



T.C.

NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI

**ORTA ANADOLU TERMAL TURİZM PROJESİ
KAPSAMINDAKİ İŞLETMELERDE MENÜ ANALİZİ**

Yüksek Lisans Tezi

Sezgül ŞAHİN

Danışman

Doç. Dr. Emrah KESKİN

NEVŞEHİR

Ağustos,2022



T.C.

NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI

ORTA ANADOLU TERMAL TURİZM PROJESİ
KAPSAMINDAKİ İŞLETMELERDE MENÜ ANALİZİ

Yüksek Lisans Tezi

Sezgül ŞAHİN

Danışman

Doç. Dr. Emrah KESKİN

NEVŞEHİR

Ağustos,2022

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Tezi Hazırlayan

Sezgül şAHİN

TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK

“Orta Anadolu Termal Turizm Projesi Kapsamındaki İşletmelerde Menü Analizi” adlı Yüksek Lisans tezi Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzu’na uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Sezgül ŞAHİN

Danışman
Doç. Dr. Emrah KESKİN

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Nilüfer ŞAHİN PERÇİN

KABUL VE ONAY SAYFASI

Doç. Dr. Emrah KESKİN danışmanlığında Sezgül ŞAHİN tarafından hazırlanan “Orta Anadolu Termal Turizm Projesi Kapsamındaki İşletmelerde Menü Analizi” adlı bu çalışma, jürimiz tarafından Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

...../...../.....

JÜRİ

İMZA

Danışman: Doç. Dr. Emrah KESKİN

Üye: Doç. Dr. Özgür YAYLA

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Gaye DENİZ

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun/...../.....tarih ve.....sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

Enstitü Müdürü

ORTA ANADOLU TERMAL TURİZM PROJESİ KAPSAMINDAKİ İŞLETMELERDE MENÜ ANALİZİ

Sezgül ŞAHİN

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, 2022

Danışman: Doç. Dr. Emrah KESKİN

ÖZET

Önemi giderek artan “sağlık” kavramı tüm dünyada gerek kişilerin gerek kurumların en çok yatırım yaptığı ve ilgilendiği alanlardan biridir. Sayıları her geçen gün artan sağlığı kaybettiren unsurlara (salgın, kronik ve genetik hastalıklar) karşılık tedbirli olma ve/veya alternatif kaynaklarla sağlığı koruma, iyileştirme çabası da artmaktadır. Termal turizm insanlık tarihi boyunca şifa ve sağlık arayışı için önemli bir faaliyet alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Son yıllarda giderek yaşlanan dünya nüfusu için daha da önemli bir hale gelmektedir. Ülkemiz sahip olduğu jeotermal kaynaklar ve Avrupa ve Ortadoğu ülkelerine yakınlığı ile önemli bir termal ve SPA destinasyonuna sahiptir. Ülkemizin sahip olduğu bu zenginliklerle dünyada giderek artan sağlık ve termal turizm pastasından hakettiği payını alması ve rekabet gücünü artırması amacıyla Türkiye Turizm Stratejisi 2023 ve Eylem Planı 2007-2013 kapsamında yeni yatırımlar ve gelişimler için termal turizm bölgeleri ve merkezleri belirlenmiştir. Beslenme doğrudan sağlığı etkileyen bir faktör olduğu için sağlık turizmi işletmelerinin sunduğu yiyecek-içecek hizmetinin incelenmesi, menülerin belli kriterlere (makro besin öğeleri açısından yeterlilik) sahip olup olmadığının belirlenmesi, menü planlaması gibi konular da sağlığı ve sağlık turizmini ilgilendirmektedir.

Çalışmada Türkiye’de Termal Turizm Projesi kapsamında Orta Anadolu Termal Turizm Bölgesi’nde bulunan Aksaray, Niğde, Nevşehir, Yozgat ve Kırşehir illerinde faaliyet gösteren yeme- içme hizmeti sunan termal turizm tesislerindeki menü içerikleri ele alınarak incelenmiştir. Beslenme Bilişim Sistemleri programı yardımıyla analiz edilen menüler sağlık otoritelerince önerilen miktarlarla kıyaslanarak değerlendirilmiştir. Bu veriler ışığında termal turizm işletmelerinde sunulan yeme-içme hizmetinin kalitesi ve sağlık temasıyla uyumu için beslenme uzmanı ve diyetisyenlerle iş birliği yapılması, daha profesyonel ve doğru bir menü planlaması ihtiyacı olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Sağlık, Beslenme, Termal turizm, Sağlık turizmi.

**THE MENU ANALISES OF BUSINESSES WITHIN THE MIDDLE
ANATOLIA THERMAL TOURISM PROJECT**

Sezgül ŞAHİN

**Nevşehir Hacı Bektaş Veli University, Institute of Social Sciences Gastronomy
and Culinary Arts Department, Master Thesis, 2022 Supervisor: Assist Prof:**

Emrah KESKİN

ABSTRACT

The concept of “health”, whose importance is increasing day by day, is one of the areas that people and institutions invest the most and are interested in. Efforts to be cautious or to protect and improve health with alternative sources are increasing in response to the increasing number of health-destroying factors (epidemic, chronic and genetic diseases). Thermal tourism has emerged as an important field of activity for the pursuit of healing and health throughout human history. In recent years, it has become even more important for the aging world population. Our country has an important thermal and SPA destination with its geothermal resources and its closeness to European and Middle Eastern countries. Thermal tourism regions and centers have been determined for new investments and developments within the scope of Turkey Tourism Strategy 2023 and Action Plan 2007- 2013, in order for our country to get its deserved share from the health and thermal tourism sector that is increasing in the world with these riches and to increase its competitive power. Since nutrition is a factor that directly affects health, issues such as examining the food and beverage service offered by health tourism businesses, determining whether the menus have certain criteria (adequacy in terms of macro nutrients), menu planning are also related to health and health tourism.

In the study, the menu contents of the thermal tourism facilities operating in the provinces of Aksaray, Niğde, Nevşehir, Yozgat and Kırşehir in the Central Anatolian Thermal Tourism Region were examined within the scope of the Thermal Tourism Project in Turkey. The menus analyzed with the help of the systems program were evaluated by comparing the amounts recommended by the health authorities. In the light of these data, it has been concluded that there is a need for cooperation with nutritionists and dietitians, and a more professional and accurate menu planning for the quality of the food and beverage service offered in domestic tourism enterprises and its harmony with the health theme.

Key words: Health, Nutrition, Thermal tourism, Health tourism.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitime birlikte çıktığımız, bu yolda beraber hayaller kurduğumuz arkadaşım Suna Yüzer'e, bizi bu eğitime teşvik eden anne sıcaklığındaki sayın Nilüfer ŞAHİN PERÇİN hocama, tez konumun fikir sahibi sayın dekanımız Şule AYDIN'a;

Bu çalışmayı tamamlamamda benden daha istekli olan sevgili babama, fedakar anneme, uzakta olsa da beni düşünen kardeşlerim Şeyma ve Celalhan'a, motivasyon ve lojistik desteğini esirgemediği ve kıymetli yol arkadaşlığı için Ahmet TEKTAŞ'A,

Çalışmam boyunca hep anlayışlı ve sabırlı davranan danışman hocam Doç. Dr. Emrah KESKİN' e sonsuz teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	ii
TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY SAYFASI	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
RESİMLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR VE SİMGELER.....	xiii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Sağlık Turizmi ve Çeşitleri.....	3
1.1.1. Medikal Turizm	4
1.1.2. Yaşlı ve Engelli Turizmi.....	5
1.1.3. Termal Turizm	7

İKİNCİ BÖLÜM

MENÜ KAVRAMI VE İŞLETMELERDE ÖNEMİ

2.1.Menü Planlama.....	36
2.2.Menü Planlamanın Amaçları.....	37
2.3.Menü Planlamada Dikkat Edilmesi Gereken Konular	37
2.3.1.Denge.....	37

2.3.2.Çeşitlilik	38
2.3.3.Tıbbi Gereksinimler	38
2.3.4.Maliyet	38
2.4.Menü Çeşitleri	39
2.4.1.Sunuş şekli ve fiyat yapısı açısından menüler:	39
2.4.2.Değiştirme sıklığı açısından menüler:	40
2.4.3.Yemek öğünleri açısından menüler:	40
2.4.4.Özel Menüler	41
2.5.Sağlıklı Menü.....	42
2.5.1.Makro Besin Öğeleri.....	42
2.5.2. Mikro besin öğeleri	43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ORTA ANADOLU TERMAL TURİZM PROJESİ KAPSAMINDAKİ İŞLETMELERDE MENÜ ANALİZİ

3.1. Araştırmanın Problemi	46
3.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	46
3.3.Evren ve Örneklem.....	47
3.4.Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları.....	49
3.5. Veri Toplama Yöntemi ve Veri Toplama Aracı.....	49
3.6.Verilerin Analizi.....	49
3.7.Bulgular	50
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	82
KAYNAKÇA	89
ÖZ GEÇMİŞ.....	99

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 Termal Kùltür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgeleri ile Termal Turizm Merkezleri Özellikleri (Yatırım İşletmeler Genel Müdürlüğü)	20
Tablo 2 Termal Kùltür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgeleri ile Termal Turizm Merkezleri Yatak Kapasitesi (Yatırım İşletmeler Genel Müdürlüğü)	21
Tablo 3 Mahmutlu Jeotermal Alanındaki Sıcak Su Kaynakları	24
Tablo 4 Mahmutlu Jeotermal Alanında Açılan Kuyular	24
Tablo 5 Mucur Jeotermal Alanında Açılan Kuyular	24
Tablo 6 Terme Jeotermal Alanında Açılan Kuyular	27
Tablo 7 Karakurt Jeotermal Alanında Açılan Kuyular.....	28
Tablo 8 Yetişkinler için makro ve mikro besin öğeleri tavsiye edilen günlük alım miktarları (Baysal vd., 2018).	43
Tablo 9 Araştırmaya Katılan Menüler ve Besin Ögesi Değerleri	50
Tablo 10 Yaşlı Bireyler için Günlük Önerilen Besin Grupları ve Porsiyonları (TÜBER-2015).....	80

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1** Termal Kùltür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgeleri ile Termal Turizm Merkezleri (Yatırım ve İşletmeler Genel Müdürlüğü, 2019)..... 19
- Şekil 2** Türkiye’de dört yapraklı yonca modeli (Sağlık Bakanlığı,2018)..... 45



RESİMLER LİSTESİ

Resim 1 Karakurt Kaplıca (www.kirsehir.ktb.gov.tr, 2022). 28



KISALTMALAR VE SİMGELER

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

WHO: World Health Organization

RDA: Recommended Dietary Allowances

DRI: Dietary Reference Intake

FAO: Birleşmiş Milletler Besin ve Tarım Örgütü

BeBİS: Beslenme Bilişim Sistemleri Programı



GİRİŞ

Gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda modern insanın bilinç düzeyi ile; kaliteli yaşam için sağlıklı olma ve sağlıklı kalma arzusu da artmaktadır. Sağlığını koruyup geliştirmek için etkin ve güvenilir tedavileri alabilmek adına globalleşen dünyada insanlar gerekli hizmetleri kolayca ulaşabileceği bir dinlenme kavramıyla giderek istemektedir (Yaylı ve Sürücü, 2016).

Sağlık turizmi kapsamında termal turizm, termal suların mineral içeriği ile uygun ısı, süre, egzersiz ve birtakım uygulamalarla insan sağlığına katkıda bulunmak üzere rehabilite edici hizmetleri kapsar. Son yıllarda kimyasal, farmakolojik ve diğer tedavilere ek ya da alternatif olarak yaygınlaşan jeotermal suların şifa kaynağı olarak kullanımı sağlık turizminin bir sektör olarak gelişmesini sağlamıştır. Diğer taraftan küresel boyutta yaşlı nüfusun ve buna bağlı kronik hastalıkların artışı da sağlık turizmi kapsamında termal turizme olan talebi artırmaktadır (Sandıkçı, 2018). Sağlık, şifa arayışı sebebiyle termal turizme katılan turistler uzun süreli konaklayabilmektedir (Mutlu ve Kabakulak, 2018). Tedavi, rehabilitasyon, konaklama gibi birçok temayı birleştiren termal turizm bu sebeple önem taşır. Termal turizmde talebi esas belirleyici olan çoğunlukla suyun sahip olduğu nitelikler ve sağlığa olan olumlu katkılarıdır ancak sunulan hizmette doğrudan sağlığı etkileyen beslenme de önemli bir yer tutar (Aydın, 2012).

Geçmişten günümüze birçok uygarlığa ev sahipliği yapmış olan ülkemiz toprakları üzerindeki şifalı suların sağlık amaçlı kullanımı binlerce yıllık geçmişe sahiptir. Jeotermal potansiyeli açısından dünyada 7., Avrupa'da 1. sırada bulunmaktadır (T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2019). Ülkemiz çok zengin jeotermal potansiyele ve tedavi edici özeliği yüksek termal sulara sahip olmasına rağmen kür parkı, kür merkezi ve konaklama tesisi bütünlüğü sağlayan tesislerin nicelik ve nitelik yönünden yetersizliği, uluslararası standartlarda termal tesislere sahip termal kent niteliğindeki

destinasyonların oluşturulamaması nedenleriyle Avrupa ülkeleri ile rekabet ortamı sağlanamamıştır. Bu nedenlerle dünyada giderek büyüyen sağlık ve termal turizmi pastasındaki Türkiye'nin payının ve rekabet gücünün artırılmasının amaçlandığı Orta Anadolu Termal Turizm projesi hayata geçirilmiştir (KTB, Yatırım İşletmeler Genel Müdürlüğü). Kültür ve Turizm Bakanlığı bu işletmelerdeki jeotermal potansiyeli daha işlevsel daha çekici daha uluslararası standartlara uygun hale gelmesini hedeflemektedir.



BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

Çalışmanın bu bölümünde sağlık turizmi, sağlık turizmi çeşitleri, termal turizm, Orta Anadolu Termal Turizm Projesi, menü kavramı ve sağlıklı menü konularına yer verilecektir.

1.1. Sağlık Turizmi ve Çeşitleri

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık, fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak tam bir iyilik hali olarak tanımlanır. Kent yaşamının getirdiği yıpratıcı koşullar, hava kirliliği, kötü beslenme, küresel olarak nüfusun yaşlanması ve buna bağlı kronik hastalıkların artmasına ek olarak son yıllarda yaşanan salgınlarla birlikte sağlık kavramı her zamankinden daha önemli hale gelmiştir (Baltacı, 2015).

Turizm, yeni yerler keşfetmek, boş zamanları değerlendirmek ve/ veya dinlenmek amacıyla yapılan seyahatler iken değişen hayat şartları, çağımızın içinde bulunduğu devinimler yeni turizm çeşitlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bunların başında da sağlık turizmi gelmektedir. İnsanların farklı ve daha üst düzeyde bir tedavi için kaynaklardan faydalanmak istemesi turizm sektörü adına önemli bir potansiyeli ortaya çıkarmaktadır. Sağlığa olan talep ve ihtiyaç her dönem ortaya çıkabileceği için sağlık turizminin mevsimsel olmayışı da güzel bir fırsat olabilmektedir. Buna bağlı olarak farklı turizm çeşitleri arasında son on yılda sağlık turizmi yükseliş göstermektedir (Edinsel & Adıgüzel, 2014).

İnsanlar tedavi edici ya da koruyucu sağlık hizmetleri almak, daha iyi tıbbi kaynaklardan faydalanmak amacıyla yaşadığı yerden başka bir yere gidebilmektedir. Sağlığı korumayı öncelikler arasına almanın herkesin amacı olduğunu söylemek mümkündür. İnsanların daha sağlıklı olmak için yaşadıkları yerden başka bir yere tıbbi kaynaklara ücret ödeyerek sağladıkları aktivitelerin tümüne sağlık turizmi denir (Wong & Musa, 2012: 167-186). Sağlık turizmi en geniş tanımıyla kendi yaşadığı yerden başka yerlere sağlık amacıyla seyahat edenlerin oluşturduğu turizmdir (İçöz,

2009: 2257-2279). Sağlık Bakanlığımızın tanıma göre sağlık turizmi; “*Kişilerin bir günden az, bir yıldan uzun kalmama şartıyla, sağlıklarına kavuşmak, tedavi görmek ve/veya sağlıklarını korumak gayesiyle başka bir yere seyahat etmeleri şeklindedir.* (Sağlık Bakanlığı, 2019).

Sağlık turizmi ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde sağlık turizminin ‘medikal turizm’, ‘termal turizm’, ‘yaşlı ve engelli turizmi’ adı altında tanımlandığı söylenebilir. Genellikle tıp alanında çalışma yapan yazarların sağlık turizmini medikal turizm olarak incelediğini, turizm alanında çalışma yapan yazarların ise sağlık turizmini termal turizm olarak yazılarında ele aldığı söylenebilir (Temizkan & Çiçek, 2015: 17). Dünya Turizm Örgütü ve Avrupa Seyahat Komisyonuna göre; *sağlık turizmi*, tıbbi ve sağlık temelli faaliyetler vasıtasıyla bireylerin sağlığına katkı sağlama amacındaki turizm türlerini içermektedir (World Tourism Organization ve European Travel Commission, 2018). Sağlık Bakanlığımıza bağlı Sağlık Turizmi Koordinasyon Kurulu (SATURK) sağlık turizmini; medikal turizm, termal turizm, engelli turizmi ve 3. yaş turizmi (yaşlı turizmi) olarak ele almaktadır. (Tontuş, 2015).

1.1.1. Medikal Turizm

Sanayi devrimi ve teknolojik gelişmelerle birlikte iş hayatında daha çok yer alan ve daha çok çalışan insanlar boş vakitlerinde sağlığı korumak, sağlığa yatırım yapmak ya da bozulan sağlıklarını düzeltmek için seyahat etmeye başlamışlardır. 20. yüzyılda tıp alanında gelişmeler ve ilerlemeler medikal seyahatleri de başlatmıştır (Yirik, 2014). Sağlık turizmi ve medikal turizm kavramları çoğu zaman birbiri yerine kullanılsa da farklılıklarına dikkat çeken yazarlar da vardır (Connell, 2006: 1094; Cook, 2010: 139; García-Altés, 2005). Sağlık turizminde kişilerin boş zamanlarını sağlığın korunması, sağlığa yatırım yapılması gibi amaçlarla dinlenme, rahatlama aktiviteleri yer alırken; medikal turizm, sağlığın yeniden kazanılması için tıbbi tedavi almaya dayalı nispeten zaruri eylemlerdir (Kušen, 2011: 98). Sağlık turizmi bireyin sağlığını korumak için yerel bölgesinin dışında gerçekleştirdiği seyahatleri kapsar. Medikal turizm sağlık turizminin alt başlığı olarak kaybedilen sağlığın kazanılması için gerekli tıbbi müdahaleleri kapsayan seyahatlerdir (Carrera & Bridges, 2006: 452). Medikal turizmde, maliyet, zorunluluk, risk gibi faktörler ön planda iken sağlık turizminde seyahatin arzulanması ve turizm deneyimi daha ön plana çıkabilmektedir (Cook, 2010: 140-141). Bu farklılıklara dayanarak tıbbi tedavi ve müdahaleye dair beklenti ve riskin

büyük olduğu, bu zorunluluk çerçevesinde gerçekleştirilen, varış yeri seçiminde, sağlığı yeniden kazanım için en uygun yerin etkili olduğu seyahatlerin oluşturduğu bir sağlık turizmi çeşididir. Medikal turizmde tıbbi bir işlem söz konusudur. Başka bir tanımla medikal turizm; temel unsuru tıbbi tedavi olan, bununla birlikte ağırlama ve seyahat gibi turizm bileşenlerini de içeren tıp ve turizmin birleştiği bir kavramdır (Heung, Kucukusta & Song, 2010: 237). Medikal turizm, 1990 yılı sonrasında sağlık turizminin bir çeşidi olarak incelenmeye başlamıştır. Kanseri tedavileri, organ nakli, kalp – damar hastalıkları, göz ameliyatları, tüp bebek tedavileri, diş ameliyatları, estetik ve plastik cerrahi, saç ekimi gibi konularda sunulan hizmetler medikal turizm kapsamındadır (Aydın, Eren, 2019,84).

Medikal turizmin küresel düzeyde ticari bir faaliyet olarak kendini göstermesi yeni değildir. 20. yüzyılın başlarında zengin halk kesimi tarafından yapılan medikal turizm; 1900’lü yılların yarısından sonra özellikle Asya ve Latin Amerika başta olmak üzere, farklı ülkelere tedavi ve cerrahi operasyon amaçlı ameliyatlar amaçlı seyahatler artmıştır (Köstepen, 2015). Daha eski zamanlarda gelişmekte olan ya da az gelişmiş ülkelerde sağlık hizmetlerinin yetersizliği sebebiyle varlıklı zengin kişilerin daha gelişmiş ülkelere yaptıkları bu turizm çeşidi son yıllarda yön değiştirmiştir. Artık gelişmiş ülkelerdeki insanlar gelişmekte olan ülkelere daha düşük maliyete daha güvenilir hizmet alabildikleri için medikal turizme katılmaktadır. (Hopkins, Labonte’, Runnels & Packer, 2010: 185). Artık gelişmiş ülkelerdeki insanlar medikal turizm için daha yeni teknolojilere daha ekonomik şekilde ulaşmak adına gelişmekte olan ülkeleri tercih etmektedir (Cohen, 2008: 25). Medikal turizm maddi imkanlara göre değil teknolojik ve modern imkanlara bağlı şekilde gerçekleştirilmektedir.

Medikal turizm için tıp turizmi (Aydın, Şeker & Şahan, 2011: 6; Tontuş, 2015), medikal seyahat (Fisher & Sood, 2014: 246; Hopkins & diğerleri, 2010: 185), ulus ötesi tıbbi/terapi edici seyahat (Kangas, 2010: 350), uluslararası hasta göçü (Fisher & Sood, 2014: 246) gibi kavramlar da kullanılmaktadır.

1.1.2. Yaşlı ve Engelli Turizmi

Değişen ve gelişen dünya şartları ile insan ömrü daha da yukarıya çekilmekte ve yaşanan sürenin kalitesi artırılmak istenmektedir. Doğum oranlarının düşmesi, ortalama insan yaşam süresinin uzaması gibi faktörler yaşlı nüfus giderek artmaktadır

(İçli, 2008). Emeklilik sonrası aktif hayatın devamı, boş zaman diliminin artması ve mali açıdan rahatlama gibi durumlar turizm pazarı adına önemli bir potansiyeldir. Dünya nüfusu giderek yaşlanmakta ve 65 yaş üstü birey sayısı giderek artmaktadır. 2050 yılına gelindiğinde dünya nüfusunun yaklaşık 22-30 oranının 60 yaş üstü bireylerden oluşacağı öngörülmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2019). Bu oranın artmasıyla kronik hastalıklara sahip, bakıma muhtaç, rehabilite edilmesi gereken, palyatif bakım gereken kişi sayısı da artmaktadır. Her bir grup için bireyselleştirilmiş yaşlı turizmi söz konusu olabilmektedir (İnan 2009). Yaşlı turizmini diğer turizm dallarından ayıran en önemli özelliği, hitap ettiği satın alma potansiyeli olan kitlesinin (ileri yaş popülasyonu) sürekli büyüyen bir tüketici grup olmasıdır (Sniadek, 2006). Genellikle çalışma hayatını tamamlamış 55 yaş üstü bireylerin buldukları bölgeden veya ülkeden başka bir bölge ya da ülkeye en az bir gece kalmak suretiyle deneyimledikleri seyahatlere ileri yaş (üçüncü yaş) turizmi denir (Temizkan, 2015). Bir diğer tanıma göre emekli ya da emekli olmayan 55 yaş üstü kişilerin katıldığı turizm aktivitelerinin tümüdür (Alen & diğerleri, 2016).

