personelin kalitesine göre de düşmektedir. Buralarda görevlendirilen personel kendilerinin neden orada çalıştıklarını bildiklerinden yaptıkları işi de layıkıyla yapmamaktadırlar.

Sonuç olarak değişen dünya düzeninde kıt kaynaklarla en iyi ve kaliteli bir beslenme sistemi kurmak hem ülke ekonomisine hem de personelin morali üzerinde olumlu etkiler yaratacağından, önerilen yeni sistemin uygun zaman periyotlarına bölünerek uygulanmaya başlanmasının doğru olacağını değerlendirmekteyim.

KAYNAKÇA

A.Simolin, Lori and B.Grosvenor, Mary B., **Basic Nutrition**, Chelsea House Publishence, USA Philadelphia,2004

Bennion, Marion, **Introductory Foods**, Macmillan Pupliching Company, New York,1985

DALGAKIRAN, Yalçın. **Lojistik Ders Notları (3 ncü Sınıf)**, İstanbul, Hava Harp Okulu Yayınları, 1987.

EĞİTİM VE DOKTİRİN KOMUTANLIĞI YAYINLARI, **Yemek pişirme yöntem ve Teknikleri Eğitim Kılavuzu**, Ankara,2001

FM 10-23 HEADQUARTERS DEPARTMENT OF THE ARMY, **Basic Doctrin For Army Field Feeding and Class I Operations Management**, Washingthon DC, 1996

GENELKURMAY BAŞKANLIĞI. **Lojistik Mühendislik İle Başlayan Lojistik Değişim ve Gelişim**, Ankara, Genelkurmay Basımevi, 2002.

GENELKURMAY BAŞKANLIĞI. **Türk Silahlı Kuvvetleri Lojistik Direktifi**, Ankara, Genelkurmay Basımevi, 2001.

GENELKURMAY BAŞKANLIĞI. **Türk Silahlı Kuvvetleri Lojistik Konsepti**, Ankara, Genelkurmay Basımevi, 2000.

GÜRSOY, Deniz, **Yemek ve Yemekçiliğin Evrimi**, İstanbul, Kasım 1995, Kurtiş Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.,

JOMİNİ, A. H. **The Art Of War**, Philadelphia, 1873.

KERESTECİ, Serdar. **TSK İçin Lojistik Eğitim İhtiyaçlarını Gidermeye Yönelik Bir Eğitim Modelinin Geliştirilmesi**, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara, KHO Savunma Bilimleri Enstitüsü, 2003.

KARA KUVVETLERİ KOMUTANLIĞI. **Kara Kuvvetleri İkmal Sistemi Konsepti (Taslak)**, Ankara, Kara Kuvvetleri Yayınları, 2001.

KARA KUVVETLERİ KOMUTANLIĞI. **Kara Kuvvetleri Lojistik Direktifi**, Ankara, Kara Kuvvetleri Yayınları, 2002.

KARA KUVVETLERİ KOMUTANLIĞI. **Kara Kuvvetleri Lojistik Konsepti**, Ankara, Kara Kuvvetleri Yayınları, 2002.

KARA KUVVETLERİ LOJİSTİK BAŞKANLIĞI. **ABD Lojistik İnceleme Ziyareti Sonuç Brifingi**, Ankara, 1998.

KARA KUVVETLERİ LOJİSTİK BAŞKANLIĞI. **İncelemeler**, Ankara, 2003.

KARA KUVVETLERİ LOJİSTİK BAŞKANLIĞI. **Lojistik Bilgi Sistemleri (LBS) Gelişim Brifingi**, Ankara, 2001.

KARA KUVVETLERİ LOJİSTİK BAŞKANLIĞI. **Lojistik Yönetimi Eğitim İhtiyaçlarının Tespitine Yönelik Araştırma Raporu**, Ankara, 2002.

KARA KUVVETLERİ LOJİSTİK BAŞKANLIĞI. **NATO Lojistiği Konferansı**, Ankara, 2003.

KARA KUVVETLERİ LOJİSTİK BAŞKANLIĞI. **Yıllık Değerlendirme Raporu**, Ankara, 2003.

KARA KUVVETLERİ LOJİSTİK BAŞKANLIĞI ULAŞTIRMA DAİRE BAŞKANLIĞI. **Yıllık Değerlendirme Raporu**, Ankara, 2002 .

KKT 100-10 (A). **Muharebe Hizmet Desteği**, Ankara, Kara Kuvvetleri Basımevi, 2003.

KKT 54-1, **Tugay ve Tümende Muharebe Hizmet Desteği**, Ankara, Kara Kuvvetleri Basımevi, 1994.

KÜÇÜKŞEREN, Cevdet. **İkinci Dünya Harbinde Geri Hizmet ve İkmal İşlerindeki yenilikler**, İstanbul, Askeri Basımevi,1947.

KÜÇÜKKÖMÜRLER, Saime, **Anne ve Çocuk Sağlığı Beslenmesi (1)**, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2002

LAFRANCE, J. Danty. **Satınalma ve İkmal Stratejisi**, (Çev. Süheyl Gürbaşkan), İstanbul Reklam, 1972.

LANGFORD, W. John. **Logistics**, New York, R. R. Donnelly & Sons Company, 1995 .

M.WARDLOW, Gordon, **Contemporary, Nutrition**, New York,2003

MİLLİ SAVUNMA BAKANLIĞI, **Silahlı Kuvvetler Hazırlama ve Dağıtım hizmet alım Yönergesi**, Genkur.Basımevi, Ankara 2005

STOCK, J.R. ve D. M. LAMBERT. **Strategic Logistics Management**, New York, McGraw-Hill Companies, 2001.

TEKİNSOY, Hilmi, "**ABD Ordusunda Gezi Anıları**" Silahlı Kuvvetler Dergisi, Makale, Ankara 2003

HAZIR YEMEK HİZMETLERİ 15 MART 2005 < <http://www.accorservice.com.tr>>

TOZBURUN, Seyyit. "Yeni Lojistik Sistemin Oluşmasındaki Etkenler ve Yeni Lojistik Sistem", **Kara Kuvvetleri Lojistik Dergisi**, 1, Ankara, 2000.