İleri yaş turizminin amacı sosyal, ruhsal ve fiziksel olarak iyilik halinin korunması ya da daha iyi hale gelmesi için; yaşam kalitesinin artması için yapılmaktadır. İş hayatını sonlandırmış ya da sonuna yaklaşmış bireylerin kendilerini daha iyi hissetmek adına katıldıkları turizm çeşididir (Karasu, 2009). Anti aging uygulamalar, uzun yaşam köyleri ve doğa ile iç içe konaklayarak daha çok oksijenlenme, temiz hava ile buluşma, fiziksel güç kayıplarını önlemek amaçlı uygulamalar ön planda tutulmaktadır (Tontuş, 2018).

Engellilik, kişisel ya da sosyal hayatta bireyin kendi kendine yapabileceği durumları, fiziksel ya da ruhsal kabiliyetlerindeki doğumsal ya da sonradan oluşmuş herhangi bir eksiklik sebebiyle yapamamasıdır. Engelli birey denilince akla ilk önce fiziki engeli olan kişiler gelmektedir. Zihinsel, ruhsal hastalıklar, görme kaybı, işitme kaybı, konuşma yetisinin kaybı, ortopedik birçok engel durumu mevcuttur (Çakmak, 2017). Engelli sayısı hiç azımsanmayacak kadar çoktur. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre herhangi bir ülkede engelli sayısı o ülkenin % 10 'u kadardır. 2030 yılına gelindiğinde dünya üzerinde engelli sayısında da artış beklenmektedir. Bu durum turizm için özel bir pazar meydana getirmiştir. Engelli bireyler ve onlara eşlik eden refakatçi yakınları

da göz önüne alındığında ortaya büyük bir pazar çıkmaktadır (Yıldız & diğerleri, 2017).

Daha eski yıllarda engelli bireylerin iş hayatında istihdam edilmesi, sosyal hayat, seyahat, turizm gibi daha birçok alanda aktif yer edinebileceği fikri ve hak sahibi oldukları gerçeği yaygın değildi. Günümüzde ise güvenilir ve sürdürülebilir turizm politikası kapsamında yaşlı ve engelli turizmi “erişilebilir turizm” olarak değerlendirilmektedir ve hem özel bir iş alanı hem de insan hakları açısından zorunluluk olarak görülmektedir. Erişilebilir turizm diğer adıyla engelsiz turizm işitme, görme, hareket kabiliyeti, zihinsel ya da psikososyal engelliler, yaşlı bireyler ve kalıcı olmayan engel durumuna sahip tüm insanlar için tanımlanan bir turizm kavramıdır (UNESCAP, 2009). Turizmin alt yapısını oluşturan ulaşım, konaklama, çevre düzenlemesi gibi planlamaların engelli insanlar tarafından da kullanılabilir şekilde tasarlanması buna kanıttır (Evcı, 2003). Kimi gelişmiş ülkelerde “Engelli Dostu Turizm” kapsamında çalışmalar mevcuttur (Tellioğlu & Şimşek 2016). Amerika’da cafe, restoran, otel gibi alanlarda engelli bireylerin kullanımını kolaylaştırmak için gerekli düzenlemeler yasal zorunluluk haline getirilmiştir. Almanya’da turizm işletmeleri engelli bireylerin ulaşımının kolaylık derecesine göre sınıflandırılmıştır. Belçika’da, İngiltere’de kamu kurum ve kuruluşlar ya da aktif örgütlerle engelli bireylere konaklama, seyahat gibi konularda rehberlik edecek uygulamalar bulunmaktadır (Akdu & Akdu, 2012).

Dünya Turizm Örgütü (UNWTO) tarafından engelli turizmi adına yedi başlıklı bir tavsiye yayını sunulmuştur. Bu başlıklar;

- Engel durumuna göre pazar oluşturulması,
- Ürün yelpazesinin geniş tutulması,
- Uyarı ve bilgilendirmede kullanılan levhaların sade, açıklayıcı, anlaşılır olması
- Çevre düzenlemesi ve tesis tasarımı
- Bireyin asgari bir güçle amacına ulaşması
- Rahat bir hareket alanı sağlanması şeklindedir (UNWTO, 2018).

1.1.3. Termal Turizm

Tarihler boyunca insanoğlu beslenme, barınma, ticaret gibi faaliyetler için savaşmış ve göç etmiştir. Su ve su kaynakları da insanlık için yıllardır süregelen uğruna

savaşılacak önemli bir yaşam kaynağı olmuştur. Su, aynı zamanda eski çağlardan beri sağlık ve sifa için kutsanmış, insanları kendine çekmiştir. Termal turizm bilinen en eski sağlık turizmidir (Tengilimoğlu, 2017).

Termal turizm Roma dönemine dayanmaktadır. Term kelimesi latince “sıcak” anlamına gelmektedir ve “halk banyosu” olarak isimlendirilmektedir. Kullanılan doğal sıcak sular için “termal (thermal)” kelimesi kullanılmıştır. (Edinsel, Adıgüzel, 2014). Roma uygarlıklarında sıcak su kaynaklarının meditasyon, iyi hissetme ve tedavi için çeşitli kür ve çamur banyoları ile kullanıldığına rastlanır (Fortune 1978).

Termal turizm bilinen en iyi sağlık turizmi çeşitidir ve çoğu zaman sağlık turizmi ile aynı anlamda kullanılır (Smith, Puczko, 2009). Termal turizm, kaplıca turizmi ile aynı anlamda kullanılmaktadır. Kaplıca kelimesi üzerine tesis (hamam) yapılmış kaplı ılıca anlamına gelmektedir. Ilıca ise “sıcak su kaynağı” anlamındadır (Karagülle, 2008). Sağlık amaçlı kaynağında içilen mineralli sulara “içme” adı verilir. Doğal oluşumlu maden sularına Batı ve Orta Anadolu’da “ılıca”, Güney bölgelerimizde Muğla yöresinde “girme”, Doğu bölgelerimizde “çermik” adı verilmektedir (Ülker, 2019: 29). Kimi zaman SPA-Welness sözcüğü de termal turizm ile birlikte kullanılmakta ve literatürde termal turizm SPA-Welness ile birlikte anılmaktadır (Aydı, Özcan, 2015:77). SPA kelimesi 14. yüzyılda Belçika’da kurulan “Salus Per Aqua” şehrinin isminden gelmektedir. Roma askerlerinin yaralarını tedavi etmek amacıyla sularında yıkandığı bu şehrin ismi Latince “Sudan Gelen Sağlık” anlamındadır ve Romalılar döneminden bugüne su terapilerine verilen isimdir (Aydın, 2012: 75). Wellness kavramı ise hem fiziksel hem ruhsal açıdan daha sağlıklı ve dinç olmak ve bu hali sürdürmek için yapılan tüm uygulamaları kapsamaktadır (Smith & Puczko, 2009: 5). Uluslararası SPA Birliği’ne göre spa çeşitleri şu şekilde kategorize edilmiştir (Sağlık Turizmi Rehberi, 2009):

Klöp Spa: Genellikle günlük kullanımla iyi hissetme, beden geliştirme için başvuru alan yerlerdir.

Kruvaziyer Spa: Uzun yolculuklar yapılan kruvaziyer gemilerde profesyonel tedavilerin ve kişisel gelişim için verilen hizmetlerin sunulduğu salonlardır.

Günlük Spa: En yaygın kullanılan spa çeşitidir. Profesyoneller tarafından yönetilir.

Destinasyon Spa: Konaklamalı tesislerde yaşam şekli ve sağlığın artırılması için

profesyonel kişiler tarafından sunulan hizmetleri kapsayan işletmelerdir.

Medispa (Tıbbi) Spa: Wellness ve sağlık amacıyla birlikte geleneksel spa hizmetlerinin tamamlayıcı tedavi için bulunduğu profesyonel personellere sahip tesislerdir.

Mineral Kaplıca Spa: Yüksek mineralli kaynak sularının kullanıldığı hidro-terapi yöntemlerini içeren spa ve wellness hizmetleri sunan işletmelerdir.

Resort Otel Spa: Otel veya tatil yeri içerisinde yerleşik şekilde bulunan spa hizmetinin günlük ve uzun süreli kullanıma ek olarak wellness ve fitness hizmetlerini de bulunduran işletmelerdir.

Sıcak su kaynaklarının tedavi ve terapi kimi zaman dini ayinlerde 10 bin yıldan uzun süredir kullanıldığı bilinmektedir. İlk kullanıcıları Yunanlılar ve Romalılardır. Tarih boyunca bu sıcak su kaynaklarının kutsal, mistik ve şifalı olduğuna inanılmıştır (Özbek, 2011: 33; Kaya, 2002: 30).

18.yüzyıla kadar deneyime ve geleneğe dayalı gerçekleştirilen termal tedaviler, artık suların analiz edilmesi, içeriğinin değerlendirilmesi ile daha bilimsel bir yaklaşımla ele alınır hale gelmiştir (Akgün & Oğuzöncül, 2013: 267-268). 20°C'den yüksek sıcaklığa sahip ve 1 g/L oranında mineral ya da gaz içerdiği ve temiz olduğu kanıtlanmış termal suların tıbbi açıdan tedavi edici anlamı vardır (Özbek, 2011: 28). Bilimle uyumlu şekilde şifalı sıcak suların tedavi ve remisyon amaçlı kullanılması; uzman hekim denetimiyle destek egzersiz, fizik tedavi ve diyet gibi protokollerle birleştirilip uygulanmasıyla birlikte dinlenmeyi ve eğlenmeyi kapsayan bir turizm çeşididir. (Oktayer & diğerleri, 2007: 144; Gümüş & Polat, 2012: 52) Bu bakış açısı ile şekillenen modern ve teknolojik tesisler birçok kronik hastalık (romatizma, felç, kadın hastalıkları, üriner sistem hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları, fertilitate tedavisi, dermatolojik hastalıklar) tedavisi için tercih edilmektedir (Şenol, 2008: 57). Termal turizm ve SPA- Wellness sağlıklı yaşamı amaçlayan bir turizm çeşididir (Aklanoğlu, 2008). Bu bağlamda bu turizm çeşidi her ne kadar medikal turizme benzer gibi görünse de farklılıkları mevcuttur. Medikal turizme cerrahi ve tıbbi müdahaleler için katılım söz konusu iken; termal ve SPA turizmine daha çok rehabilitasyon, fizik tedavi, meditasyon, sağlıklı yaşam, iyi hissetme, dinginlik gibi amaçlarla katılım söz

konusudur. Artan bilinç düzeyi ile artık bireyler şehir yaşamının ve iş hayatının olumsuz etkilerini azaltmak için yenilenme, dinlenme, iyi hissetme gibi hedeflerle termal ve SPA turizmine yönelmişlerdir (BAKA, 2013).

Yaş, dil, din farketmeksizin sağlıklı olmak tüm insanların arzu ve ihtiyacıdır. Sayıları her geçen gün artan sağlık problemlerine sahip insanlar sağlıklarını ve yaşam kalitelerini artırmak için maddi manevi daha çok kaynak ayırmak zorunda kalmaktadır. Sağlık odaklı seyahatlerin çoğalmasıyla gelişen termal turizmde insanlar hem tatil yapmak hem de tedavi olmak amacıyla termal tesisleri tercih etmektedir (Gürcü & Tengilimoğlu 2017:61). Genel manada tek başına turizm kavramı daha lüks bir ihtiyaca hitap ederken, termal turizm daha çok zorunlu bir ihtiyaçtan doğmaktadır (Temizkan & Tokmak, 2015: 37).

Termal turizm bünyesindeki uygulamalar:

Kür: Etken tedavi ya da aracının belirli bir oranda, düzenli seanslar şeklinde bir çizelge halinde verilmesi ile yapılan tedavi çeşididir.

Kaplıca Tedavisi: Yer altı, toprak, deniz kaynaklı mineralli su, çamur, gaz ve diğer iklimsel unsurların birlikte kür şeklinde kullanıldığı tedavi çeşididir.

Balneoterapi: sıcak kaynak suların, çamur, gaz gibi doğal tedavi çeşitlerinin oral, lokal ya da inhale yolu ile kür şeklinde tedavi amacıyla uygulanmasıdır.

Soluma (inhalasyon) Uygulamaları: Kaynak suların su damlacıkları ile uygulanan soluma yöntemi ile uygulanmasıdır.

İçme Kürleri: Minerali yüksek kaynak suların içme kür şeklinde uygulanmasıdır.

Peloidterapi: Jeolojik doğal oluşumların (biyolojik değerdeki maddelerin) bir balneoterapi çeşidi olarak uygulanmasıdır.

Klimaterapi: İklim öğelerinin (sıcaklık, nem, rüzgar şiddeti, rüzgar hızı ve güneş ışınımı) sistematik ve belirli dozlarla kür şeklinde uygulanmasıdır.

Talassoterapi: Koruyucu tedavi basamağı dışında, tıbbi denetimli olarak deniz suyu ve ürünlerinin kür amaçlı olarak kullanılmasıdır.

Hidroterapi: Mineralli kaynak suları ile duş, yıkama, dökme işlemleridir. Kişiyeye özgü havuzlarda iskelet- kas sistemi fonksiyonlarını geliştirmek için tasarlanmış havuz programlarıdır.

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon: Egzersiz, masaj, elektroterapi gibi kaplıca tedavileridir.

Medikal Tedavi: Lokal ya da sistemik ilaç kullanılan kaplıca tedavileridir.

Destek Uygulamalar: Beslenme tedavisi, sağlık eğitimi, uygun diyet yöntemleri, günlük yaşam egzersizleri, davranış değişikliği terapisi gibi uygulanan yöntemlerdir (Karagülle, 2008: 225; Yalçın, 2013: 23-24).

Hem eğlence hem tedavi amaçlı kullanımı ve mevsimden bağımsız 12 ay boyunca tercih edilebilir olması sebebiyle termal turizm rağbet görürken uzun konaklama ve tedavi işlemlerini kapsamıyla ekonomik anlamda tatminkâr bir gelir elde edilmesine olanak sağlamaktadır (Akat, 2000: 19). Ancak termal turizm için doğal kaynakların mevcudu gerektiği için, buna sahip ülke ve bölgelerde uygulanabilecek bir turizm türüdür.

1.1.3.1. Türkiye’de Termal Turizm

Ülkemiz aktif bir tektonik konumda bulunmaktadır. Bu durum tuz ve kükürt bakımından zengin, eriyik maden değeri yüksek, debisi derin ve sıcaklık derecesi yüksek kaynakları beraberinde getirmektedir (Şengül & Bulut, 2019: 57). Türkiye, sıcaklıkları 20 ile 110 derece arasında değişen saniyede 2-500 litre akışa sahip binin üzerinde kaynaklarıyla Avrupa’da birinci, dünya üzerinde yedinci sıralamadır. Yıllardır süregelen ve kaplıca ismiyle anılan termal turizm Türk kültürünün önemli bir parçasıdır. Hititler ve Anadolu coğrafyasından günümüze kadar uzanan bir geçmişe sahiptir. Birçok bölgemizde halen eski çağlara ait kaplıcaların tarihi mimari uzantıları bulunmaktadır. Sahip olduğumuz bu kaynaklarla ilgili olarak, Evliya Çelebi’nin Seyahatname’sinde detaylı bahsedilmektedir. 17.yüzyılda Anadolu’da şifa bulmak için ziyaret edilen bu kaplıcaların mimari ve tarihi özellikleri, sıcaklığı, içeriği, elementleri, hangi hastalıklar için kullanıldığı geçmektedir. Osmanlı tarihinde sindirim, solunum, cilt hastalıkları için kullanıldığı belirtilmektedir. (Balcıoğulları, 2014).

Kaynak bakımından Avrupa ülkeleri arasında birinci, kaplıca uygulamalarında ise üçüncü olan ülkemiz konumu sayesinde; Avrupa ve Ortadoğu ülkelerine yakınlığıyla önemli bir termal ve SPA destinasyonuna sahiptir. Bu kadar çok kaynağa sahip olmasına karşın, ülkemiz termal ve SPA turizmi açısından diğer ülkelerin gerisindedir. Toplam 46 ilde 190 kaplıca tesisi ile modern bir yapıya sahip olamama ve bir kısmının Türk hamamı temasında hizmet sunmasından ötürü turistlerin % 6'sı tarafından tercih edilmektedir (Batı Akdeniz Kalkınma Ajansı, 2013).

Termal turizm kaynaklarına sahip diğer dünya ülkeleri termal turizm sayesinde ülkelerine büyük ekonomik katkılar sağlamaktadır. Yaklaşık 100 milyar dolar olan toplam termal turizm getirisinde en çok payı 30 milyar dolar civarı gelire Avrupa ülkeleri ve Amerika elde etmektedir. Almanya, termal ve SPA turizminde en gelişmiş ülke olarak gösterilmektedir. Avrupa'da yüksek yaşlı nüfus oranı ve Amerika'da bakım, güzellik, antiaging, iyi hissetme gibi konulara artan taleple bu turizm türü bu bölgelerde daha çok ilgi görmektedir. Termal ve SPA turizminin ilgi çekmesinin bir diğer sebebi kıyı kesimlere hapsolan turizmi tüm bir coğrafyaya yayması ve her mevsim ve ayda ulaşılabilir olmasıdır (Zengin& Eker, 2016) Ülkemizde mevcut tesislerin sayısının ve altyapısının yetersiz oluşu, termal turizmden memnun edici bir gelir elde etmemizi engellemektedir (Şenol, 2008: 57-60).

Termal turizmin yanında SPA ve wellness tesislerinde de Avrupa, Asya ve Amerika %86'lık büyük bir orana sahiptir. Asya ülkeleri turist ve tesis sayısı bakımından dünyada birinci sırada olsa da düşük fiyat politikası sebebiyle en çok gelir eden bölge değildir (Global Wellness Institute, 2014). Her geçen gün büyüyen ve gelişen SPA ve wellness sektörü, eğitimler, etkinlikler, geleneksel terapiler, kültürel ve tarihi uygulamalarla yılda yaklaşık 94 milyar dolar elde eden bir endüstri haline gelmiştir (Chen & Petrick, 2013).

Türkiye'de SPA ve wellness termal turizmle iç içe ve birlikte yer almaktadır. Ülkemizde SPA ve wellness alanındaki en büyük problem, bu sektörün hızlı ve düzensiz büyümeye çalışırken yeterli vasıfta personelinin bulunmaması ve mevcut arzı tatmin edici bir karşılık verememesidir. SPA ve wellness yalnızca klasik masajdan ibaret olmayıp; çeşitli yöresel uygulamalar, aromaterapi uygulamaları, bölgesel masajlar, çeşitli kürler gibi birçok tedaviyi barındırır. Bu sektör için en göze çarpan

eksiklik kalifiyeli personelin azlığı ve yenilerinin yetiştirilemiyor oluşudur. Bu sebeple ülkemizde iyi kalite hizmet veren işletmelerde genellikle Tayland, Endonezya, Bali gibi ülkelerden personeller mevcuttur (Tengilimoğlu, 2017).

Ülkemiz termal turizmden daha çok gelir elde edebilecek ve istihdam alanı oluşturabilecek kaynağa sahiptir. Bunun gerçekleşebilmesi için ilk olarak pazarlama ve tanıtım konusunda gelişmeler gerekmektedir. Sahip olduğumuz tarihi yapıları dokusuna uygun restore etmek, gelişen teknolojiye ayak uydurmak gibi birtakım gelişmelerle termal turizmde uluslararası bir potansiyele dönüşmek mümkündür. Kültür ve Turizm Bakanlığı bu amaçlar doğrultusunda termal ve SPA turizminin gelişip yaygınlaşması ve 12 ayı kapsayacak şekilde gerçekleşmesi için, bakanlıkça verilecek teşviklerle uluslararası standartlara sahip, yeni ve modern tesisler, kür merkezleri ve parkları, entegre tesis sayısının artırılması ile daha çok turist ve gelir artışı hedeflemektedir (Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2019).

Kültür ve Turizm Bakanlığı 2007- 2023 yılları arasında Termal Turizm Master Planı oluşturarak dört farklı termal turizm bölgesi tanımlamıştır. Bu bölgelerdeki şehirlerin sahip oldukları kaynak sulara ek olarak doğal ve kültürel yapılarına, ilkim özelliklerine ve ulaşım ağı ortaklığına önem verilerek sınıflandırılmıştır (Yatırım ve İşletmeler Genel Müdürlüğü, 2019).

Güney Ege Termal Turizm Bölgesi

Manisa, Aydın, İzmir, Denizli

Güney Marmara Termal Turizm Bölgesi

Yalova, Çanakkale, Balıkesir

Frigya Termal Turizm Bölgesi

Uşak, Eskişehir, Afyonkarahisar, Kütahya, Ankara

Orta Anadolu Termal Turizm Bölgesi

Aksaray, Niğde, Kırşehir, Nevşehir, Yozgat şeklindedir.

Bu şehirlere termal turizm hedeflerine ulaşılabilmesi için öncelik verileceği planlanmıştır. "...Turizmi Teşvik Kanunu uyarınca ilan edilmiş ve halen yürürlükte bulunan termal odaklı **3 adet Termal Kültür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgesi**

ile 72 adet Termal Turizm Merkezi...” mevcuttur (Yatırım ve İşletmeler Genel Müdürlüğü, t.y.d). Türkiye’de “...40 şehrimizde 264 kaplıca, 3 ilimizde 8 talassoterapi (deniz suyu), 5 ilimizde ise 8 peloid (çamur) tesisi...” Sağlık Bakanlığının izni ile hizmet vermektedir. En fazla tesis ise Ankara, Bursa, Afyon illerindedir (Yatırım İşletmeler Genel Müdürlüğü, 2019).

1.1.3.2. Termal Turizm Projesi

Projenin Tanımı, Amaç ve Hedefler

Geçmişten günümüze çok sayıda uygarlığın yaşadığı ülkemiz topraklarında bulunan şifalı suların sağlık amaçlı kullanımı binlerce yıllık geçmişe sahiptir. Medeniyet beşiği olan Anadolu tarih boyunca şifa ve sağlık sunmuştur.

Ülkemiz, jeotermal potansiyel açısından dünyada 7., Avrupa’da ise birinci sırada bulunur. Mineralizasyonu yüksek içeriği ile etkili tedavi edici özelliklere sahip kaynak sularımız kültürel, iklimsel ve doğal güzelliklerle birleşerek özgün bir sağlık turizmi ortamı sunmaktadır.

Ülkemiz sahip olduğu tüm bu potansiyellere rağmen termal turizm açısından Avrupa ülkeleri ile rekabet edecek sayıda kür parkı, kür merkezi, yeterli kapasitede konaklama tesisi, nitelik ve nicelik açısından yeterlilik ele alındığında uluslararası standartlara sahip termal kent özelliği taşıyan destinasyonlar oluşturamamıştır. Dünyada giderek artan sağlık ve termal turizm pastasından ülkemizin payını ve rekabet gücünü artırmak amaçlanmaktadır.

Bu amaç doğrultusunda Türkiye Turizm Stratejisi 2006 – 2023 Eylem Planı ana kararları dahilinde Troya, Frigya ve Afrodısyia kültür ve termal gelişim bölgelerinde ana tema olarak termal turizm belirlenmiş olup söz konusu bölgelerin her birinde bölgesel destinasyon geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bu bölgelerde termal tesisler ilk sırada olacak şekilde kıyı bölgelerde Thalasso (Deniz Kürü) Turizmi, Doğa Turizmi, Golf, Su Sporları gibi alternatif turizm çeşitlerinin bütünleştirilmesi ve yakın çevre ile kültürel, doğal değerlerin ilişkilendirilmesi amacıyla Termal Turizm Master Planı hazırlanmıştır.

Türkiye Turizm Stratejisi ana kararlarına uygun olarak termal turizm,

- *12 ay turizm imkanı
- *Daimi istihdam
- *Yatırım ve işletmede karlılık sağlama
- *İç turizmde yüksek talep görme
- *Bölgesel kalkınmaya aracılık etme
- *Yaşlı nüfusu artan Avrupa ülkeleri
- *Ortadoğu pazar payı sahipliği gibi avantajlar dikkate alındığında Türkiye'nin

zengin sağlık sunan kaynak sularının kültürel ve doğal güzelliklerle birleşerek benzer iklimsel niteliklere ve ortak ulaşım imkanlarına sahip destinasyon özelliğinde termal kentler oluşturulabilecek Güney Ege (Afrodisya), Güney Marmara (Troya), Frigya ve Orta Anadolu olmak üzere dört farklı bölgede termal turizm master planı hazırlanmıştır (Yatırım ve İşletmeler Genel Müdürlüğü, 2019).

Şehirlerin belirlenmesinde coğrafi bir bütünlük oluşturan termal kaynakların bir arada bulunmasının yanında termal turizm ile bütünleşebilecek yerel ve uluslararası öneme sahip kültürel, doğal birtakım değerlerin yer alması; ortak ulaşım imkanının mevcudu, benzer iklim koşulları ile destinasyon oluşturabilecek yakınlığın varlığı gibi kriterler dikkate alınmıştır.

Şehirlerde ise;

- Jeotermal potansiyel
- Endikasyon özellikleri
- Yerleşime uygun alanlar
- Çevre ve iklim değerleri
- Doğal bitki örtüsü
- Ulaşım
- Teknik alt yapı imkanları
- Turizm olanakları ve turizm potansiyeli

Termal destinasyon planlama kriterleri göz önüne alınarak öncelikli geliştirilecek termal alanlarının her birinin destinasyon merkezi olarak geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Termal Turizm Master Planı;

Güney Ege Termal Turizm Bölgesi: Aydın, Denizli, İzmir, Manisa

Güney Marmara Termal Turizm Bölgesi: Balıkesir, Çanakkale, Yalova

Frigya Termal Turizm Bölgesi: Afyonkarahisar, Ankara, Eskişehir, Kütahya, Uşak

Orta Anadolu Termal Turizm Bölgesi: Aksaray, Kırşehir, Nevşehir, Niğde ve Yozgat illerini kapsamaktadır.

Termal Turizm Eylem Planı

Kısa, Orta, Uzun Dönem Hedefler

- Türkiye Cumhuriyeti Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından termal turizm potansiyeli taşıyan alanların turizm merkezi olarak ilan edilmesine yönelik çalışmalar;
- Mevcut termal turizm alanlarının daha nitelikli alt yapıya sahip olması ve çevre düzenlenmesi ile birlikte bölgesel kür parkları oluşturulmasına yönelik kamu kaynaklarının verimli şekilde kanalize edilmesi;
- Termal turizm merkezlerinin her ölçekte imar planının yapılması ve konaklama tesisi, kür merkezi, kür parkı gibi uygun büyüklükte turizm kullanımına ayrılan kamu arazilerinin turizm yatırımcılarına açılması;
- Kamu kaynaklarını etkin kullanmak amacıyla 4 farklı termal turizm bölgesinde ve diğer coğrafi bölgelerde birer pilot turizm merkezi seçilmesi ve gelişimine öncelik verilmesi;
- Niteliği yüksek kıyı bölgelerdeki konaklama tesislerinin öncelikli olarak değerlendirilmesi ve mevcut tesise termal özellik kazandırılmasıyla özel proje alanlarının geliştirilmesi;
- Termal turizm konusunda aktif olan merkezi yönetimler, üniversiteler, sivil toplum kuruluşlarının dahil olduğu bir termal turizm kurulunun oluşturulması;
- Termal turizm merkezlerine ulaşacak olan kaynak suların üretimden dağıtıma kadar kapsayan tüm süreçlerde yerel yönetim ve turizm yatırımcılarının iş birliği sağlayacağı bir alt yapı hizmet birimi oluşturulması;
- Bilgilendirici, tanıtıcı atölye ve çalışmalarla yerli ve yabancı yatırımcıları termal turizme yatırıma yönlendirilmesi;
- Hedef destinasyon ülkelerindeki sağlık sistemlerinin araştırılarak gerek ikili gerekse özel sigortalar aracılığıyla anlaşmalar yaparak özgünlük sağlanması;

- Yurtiçi ve yurt dışı termal odaklı fuar, workshop gibi faaliyetlerle Avrupa, İskandinav, Karadeniz, Türkiye Cumhuriyetleri ve Ortadoğu ülkelerine tanıtımlar yapılması;
- Yerel yönetimlerin mülkiyeti altında olan konaklama tesislerinin etkin bir şekilde işletilebilmesi için uzun süreli tahsis ya da satış gibi yöntemlerle özel sektöre devredilmesi için yerel yönetimleri yönlendirme çalışmaları;
- Jeotermal alanlarda teknik etütlerin tamamlanarak revizyon etütleri ile güncelliğini koruması;
- Jeotermal konusunda bütün faaliyetleri kapsayacak bir yasanın yürürlüğe girmesi için çalışmalar;
- Termal turizm için özel teşviklerin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Ülkemizin dünyaya açılım projesi olan bu termal turizm master planı kapsamında:
 - KISA DÖNEM (2007-2012): 50.000
 - ORTA DÖNEM (2012-2017): 100.000
 - UZUN DÖNEM (2017- 2023): 500.000

Termal yatak kapasitesinin işletmeye açılarak dünyanın en önemli sağlık ve termal destinasyonu olunması hedeflenmektedir (Yatırım ve İşletmeler Genel Müdürlüğü, 2019).

Master Plan Kapsamında İlan Edilen Termal Kültür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgeleri ile Termal Turizm Merkezleri

1. Yalova Termal Turizm Merkezi
2. Yalova Armutlu Termal Turizm Merkezi
3. Balıkesir Susurluk Kepekler Termal Turizm Merkezi
4. Balıkesir Manyas- Kızılk Termal Turizm Merkezi
5. Balıkesir Gönen- Ekşidere Termal Turizm Merkezi
6. Balıkesir Bigadiç-Hisarköy Termal Turizm Merkezi
7. Balıkesir Sındırgı Hisaralan Termal Turizm Merkezi
8. Balıkesir Gönen-Ekşidere Termal Turizm Merkezi
9. Çanakkale Yenice-Hıdırlar Termal Turizm Merkezi
10. Çanakkale Çan-Etli- Tepeköy Termal Turizm Merkezi
11. Çanakkale Ezine-Kestanbol Termal Turizm Merkezi

12. Çanakkale Ayvacık-Tuzla Termal Turizm Merkezi
13. İzmir-Bergama-Allanoi-Manisa Soma Menteşe Termal Kültür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgesi
14. İzmir Dikili Termal Kültür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgesi
15. İzmir Seferihisar Doğanbey Termal Turizm Merkezi
16. Aydın Tralleis Termal Turizm Merkezi
17. Aydın Buharkent/Denizli-Sarayköy Termal Turizm Merkezi
18. Denizli Buldan-Tripolis Termal Turizm Merkezi
19. Denizli Akköy-Gölemezli Termal Turizm Merkezi
20. Denizli Çardak-Beylerli/Burdur Akgöl Termal Turizm Merkezi
21. Manisa Turgutlu- Urganlı Termal Turizm Merkezi
22. Manisa-Kula-Emir Termal Turizm Merkezi
23. Manisa-Demirci-Hisar Termal Turizm Merkezi
24. Kütahya Hisarcık Esire Termal Turizm Merkezi
25. Kütahya Simav-Eynal-Çitgöl-Naşa Termal Turizm Merkezi
26. Kütahya Gediz Ilıcasu Termal Turizm Merkezi
27. Kütahya Tavşanlı-Göbel Termal Turizm Merkezi
28. Kütahya Ilıca Harlek Termal Turizm Merkezi
29. Afyonkarahisar İhsaniye-Gazlıgöl Termal Turizm Merkezi
30. Afyonkarahisar Sandıklı-Hüdei Termal Turizm Merkezi
31. Afyonkarahisar Heybeli Termal Turizm Merkezi
32. Eskişehir Kızılınlar Termal Turizm Merkezi
33. Eskişehir Mihalgazi-Sakarılıca Termal Turizm Merkezi
34. Ankara Haymana Termal Turizmi

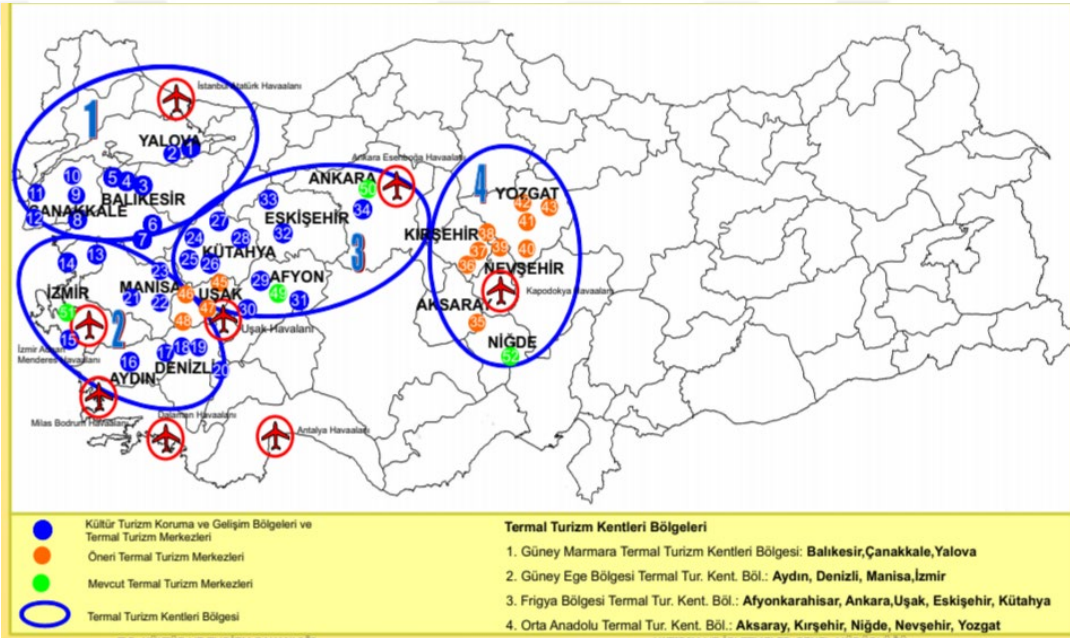
Master Plan Kapsamında İlan Edilecek Termal Turizm Merkezleri

35. Aksaray Güzelyurt Ilısu-Narlıgöl Öneri Termal Turizm Merkezi
36. Kırşehir Terme-Karakurt Öneri Termal Turizm Merkezi
37. Kırşehir Mucur Öneri Termal Turizm Merkezi
38. Kırşehir Çiçekdağı Mahmutlu-Yozgat Yerköy Öneri Termal Turizm Merkezi
39. Nevşehir Kozaklı Öneri Termal Turizm Merkezi
40. Yozgat Bahariye Öneri Termal Turizm Merkezi
41. Yozgat Sarıkaya Öneri Termal Turizm Merkezi
42. Yozgat Sorgun Öneri Termal Turizm Merkezi

43. Yozgat Akdağmadeni Karadikmen Öneri Termal Turizm Merkezi
44. Uşak Banaz Öneri Termal Turizm Merkezi
45. Uşak Eşme Örencik Öneri Termal Turizm Merkezi
46. Uşak Ulubey Hasköy Öneri Termal Turizm Merkezi
47. Uşak Ulubey Aksaz Öneri Termal Turizm

Master Plan Kapsamındaki Mevcut Termal Turizm Merkezleri

48. Afyonkarahisar Ömergecek Termal Turizm Merkezi
49. Anakara Seyhamamı Termal Turizm Merkezi
50. İzmir Balçova Termal Turizm Merkezi
51. Niğde Çiftehan Termal Turizm Merkezi



Şekil 1. Termal Kültür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgeleri ile Termal Turizm Merkezleri (Yatırım ve İşletmeler Genel Müdürlüğü, 2019)

Tablo 1. Termal Kùltür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgeleri ile Termal Turizm Merkezleri Özellikleri (Yatırım İşletmeler Genel Müdürlüğü)

Bölge	Alan büyüklüğü (ha)	Yatak plan kapasitesi	Maksimum Sıcaklık (oC)	Toplam debi (lt/sn) (kaynak+ sondaj)
Güney Marmara	77,200	154,500	51,7-174	531.42
Güney Ege	129,800	190,000	36-242	2326.15
Frigya	86,906	173,000	34-288	3151.50
Orta Anadolu	166,850	157,000	36,7- 120	1712.20
TOPLAM	460,756	674,500	34-288	7721.27

Tablo 2. Termal Kültür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgeleri ile Termal Turizm Merkezleri Yatak Kapasitesi (Yatırım İşletmeler Genel Müdürlüğü)

Bölge	İller	Jeotermal Saha Adedi	Termal Turizm Merkezi Sayısı	Alan Büyüklüğü (ha)	Turizm Merkezi Plan Yatak Kapasitesi	Turizm Merkezi Dışı Plan Yatak Kapasitesi	Toplam Plan Yatak Kapasitesi	Maks. Sıcaklık (°C)	Toplam debi (lt/sn) (kaynak+ sondaj)
GÜNEY MARMARA	BALIKESİR	16	5	39,600	57,000	35,000	92,000	30-107	701
	ÇANAKKALE	11	4	27,500	67,500	35,000	102,500	33-94	300
	YALOVA	2	2	10,100	30,000		30,000	40-62	55
	TOPLAM	29	11	77,200	154,500	70,000	224,500	30-107	1,056
GÜNEY EGE	AYDIN	7	2	12,000	22,500	30,000	52,500	25-232	3000
	DENİZLİ	7	3	29,000	32,500	15,000	47,500	29-203	1815
	İZMİR	9	3	62,500	105,000	60,000	165,000	27-153	1836
	MANİSA	7	3	26,300	30,000	15,000	45,000	29-213	677
	TOPLAM	30	11	129,800	190,000	120,000	310,000	25-232	7328
FRİGYA	AFYONKARAHİSAR	4	4	32,662	70,000		70,000	36-98	1940
	ANKARA	13	2	8,484	13,000	35,000	48,000	30-86	644
	ESKİŞEHİR	7	2	17,900	25,000	20000	45,000	30-56	174
	KÜTAHYA	11	5	27,600	60,000	20,000	80,000	25-162	977
	UŞAK	5	1	260	5,000	22,500	27,500	30-71	260
	TOPLAM	40	14	86,906	173,000	97,500	270,500	25-162	3995
ORTA ANADOLU	AKSARAY	4	1	5,550	15,000	5,000	20,000	24-65	222
	KIRŞEHİR	7	3	67,350	40,000	5,000	45,000	32-73	514
	NEVŞEHİR	1	1	20,200	25,000		25,000	35-96	363
	NİĞDE	3	1	14,300	20,000	5,000	25,000	26-65	117
	YOZGAT	7	5	59,450	57,000	5,000	62,000	24-77	868
	TOPLAM	22	11	166,850	157,000	20,000	177,000	25-288	2084
GENEL TOPLAM		121	47	460,756	674,500	307,500	982,000	25-288	14463
DİĞER İLLER			12		75,500	442,500	518,000		
ÜLKE GENELİ			59		750,000	750,000	1,500,000		

1.1.3.3. Orta Anadolu Termal Turizm Bölgesi

Anadolu’da Hitit, Pers, Roma, Frig, Bizans, Selçuklu, Osmanlı gibi birçok uygarlığın binlerce yıl hüküm sürdüğü ve izler bıraktığı Aksaray, Nevşehir, Kırşehir, Yozgat, Niğde illerini kapsayan Orta Anadolu Termal Turizm bölgesi kültürel kaynaşmanın güzel bir örneğidir. Hristiyanlığın ilk dönemlerine ait, erozyonun getirdiği tuf tabakasının rüzgar ve sel suları ile aşınarak ortaya çıkardığı doğal oluşumlar olan “Peri Bacaları” Türkiye’de tek dünyada ise ender jeolojik- jeomorfolojik yapılarıdır. Göreme Tarihi Milli Parkı adıyla UNESCO’nun dünya kültür mirası listesinde yer alır.

Orta Anadolu’daki en büyük Hitit dönemi yerleşim alanı olan Kerkenez Harabeleri; Dağcılık, Klimatizm, Trekking, Kayak turizmi gibi alternatif turizm aktivitelerine elverişli sönmüş volkanik dağ Erciyes Dağı ve Hasandağı,

Su sporları ve rekreatif aktiviteler için uygun olan Hirfanlı Barajı, Uluslararası öneme sahip Seyfe Gölü Tabiatı Koruma Alanı, Çamlık Milli Parkı gibi doğal güzellikleri, tarihi- kültürel değerler, zengin kaynak suları ile doğa, insan, tarih, sanat ve sağlık temalarını bir araya getirebilen Anadolu bölgesi termal bir destinasyon niteliğindedir (Yatırım ve İşletmeler Genel Müdürlüğü, 2019).

Termal destinasyon planlama kriterleri doğrultusunda bu bölgede Aksaray ilinde 1, Kırşehir ilinde 3, Yozgat ilinde 4, Nevşehir ilinde 1, Niğde- Aksaray ilinde 1, Kırşehir- Yozgat ilinde 1 olmak üzere toplam 11 alanda diğer turizm çeşitlerini de kapsayan ve yakın çevresinde bulunan doğal- kültürel değerlerle ilişkilendirilerek destinasyon olabilecek “termal turizm merkezleri” oluşturulması yönünde çalışmalar devam etmektedir.

Söz konusu plan kapsamında bölgeyi ziyaret eden turistlerin tedavi amacıyla en az 14 gün olacak şekilde 21 gün süre ile konaklama öngörüsü çerçevesinde, günde 2 saatten fazla olmayan kür programlarından kalan zamanları dikkate alınarak günübirlik ulaşım kriterleri de göz önünde bulundurularak termal merkeze yakın kültürel ve doğal alanları içeren alternatif tur güzergahları oluşturulmuştur.

Termal Turizm Master Planı kapsamında, bu bölgede belirlenen termal turizm merkezleri tur güzergahlarının odak noktası olacak şekilde bölgede yer alan günübirlik mesafedeki Ihlara Vadisi, Derinkuyu Yeraltı Şehri, Kerkenez Harabeleri, Tavium ve

Tyana antik şehirleri ze kültür turizmi güzergahları, Tuz Gölü, Seyfe Gölü, Hirfanlı Barajı, Hasandağı 'nı içeren doğa turizmi güzergahları belirlenmiştir.

Belirlenen tur güzergahlarında bulunan odakların ulaşım ağlarının güçlendirilmesi, alandaki altyapının geliştirilmesi, gerekli restorasyon, kazı, tanıtım gibi çalışmalarla Türkiye Turizm Stratejisi Eylem Planı kapsamında sağlanacak teknik ve mali destekle gerçekleştirilecektir.

Orta Anadolu Termal Turizm bölgesi master planı kapsamında bölgenin hava yolu ulaşım imkanlarının artırılması için, Nevşehir Kapadokya Havaalanının niteliğinin iyileştirilmesi ve yükseltilmesi öngörülmektedir. Kayseri Erkilet Havaalanından da yararlanılacak olup Ankara- Mersin- Adana bağlantısının güçlendirilmesiyle İstanbul ve Ankara gibi merkezlere de ulaşım kolaylaştırılacaktır. Bölgenin ulaşım imkanlarının daha da artırılması için Ankara- Sivas hızlı tren hattının tamamlanması amaçlanmaktadır. Kırşehir- Nevşehir ve Aksaray arasında kültür tur güzergahı adına Kapadokya raylı sistemi kurulması öngörülmüştür.

Bölgede oluşturulacak termal turizm merkezleri dahilinde Aksaray ilinde 15 bin, Kırşehir ilinde 20 bin, Niğde ilinde 20 bin, Nevşehir ilinde 25 bin, Yozgat ilinde 57 bin olmak üzere toplam 157 bin yatak kapasitesi oluşturulması planlanmaktadır. Diğer termal alanlardaki 20 bin yatak kapasitesi ile beraber bölgede toplam 177 bin yatak kapasitesi planı öngörülmektedir (Yatırım ve İşletmeler Genel Müdürlüğü, 2019).

Orta Anadolu Termal Turizm Bölgesi Öncelikli Geliştirilecek Termal Turizm Merkezleri

Aksaray Güzelyurt Iısu Termal Turizm Merkezi (Öneri)

Aksaray ilinin Güzelyurt ilçesine bağlı Iısu kasabesindeki termal kaynaklar Roma döneminde keşfedilerek günümüze kadar gelmektedir. Romalılar tarafından M.Ö. 21. Yüzyılda kayalar oyularak hamam inşa edilmiştir. Bu kayadan oyma hamam günümüzde halen kullanılmaktadır. Söz konusu kasaba konum olarak Ihlara Vadisi'nin başlangıcında ve tüflü bir yapıya sahiptir. Kayadan oyma büyük hamam inşasına elverişli olmasıyla termal turizm potansiyeli taşıyarak yatırımcılar için cazibe içeren bir yatırım alanıdır. Roma döneminden günümüze dek Iısu kasabası kaplıcasıyla önemli bir bölge olmuştur. (Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2022)

Kırşehir Çiçekdağı Mahmutlu Termal Turizm Merkezi (Öneri)

Çiçekdağı ilçesine bağlı Mahmutlu köyünde büyük ve küçük hamam adı verilen iki kaplıca bulunmaktadır. Bölgede tesis bulunmamaktadır ve çıkarılan termal su seracılıkta kullanılmaktadır (www.kirsehirtermal.com.tr, 2022).

Tablo 3. Mahmutlu Jeotermal Alanındaki Sıcak Su Kaynakları

Kaynak Adı	Sıcaklık (°C)	Debi(l/s)
Büyükhamam kaynağı-1	63,0	~1,0
Büyükhamam kaynağı-2	62,5	~5,0
Küçükhamam kaynağı-3	61,5	1,5

(www.kirsehirtermal.com.tr, 2022).

Tablo 4. Mahmutlu Jeotermal Alanında Açılan Kuyular

Kuyu Adı	Tarih	Derinlik(m)	Sıcaklık(°C)	Debi(l/s)	Üretim Şekli
ÇM-1	2005	311,2	73,2	40	A
ÇM-2	2006	1149	76.5	80	A
ÇM-3 (Reenjeksiyon)	2011	220	65	50	50 (Üretim) 120 (reenjekt) 0 (basınç)
ÇM-4	2011	800	75	35	A

(www.kirsehirtermal.com.tr, 2022).

Mahmutlu Bölgesindeki jeotermal faaliyetler Yiğit Akü tarafından 100 dönüm serada üretim yapılmaktadır (www.kirsehirtermal.com.tr, 2022).

Kırşehir Mucur Termal Turizm Merkezi (Öneri)

Kırşehir Mucur ilçesine bağlı 15. Km güneydeki Avcı köyünde Avcı İçmecesesi bulunmaktadır. Kükürtlü olan bu su henüz bilimsel olarak analiz edilmemiştir. Mide rahatsızlıklarına ve hazım bozukluklarına iyi geldiği sanılarak yöre halkı tarafından yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Henüz hiçbir termal tesis ve çalışma bulunmayan ilçede Roma dönemine ait önemli bir yeraltı şehri ve iki kilise bulunmaktadır (www.kirsehir.ktb.gov.tr, 2022).

Tablo 5. Mucur Jeotermal Alanında Açılan Kuyular

Kuyu Adı	Tarih	Derinlik(m)	Sıcaklık(°C)	Debi(l/s)	Üretim Şekli
MK-1	2005	266	37,0	7	P
MK-2	2005	194	32,3	>15	P

(www.kirsehirtermal.com.tr, 2022).

Mucur jeotermal sahası 2012 yılında özel idare tarafından ihale edilmiş ancak talep olmadığından saha aramalara açık hale gelmiştir.



Kırşehir Terme-Karakurt Turizm Merkezi (Öneri)

Terme

Merkeze bağılı olarak bulunmaktadır. Şehrin en önemli jeotermal alanlarından biridir. Termal turizmle birlikte seracılık ve şehir ısıtmacılığı da yapılmaktadır. 1974 yılından bu yana 9 tanesi Maden Tetkik ve Arama Genel Müdürlüğü tarafından 3 tanesi özel sektör tarafından açılarak 12 kuyuya ulaşılmıştır. Bu 12 kuyudan 2 tanesi jeotermal ısı enerjisi için, 5 tanesi otel kaplıcalarında kullanılmakta ve 5 tanesi bekletilmektedir.

İstanbul Üniversitesi Tıbbi Ekoloji ve Hidro Klimatoloji Araştırma ve Uygulama Merkezi tarafından Kırşehir Terme Kaplıcası ile ilgili fiziksel, kimyasal ve biyolojik analiz raporu sonucunda tıbbi değerlendirme ele alınarak, kaplıca uygulamalarının banyo- havuz, içme ve inhalasyon kürü şeklinde uygun ve yararlı olduğu belirtilmiştir.

- Eklem ve eklem dışı romatizmal hastalıklar,
- Damar sertliği,
- Felçli bireyler için rehabilitasyon,
- Negatif sinir bozukluğuna bağılı yetersizlik, sürmenaj ve yorgunluk,
- Diyabet, gut ve şişmanlık gibi kronik hastalıklar,
- Karaciğer, safra kesesi, mide, bağırsak gibi sindirim sistemi hastalıkları,
- Böbrek taşları,
- Hipertansiyon, kronik bronşit ve üst solunum yolu iltihapları gibi durumlarda olumlu sonuç alınmaktadır.

Bu termal suyun çıkarılması, şehrin ekonomisine katkı sağlayacak şekilde ortaya koyulması ve İlk temelleri Alman Prof. Dr. Baade tarafından atılmıştır (www.kirsehir.ktb.gov.tr, 2022).

Tablo 6. Terme Jeotermal Alanında Açılan Kuyular

Kuyu Adı	Tarih	Derinlik(m)	Sıcaklık (°C)	Debi(l/s)
T-1	1974	500,5	57,0	5,2
T-2	1986	333,0	34,3	24,3
T-3	1991	273,5	48,9	15,5
T-4	1993	288,0	54,6	88,5
T-5	1993	134,6	36,5	8,8
T-6	1995	600,0	30,3	65,0
T-7	1999	164,0	37,3	47,4
T-8	2000	550,0	52,6	9,8
T-9	2002	280,0	52,5	85,3
T-10	2010	409,00	51	15
T-11	2011	430,0	51,3	15
T-12	2011	110	46,8	113

(www.kirsehirtermal.com.tr, 2022).

Karakurt

Kırşehir'in merkez ilçesine bağlı Karalar köyü sınırları içindedir. 50 yatak kapasiteli bir tesiste banyo tedavisi ile romatizma, nevrалjin, kadın hastalıkları gibi birçok rahatsızlıkta ziyaret edilmektedir. Aynı alanda ılıca ile birlikte tarihi yapılar bulunmaktadır ve kurtarma projesi hazırlanmış olup yenileme çalışmaları başlamıştır (www.kirsehir.ktb.gov.tr, 2022).



Resim 1. Karakurt Kaplıca (www.kirsehir.ktb.gov.tr, 2022).

Yıllardır kullanılan bu kaplıca efsanelere de konu olmuştur. Zamanında bir Kırşehir beyinin oğlunun çaresiz bir hastalığa tutulduğu söylenir. Doktorların derman bulmadığını ve oğlunun öleceğini anlayan bey gözümün önünde ölmesin diye çocuğu bir dağ başına bırakır. Emirburnu Dağı eteklerine bırakılan çocuk çaresiz ölümü beklerken bir kurt görür. Her tarafı yara bere hastalık içinde olan kurt ileride bir çamura bulanır. Ertesi gün yine aynı çamura giren kurt iki gün sonra canlanır iyileşir. Bunu gören çocuk çamurdan eline yüzüne sürer ve orada kaynayan sudan içer. Üç gün sonra iyileşmiş vaziyette babasının yanına gider. Bu olaydan sonra bu bataklık kaplıca haline getirilir ve üzerine bir kubbe yanına da bir mescit yaptırılarak hizmete açılır. Adı da Karakurt Kaplıcası olur (www.kirsehir.ktb.gov.tr, 2022).

Tablo 7. Karakurt Jeotermal Alanında Açılan Kuyular

Kuyu Adı	Tarih	Derinlik(m)*	Sıcaklık (°C)	Debi(l/s)*
Karakurt-1 (S)	1994	147,65	52,0	12
Karakurt-2	2010	336	57,8	73
Karakurt-3	2011	151	48,6	68
Karakurt-4	2011	450	46,1	6,7

(www.kirsehirtermal.com.tr, 2022).

Karakurt Bölgesindeki Jeotermal Faaliyetler

*Jeotermal Isıtma Merkezi İl Özel İdare ve belediye ortaklığı ile 2011-2012 yılında yapıldı.

*Jeotermal ile sebze ve meyve kurutma tesisi Özel idare ve belediye ortaklığında yapıldı.

*Jeotermal seracılık için ihale işlemleri devam etmektedir (www.kirsehirtermal.com.tr, 2022).

Nevşehir Kozaklı Termal Turizm Merkezi (Öneri)

Kozaklı bölgesi 10 bin yatak kapasitesine yaklaşan ve giderek yeni tesislerle sayısı artan ülkemizin önemli bir termal turizm merkezidir. Konut, eğitim kurumu, işletmeler, kamu kurum ve kuruluşlar gibi birçok yapıların ısıtılmasında da kullanılan bu termal su Alman Kaplıca Birliği sınıflamasına göre Sodyum, Kalsiyum, Klor içermekte ve A ve C grubu şifalı sular grubuna girmektedir. Sıcaklığı 27 °C ve 93 °C arasında değişmektedir.

Daha fazla yatırıma açık halde olan bölgede sağlık turizmine yönelik faaliyetleri kapsayan 20 adet otel ve motel, 7 bin 700 yatak kapasitesi ile hizmet vermektedir. Özel işletmelerin yanı sıra Kozaklı belediyesine ait kaplıcalar da bulunmaktadır. Her bütçeye hitap eden termal turizm hizmeti söz konusudur. Kültür ve Turizm Bakanlığı listesine göre Kozaklı bölgesinde termal turizm yapan işletmeler:

Bakanlık Onaylı:

Atabay Termal Otel

Roza Resort Otel

Anatolia Otel

Belediye Onaylı:

Çiftçiler Deva Termal Tur.Hayv.Pet.San.ve Tic. Ltd. Şti

Kozaklı Grand Termal Otel

Zamantı Sanitas Termal Otel

Terea Life Sezerler Termal Otel

Yusuf Süper Termal

Karen Termal Rezidance

Divaisib Termal Otel

Erdem Tavuk Gıda Turizm San.Tic.Ltd.Şti.

Horasan Termal Turz.İnş.Gıda.Hayv.Eml.Hizm.San. Tic.Ltd.Şti.

Vural Termal Kaplıcaları

Kozaklı Termal Apart

Hacıveli Termal

Konak Termal

Güneş Termal

Gündüz Termal Tesisi

Altunsu Dinlenme Tesisi

Bu tesislerin tamamında yiyecek – içecek hizmeti bulunmamaktadır.

Bu termal işletmelerde;

Romatizmal hastalıklar (lumbago, nverit, neralji)

Kas ve sistemi ağrıları (bel- boyun fitiği, kireçlemeler vb)

Cilt hastalıkları (akne, sedef, saç dökülmesi vb.)

Böbrek hastalıkları

Sindirim sistemi hastalıkları (konstipasyon, safra taşları vs.)

İnfertilite tedavisinde

Felç, ameliyat sonrası, Serebral Palsi gibi rehabilite gerektiren durumlarda

Kan dolaşımının düzenlenmesinde

Balneolojik tedavilerde kullanılır (Nevşehir Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022)

Niğde-Aksaray Narlıgöl Termal Turizm Merkezi

İki il sınırında bulunan bir krater gölü olan Narlıgöl (Acıgöl) Kapadokya'nın ortasında yer alır ve birçok zenginliği ile termal turizm potansiyeli taşır. 65 derece sıcaklığa sahip, kalsiyum, sodyum, bikarbonat gibi iyonlarından zengin, kükürtlü olduğu için tadı acı, 2,500 metrekarelik bir alanda, 65-70 metre derinliğindedir. Suyunun arsenik oranı yüksekliği sebebiyle içme olarak kullanılması uygun değildir. Başta sedef olmak üzere, diğer cilt hastalıkları ve romatizmal hastalıklar için helyoterapi imkanı bulunur. Yüksek tansiyon, kimi nörolojik hastalıklar, damar yetmezliği, ödem gibi rahatsızlıklara iyi gelir.

Efsaneye göre Narlıgölün bulunduğu alanda bir şehir varmış. Bu şehre bir gün yaşlı bir dilenci gelmiş ve köylülerden ekmek istemiş. Ekmek ve sadaka veren olmamış ve kimse dilenci ile ilgilenmemiş. Çaresiz şekilde gezinirken genç bir hanıma rastlamış.

Genç hanım ona acımış ve ekmek vermiş. Çok mutlu olan dilenci bu hanım kıza dua etmiş ve onu sıkı sıkı tembih ederek ardına bakmadan Anafaki tepesini aş demiş. Tepeye doğru yürüyen hanım kız köyden uzaklaşmış ama merak edip arkasına bakmış ve köyün yok olduğunu görmüş. Tüm köyün sularla kaplı olduğunu sevdiklerinin ve köyünün yok olduğunu görünce oracıkta yere kapanarak ağlamaya başlamış. Hıçkırıklarla o kadar çok ağlamış ki orada ölmüş ve onun gözyaşları sıcak su kaynağı olarak hep akmış.

Son yıllarda göldeki su seviyesinin düşüşüne bağlı olarak da Narlıgöl kalp şeklini alarak romantik bir görüntü ile ziyaretçilerini karşılamaktadır (Niğde Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü, 2022)

Yozgat Akdağmadeni Karadikmen Termal Turizm Merkezi (Öneri)

Birçok tarihi yapıya sahip Yozgat'ın Akdağmadeni ilçesine bağlı Karadikmen köyünde çıkarılan saniyede 100 litre ve 50 derece sıcaklığındaki sıcak suyun ilçeyi yakın gelecekte termal turizmde yükselmesi bekleniyor (Yozgat Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022).

Yozgat Boğazlıyan Bahariye Termal Turizm Merkezi

Termal Turizm Merkezi ilan edilen Boğazlıyan ilçesine bağlı Bahariye köyünde 32 - 44 °C sıcaklığa ve 320 lt/sn. debiye sahip kaplıca bulunmaktadır.

Sağlık Bakanlığının yapmış olduğu analizler sonucunda kaplıca suyunun:

1. Romatizmal Ağrılar
2. Kırık-Çıkık Rahatsızlıkları
3. Kadın Hastalıkları
4. Kronik Bronşit, Üst Solunum Yolları Rahatsızlıkları
5. Safra Kesesi Taşları
6. Karaciğer ve Mide Rahatsızlıkları
7. Ağrıların Dindirilmesinde gibi durumlarda iyi gelmektedir.

Hekim kontrolünde destekleyici ve tamamlayıcı tedavi unsuru olarak kullanılabilen kaplıca suyu için yeni yatırımlar başlamıştır (Yozgat Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022).

Yozgat Sarıkaya Termal Turizm Merkezi

Florür oligometalik sular grubundan olan ve 48 °C sıcaklığa ve 28 lt/sn. debiye sahip

termal su kaynaklarından en önemlisi Sarıkaya kaplıcaları Roma dönemine ait kalıntılar taşır. Bölgede bakanlık işletme belgeli 3 yıldızlı termal otel bulunmaktadır. Sarıkaya hamamı Roma dönemine ait antik bir kent olduğu söylenmekte ve o döneme ait kaplıca ile ilgili efsaneler anlatılmaktadır. Kral kızı Hamamı ya da Roma Kızı Hamamı olarak da anılan Sarıkaya Kaplıcaları için; Roma krallarından birinin kızının çaresiz bir hastalığa yakalandığı, her türlü çabaya rağmen yürüyemez olduğu, o günlerde sazlık ve bataklık olan Sarıkaya’da oluşan küçük sıcak su göleti etrafında gezindiği ve günden güne iyileştiği, ayaklarının açıldığı bu sıcak su sayesinde yürüyebildiği söylenir. Bunun üzerine Kral buraya mermerden havuz ve etrafına kesme taşlar yaptırır. Sonradan bilinen bu havuz etrafında kralın kızının adına (Öper veya Hoperi) bir şehir kurulur. Büyük bir depremle yıkılan şehirde hamamların olduğu yer sağlam kalır.

- 1- Romatizmal Ağrılar
- 2- Eklem Kireçlenmeleri)
- 3- Deyeneratif Romatizmalar
- 4- Bel Fıtıkları ve Buna Bağlı Ağrılar
- 5- Ağrılı ve/ veya enfeksiyonel Kadın Hastalıkları
- 6- Spastik Ağrılar ve Spastik Kolitler
- 7- Böbrek Taşlarının Düşürülmesi
- 8- Karaciğer ve Safra Kesesi Taşları
- 9- Cilt Hastalıkları gibi rahatsızlıklarda bu kaplıcada tedavi olunmaktadır. Sağlık Bakanlığının yapmış olduğu analizler sonucunda kaplıca suyunun bu hastalıklara iyi geldiği raporlanmıştır ve hekim kontrolünde destekleyici ve tamamlayıcı tedavi unsuru olarak kullanılabilir niteliktedir.

*Sarıkaya Mehmetoğulları Thermal Resort Otel

* Sarıkaya Otel (Sarıkaya Kaplıcaları ve Turizm İşl. Ltd.Şti) olarak iki termal turizm işletmesi bulunur (Yozgat Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022)

Yozgat Sorgun Termal Turizm Merkezi (Öneri)

Bakanlar Kurulu Kararıyla Termal Turizm Merkezi” olarak ilan edilen bölge Sorgun ilçesindedir ve söz konusu termel sular klorlü, sülfatlı, 50 – 60 °C arasında bir sıcaklıkta ve 40 lt./sn. debili olarak bilinir. Diğer kaplıcalardaki rahatsızlıklara ek olarak sporcular için de rehabilite edici olarak kullanılır.

*Safa Sorgun Termal otel

*Sorgun Lokman Hekim termal olarak iki adet termal turizm işletmesi bulunmaktadır (Yozgat Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022).

Yozgat Yerköy Güven-Kırşehir Çiçekdağı Bulamaçlı Termal Turizm Merkezi (Öneri)

Bu bölgedeki kaplıca suları ve 44 °C sıcaklığa sahip ve klorlü sülfatlı sular grubundandır. Bakanlar Kurulu Kararıyla “Termal Turizm Merkezi” olarak ilan edilmiştir (Yozgat Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022).



İKİNCİ BÖLÜM

MENÜ KAVRAMI VE İŞLETMELERDE ÖNEMİ

Latince “minik, küçük, çok az” gibi anlamlara gelen -minutus sözcüğünden türeyerek dilimize Fransızca’dan (-Le menü) geçen menü kelimesi bu anlamını zaman içerisinde yitirmiştir. Menü; bir öğünde belirli bir sıraya göre sunulan ve birbiri ile uyumlu yemek grubu şeklinde ifade edilir (Aktaş & diğerleri, 2005:126). Kullanılan en eski menüler bir görüşe göre aşçıların özenli yemekler hazırlayabilmesi için gerekli olan satın alınacak malzemeleri yazdıkları hatırlatıcı alışveriş listelerine dayanır. Fransızca’da menü “detaylı liste” anlamına da gelmektedir (Ninemeir& Hayes, 2005: 195). Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre ise “yenecek yiyeceklerin listesi” olarak tanımlanır (Akay & Sarıışık,2015:213)

İlk örneği milattan önce 3000 yıllarına dayanan menüler; çoğunlukla davetlilerin beklentisi dikkate alınmayan, özel davetlerde hangi yiyeceklerin ikram edileceğini gösteren bir liste formundadır (Altinel, 2011: 17). Literatürde ilk menü kullanımının 1541 yılına dek uzandığı görülmektedir. 1541 yılında Brunswick Dükü Hnery’nin sevdiği yiyeceklerin yer aldığı bir liste hazırlatıp bu listeden seçim yapmasıyla birlikte menü kavramının ilk olarak kullanılmaya başlandığı ifade edilir. Bu başlangıçla birlikte ziyafetlerde menüler kullanılmaya devam eder. Zaman içerisinde içerik ve boyut olarak minimize edilerek her misafire sunulacak forma gelmiştir (Aktaş & diğerleri, 2005:127).

Menüler tüketici/müşteri ile sunuldukları yapı arasında iletişimi sağlayan önemli bir araçtır. Menüler çoğunlukla sunulan hizmetlerin büyük bir kısmını kapsar. Toplu beslenmenin yapıldığı kurum, kuruluş ve/veya işletmenin başarısı menüler ve menüde yer alanlarla yakından ilişkilidir. Menüler işletmeler için bir reklam ve pazarlama aracı olmanın yanında kurumun imajını da belirleyen ve etkileyen önemli bir öğedir (Ninemeier, 2005: 155).

Bir menü, işletmenin türü ne olursa olsun sunulan besinlerin bildirildiği bir iletişim aracıdır. Müşteri/tüketici nazarında çeşitlilik, lezzet, miktar gibi konularda bakış açısını temsil eder. İşletmelerde ziyaretçileri memnun etme yöntemi olarak en başvurulan konu yemektir. İşletmelerin asıl amacı sundukları hizmetleri çok sayıda insana ulaştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda en önemli unsur menülerdir ve müşteri/turist ve işletme arasında bir iletişim kurar. Menüler, işletmenin gider tablosundaki en önemli verileri oluşturur ve işletmenin reklam, pazarlama, finansal politikalarında da büyük rol oynar (Sökmen, 2011:119-120). İşletmeler için basılmış bir reklam aracı olan menüler tüketicilerin beklentilerini karşılamak adına da ideal bir araçtır. İşletmenin karlılığı üzerinde oldukça efektif olan menüler müşterilerin işletme hakkındaki olumlu ya da olumsuz algını büyük oranda belirleyebilir (Reynolds & Taylor, 2009).

Kısacası menüler; işletmenin kalitesi, imajı, yeniden ziyaret edilebilirliği gibi konularda müşterileri etkileyen, bilgilendiren işletmeler için bir pazarlama, maliyet kontrolü ve satış aracı olan unsurlardır.

Menülerin işletmeler için önemi:

1. İşlenmiş yiyecek ve içeceği belirttiği için işletmenin ihtiyacı olan ham maddeleri belirler.
2. Yaygın olmamakla birlikte menü sayesinde sunulan besinlerin içerikleri gösterilir.
3. Menü işletmede görev alacak personel sayısı, niteliği gibi faktörleri belirler.
4. Menü işletmeye gerekli olan ve kullanılacak araç, gereç, ekipman gibi malzemeleri belirler ve temin edilmesini sağlar.
5. Menü, tesis planına etki eder. Alakart hizmet, açık büfe ya da fastfood gibi sunulan menünün çeşidine göre işletmenin alacağı düzen ve tedbirler belli olur.
6. Tesis planına ek olarak iç mimari, tasarım ve dekorasyon konusunu da etkiler.
7. Maliyeti belirler, maliyet kontrolü üzerinde etkilidir.
8. Menü hazırlık sürecinde üretimden sunuma kadar geçen zamanın ve malzemelerin verimli kullanılmasına öncülük eder.
9. Menü, görevli personel arasındaki uyumu belirler.
10. Menü işletmenin fiyatını, hitap ettiği tüketici kitlesini, sektördeki yerini belirler (Bolat, 1995: 20-23).

2.1.Menü Planlama

Başarılı bir menü iyi planlanmış bir menüdür. Tüketicinin ihtiyacını ve beklentisini tüketicinin tabağında finansal kısıtlamalar eşliğinde efektif bir şekilde sunmak için menü planlaması yapılır. Maliyetin üzerinden ölçülü bir gelir sağlayacak şekilde tüketicilerin memnun kalacağı yiyecek- içecek seçiminin, üretiminin ve pazarlamasının yapıldığı sürece menü planlaması denir (Altinel, 2017: 54). Başka bir deyişle; menüyü oluşturacak yemek ve içeceklerin servisi, hazırlama yöntemleri, besin değerleri gibi bilgilere vakıf olmayı gerektiren bir süreçtir (Akay & Sarıışık, 2015: 214). Menü daha net bir tanıma sahipken menü planlama yiyecek, içeceklerin belirlenmesi, nasıl hazırlanması gerektiği, nasıl pazarlanacağı gibi daha karmaşık ve başarıyı etkileyen bir faktördür. Farklı besin grupları ve ayrı kalem edilen yiyecek ve içeceklerin uyumu menünün verimlilik derecesini gösterir ve bu durum menü planlamasının ne kadar iyi yapıldığını ortaya koyar (Akay & Sarıışık, 2015: 212-213). Karmaşık bir süreç olan menü planlamada verimliliği artırmak ve oluşabilecek hataları en aza indirmek için daha sağlıklı olması adına manuel planlamalar yerine bir takım matematiksel kuramlar kullanılmaktadır (Ediz & Yağdıran, 2009: 48). Zamandan ve işgücünden tasarruf etmek ve bu konuda eğitimli kişilerin en uygun maliyet ve uyumla menü planlaması için 1964 yılında Balintfy lineer programlama kullanarak ilk örneğini ortaya koymuştur (Seljak, 2009: 414-415).

Günümüzde toplu beslenme hizmeti veren hastaneler, okullar, restoranlar gibi kuruluşlar menüleri oluştururken bilgisayar programlarından oldukça yararlanmaktadır. Bilgisayar destekli menü planlama sayesinde:

1.Normal menülere ek olarak özel diyet menüler de çok daha hızlı oluşturulabilmektedir.

2.Bilgisayar programları ile menüye eklenen besinlerin içerdikleri besin değerlerinin tamamına yakını hesaplanabilmektedir.

3.Manuel hesaplamalara göre menünün işletmeye olan maliyeti %10 azalmaktadır.

*Yiyecek içecek işletmesinin kuruluş aşaması,

*Yiyecek içecek işletmesinin işletilme aşaması ve

*Yiyecek içecek işletmesinde format değişikliğine gidilmesi aşamasında aslında menü planlama ve geliştirme aşamaları da beraberinde yaşanır (Rızaoğlu & Hançer, 2013: 22).

2.2.Menü Planlamanın Amaçları

Belirlenen bir kar oranına ulaşmak için iadesi mümkün olmayan ürünlerin satışını artırmak yiyecek ve içecek işletmeleri için temel hedeftir. Bu hedefe ulaşmak ancak iyi bir planlama süreciyle mümkün olur (Altınel, 2017: 54). Verimli sonuçlar, büyük karlılık, etkileyici bir hizmet için iyi bir menü planlaması gerekir ve menü planlama hem işletmeyi hem tüketiciyi kapsamalı, iki taraf için de belli amaçlar doğrultusunda paralel ilerlemelidir (Baysal & Küçükaslan, 2007: 44).

Tüketicileri memnun edecek ve işletmenin amaçlarını gerçekleştirecek bir menü oluşturabilmek için menü planlamanın amaçlarını bilmek gerekir. (Rey & Wieland, 1985: 41-43). Her işletmenin büyüklüğü, yapısal nitelikleri, hedef müşteri kitlesi, sunulan ürün sayısı ve çeşitliliği, imkanları farklılık gösterebilir ancak menü planlamanın amaçları genel olarak şu şekildedir (Rey & Wieland, 1985: 41-43):

1. Pazarlama amaçlarına ulaşmak,
2. Kalite hedeflerine ulaşmak,
3. Yiyecek-içecek ve servisin maliyet etkinliğini artırmak,
4. Menüde işletmenin şeffaf olduğunu göstermek,
5. Satış fiyatları ile ilgili soru işaretlerini gidermek,
6. İsrafı önlemek,
7. Menü ile ilgili müşteriyi bilgilendirmek,
8. Yan ürünlerden faydalanmak,
9. Faaliyetlerin düzenli ve vaktinde yürütülmesini sağlamak,
10. Artık yönetimini en karlı şekilde yapmak

2.3.Menü Planlamada Dikkat Edilmesi Gereken Konular

2.3.1.Denge

Tüketicilerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde besin gruplarından yeterli çeşit ve sayıda besinlerin bulunması ve uygun pişirme yöntemleri ile seçme imkanı tanıyan, mevsimsel özellikleri ve maliyeti göz önüne alan planlamalar yapılması gerekir. Hem estetik hem besleyicilik hem maliyet açısından denge göz önüne alınmalıdır. Estetik bir denge için farklı renkli besinlerin kullanılması, şekil ve lezzetin uyumlu olması beklenir. Besleyicilik açısından giderek bilinçlenen toplumlarda dikkat edilen önemli bir husustur. Besinlerin mevsimsel özellikleri, hazırlama ve pişirme yöntemleri çeşitlilik göz önüne alınarak besleyicilik dengesi sağlanabilir.

- Maliyet kontrolü ve fiyatlandırma,
- Tüketicilerin tercihleri
- Mevsime özgü yiyecek ve içecekler
- Tesisin personel kapasitesi
- Yiyeceklerin lezzet, görsel, içerik uyumu
- Sunulan öğüne göre yiyeceklerin sindirime ilişkin özellikleri

Dikkate alınarak menüde denge sağlanabilir (Türksoy, 2015: 102-103).

2.3.2.Çeşitlilik

Farklı ırk ve yaşam stillerine hitap edebilen, sunumu farklılaştırılmış yaratıcılık içeren sunumlara da yer verilmelidir. İsrafa kaçmayacak şekilde her bireyin yeme- içme alışkanlıklarına uygun ve yaş, cinsiyet, dini inanç gibi kavramları göz önüne alarak bir menü planlaması gerekir (Eckstein, 1983: 15).

2.3.3.Tıbbi Gereksinimler

Hastalıklara eşlik eden tedavi edici ya da koruyucu birçok tıbbi diyet reçeteleri bulunmaktadır. (Baysal, 2002). Yaygın olarak kullanılan diyabetik diyet, glutensiz diyet, kalorisi azaltılmış diyet ve alerjenler konusunda tüketicinin zor durumda kalmaması ve işletmenin bu diyetlere uygun yiyecek- içecek sunabileceği konusunda güven duyabilmesi önemlidir. Tıbbi beslenme tedavisine gereksinim duyabilecek bir tüketici ile karşılaşma ihtimalini düşünerek menü planlamak gerekir (Demirel, 2018).

2.3.4.Maliyet

Sunulacak ürünlerin desteklenen finansal tutarından daha pahalıya mal olacak şekilde derlenmesi menü planlamasında mümkün değildir. Maliyetlerin kontrolü için şu yöntemlere başvurulur:

- (1) Döngüsel menüler: Maliyeti standartlaştırılmış haftalık ya da aylık ya da mevsimsel dengeli menülerle,
- (2) Toplu Yemek Yapma: Zaman ve israfı önlemek için zamanında ve toplu yemek pişirme,
- (3) Porsiyon Kontrolü: Tüketici sayısına ve popüleritesi yüksek ürünün daha çok talep edilmesine göre belli bir oranda yemek yapma,
- (4) Personel Eğitimi: Hızlılık, pişirme ve servis sürecinde israfı ve ham madde kaybını önlemek için personelin eğitimi,

- (5) Depolama: Hazırlanmış besinlerin ya da ham maddelerin bozulmadan doğru şekilde saklanması,
- (6) Stok Döndürme: Uygun sıralama ile depodan ürün çıkılışının sağlanması,
- (7) Denetleme: Üretimden servis sürecine kadar sorumlu personelin prosedürün işleyişini izlemesi maliyet kontrolü sağlar (Eckstein, 1983: 24).

2.4.Menü Çeşitleri

İşletmelerin sundukları hizmete göre çok çeşitli menüler bulunur. Aslında tüm menüler tabldot ve alakart şeklinde iki sınıfta toplanabilecekken öğün saatleri, fiyat ve seçim şekilleri, değiştirme sıklığı ve özel menüler olarak dört gruba ayrılabilir (Bolat,1995:25-29)

2.4.1.Sunuş şekli ve fiyat yapısı açısından menüler:

***Tabldot Menüler:** Menüde bulunan tüm yiyecek birlikte gruplandırılır ve değişmez tek bir fiyatla sunulur (Ninemeier,1990:104). Bu menülerde yemek seçme hakkı sınırlandırılarak menü planlayıcısı tarafından yer verilen yiyecek ve içeceklerin sabit bir fiyatla sunulmasıyla ortaya çıkar (Bahçeci, 2015). Tabldot menülerin öne çıkan özellikleri:

- Menüün planlayan kişi tarafından sınırlandırılmış olması
- Sınırlı sayıda yiyecek çeşit ve bölümünün olması
- Satış fiyatının sabit tutulması
- Hazır şekilde servise sunulması ya da sipariş esnasında hazır bulunması

şeklindedir (Davis & diğerleri,1985:85).

Tabldot menülerde bazen kısmi bir seçme hakkı oluşabilir. Örneğin çorba ya da salata arasından seçim yapmak ya da iki farklı tatlıdan istediğini seçmek gibi imkanlar olabilir (Ninemeier, 2016: 122)

***Alakart Menüler:** Kelime anlamı “karta göre” olan bu menülerde sunulabilecek yiyecek ve içecekler ayrı ayrı listelenir, başlangıçtan tatlılara kadar birden çok seçenek sunan menülerdir. Menüdeki her ürün tek tek ücretlendirilir. Böylece müşteriler/tüketiciler açlık durumları, ruh halleri ve bütçeleri doğrultusunda seçimde bulunurlar (Russell, 2009:3). Menüde yer alan yiyecek ve içecekler siparişler verildiği andan itibaren hazırlanmaya başlar ve bekleme süresi içerir (Ermağan, 2018).

Öne çıkan özellikleri:

- Tabldot menülere göre daha geniş yiyecek- içecek çeşidi bulunur.

- Belirli başlıklar altında listelenir işletme tarafından hazırlanabilecek tüm yiyecekler belirli bölüm başlıkları altında listelenir,
- Siparişe birlikte hazırlanmaya başlanır.
- Genellikle tabldot menülere göre daha pahalıdırlar
- Yüksek maliyetli farklı yiyeceklere yer verilir. (Davis & diğerleri, 1985:86).

2.4.2.Değiştirme sıklığı açısından menüler:

***Sabit Menüler:** Günlük değişmeyen menülerdir, birçok fast-food ve özellikli işletmelerde sabit menüler kullanılır. Bu menülerdeki değişiklik yeni, daha karlı ve popüler ürünler ortaya çıktığında veya mevcut yiyeceklerin popülaritesini ve karlılığını yitirmesi durumunda söz konusudur (Kazarian,1977:57). Tüketicilere yeni birkaç seçenek tanımak amacıyla günlük spesiyaliteler menüye dahil edilebilmektedir.

***Devirli Menüler:** Günlük değişen ve 24 – 29 gün için planlanan menülerdir. Sıklıkla kurumsal işletmelerde 24 veya 29 günlük döngülerle uygulanır, sezonluk değişiklikler yapılır.

Avantajları:

- Bir devirli menünün üstünlükleri şu şekilde sıralanabilir (Ninemeier,1984:112):
- Devirli bir menü planlanmasından sonra gelecekte bu menü üzerinde zaman kaybı yaşanmaz
- Aynı menü yiyecekleri, aynı zamanda hazırlanacağından standartlaşan hazırlama süresi hızlanır.
- Satın alma işlemleri kolaylaşır, standart satın alma şartnameleri ile pratikleşir.
- Menü için hammadde stoğunu kontrol etmek kolaylaşır.

Bu avantajlara rağmen dikkat edilmesi gereken husus kısa periyotlar halinde tekrarlayan menüler tüketiciler için sıkıcı bir durum oluşturabilir (Ninemeier, 2016: 124).

2.4.3.Yemek öğünleri açısından menüler:

***Kahvaltı Menüleri:** Çoğu işletme için bezner ürünlerden oluşan genellikle düşük fiyatlı, hızlı servis gerektirdiği için sınırlı tutulan menülerdir. Kahvaltı menüleri her işletme için hemen hemen aynı standart ürünlerden oluşmaktadır. Peynost, ir, reçel,

marmelat, tost, krep, salam, sucuk, yumurta, meyve ve meyve sularına yer verilir. Bazı durumlarda yöresel besinlerle farklılık oluşturulabilir (Ninemeier, 2016: 126).

***Brunch Menüsü:** İsmi İngilizce kahvaltı (breakfast) ve öğle yemeği (lunch) kelimelerinin birleşiminden gelir. İki öğüne de hitap eder.

***Öğle Menüsü (Dejeuner):** Çoğunlukla tabldot ya da alakart menüler sunulur. Zaman kısıtlaması söz konusu olabilir. Tüketiciler aceleci olabilir ve okul, işyeri gibi konumlara yakın işletmeleri tercih edebilirler. Öğle yemeği menüsü servisi kolay ve hızlı besinlerden (sandviç, çorba, salata gibi) oluşur. Birçok tüketici haftanın birkaç günü öğle yemeğini aynı işletmede yemektedir. Tüketicileri sıkmamak için devirli menüler önerilir ve akşam menüsüne göre daha hafif olması tercih edilir (Ninemeier, 2016: 126).

***Akşam Menüsü (Dinner):** Genellikle zaman kısıtlamasının olmadığı ve çok çeşitli menülerdir. Alakart veya tabldot olarak sunulur. Diğer öğünlere göre daha ağır yemeklerden oluşabilir. Akşam yemeğini ev dışında tüketen bireyler için menü, servis, dekor, lezzet önemlidir ve bu sebeple diğer öğünlere göre daha kapsamlı olması beklenir (Ninemeier, 2016: 126).

2.4.4.Özel Menüler

***Çocuk Menüsü:** Çocukları oyalama amacıyla onların dikkatini çekecek renkli, figürlü, oyuncaklarla desteklenmiş besleyici menülerdir. Çocukları meşgul ederken ailelerin daha rahat bir şekilde yemek yemesine imkan tanımak için tasarlanır (Ninemeier, 2016: 124)

***Alkollü İçecek Menüsü:** Şarap, kokteyl gibi alkollü içeceklerin oluşturduğu ayrı bir menü olabileceği gibi, menü içerisinde farklı bir bölümde de listelenebilir. Ana menü ile birlikte yer alacaksa yiyeceklerden önce içecek listesi yazılır.

***Özel Mutfak (Yöresel) Menüsü:** Belli bir bölgeye, ülkeye ya da şehre ait yiyecek ve içecekleri içeren menülerdir. Besinler ait olduğu yörenin dili ile yazılır, altına açıklama yapılır. Menüdeki yiyeceklerin her birinin içerikleri yazılmalıdır. Farklı kültürlerle hitap etmesi adına tüketicilerin damak zevkine göre ufak değişiklikler yapılmaktadır (Ninemeier, 2016: 131)

***Oda Servisi Menüsü:** Odaya taşınma esnasında kalite kaybı yaşamayacak yemek

salonundaki menülere göre daha az seçenek içeren menülerdir. Odaya servis yapmaya müsait yiyecek ve içeceklerden oluşur (Rızaoğlu & Hançer, 2013: 173).

***Ziyafet Menüleri:** Verilen ziyafetin özelliğine göre (düğün, koktely, açılış vs.) hazırlanan organizasyon menüleridir. Organizasyonun içeriğine ve katılımcılara göre içerik hazırlanır. Ziyafet menüleri bir imaj yaratma gayesi taşır ve sunulan besinlerin markası, kalitesi, sunum şekli, servisi önemlidir. Hedef kitleyi etkileyecek şekilde düzenlenir (Denizer, 2005: 61-62).

2.5.Sağlıklı Menü

Günümüzde gerek hastalıkların tedavisi için gerek hastalıklardan koruyucu bir unsur olarak beslenme önemli bir gündem oluşturmaktadır. Tıbbi durumlarda tedavinin bir parçası ya da bizzat kendisi olan birçok diyet reçetesi mevcuttur. Terapötik bir diyet bireylerin ihtiyaçlarına yönelik düzenlenir ve mümkün olduğunca normal beslenmeye benzer uyarlanarak tasarlanır. Toplu beslenme yapılan ve beslenme hizmeti sunulan kurum ve kuruluşlarda menüler maliyet, cinsiyet, yaş grubu, dini inançlar gibi bir takım fonksiyonel ve finansal parametrelere göre düzenlenir. Ancak sağlıklı bir menüden bahsedebilmek için makro ve mikro besin öğelerini karşılaması beklenir (Demirel, 2018).

2.5.1.Makro Besin Öğeleri

Karbonhidratlar: Günlük alınan kalorinin yaklaşık %50-60 gibi büyük bir bölümünü oluşturmalarıdır. Bireylerin sağlık için günlük en az 130 gram karbonhidrat tüketmesi gerekir. Sağlıklı bir beslenme için sofraya şekeri, meyve şekeri, bal, reçel gibi basit karbonhidrat içeren grubun toplam karbonhidrat içinde %10'nu geçmemesi istenir. Karbonhidrat alımıyla birlikte vitamin, mineral, posa alımı da sağlanır. (Baysal & diğerleri, 2008: 25).

Posa: Besinlerle birlikte çözünür ve çözünmez olarak iki tür posa alımı söz konusudur. Çözünmez posa su hacmini artırarak bağırsakların düzenli şekilde çalışmasına yardımcı olur (Dülger & Şahan, 2011: 147-157). Suda çözünen posa ise kan şekeri kontrolü ve kolesterol düşürülmesine yardım eder (Choung, 2007). Diyet ile Referans Alım Düzeyine (DRI) göre sağlıklı bir beslenme için günlük 25-30 gram posa alımı gerekmektedir. Her 1000 kalori için 10-13 gram posa ihtiyacı doğmaktadır. Ancak posa alımı ile birlikte fitik asit alımı artacağından demir, kalsiyum, çinko, bakır gibi

minerallerin bağırsakta emilimini azaltabilir bu sebeple günlük posa alımı da dengede tutulmalıdır (Karlı, 2017: 6-17).

Yağlar: Hem enerji kaynağı olarak hem yağda eriyen vitaminlerin emilebilmesi için gerekli olan makro öğelerdir. Diyetteki yağın türü ve miktarı birçok hastalıkla ilişkili olup; tip 2 diyabet, kalp- damar hastalıkları, obezite, kanser bunların başındadır. Beslenme ile alınan yağın miktarı ve türü bu hastalıklarda mortaliteyi ve morbiditeyi artırmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2015). Günlük enerjinin %20-35 oranında yağlardan karşılanması yeterli ve dengelidir. En sağlıklı diyet seçilen Akdeniz tipi beslenmede olduğu gibi yağların en az %15-25'i doymamış yağlardan oluşmalıdır. Günlük beslenmede önerilen kolesterol miktarı maksimum 300 miligramdır (Institute of Medicine, 2005).

Proteinler: Kas sistemimizin ana maddesini oluşturan proteinler yaşla birlikte azalma eğilimindedir. Bu durum ciltte elastikiyet kaybı, yaraların geç iyileşmesi, enfeksiyonlara açık olmak gibi riskleri beraberinde getirir. Diyetle alınan en iyi kalite protein hayvansal kaynaklardandır. B12 vitamini, biotin, folat, demir gibi birçok mikro besin ögesi açısından da hayvansal proteinler önemli kaynaklardır. Sağlıklı bir beslenme için günlük kg başına 0,8 ile 2 gram kadar protein önerilir. Yaş, kas kütlesi, böbrek fonksiyonları, karaciğer fonksiyonları gibi birçok etkene göre bu oran değişir (Chernoff, 2004: 627-630).

2.5.2. Mikro besin öğeleri

Hayati tüm biyokimyasal süreçler için gerekli olan ve günlük alınması gereken birçok mineral ve vitamin mevcuttur. C vitamini, demir, selenyum, folat, A vitamini, B12 vitamini, çinko, tiamin, potasyum, magnezyum bunlardan başlıcalarıdır. (Baysal, 2005: 161-172) Göz sağlığı, bağışıklık sistemi, nörolojik sistem, dengeli bir tansiyon, kalp sağlığı gibi birçok konuda önemli rol oynarlar. Günlük alımları RDI' ya göre şu şekilde olmalıdır:

Tablo 8 Yetişkinler için makro ve mikro besin öğeleri tavsiye edilen günlük alım miktarları (Baysal & diğerleri, 2018).

Günlük alınması gerekenler	Günlük önerilenRDI
Kalori	1790- 2100 kcal
Protein	52-65 gram
Diyet posası	21- 29
Doymamış yağ asitleri	12,1- 15,6 gr

Demir	10 mg
Çinko	10-11 mg
B12 Vitamini	2.4 mcg
C Vitamini	90 mg
Selenyum	55 mcg
Folat	400 mcg
Kalsiyum	1200 mg
Potasyum	2000 mg
Sodyum	500 mg
A Vitamini	700-900 mcg
D Vitamini	10 mcg

Sağlıklı beslenme için makro ve mikro besin öğelerinin sağlık otoritelerince belirlenmiş düzeyde alınması önemlidir ancak bununla birlikte tüketilen menülerde Türkiye Beslenme Rehberi'ne göre bir denge olmalıdır. Büyümek, sağlıklı kalmak ve rehabilite olmak için gereken beslenme eyleminin en doğru şekilde yapılması adına ülkemizde beslenme planı dört besin grubu üzerinden dört yapraklı yonca ile temsil edilmektedir. Dünya'nın en sağlıklı diyeti seçilen Akdeniz diyetine dikkat çekmek için de zeytin dalları ile çerçevelenmiştir. Yapraklardan biri süt ve ürünlerini, diğer yaprak et, yumurta, baklagil gibi protein kaynaklarını; üçüncü yaprak meyve ve sebze gruplarını; diğer yaprak da ekme ve tahıl gruplarını göstermektedir (Yücel, 2015). Sağlıklı bir menü için dört yapraklı yonca modeli dikkate alarak makro besin öğelerinin ana öğünlerde bir arada bulunması gerekmektedir. Ülkemiz sağlık otoritelerince belirlenen bu örüntü (şekil 2) yiyecek -içecek hizmeti veren işletmelerde de müşteriye/ tüketiciye sunulmalıdır.



Şekil 2. Türkiye’de dört yapraklı yonca modeli (Sağlık Bakanlığı,2018).

Bu yonca modelinin esas alınması ile makro besin öğeleri (proteinler, karbonhidratlar ve yağlar) dengeli şekilde oluşturulur ancak sağlıklı bir menü ne kadar renkli ise mikro besin öğeleri (vitamin, mineraller, antioksidanlar vb.) açısından o kadar zengin demektir. Menü planlama ilkelerinden biri olan renklilik görsel açıdan çekicilik adına menüler için aranan bir özelliktir ve ayrıca diyeti daha sağlıklı hale getirir.

Ayrıca beslenme ihtiyaçları yaş grubuna göre değişiklik göstermektedir. Her yaş dönemi için vücudun makro ve mikro besin öğelerine olan gereksinimi farklıdır. Çocuklar için menüde ilk olarak kalori, protein değeri önemli iken yaşlı bireyler için kronik hastalıklar, fiziksel kapasite, ağız ve çiğneme yetileri, tat duyuları gibi birçok sebepten ötürü kıvam, yapı, tat, içerikler ön plana çıkar (Baysal vd.,2018).

Sağlıklı bir menü için her zaman denge önemlidir. Makro, mikro besin öğelerinin dağılımı, kalorinin ana öğünlere göre dağılımı ve pişirme şekilleri temelde esastır. Bununla birlikte sağlıklı bir menü için yemek hazırlamada kullanılan yağların katı yağ yerine sıvıyağ olarak tercih edilmesi, rafine şekerin azaltılması ve pişirme tercihleri de önemlidir. Özellikle protein içeriği yüksek besinlerin fırında, haşlama, buğulama gibi yöntemlerle hazırlanması hem protein kalitesini korumak hem de yağda kızartma yapılırken oluşan kanserojen madde oluşumunu engellemek için gereklidir. Mevsiminde taze ürün kullanmak, kavurma, yüksek ısı, kızartma gibi besin değerini öldüren uygulamalardan kaçınmak yerinde olacaktır (Demirel, 2018).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ORTA ANADOLU TERMAL TURİZM PROJESİ

KAPSAMINDAKİ İŞLETMELERDE MENÜ ANALİZİ

3.1. Araştırmanın Problemi

Yapılan literatür taramalarının ışığında bu araştırmanın problemi “Orta Anadolu Termal Turizm Projesi kapsamındaki illerde yer alan termal turizm işletmelerin sunduğu menülerin enerji ve besin ögesi açısından sağlıklı beslenmeye uygunluk ve sağlık temasıyla uyumluluk durumu nedir?” şeklinde belirlenmiştir.

3.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Giderek önemi artan “sağlık” kavramı tüm dünyada gerek kişilerin gerek kurumların en çok yatırım yaptığı ve ilgilendiği alanlardan biridir. Sayıları her geçen gün artan sağlığı kaybettiren unsurlara (salgın, kronik ve genetik hastalıklar) karşılık tedbirli olma ve/veya alternatif kaynaklarla sağlığı koruma, iyileştirme çabası da artmaktadır. Doğrudan sağlığı etkileyen beslenme de bu konuda önemli bir yer tutar. Sağlığa dair endişe ve beklentilerin artmasıyla sağlık turizmi işletmelerinin sunduğu yiyecek-içecek hizmetinin incelenmesi, menülerin belli kriterlere (makro besin öğeleri açısından yeterlilik) sahip olup olmadığının belirlenmesi, menü planlamasını bir uzmanın hazırlamasının işletmeye sağlayacağı katkının tartışılması amaçlanmaktadır.

Ulusal ve uluslararası yapılan çalışmalar incelendiğinde, termal turizm ve menülerinin incelenmesine yönelik çalışmaların sayısı oldukça azdır. Sağlık turizmi kapsamında, termal turizm işletmelerinde beslenmenin önemini ortaya koymak için menü içeriklerinin ele alındığı çalışmaların bir hayli eksik olduğu gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda sağlık temalı işletmelerde beslenmeye ve haliyle menülere dikkat çekmek gerekmektedir. Literatürdeki bu eksikliği gidermek için, bakanlığın projesi kapsamındaki Aksaray, Niğde, Nevşehir, Yozgat ve Kırşehir illerine ait işletmeler seçilmiştir.

Multidisipliner bir alan olan sağlık ve hayati fizyolojik bir gereklilik olan beslenme eylemi birbirini doğrudan etkileyen iki temel kavramdır. Termal turizm hem ruh hem beden sağlığına hitap eden bir faaliyet iken daha önce bu tesislerde sunulan menülerin besin değeri açısından ele alındığı çalışma sayısı oldukça azdır. Daha çok tüketicilerin memnuniyeti üzerine yapılan çalışmalar söz konusudur. Bu çalışmada doğrudan ya da dolaylı olarak aslında bir sağlık hizmeti veren turizm işletmelerinde sunulan menüleri belirlenen uluslararası ve ulusal standartlar dahilinde değerlendirerek elde edilecek sonuçlara göre kurumlara ve bakanlığa yeni bir bakış açısı sunmaktır. Termal turizmi tercih eden orta yaş ve üzeri insanlar için kronik hastalıkların artışı, kemik sağlığı, nörolojik sağlamlık gibi birçok yaşla birlikte azalan fizyolojik kayıp sebebiyle daha hassas daha dikkatli bir beslenme gerekirken; termal turizme ihtiyaç duymuş ve herhangi bir nedenle rehabilite olmak için termal turizmi tercih etmiş bireylerin sağlık ve şifa kazanımını üst düzeye çıkarmak adına bu işletmelerde sunulan menülere dikkat çekmek istenmiştir.

Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın belirlediği Orta Anadolu illerinde birçok efsaneye konu olan, tarihi ve dini temalar taşıyan kıymetli kaynaklar bulunmaktadır ancak henüz yeterli sayı ve kalitede termal turizm tesisine ulaşılamamıştır. Mevcut tesislerin de en üst düzeyde hizmet vermesi için sağlığa hizmet eden menülerin kimler tarafından oluşturulduğu ve içeriği ele alınarak yeni tesislere örnek olması ve bu konunun göz ardı edilmeyecek kadar önemli olduğu vurgusu adına bu çalışma bir ilk olma niteliğindedir.

3.3.Evren ve Örneklem

Orta Anadolu Termal Turizm Projesi kapsamında Aksaray, Niğe, Kırşehir, Nevşehir ve Yozgat illerinde yeme- içme hizmeti veren en az iki öğün yemek hizmeti sunan tesislere bakanlık ve müdürlükler vasıtasıyla ulaşılarak evreni oluşturmuş ve tamamı değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma kapsamındaki işletmelerden sözlü ve yazılı olarak akşam menüleri toplanmıştır. Menülerin nasıl oluşturulduğu, içeriği ve menülere dair detaylar mutfak personeli ve sorumlu personel ile görüşmeler yapılarak elde edilmiştir. Evren ve değerlendirmeye alınan tesisler:

Aksaray Güzelyurt Iısu Termal Turizm Merkezi'nde termal turizm işletmesi bulunmamaktadır.

Kırşehir Çiçekdağı Mahmutlu Termal Turizm Merkezi'nde termal turizm işletmesi bulunmamaktadır.

Kırşehir Mucur Termal Turizm Merkezi'nde termal turizm işletmesi bulunmamaktadır.

Kırşehir Terme-Karakurt Turizm Merkezi

1. Grand Terme Otel
2. Temur Termal Otel
3. Armas Termal Otel

Nevşehir Kozaklı Termal Turizm Merkezi

1. Kozaklı Grand Termal Otel
2. Zamantı Sanitas Termal Otel
3. Terea Life Sezerler Termal Otel
4. Karen Termal Rezidance
5. Divaisib Termal Otel
6. Atabay Termal Otel
7. Roza Resort Otel
8. Anatolia Termal Otel

Niğde-Aksaray Narlıgöl Termal Turizm Merkezi iki adet termal turizm işletmesi bulunmakta ancak hizmet vermemektedir.

Yozgat Akdağmadeni Karadikmen Termal Turizm Merkezi termal turizm işletmesi bulunmamaktadır.

Yozgat Boğazlıyan Bahariye Termal Turizm Merkezi termal turizm işletmesi bulunmamaktadır.

Yozgat Sarıkaya Termal Turizm Merkezi

1. Sarıkaya Mehmetoğulları Thermal Resort Otel
2. Sarıkaya Oteli (Sarıkaya Kaplıcaları ve Turizm İşl. Ltd.Şti)

Yozgat Sorgun Termal Turizm Merkezi

1. Safa Sorgun Termal otel
2. Sorgun Lokman Hekim Termal Otel

olmak üzere 15 farklı işletmeden menüler değerlendirilmeye alınmıştır.

3.4.Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları

- Araştırmada evreni oluşturan menülerde yer alan “ana yemeklerin” turistler tarafından “bir porsiyon” olarak tüketildiği varsayılmıştır.
- Araştırmada evreni oluşturan menülerde yer alan ana yemeklerden herbirinden turistler tarafından tüketildiği varsayılmıştır.
- Yapılan araştırma mekân, ölçek ve zaman açısından sınırlandırılmıştır.
- Kullanılan analiz yönteminin araştırma amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
- Evreni oluşturan işletmelerin standart bir çizelge ve menü kartına sahip olmamasına; ekonomik şartlar, personel sayısı, turist sayısı gibi etmenlerle sunulan ana yemeklerin değişebileceğine karşın bu menülerin hazırlanıp sunulduğu varsayılmıştır.

3.5.Veri Toplama Yöntemi ve Veri Toplama Aracı

Orta Anadolu Termal Turizm Projesi kapsamındaki illerde bulunan termal turizm işletmelerinde sunulan akşam menüleri telefon, mail ve yüz yüze görüşmelerle elde edilmiştir. Söz konusu menülerin güncel kullanılan menüler olmasına dikkat edilerek tesislerden sözlü ve yazılı şekilde toplanmıştır. Özellikle evrenin büyük bir kısmını oluşturan Kozaklı bölgesinde yüz yüze görüşmeler yapılarak yiyecek-içecek hazırlama alanında sorumlu aşçıbaşı, aşçı ve yardımcıları ile görüşülerek veriler alınmıştır. Orta Anadolu Termal Turizm Bölgesinde bulunan termal işletmelerden bir haftalık akşam menüsünde yer alan ana yemekler seçilerek, toplam 15 işletmeden 15 farklı tablo oluşturularak analize tabi tutulmuştur.

3.6.Verilerin Analizi

Beslenme Bilişim Sistemleri programı ile detaylı analiz edilmiştir. BeBİS, 20 bini aşkın besinin veri bankası ve 130’den fazla besin ögesi analizi ile diyet, menü, yemek tarifleri gibi reçetelerin besin değerini hesaplamada kullanılan profesyonel bir bilgisayar programıdır. BeBİS ülkelerin ulusal gıda veri tabanını kullanır. Türkiye’de

Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı (Turkomp) kullanılarak besinlerin girilen porsiyon miktarına göre kalori, karbonhidrat, protein, yağ, mineral, vitamin, amino asit, antioksidan kapasitesi, Orac değeri, glisemik indeks yağ asitleri çeşitleri ve yüzdelik oranları raporlanmaktadır. Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı, Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK), Kamu Araştırmaları Grubu (KAMAG), Kamu Kurumları Araştırma ve Geliştirme Projelerini Destekleme Programı (TARAL 1007) tarafından yürütülen bir proje çıktısıdır. Türkiye’de işlenmiş ve işlenmemiş tarımsal ürünlerin besin bileşenlerinin ileri teknik laboratuvar analiz teknikleri ile belirlenmesi ve uluslararası standartlarda güvenilir, özgün bir sistemle sunulması esasına dayanmaktadır (www.turkomp.gov.tr, 2022). BeBİS, gıda mühendisleri, beslenme uzmanları, akademisyenler ve konuya ilişkin öğrenciler tarafından kullanılan bir kaynaktır (www.bebis.com.tr, 2022).

3.7.Bulgular

Bu bölümde çalışmaya dahil edilen işletmelerden alınan menülerdeki ana yemeklerin BeBİS ile analizine ilişkin bulgular yer almaktadır. Menüler makro ve mikro besin öğeleri, kalori ve bazı besin öğeleri açısından analiz edilmiştir.

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Menüler ve Besin Ögesi Değerleri

MENÜ 1		
Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1.GÜN		
mantarlı krem çorba (örnek t_k20)	100 g	57,6 kcal
köfte (dana etinden. yağ ilavesiz kızartılmış)	100 g	236,9 kcal
tantuni (t)	180 g	245,7 kcal
kavurma (t)	60 g	190,4 kcal
karnıyarık (nst_k01)	180 g	160,5 kcal
bamya (haşl.)	100 g	20,8 kcal
ıspanak yemeği (düşük proteinli örnek t_k05)	130 g	204,4 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
tepsi böreği (kıymalı) (nst_k01)	50 g	100,5 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	81 g	104,0 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	80 g	83,6 kcal
2. GÜN		
mantarlı krem çorba (örnek t_k20)	100 g	57,6 kcal
kavurma (t)	100 g	317,4 kcal
tavuk ızgara (örnek t_k04)	100 g	223,7 kcal

zeytinyağlı biber dolma (nst_k01)	100 g	88,2 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k0)	81 g	104,0 kcal
patates (kızartılmış) (t)	100 g	124,0 kcal

3. GÜN

mercimek çorbası	100 g	51,6 kcal
şehriye çorba_arpa veya tel (nst_k01)	100 g	46,8 kcal
koyun eti (haşl.)	100 g	270,6 kcal
tavuk (piliç) eti (derisiz)	100 g	131,7 kcal
patates (kızartılmış) (t)	100 g	124,0 kcal
mezgit balığı (yenilen kısmı. çiğ)	150 g	117,2 kcal
patlıcan kebab (t)	150 g	171,7 kcal
iç pilav (margarin. nst_k17)	150 g	155,2 kcal
mantı (yoğurtlu. nst_k17)	150 g	164,2 kcal
sebze karışımı (haşl.)	50 g	19,5 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	100 g	104,4 kcal
peynirli börek (örnek t_k04)	70 g	194,6 kcal

4. GÜN

kelle paça çorbası (t)	100 g	60,9 kcal
ezogelin çorbası (nst_k17)	100 g	66,2 kcal
tas kebabı (nst_k17)	100 g	138,6 kcal
tavuk ızgara (örnek t_k04)	100 g	223,7 kcal
arnavut ciğeri (t)	50 g	86,3 kcal
alabalık (ızgara)	100 g	116,9 kcal
sebze karışımı (haşl.)	100 g	39,0 kcal
mantar sote (örnek t_k03)	50 g	20,6 kcal
nohutlu bulgur pilavı (nst_k17)	80 g	51,4 kcal
kol böreği (düşük proteinli örnek t_k05)	70 g	190,6 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
kumpir (folyolu patates. fırında p)	100 g	67,6 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	100 g	104,4 kcal

5. GÜN

düğün çorba (nst_k01)	100 g	66,2 kcal
izmir köfte (nst_k01)	90 g	132,3 kcal
tavuk sote (t)	118 g	68,8 kcal
patlıcan musakka (nst_k01)	130 g	104,4 kcal
yoğurtlu karnıbahar kızartma (nst_k01)	150 g	128,3 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
patates (kızartılmış) (t)	100 g	124,0 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
pide ekmeği	70 g	180,4 kcal

6. GÜN

şehriye çorba_arpa veya tel (nst_k01)	100 g	46,8 kcal
ızgara köfte (nst_k17)	100 g	199,8 kcal
fırında tavuk (t)	100 g	105,9 kcal

patlıcan musakka (nst_k01)	180 g	144,6 kcal
tavuk göğsü şinitisel (yağ ilavesiz kızartılmış sebze karışımı (haşl.))	100 g	207,2 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	50 g	19,5 kcal
pide ekmeği	100 g	110,9 kcal
	70 g	180,4 kcal

7. GÜN

ezogelin çorbası (nst_k17)	100 g	66,2 kcal
tantuni (t)	180 g	245,7 kcal
sulu yemek (tavuk etli) (t)	130 g	231,5 kcal
kadınbudu köfte (nst_k01)	100 g	176,6 kcal
patates (kızartılmış) (t)	100 g	124,0 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
brokoli (haşl.)	50 g	14,1 kcal
pide ekmeği	70 g	180,4 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Öğenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	1246,2 kcal	1934,1 kcal	64 %
Prot.	71,2 g (23%)	57,1 g(12 %)	125 %
D Vit.	4,3 µg	10,0 µg	43 %
CHO	101,8 g (33%)	276,1 g(58 %)	37 %
Lif	11,2 g	30,0 g	37 %
Çoklu doymam.y	11,7 g	10,0 g	117 %
Selenyum	4,0 µg	-	-
B12 Vit.	8,9 µg	3,0 µg	297 %
A Vit.	1454,9 µg	1001,0 µg	145 %
Folat, topl.	198,1 µg	400,0 µg	50 %
Sodyum	2226,7 mg	2001,0 mg	111 %
Potasyum	1940,4 mg	3500,0 mg	55 %
Kalsiyum	210,5 mg	1001,0 mg	21 %
Demir	9,0 mg	10,0 mg	90 %
Çinko	10,5 mg	10,0 mg	105 %
Tekli doymam.y	22,2 g	-	-

MENÜ 2

Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1. GÜN		
domates çorbası (ay)	100 g	31,3 kcal
mantar çorbası (nst_k17)	100 g	6,0 kcal
izmir köfte (nst_k01)	90 g	132,3 kcal
kavurma (t)	100 g	317,4 kcal
patatesli börek (örnek t_k04)	70 g	166,3 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	94,6 kcal
etli kuru nohut (nst_k01)	100 g	105,6 kcal
2. GÜN		
mercimek çorbası	100 g	51,6 kcal
yayla çorba (nst_k01)	100 g	47,1 kcal
orman kebabı (nst_k17)	100 g	132,9 kcal
yeşil fasulye (haşl.)	50 g	17,2 kcal
sebzeli tavuk yemeği (t)	130 g	242,0 kcal
kıymalı patates (t)	50 g	56,3 kcal
fırın makarna (margarin. nst_k01)	200 g	244,3 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	100 g	104,0 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
3. GÜN		
ezogelin çorbası (nst_k17)	100 g	66,2 kcal
tavuk çorbası (t)	100 g	48,8 kcal
terbiyeli köfte (nst_k01)	125 g	195,1 kcal
sebzeli tavuk yemeği (t)	130 g	242,0 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	100 g	104,4 kcal
karniyarık (nst_k01)	180 g	160,5 kcal
fırın makarna (margarin. nst_k01)	200 g	244,3 kcal
şehriyeli pirinç pilavı (örnek t_k02)	100 g	134,8 kcal
kol böreği (düşük proteinli örnek t_k05)	70 g	190,6 kcal
4. GÜN		
çorba (anadolu)	100 g	56,9 kcal
sebze çorbası	100 g	59,3 kcal
orman kebabı (nst_k17)	150 g	199,3 kcal
tavuk sote (t)	180 g	105,0 kcal
etli biber dolması (örnek t_k03)	200 g	195,5 kcal
patates (kızartılmış) (t)	100 g	124,0 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
tavuk (pane. yağ ilavesiz kızartılmış)	100 g	207,2 kcal

5. GÜN

mantar çorbası (nst_k17)	100 g	6,0 kcal
şehriye çorba_arpa veya tel (nst_k01)	100 g	46,8 kcal
rosto et (haşlama patatesli. nst_k01)	160 g	193,1 kcal
sebzeli tavuk yemeği (t)	130 g	242,0 kcal
etli konserve türlü (nst_k01)	125 g	97,1 kcal
fırında balık (nst_k17)	100 g	88,7 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	100 g	104,0 kcal
patates püresi (nst_k07)	50 g	47,9 kcal
kol böreği (düşük proteinli örnek t_k05)	70 g	190,6 kcal

6. GÜN

mercimek çorbası	100 g	51,6 kcal
yayla çorba (nst_k01)	100 g	47,1 kcal
orman kebabı (nst_k17)	150 g	199,3 kcal
fırında tavuk (t)	100 g	105,9 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	100 g	104,4 kcal
patlıcan musakka (nst_k01)	130 g	104,4 kcal
şehriyeli pirinç pilavı (örnek t_k02)	100 g	134,8 kcal
tavuk ızgara (örnek t_k04)	100 g	223,7 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	100 g	104,0 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal

7. GÜN

düğün çorba (nst_k01)	100 g	66,2 kcal
tarhana çorbası (nst_k17)	100 g	45,4 kcal
patlıcan kebab (t)	75 g	85,9 kcal
haşlama tavuk (nst_k01)	100 g	194,1 kcal
bamya (haşl.)	100 g	20,8 kcal
kıymalı patates (t)	130 g	146,3 kcal
kıymalı biber dolma (yoğurtsuz. nst_k01)	100 g	91,5 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
ızgara köfte (nst_k17)	100 g	199,8 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Öğenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	1124,3 kcal	1934,1 kcal	58 %
Prot.	59,8 g (39%)	57,1 g(12 %)	105 %
D Vit.	1,3 µg	10,0 µg	13 %
CHO	95,3 g (61%)	276,1 g(58 %)	35 %
Lif	10,6 g	30,0 g	35 %
Çoklu doymam.y	10,9 g	10,0 g	108 %

Selenyum	2,3 µg	-	-
B12 Vit.	5,1 µg	3,0 µg	170 %
A Vit.	562,6 µg	1001,0 µg	56 %
Folat, topl.	168,5 µg	400,0 µg	42 %
Sodyum	2797,7 mg	2001,0 mg	140 %
Potasyum	1684,0 mg	3500,0 mg	48 %
Kalsiyum	176,3 mg	1001,0 mg	18 %
Demir	7,7 mg	10,0 mg	77 %
Çinko	9,8 mg	10,0 mg	98 %
Tekli doymam.y	20,4 g	-	-

MENÜ 3

Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1. GÜN		
mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	200 g	208,9 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	142,0 kcal
çoban salata (y) (nst_k17)	200 g	83,7 kcal
2. GÜN		
şehriye çorba_arpa veya tel (nst_k01)	200 g	93,7 kcal
tavuk sote (t)	180 g	105,0 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
karişık turşular	50 g	18,0 kcal
3. GÜN		
mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
ıspanak yemeği (düşük proteinli örnek t_k05)	180 g	283,1 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	200 g	256,7 kcal
çoban salata (y) (nst_k17)	200 g	83,7 kcal
4. GÜN		
domates çorbası (örnek t_k02)	200 g	148,7 kcal
koyun karaciğer (haşl.)	120 g	175,8 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
karişık turşular	50 g	18,0 kcal
5. GÜN		
mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
etli biber dolması (örnek t_k03)	200 g	195,5 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	200 g	256,7 kcal
çoban salata (y) (nst_k17)	200 g	83,7 kcal
6. GÜN		
yayla çorba (nst_k01)	200 g	94,2 kcal

sebzeli tavuk yemeği (t)	180 g	335,1 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	150 g	156,0 kcal
meyve çeş.	100 g	60,9 kcal

7. GÜN

ezogelin çorbası (nst_k17)	200 g	132,4 kcal
karnıyarık (nst_k01)	180 g	160,5 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
sütlü irmik tatlısı (t)	150 g	78,5 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Öğenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	568,5 kcal	1934,1 kcal	29 %
Prot.	25,6 g (32%)	57,1 g(12 %)	45 %
D Vit.	0,8 µg	10,0 µg	8 %
CHO	55,1 g (68%)	276,1 g(58 %)	20 %
Lif	7,6 g	30,0 g	25 %
Çoklu doymam.y	6,2 g	10,0 g	62 %
Selenyum	0,2 µg	-	-
B12 Vit.	6,2 µg	3,0 µg	208 %
A Vit.	3192,2 µg	1001,0 µg	319 %
Folat, topl.	152,4 µg	400,0 µg	38 %
Sodyum	1795,9 mg	2001,0 mg	90 %
Potasyum	970,1 mg	3500,0 mg	28 %
Kalsiyum	111,8 mg	1001,0 mg	11 %
Demir	6,5 mg	10,0 mg	65 %
Çinko	4,6 mg	10,0 mg	46 %
Tekli doymam.y	8,8 g	-	-

MENÜ 4

Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1. GÜN		
mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
etli kuru nohut (nst_k01)	200 g	211,3 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	142,0 kcal
karişık turşular	50 g	18,0 kcal

2. GÜN

şehriye çorba_arpa veya tel (nst_k01)	200 g	93,7 kcal
tavuk sote (t)	180 g	105,0 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
çoban salata (y) (nst_k17)	200 g	83,7 kcal

3. GÜN

mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
yeşil fasulye (haşl.)	100 g	34,4 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	200 g	256,7 kcal
karişık turşular	50 g	18,0 kcal

4. GÜN

domates çorbası (ay)	200 g	62,6 kcal
haşlama et (t)	100 g	137,4 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
çoban salata (y) (nst_k17)	200 g	83,7 kcal

5. GÜN

mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
etli biber dolması (örnek t_k03)	200 g	195,5 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	200 g	256,7 kcal
karişık turşular	50 g	18,0 kcal

6. GÜN

yayla çorba (nst_k01)	200 g	94,2 kcal
tavuk ızgara (örnek t_k04)	200 g	447,4 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	150 g	156,0 kcal
meyve çeş.	100 g	60,9 kcal

7. GÜN

ezogelin çorbası (nst_k17)	200 g	132,4 kcal
patlıcan musakka (nst_k01)	180 g	144,6 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
tulumba tatlısı (t)	70 g	109,4 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Öğenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	524,3 kcal	1934,1 kcal	27 %
Prot.	28,1 g (35%)	57,1 g(12 %)	49 %
D Vit.	0,4 µg	10,0 µg	4 %
CHO	51,1 g (65%)	276,1 g(58 %)	19 %
Lif	7,7 g	30,0 g	26 %

Çoklu doymam.y	4,9 g	10,0 g	49 %
Selenyum	0,6 µg	-	-
B12 Vit.	1,4 µg	3,0 µg	46 %
A Vit.	288,6 µg	1001,0 µg	29 %
Folat, topl.	91,8 µg	400,0 µg	23 %
Sodyum	1313,9 mg	2001,0 mg	66 %
Potasyum	813,8 mg	3500,0 mg	23 %
Kalsiyum	92,6 mg	1001,0 mg	9 %
Demir	4,3 mg	10,0 mg	43 %
Çinko	4,3 mg	10,0 mg	43 %
Tekli doymam.y	8,0 g	-	-

MENÜ 5

Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1. GÜN		
mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	200 g	208,9 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	142,0 kcal
çoban salata (y) (nst_k17)	200 g	83,7 kcal
2. GÜN		
şehriye çorba_arpası veya tel (nst_k01)	200 g	93,7 kcal
tavuk sote (t)	180 g	105,0 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
karişık turşular	50 g	18,0 kcal
3. GÜN		
mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
ıspanak yemeği (düşük proteinli örnek t_k05)	180 g	283,1 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	200 g	256,7 kcal
çoban salata (y) (nst_k17)	200 g	83,7 kcal
4. GÜN		
domates çorbası (örnek t_k02)	200 g	148,7 kcal
koyun karaciğer (haşl.)	120 g	175,8 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
karişık turşular	50 g	18,0 kcal
5. GÜN		
mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
etli biber dolması (örnek t_k03)	200 g	195,5 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	200 g	256,7 kcal
çoban salata (y) (nst_k17)	200 g	83,7 kcal

6. GÜN

yayla çorba (nst_k01)	200 g	94,2 kcal
sebzeli tavuk yemeği (t)	180 g	335,1 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	150 g	156,0 kcal
meyve çeş.	100 g	60,9 kcal

7. GÜN

ezogelin çorbası (nst_k17)	200 g	132,4 kcal
karniyarik (nst_k01)	180 g	160,5 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
sütlü irmik tatlısı (t)	150 g	78,5 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Öğenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	568,5 kcal	1934,1 kcal	29 %
Prot.	25,6 g (32%)	57,1 g(12 %)	45 %
D Vit.	0,8 µg	10,0 µg	8 %
CHO	55,1 g (68%)	276,1 g(58 %)	20 %
Lif	7,6 g	30,0 g	25 %
Çoklu doymam.y	6,2 g	10,0 g	62 %
Selenyum	0,2 µg	-	-
B12 Vit.	6,2 µg	3,0 µg	208 %
A Vit.	3192,2 µg	1001,0 µg	319 %
Folat, topl.	152,4 µg	400,0 µg	38 %
Sodyum	1795,9 mg	2001,0 mg	90 %
Potasyum	970,1 mg	3500,0 mg	28 %
Kalsiyum	111,8 mg	1001,0 mg	11 %
Demir	6,5 mg	10,0 mg	65 %
Çinko	4,6 mg	10,0 mg	46 %
Tekli doymam.y	8,8 g	-	-

MENÜ 6

Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1. GÜN		
mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
etli kuru nohut (nst_k01)	200 g	211,3 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	142,0 kcal
karişik turşular	50 g	18,0 kcal

2. GÜN

şehriye çorba_arpa veya tel (nst_k01)	200 g	93,7 kcal
tavuk sote (t)	180 g	105,0 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
çoban salata (y) (nst_k17)	200 g	83,7 kcal

3. GÜN

mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
yeşil fasulye (haşl.)	100 g	34,4 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	200 g	256,7 kcal
karışık turşular	50 g	18,0 kcal

4. GÜN

domates çorbası (örnek t_k02)	200 g	148,7 kcal
haşlama et (t)	100 g	137,4 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
çoban salata (y) (nst_k17)	200 g	83,7 kcal

5. GÜN

mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
etli biber dolması (örnek t_k03)	200 g	195,5 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	200 g	256,7 kcal
karışık turşular	50 g	18,0 kcal

6. GÜN

yayla çorba (nst_k01)	200 g	94,2 kcal
tavuk ızgara (örnek t_k04)	100 g	223,7 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	150 g	156,0 kcal
meyve çeş.	100 g	60,9 kcal

7. GÜN

ezogelin çorbası (nst_k17)	200 g	132,4 kcal
patlıcan musakka (nst_k01)	180 g	144,6 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
tulumba tatlısı (t)	70 g	109,4 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Öğenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	504,7 kcal	1934,1 kcal	26 %
Prot.	24,4 g (32%)	57,1 g(12 %)	43 %
D Vit.	0,4 µg	10,0 µg	4 %
CHO	52,2 g (68%)	276,1 g(58 %)	19 %
Lif	7,7 g	30,0 g	26 %
Çoklu doymam.y	5,0 g	10,0 g	50 %

Selenyum	0,6 µg	-	-
B12 Vit.	1,4 µg	3,0 µg	45 %
A Vit.	282,1 µg	1001,0 µg	28 %
Folat, topl.	91,5 µg	400,0 µg	23 %
Sodyum	1389,5 mg	2001,0 mg	69 %
Potasyum	796,5 mg	3500,0 mg	23 %
Kalsiyum	95,2 mg	1001,0 mg	10 %
Demir	4,0 mg	10,0 mg	40 %
Çinko	4,4 mg	10,0 mg	44 %
Tekli doymam.y	7,6 g	-	-

MENÜ 7

Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1. GÜN		
tas kebabı (nst_k17)	60 g	83,2 kcal
yunan usulü musakka (ot_k04)	130 g	133,3 kcal
tavuk (piliç) kanat (fırında p)	60 g	136,8 kcal
etli kabak dolması (nst_k01)	125 g	157,4 kcal
hindi göğüs (p)	60 g	66,1 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	94,6 kcal
terbiyeli köfte (nst_k01)	125 g	195,1 kcal
fırın makarna (margarin. nst_k01)	166 g	202,7 kcal
peynirli pide (nst_k17)	60 g	86,3 kcal
2. GÜN		
patatesli musakka (etsiz. t)	130 g	135,2 kcal
izmir köfte (nst_k01)	90 g	132,3 kcal
tavuk göğsü şinitisel (yağ ilavesiz kızartılmış karnabahar (haşl.)	100 g	207,2 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	75 g	15,8 kcal
müçver (nst_k17)	100 g	110,9 kcal
nohut ezmesi yada unu (şeker ilavesiz)	150 g	128,0 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	70 g	367,6 kcal
patlıcan kebab (t)	100 g	128,3 kcal
	75 g	85,9 kcal
3. GÜN		
şehriye çorba_arpa veya tel (nst_k01)	100 g	46,8 kcal
keşkek (t)	100 g	86,3 kcal
hindi göğüs (p)	60 g	66,1 kcal
kremalı mantarlı tavuk (t)	130 g	133,6 kcal
orman kebabı (nst_k17)	100 g	132,9 kcal
misket köfte	100 g	202,2 kcal
patatesli börek (örnek t_k04)	70 g	166,3 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
tavuk şiş kebab (nst_k17)	100 g	101,3 kcal

soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
-----------------------------------	-------	------------

4. GÜN

ezogelin çorbası (nst_k17)	100 g	66,2 kcal
patlıcan musakka (nst_k01)	130 g	104,4 kcal
keşkek (t)	100 g	86,3 kcal
tavuk (pane. yağ ilavesiz kızartılmış)	100 g	207,2 kcal
patates püresi (nst_k07)	75 g	71,9 kcal
zeytinyağlı kereviz (nst_k01)	40 g	32,6 kcal
köfteler (nst_k07)	50 g	58,4 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	100 g	104,4 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
tavuk ızgara (örnek t_k04)	100 g	223,7 kcal

5. GÜN

domates çorbası (örnek t_k02)	100 g	74,3 kcal
patlıcan kebab (t)	75 g	85,9 kcal
etli kabak dolması (örnek t_k03)	100 g	55,0 kcal
fırın köfte (nst_k01)	60 g	111,9 kcal
tavuk (piliç) kanat (fırında p)	60 g	136,8 kcal
kadınbudu köfte (nst_k01)	50 g	88,3 kcal
kaşarlı ıspanak (örnek t_k02)	130 g	134,5 kcal
kuru nohut (haşl.)	100 g	119,3 kcal
alabalık (ızgara)	100 g	116,9 kcal
şehriyeli pirinç pilavı (örnek t_k02)	100 g	134,8 kcal

6. GÜN

et sote (örnek t_k03)	130 g	174,9 kcal
patatesli musakka (etsiz. t)	130 g	135,2 kcal
patlıcan kebab (t)	75 g	85,9 kcal
tavuk (pane. yağ ilavesiz kızartılmış)	100 g	207,2 kcal
etli taze fasulye (nst_k17)	130 g	88,2 kcal
karnabahar (haşl.)	75 g	15,8 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
hindi ızgara köfte (örnek t_k03)	60 g	64,4 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
köfteler (nst_k07)	90 g	105,2 kcal

7. GÜN

börekler (nst_k07)	70 g	91,0 kcal
rosto et (haşlama patatesli. nst_k01)	100 g	120,7 kcal
etli biber dolması (örnek t_k03)	100 g	97,8 kcal
patlıcan kebab (t)	75 g	85,9 kcal
pizza (t)	100 g	119,0 kcal
mücver (nst_k17)	150 g	128,0 kcal
hindi ızgara köfte (örnek t_k03)	100 g	107,3 kcal
şehriyeli pirinç pilavı (örnek t_k02)	100 g	134,8 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Öğenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	1127,7 kcal	1934,1 kcal	58 %
Prot.	72,6 g (43%)	57,1 g(12 %)	127 %
D Vit.	4,4 µg	10,0 µg	44 %
CHO	94,3 g (57%)	276,1 g(58 %)	34 %
Lif	12,5 g	30,0 g	42 %
Çoklu doymam.y	10,5 g	10,0 g	105 %
Selenyum	3,6 µg	-	-
B12 Vit.	5,8 µg	3,0 µg	193 %
A Vit.	485,1 µg	1001,0 µg	48 %
Folat, topl.	193,7 µg	400,0 µg	48 %
Sodyum	1948,5 mg	2001,0 mg	97 %
Potasyum	1705,7 mg	3500,0 mg	49 %
Kalsiyum	223,0 mg	1001,0 mg	22 %
Demir	9,0 mg	10,0 mg	90 %
Çinko	10,6 mg	10,0 mg	106 %
Tekli doymam.y	19,1 g	-	-

MENÜ 8

Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1. GÜN		
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
tavuk sote (t)	130 g	75,8 kcal
hindi göğüs (p)	30 g	33,1 kcal
ızgara köfte (nst_k17)	50 g	99,9 kcal
etli biber dolması (örnek t_k03)	100 g	97,8 kcal
karnıyarık (nst_k01)	180 g	160,5 kcal
karnıbahar yemeği (etsiz) (t)	130 g	47,8 kcal
patates püresi (nst_k07)	75 g	71,9 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	100 g	104,4 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
peynirli pide (nst_k17)	60 g	86,3 kcal
patatesli musakka (etsiz. t)	130 g	135,2 kcal
2. GÜN		
ezogelin çorbası (nst_k17)	100 g	66,2 kcal
sebzeli tavuk (örnek t_k04)	130 g	79,9 kcal
rostro et (haşlama patatesli. nst_k01)	100 g	120,7 kcal

hindi ızgara köfte (örnek t_k03)	60 g	64,4 kcal
galeta unu kaplanmış balık (dond.. fırında p)	100 g	201,5 kcal
karnıbahar yemeği (etsiz) (t)	130 g	47,8 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
etli pilav/kabune (nst_k17)	100 g	279,9 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	100 g	104,0 kcal

3. GÜN

pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
patlıcan kebab (t)	150 g	171,7 kcal
köfteler (nst_k07)	90 g	105,2 kcal
tavuk (piliç) (derili. dond.. yağ ilavesiz kızartıl.)	100 g	174,2 kcal
patates (kızartılmış) (t)	80 g	99,2 kcal
karnıbahar yemeği (etsiz) (t)	130 g	47,8 kcal

4. GÜN

domates çorbası (örnek t_k02)	200 g	148,7 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	142,0 kcal
haşlama et (t)	100 g	137,4 kcal
tavuk sote (t)	180 g	105,0 kcal
patlıcan musakka (nst_k01)	180 g	144,6 kcal
peynirli pide (nst_k17)	150 g	215,8 kcal

5. GÜN

makarna/hazır erişte çeş. (yumurtalı. haşl.)	100 g	134,3 kcal
köfte (dana etinden. yağ ilavesiz kızartılmış)	90 g	213,2 kcal
hindi göğüs (p)	60 g	66,1 kcal
peynirli börek (örnek t_k04)	70 g	194,6 kcal
patates (kızartılmış) (t)	100 g	124,0 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
patlıcan kebab (t)	150 g	171,7 kcal

6. GÜN

mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
fırında tavuk (t)	100 g	105,9 kcal
kuzu şiş kebabı (nst_k17)	100 g	125,2 kcal
etli konserve türlü (nst_k01)	125 g	97,1 kcal
etli kuru nohut (nst_k01)	200 g	211,3 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	142,0 kcal

7. GÜN

şehriyeli pirinç pilavı (örnek t_k02)	150 g	202,2 kcal
et sote (örnek t_k03)	130 g	174,9 kcal
tavuk (piliç) kanat (fırında p)	100 g	228,0 kcal
izmir köfte (nst_k01)	90 g	132,3 kcal
patatesli musakka (etsiz. t)	130 g	135,2 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
peynirli börek (örnek t_k04)	70 g	194,6 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Öğenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	1003,7 kcal	1934,1 kcal	52 %
Prot.	59,3 g (41%)	57,1 g(12 %)	104 %
D Vit.	1,1 µg	10,0 µg	11 %
CHO	87,2 g (59%)	276,1 g(58 %)	32 %
Lif	10,6 g	30,0 g	35 %
Çoklu doymam.y	10,9 g	10,0 g	108 %
Selenyum	2,2 µg	-	-
B12 Vit.	4,7 µg	3,0 µg	155 %
A Vit.	395,1 µg	1001,0 µg	39 %
Folat, topl.	146,4 µg	400,0 µg	37 %
Sodyum	2073,5 mg	2001,0 mg	104 %
Potasyum	1596,2 mg	3500,0 mg	46 %
Kalsiyum	164,7 mg	1001,0 mg	16 %
Demir	7,3 mg	10,0 mg	73 %
Çinko	9,5 mg	10,0 mg	95 %
Tekli doymam.y	16,1 g	-	-

MENÜ 9

Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1. GÜN		
mantarlı krem çorba (örnek t_k20)	200 g	115,2 kcal
tavuk ızgara (örnek t_k04)	100 g	223,7 kcal
kavurma (t)	120 g	380,9 kcal
brokoli (haşl.)	100 g	28,2 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	200 g	208,9 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
2. GÜN		
mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
fırında tavuk (t)	100 g	105,9 kcal
kuzu şiş kebabı (nst_k17)	100 g	125,2 kcal
etli konserve türlü (nst_k01)	125 g	97,1 kcal
etli kuru nohut (nst_k01)	200 g	211,3 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	142,0 kcal

3. GÜN

ezogelin çorbası (nst_k17)	200 g	132,4 kcal
tavuk göğsü şinitel (yağ ilavesiz kızartılmış et sote (örnek t_k03)	100 g	207,2 kcal
mücver (nst_k17)	180 g	242,2 kcal
patates (kızartılmış) (t)	150 g	128,0 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	80 g	99,2 kcal
	150 g	166,3 kcal

4. GÜN

koyun ciğer (haşl.)	120 g	131,1 kcal
fırında tavuk (t)	100 g	105,9 kcal
köfteler (nst_k07)	90 g	105,2 kcal
patates (kızartılmış) (t)	80 g	99,2 kcal
ıspanak yemeği (düşük proteinli örnek t_k05)	180 g	283,1 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	142,0 kcal

5. GÜN

domates çorbası (örnek t_k02)	200 g	148,7 kcal
tavuk sote (t)	130 g	75,8 kcal
rostro et (haşlama patatesli. nst_k01)	160 g	193,1 kcal
köfteler (nst_k07)	90 g	105,2 kcal
kabak böreği (örnek t_k08)	70 g	32,6 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	200 g	208,9 kcal
sebze karışımı (haşl.)	100 g	39,0 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal

6. GÜN

ezogelin çorbası (nst_k17)	200 g	132,4 kcal
tantuni (t)	180 g	245,7 kcal
et sote (örnek t_k03)	130 g	174,9 kcal
kol böreği (düşük proteinli örnek t_k05)	70 g	190,6 kcal
zeytinyağlı taze fasulye (nst_k01)	80 g	56,2 kcal
sebze kızartması (t)	60 g	58,5 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal

7. GÜN

yayla çorba (nst_k01)	200 g	94,2 kcal
tavuk (piliç) kanat (fırında p)	100 g	228,0 kcal
patlıcan musakka (nst_k01)	180 g	144,6 kcal
etli kuru nohut (nst_k01)	200 g	211,3 kcal
güveç (nst_k17)	250 g	143,4 kcal
zeytinyağlı pırasa (nst_k01)	80 g	64,1 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	94,6 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Öğenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	939,3 kcal	1934,1 kcal	49 %
Prot.	58,3 g (46%)	57,1 g(12 %)	102 %
D Vit.	0,9 µg	10,0 µg	9 %
CHO	68,2 g (54%)	276,1 g(58 %)	25 %
Lif	12,2 g	30,0 g	41 %
Çoklu doymam.y	7,9 g	10,0 g	79 %
Selenyum	1,9 µg	-	-
B12 Vit.	4,9 µg	3,0 µg	163 %
A Vit.	658,4 µg	1001,0 µg	66 %
Folat, topl.	195,6 µg	400,0 µg	49 %
Sodyum	2040,3 mg	2001,0 mg	102 %
Potasyum	1700,2 mg	3500,0 mg	49 %
Kalsiyum	209,1 mg	1001,0 mg	21 %
Demir	10,0 mg	10,0 mg	100 %
Çinko	9,9 mg	10,0 mg	99 %
Tekli doymam.y	18,0 g	-	-

MENÜ 10

Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1. GÜN		
tarhana çorbası (nst_k17)	200 g	90,8 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
ızgara köfte (nst_k17)	90 g	179,8 kcal
çoban salata (y) (nst_k17)	200 g	83,7 kcal
karpuz	90 g	34,4 kcal
2. GÜN		
yayla çorba (nst_k01)	200 g	94,2 kcal
tavuk ızgara (örnek t_k04)	200 g	447,4 kcal
tas kebabı (nst_k17)	100 g	138,6 kcal
çoban salata (y) (nst_k17)	200 g	83,7 kcal
şekerpare (nst_k17)	50 g	80,3 kcal
3.GÜN		
domates çorbası (örnek t_k02)	200 g	148,7 kcal
kavurma (t)	120 g	380,9 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	142,0 kcal

cacık (örnek t_k04)	200 g	86,5 kcal
üzüm	230 g	160,0 kcal

4. GÜN

şehriye çorba_arpa veya tel (nst_k01)	200 g	93,7 kcal
tavuk şiş kebab (nst_k17)	200 g	202,7 kcal
patates (kızartılmış) (t)	100 g	124,0 kcal
peynirli börek (örnek t_k04)	70 g	194,6 kcal
karpuz	90 g	34,4 kcal

5. GÜN

mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
et sote (örnek t_k03)	180 g	242,2 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
çoban salata (y) (nst_k17)	200 g	83,7 kcal
şekerpare (nst_k17)	50 g	80,3 kcal

6. GÜN

ezogelin çorbası (nst_k17)	200 g	132,4 kcal
köri soslu tavuk (t)	180 g	229,7 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
sebze karışımı (haşl.)	50 g	19,5 kcal
kadayıf. cevizli (t)	50 g	205,2 kcal

7. GÜN

yoğurt çorbası (t)	200 g	190,2 kcal
izmir köfte (nst_k01)	90 g	132,3 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	150 g	166,3 kcal
çoban salata (y) (nst_k17)	200 g	83,7 kcal
karpuz	90 g	34,4 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Öğenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	709,2 kcal	1934,1 kcal	37 %
Prot.	35,5 g (38%)	57,1 g(12 %)	62 %
D Vit.	0,6 µg	10,0 µg	6 %
CHO	57,1 g (62%)	276,1 g(58 %)	21 %
Lif	5,7 g	30,0 g	19 %
Çoklu doymam.y	8,4 g	10,0 g	84 %
Selenyum	1,0 µg	-	-
B12 Vit.	2,1 µg	3,0 µg	72 %
A Vit.	317,4 µg	1001,0 µg	32 %
Folat, topl.	100,9 µg	400,0 µg	25 %
Sodyum	2070,9 mg	2001,0 mg	103 %

Potasyum	1046,1 mg	3500,0 mg	30 %
Kalsiyum	164,5 mg	1001,0 mg	16 %
Demir	4,4 mg	10,0 mg	44 %
Çinko	5,5 mg	10,0 mg	55 %
Tekli doymam.y	13,1 g	-	-

MENÜ 11

Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1. GÜN		
şehriye çorba_arpa veya tel (nst_k01)	200 g	93,7 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	94,6 kcal
orman kebabı (nst_k17)	100 g	132,9 kcal
etli kuru nohut (nst_k01)	100 g	105,6 kcal
sebzeli tavuk yemeği (t)	130 g	242,0 kcal
mantı (kayseri. çiğ)	150 g	438,1 kcal
sebze karışımı (haşl.)	50 g	19,5 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
2. GÜN		
sebzeli çorba (örnek t_k20)	200 g	75,0 kcal
rostro et (haşlama patatesli. nst_k01)	100 g	120,7 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
tavuk (piliç) kanat (fırında p)	100 g	228,0 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
peynirli börek (örnek t_k04)	70 g	194,6 kcal
zeytinyağlı taze fasulye (nst_k01)	80 g	56,2 kcal
tavuk göğsü şinitel (yağ ilavesiz kızartılmış)	100 g	207,2 kcal
3. GÜN		
mantar çorbası (nst_k17)	200 g	12,0 kcal
haşlama tavuk (nst_k01)	100 g	194,1 kcal
şehriyeli pirinç pilavı (örnek t_k02)	100 g	134,8 kcal
patlıcan musakka (nst_k01)	130 g	104,4 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	200 g	208,9 kcal
mantı (kayseri. çiğ)	150 g	438,1 kcal
kaşar peynirli makarna (margarin. nst_k01)	100 g	127,4 kcal
4. GÜN		
mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	100 g	104,0 kcal
patlıcan kebab (t)	150 g	171,7 kcal
humus (t)	60 g	52,1 kcal
sebzeli tavuk yemeği (t)	180 g	335,1 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
müver (nst_k17)	150 g	128,0 kcal

patatesli börek (örnek t_k04) 70 g 166,3 kcal

5. GÜN

domates çorbası (örnek t_k02) 200 g 148,7 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01) 100 g 94,6 kcal
etli konserve türlü (nst_k01) 125 g 97,1 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01) 200 g 208,9 kcal
ızgara köfte (nst_k17) 90 g 179,8 kcal
patates (kızartılmış) (t) 80 g 99,2 kcal
karnıbahar yemeği (etsiz) (t) 180 g 66,3 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01) 100 g 128,3 kcal

6. GÜN

yayla çorba (nst_k01) 200 g 94,2 kcal
fırın köfte (nst_k01) 90 g 167,8 kcal
patates püresi (nst_k07) 100 g 95,8 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01) 100 g 110,9 kcal
tavuk sote (t) 130 g 75,8 kcal
peynirli börek (örnek t_k04) 70 g 194,6 kcal
sebze karışımı (haşl.) 50 g 19,5 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01) 100 g 128,3 kcal

7. GÜN

düğün çorba (nst_k01) 200 g 132,4 kcal
rosto et (haşlama patatesli. nst_k01) 160 g 193,1 kcal
tavuk ızgara (örnek t_k04) 100 g 223,7 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01) 100 g 94,6 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01) 200 g 208,9 kcal
patatesli musakka (etsiz. t) 130 g 135,2 kcal
sebze kızartması (t) 50 g 48,8 kcal
domatesli makarna (örnek t_k03) 100 g 131,2 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Öğenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	1123,1 kcal	1934,1 kcal	58 %
Prot.	58,9 g (36%)	57,1 g(12 %)	103 %
D Vit.	1,6 µg	10,0 µg	16 %
CHO	102,7 g (64%)	276,1 g(58 %)	37 %
Lif	12,6 g	30,0 g	42 %
Çoklu doymam.y	11,6 g	10,0 g	116 %
Selenyum	3,8 µg	-	-
B12 Vit.	4,7 µg	3,0 µg	157 %
A Vit.	570,2 µg	1001,0 µg	57 %
Folat, topl.	163,8 µg	400,0 µg	41 %

Sodyum	2679,8 mg	2001,0 mg	134 %
Potasyum	1728,0 mg	3500,0 mg	49 %
Kalsiyum	204,5 mg	1001,0 mg	20 %
Demir	8,4 mg	10,0 mg	84 %
Çinko	10,0 mg	10,0 mg	100 %
Tekli doymam.y	17,8 g	-	-

MENÜ 12

Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1. GÜN		
domates çorbası (örnek t_k02)	200 g	148,7 kcal
peynirli pide (nst_k17)	75 g	107,9 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
patatesli musakka (etsiz. t)	130 g	135,2 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	100 g	104,4 kcal
tavuk şiş kebab (nst_k17)	100 g	101,3 kcal
rostu et (haşlama patatesli. nst_k01)	160 g	193,1 kcal
zeytinyağlı yaprak sarma (nst_k01)	100 g	110,2 kcal
peynirli sigara böreği (nst_k17)	60 g	69,1 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
2. GÜN		
yayla çorba (nst_k01)	200 g	94,2 kcal
lahmacun (nst_k17)	50 g	59,3 kcal
domatesli pilav (örnek t_k04)	100 g	78,6 kcal
zeytinyağlı taze fasulye (nst_k01)	80 g	56,2 kcal
köfteler (nst_k07)	90 g	105,2 kcal
patlıcan musakka (nst_k01)	180 g	144,6 kcal
alabalık (ızgara)	100 g	116,9 kcal
tavuk (pane. yağ ilavesiz kızartılmış)	100 g	207,2 kcal
fırın makarna (margarin. nst_k01)	166 g	202,7 kcal
3. GÜN		
tavuk çorbası (t)	200 g	97,5 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
patates (kızartılmış) (t)	80 g	99,2 kcal
etli kuru nohut (nst_k01)	100 g	105,6 kcal
kabak kalye (nst_k01)	130 g	92,6 kcal
tavuk (piliç) kanat (fırında p)	90 g	205,2 kcal
köfteler (nst_k07)	90 g	105,2 kcal
börekler (nst_k07)	70 g	91,0 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
4. GÜN		
ezogelin çorbası (nst_k17)	200 g	132,4 kcal
kıymalı pide (t)	75 g	138,2 kcal

pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
patates (kabuksuz. haşl.)	100 g	70,5 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	100 g	104,4 kcal
kabak kalye (nst_k01)	130 g	92,6 kcal
hindi ızgara köfte (örnek t_k03)	90 g	96,6 kcal
zeytinyağlı dolma ve sarmalar (nst_k07)	100 g	98,5 kcal
ıspanak yemeği (düşük proteinli örnek t_k05)	130 g	204,4 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal

5. GÜN

domates çorbası (örnek t_k02)	200 g	148,7 kcal
pide ekmeği	70 g	180,4 kcal
domatesli pilav (örnek t_k04)	100 g	78,6 kcal
orman kebabı (nst_k17)	100 g	132,9 kcal
patlıcan musakka (nst_k01)	130 g	104,4 kcal
köfteler (nst_k07)	90 g	105,2 kcal
etli taze fasulye (nst_k17)	130 g	88,2 kcal
hindi göğüs (p)	90 g	99,2 kcal
peynirli sigara böreği (nst_k17)	60 g	69,1 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal

6. GÜN

mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
lahmacun (nst_k17)	50 g	59,3 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	94,6 kcal
etsiz sebze yemekleri (nst_k07)	130 g	95,1 kcal
zeytinyağlı taze fasulye (nst_k01)	80 g	56,2 kcal
tavuk (pane. yağ ilavesiz kızartılmış)	100 g	207,2 kcal
orman kebabı (nst_k17)	100 g	132,9 kcal
arnavut ciğeri (t)	100 g	172,6 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal

7. GÜN

tavuk çorbası (t)	200 g	97,5 kcal
kıymalı pide (t)	75 g	138,2 kcal
etli pilav/kabune (nst_k17)	100 g	279,9 kcal
mücver (nst_k17)	75 g	64,0 kcal
etsiz sebze yemekleri (nst_k07)	130 g	95,1 kcal
mantar sote (örnek t_k03)	130 g	53,4 kcal
hindi göğüs (p)	90 g	99,2 kcal
tavuk (piliç) kanat (fırında p)	90 g	205,2 kcal
misket köfte	100 g	202,2 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Ögenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	1145,2 kcal	1934,1 kcal	59 %
Prot.	63,8 g (37%)	57,1 g(12 %)	112 %
D Vit.	4,1 µg	10,0 µg	41 %
CHO	106,5 g (63%)	276,1 g(58 %)	39 %
Lif	11,1 g	30,0 g	37 %
Çoklu doymam.y	11,0 g	10,0 g	110 %
Selenyum	3,6 µg	-	-
B12 Vit.	10,0 µg	3,0 µg	333 %
A Vit.	2056,3 µg	1001,0 µg	205 %
Folat, topl.	212,7 µg	400,0 µg	53 %
Sodyum	2222,0 mg	2001,0 mg	111 %
Potasyum	1739,2 mg	3500,0 mg	50 %
Kalsiyum	225,4 mg	1001,0 mg	23 %
Demir	8,4 mg	10,0 mg	84 %
Çinko	10,5 mg	10,0 mg	105 %
Tekli doymam.y	18,7 g	-	-

MENÜ 13

Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1. GÜN		
domates çorbası (örnek t_k02)	200 g	148,7 kcal
terbiyeli köfte (nst_k01)	125 g	195,1 kcal
sebzeli pılav (örnek t_k03)	100 g	104,0 kcal
etli konserve türlü (nst_k01)	125 g	97,1 kcal
zeytinyağlı taze fasulye (nst_k01)	80 g	56,2 kcal
fırın makarna (margarin. nst_k01)	166 g	202,7 kcal
saç kavurması (nst_k17)	120 g	166,6 kcal
müver (nst_k17)	75 g	64,0 kcal
2. GÜN		
şehriye çorba_arpa veya tel (nst_k01)	200 g	93,7 kcal
rostro et (haşlama patatesli. nst_k01)	160 g	193,1 kcal
tavuk (piliç) kanat (fırında p)	90 g	205,2 kcal
etsiz sebze yemekleri (nst_k07)	130 g	95,1 kcal
brokoli (haşl.)	50 g	14,1 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
arnavut ciğeri (t)	100 g	172,6 kcal

sebze kızartması (t)	100 g	97,5 kcal
patates (kabuksuz. haşl.)	80 g	56,4 kcal

3. GÜN

ezogelin çorbası (nst_k17)	200 g	132,4 kcal
patlıcan musakka (nst_k01)	130 g	104,4 kcal
hindi eti (derisiz. dond.. yağ ilavesiz kızartılmış)	90 g	35,3 kcal
karnıyarık (nst_k01)	180 g	160,5 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	100 g	104,0 kcal
sebze karışımı (haşl.)	50 g	19,5 kcal
börekler (nst_k07)	70 g	91,0 kcal
kavurma (t)	120 g	380,9 kcal
patatesli musakka (etsiz. t)	130 g	135,2 kcal

4. GÜN

mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
fırında tavuk (t)	100 g	105,9 kcal
tandır kebabı (nst_k17)	100 g	195,7 kcal
etli taze fasulye (nst_k17)	130 g	88,2 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	100 g	104,0 kcal
kaşarlı makarna (t)	100 g	157,7 kcal
zeytinyağlı pırasa (nst_k01)	80 g	64,1 kcal
patates (kabuksuz. haşl.)	80 g	56,4 kcal
su böreği (peynirli. nst_k17)	70 g	95,0 kcal

5. GÜN

tarhana çorbası (nst_k17)	200 g	90,8 kcal
rosto et (haşlama patatesli. nst_k01)	160 g	193,1 kcal
etli kuru bamya (nst_k17)	100 g	63,8 kcal
tepsi böreği (kıymalı) (nst_k01)	70 g	140,7 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	100 g	104,0 kcal
sebze graten (örnek t_k20)	130 g	175,2 kcal
patates püresi (nst_k07)	75 g	71,9 kcal
sebze kızartması (t)	100 g	97,5 kcal

6. GÜN

sebzeli çorba (örnek t_k20)	200 g	75,0 kcal
köri soslu tavuk (t)	130 g	165,9 kcal
et sote (örnek t_k03)	130 g	174,9 kcal
etli biber dolması (örnek t_k03)	100 g	97,8 kcal
alabalık (ızgara)	100 g	116,9 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
patatesli musakka (etsiz. t)	130 g	135,2 kcal
mantı (kayseri. çiğ)	150 g	438,1 kcal

7. GÜN

ezogelin çorbası (nst_k17)	200 g	132,4 kcal
haşlama et (t)	100 g	137,4 kcal
patatesli musakka (etsiz. t)	130 g	135,2 kcal

pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
zeytinyağlı taze fasulye (nst_k01)	80 g	56,2 kcal
kol böreği (düşük proteinli örnek t_k05)	70 g	190,6 kcal
brüksel lahanası (haşl.)	180 g	56,4 kcal
patates (kızartılmış) (t)	80 g	99,2 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
tavuk sote (t)	50 g	29,2 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Öğenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	1081,2 kcal	1934,1 kcal	56 %
Prot.	57,1 g (39%)	57,1 g(12 %)	100 %
D Vit.	4,4 µg	10,0 µg	44 %
CHO	91,1 g (61%)	276,1 g(58 %)	33 %
Lif	11,8 g	30,0 g	39 %
Çoklu doymam.y	10,0 g	10,0 g	100 %
Selenyum	3,2 µg	-	-
B12 Vit.	11,1 µg	3,0 µg	370 %
A Vit.	2107,9 µg	1001,0 µg	211 %
Folat, topl.	228,0 µg	400,0 µg	57 %
Sodyum	2405,9 mg	2001,0 mg	120 %
Potasyum	1820,5 mg	3500,0 mg	52 %
Kalsiyum	209,1 mg	1001,0 mg	21 %
Demir	8,0 mg	10,0 mg	80 %
Çinko	10,9 mg	10,0 mg	109 %
Tekli doymam.y	19,4 g	-	-

MENÜ 14

Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1. GÜN		
sebzeli çorba (örnek t_k20)	200 g	75,0 kcal
etli sebze yemekleri (nst_k07)	125 g	91,1 kcal
tavuk (piliç) kanat (fırında p)	90 g	205,2 kcal
izmir köfte (nst_k01)	90 g	132,3 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
sebze karışımı (haşl.)	100 g	39,0 kcal
karnıbahar yemeği (etsiz) (t)	130 g	47,8 kcal
patatesli börek (örnek t_k04)	70 g	166,3 kcal

2. GÜN

tarhana çorbası (nst_k17)	200 g	90,8 kcal
haşlama et (t)	100 g	137,4 kcal
tavuk (piliç) göğsü (beyaz eti. p)	100 g	100,1 kcal
balık (haşl.)	100 g	114,2 kcal
patates püresi (nst_k07)	75 g	71,9 kcal
sebze karışımı (haşl.)	100 g	39,0 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
şehriyeli pirinç pilavı (örnek t_k02)	100 g	134,8 kcal

3. GÜN

mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
tavuk şiş kebap (nst_k17)	100 g	101,3 kcal
köfteler (nst_k07)	90 g	105,2 kcal
etli pilav/kabune (nst_k17)	100 g	279,9 kcal
kavurma (t)	60 g	190,4 kcal
mantı (kayseri. çiğ)	100 g	292,1 kcal
zeytinyağlı taze fasulye (nst_k01)	80 g	56,2 kcal
zeytinyağlı barbunya (nst_k17)	80 g	102,3 kcal

4. GÜN

mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
tavuk sote (t)	130 g	75,8 kcal
kuzu şiş kebabı (nst_k17)	150 g	187,9 kcal
beyaz kuru fasulye konservesi (süz.. haşl.)	80 g	50,9 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	100 g	104,0 kcal
sebze karışımı (haşl.)	100 g	39,0 kcal
peynirli pide (nst_k17)	60 g	86,3 kcal
etli pilav/kabune (nst_k17)	100 g	279,9 kcal

5. GÜN

yayla çorba (nst_k01)	200 g	94,2 kcal
kavurma (t)	120 g	380,9 kcal
tavuk sote (t)	130 g	75,8 kcal
tepsi böreği (kıymalı) (nst_k01)	50 g	100,5 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	100 g	104,0 kcal
etli dolmalar ve sarmalar (nst_k07)	100 g	78,6 kcal
patates püresi (nst_k07)	75 g	71,9 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal

6. GÜN

şehriye çorba_arpa veya tel (nst_k01)	200 g	93,7 kcal
kıymalı bezelye (nst_k01)	130 g	150,4 kcal
et sote (örnek t_k03)	130 g	174,9 kcal
çiğ köfte (etsiz. t)	100 g	55,0 kcal
rosto et (haşlama patatesli. nst_k01)	160 g	193,1 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	94,6 kcal
mantı (kayseri. çiğ)	150 g	438,1 kcal

7. GÜN

ezogelin çorbası (nst_k17)	200 g	132,4 kcal
haşlama tavuk (nst_k01)	100 g	194,1 kcal
patlıcan musakka (nst_k01)	130 g	104,4 kcal
sebzeli pılav (örnek t_k03)	100 g	104,0 kcal
sebze graten (örnek t_k20)	130 g	175,2 kcal
patatesli börek (örnek t_k04)	70 g	166,3 kcal
patates (kızartılmış) (t)	80 g	99,2 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Öğenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	1044,0 kcal	1934,1 kcal	54 %
Prot.	56,2 g (36%)	57,1 g(12 %)	98 %
D Vit.	1,5 µg	10,0 µg	15 %
CHO	98,7 g (64%)	276,1 g(58 %)	36 %
Lif	12,2 g	30,0 g	41 %
Çoklu doymam.y	7,3 g	10,0 g	73 %
Selenyum	2,6 µg	-	-
B12 Vit.	4,5 µg	3,0 µg	150 %
A Vit.	739,1 µg	1001,0 µg	74 %
Folat, topl.	162,8 µg	400,0 µg	41 %
Sodyum	2328,6 mg	2001,0 mg	116 %
Potasyum	1535,2 mg	3500,0 mg	44 %
Kalsiyum	165,9 mg	1001,0 mg	17 %
Demir	7,0 mg	10,0 mg	70 %
Çinko	8,9 mg	10,0 mg	89 %
Tekli doymam.y	17,0 g	-	-

MENÜ 15

Besin	Gram olarak miktar	Enerji
1. GÜN		
ezogelin çorbası (nst_k17)	200 g	132,4 kcal
peynirli pide (nst_k17)	75 g	107,9 kcal
pirinç/sade pılavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
kumpir (folyolu patates. fırında p)	150 g	101,5 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	200 g	208,9 kcal
orman kebabı (nst_k17)	100 g	132,9 kcal
izmir köfte (nst_k01)	90 g	132,3 kcal

2. GÜN

yayla çorba (nst_k01)	200 g	94,2 kcal
kıymalı pide (t)	75 g	138,2 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	100 g	104,0 kcal
patlıcan musakka (nst_k01)	130 g	104,4 kcal
tavuk göğsü şinitel (yağ ilavesiz kızartılmış)	100 g	207,2 kcal
fırın makarna (margarin. nst_k01)	166 g	202,7 kcal
etli dolmalar ve sarmalar (nst_k07)	100 g	78,6 kcal
kuzu şiş kebabı (nst_k17)	100 g	125,2 kcal

3. GÜN

sebzeli çorba (örnek t_k20)	200 g	75,0 kcal
su böreği (peynirli. nst_k17)	70 g	95,0 kcal
patates (kızartılmış) (t)	80 g	99,2 kcal
etli kuru nohut (nst_k01)	200 g	211,3 kcal
patlıcan musakka (nst_k01)	130 g	104,4 kcal
şehriyeli pirinç pilavı (örnek t_k02)	100 g	134,8 kcal
hindi göğüs (p)	100 g	110,2 kcal
köri soslu tavuk (t)	130 g	165,9 kcal

4. GÜN

mercimek çorbası	200 g	103,3 kcal
peynirli pide (nst_k17)	75 g	107,9 kcal
bulgur pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	94,6 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal
etli kuru fasulye (nst_k01)	200 g	208,9 kcal
etli kabak dolması (nst_k01)	125 g	157,4 kcal
tavuk (piliç) kanat (fırında p)	90 g	205,2 kcal
köfteler (nst_k07)	90 g	105,2 kcal

5. GÜN

domates çorbası (örnek t_k02)	200 g	148,7 kcal
domatesli pilav (örnek t_k04)	100 g	78,6 kcal
patates (kızartılmış) (t)	80 g	99,2 kcal
etli sebze yemekleri (nst_k07)	125 g	91,1 kcal
hindi ızgara köfte (örnek t_k03)	100 g	107,3 kcal
peynirli sigara böreği (nst_k17)	60 g	69,1 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal

6. GÜN

tarhana çorbası (nst_k17)	200 g	90,8 kcal
sebzeli pilav (örnek t_k03)	100 g	104,0 kcal
patatesli musakka (etsiz. t)	130 g	135,2 kcal
orman kebabı (nst_k17)	100 g	132,9 kcal
tavuk ızgara (örnek t_k04)	100 g	223,7 kcal
soslu makarna (margarin. nst_k01)	100 g	128,3 kcal

7. GÜN

şehriye çorba_arpa veya tel (nst_k01)	200 g	93,7 kcal
müçver (nst_k17)	150 g	128,0 kcal
mantar sote (örnek t_k03)	130 g	53,4 kcal
alabalık (ızgara)	100 g	116,9 kcal
pirinç/sade pilavı (margarin. nst_k01)	100 g	110,9 kcal
köfteler (nst_k07)	90 g	105,2 kcal
patates püresi (nst_k07)	75 g	71,9 kcal
yufka böreği (peynirli) (nst_k17)	70 g	161,4 kcal

Sonuç

Besin ögesi içerikleri madde	Analiz edilmiş miktarlar/gün	Önerilen miktarlar/gün (Erkek 65 yaş üzeri)	Öğenin karşılanma yüzdesi (%)
Enerji	923,8 kcal	1934,1 kcal	48 %
Prot.	52,2 g (38%)	57,1 g(12 %)	91 %
D Vit.	4,2 µg	10,0 µg	42 %
CHO	85,3 g (62%)	276,1 g(58 %)	31 %
Lif	10,0 g	30,0 g	33 %
Çoklu doymam.y	9,3 g	10,0 g	93 %
Selenyum	3,4 µg	-	-
B12 Vit.	3,7 µg	3,0 µg	124 %
A Vit.	522,4 µg	1001,0 µg	52 %
Folat, topl.	133,0 µg	400,0 µg	33 %
Sodyum	1915,3 mg	2001,0 mg	96 %
Potasyum	1501,4 mg	3500,0 mg	43 %
Kalsiyum	181,6 mg	1001,0 mg	18 %
Demir	7,0 mg	10,0 mg	70 %
Çinko	8,6 mg	10,0 mg	86 %
Tekli doymam.y	14,5 g	-	-

Toplu beslenme hizmeti verilen kuruluşlarda bireyin bir günde alması gereken enerjinin 2/5' ini bir ana öğün oluşturmalıdır. Buna göre termal turizmi tercih eden yetişkinler için ortalama günlük enerji ihtiyacı (65 yaş ver üzeri) 1790 ile 2100 kalori arasındadır (Baysal vd., 2012). Bu değerlere göre termal turizm işletmelerinde sunulan menülerin kalorileri 716 ile 840 kalori arasında olmalıdır. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER-2015'te 60 yaş ve üzeri bireyler için günlük önerilen besin grupları ve porsiyon miktarları şu şekildedir:

Tablo 10. Yaşlı Bireyler için Günlük Önerilen Besin Grupları ve Porsiyonları (TÜBER-2015)

BESİN GRUPLARI	Erkek		Kadın	
	65-70 yaş	70 yaş üstü	65-70 yaş	70 yaş üstü
Süt-Yoğurt-Peynir (günlük)	3	3	3	3
Et-Tavuk (günlük)	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{4}$
Yumurta(haftalık)	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$
Balık (haftalık)	2	2	2	2
Kurubaklagil (haftalık)	3	3	3	3
Yağlı Tohumlar (günlük)	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
Ekmek ve Tahıllar (günlük)	4- 4 $\frac{1}{2}$	4- 4 $\frac{1}{2}$	4- 4 $\frac{1}{2}$	4- 4 $\frac{1}{2}$
Sebzeler (günlük)	2 $\frac{1}{2}$ - 3	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$
Meyveler (günlük)	2- 2 $\frac{1}{2}$	2	2	2

Bu verilerle birlikte ele alındığında;

Menü 1 analiz sonucunda, açık büfe bir akşam yemeği olduğu için ana yemek sayısının fazla olmasıyla birlikte menü, kalori ve yağ bakımından zengindir. 65 yaş üstü bireyler için günlük önerilen 1200 miligram kalsiyumun 400-500 miligramının akşam yemeğiyle alınması beklenir (Baysal vd.,2012). Menü 1 kalsiyum açısından fakirdir. Günlük önerilen D vitamini miktarı da 10 mikrogramdır ve bir akşam menüsünden 1-2 mikrogram D vitamini beklenir. D vitamini ve diğer besin öğeleri bakımından yeterlidir. 65 yaş üstü bireyler için günlük önerilen selenyum alım miktarı 55 mikrogramdır (Baysal vd.,2012). Selenyum miktarı 4 mcg ile günlük alım miktarının çok altında kalmaktadır.

Menü 2 açık büfe bir akşam yemeği menüsü olarak analiz edildiğinde kalori ve yağ bakımından zengin; kalsiyum bakımından düşük bulunmuştur. Diğer besin öğeleri yeterlidir. Selenyum açısından günlük ihtiyacı karşılama oranı (2,3 mcg/ 55 mcg) çok düşüktür.

Menü 3, 4, 5, 6 analizleri sonucunda bir akşam yemeğinden beklenen kalorinin daha altında bir enerjiye ulaşılmıştır ve set seçimsiz bir menü olduğu için dengeli ancak yine D vitamini ve kalsiyum açısından yetersiz görünmektedir. Bu menüler selenyum

açısından oldukça fakir ve yağ bakımından zengindir.

Menü 7 analizinde açık büfe bir menü olması sebebiyle yüksek kalori ve yüksek bir yağ oranı elde edilmiştir. D vitamini ve diğer besin öğeleri yeterli ancak kalsiyum ve selenyum oranları çok düşüktür.

Menü 8 analizinde diğer menülere kıyasla daha dengeli bir kalori hesabı elde edilmiştir. Selenyum ve kalsiyum oranı düşüktür.

Menü 9 analizindeki kalori, 65 yaş ve üstü bireyler için önerilen günlük akşam yemeği kalori sınırları arasındadır. Diğer menülere göre nispeten daha düşük olmasına karşın yağ oranı yüksek bir menüdür. Kalsiyum, D vitamini ve selenyum oranı çok düşüktür.

Menü 10 analizinden elde edilen bulgulara göre set seçimsiz bir menü olduğu için kalori miktarı 65 yaş üstü bireyler için uygun aralığa yakındır. Menü'nün yağ oranı yüksek; kalsiyum, D vitamini, selenyum oranı düşüktür.

Menü 11, 12, 13, 14 ve 15 analizinde açık büfe bir akşam yemeği olduğu için kalori yüksek çıkmıştır. Kalsiyum ve selenyum düşüktür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Termal turizmin 60 yaş ve üzeri bir grup tarafından tercih edildiği gözlenmektedir. Bu yaş grubu tarafından termal turizme talebin fazla olmasının nedeni; ilerleyen yaşla beraber kronik hastalıklar, ortopedik, romatizmal ve omurga rahatsızlıklarının ve bunlara yatkınlıkların artmasının yanı sıra emeklilikle birlikte artan serbest zamanın iyi değerlendirilme arzusudur (Pırnar, 2008: 47). Bu sebeple menü analizleri yapılırken günlük ihtiyaçları karşılama kıyas grubu 65 yaş ve üzeri bireyler olarak tercih edilmiştir. Menüde analize dahil edilen makro ve mikro besin öğeleri bu yaş grubu için önemli olan parametrelerden oluşmaktadır.

Yaşlanma bütün canlılarda doğumdan ölüme kadar devam eden bir süreci kapsar. Bu süreç kaçınılmaz olup; hücre düzeyinden doku, organ ve sistem düzeyine kadar yapısal ve fonksiyonel değişiklikleri kapsar. Geri dönüşü olmayan bir yıpranma, bozulma, sosyolojik, psikolojik, fiziksel ve mental bir gerileme söz konusudur (Beğer ve Yavuzer, 2012). ‘Yaşlı’ sözcüğü Amerikan Kalp Derneğine (AHA) göre; 65 yaş ve üzeri kişiler olarak tanımlanır. 65-74 yaş arası bireyler için ‘genç-yaşlı’, 75-84 yaş arası bireyler için ‘orta-yaşlı’, 85 ve üzeri yaşındaki bireyler için ‘ileri-yaşlı’ tanımı yapılmaktadır (Yeşil & Almış, 2017). Teknolojik ve bilimsel gelişmeler ışığında sunulan sağlık hizmetlerinin olumlu dönüşlerinin etkisiyle insan yaşam süresi uzamakta ve dünya üzerinde yaşlı birey nüfusu giderek artmaktadır (Şentürk, 2017). Yaşlı nüfus ile doğrudan bağlantılı olan termal turizm ve işletmelerine olan ilgi de bu nüfusla birlikte artmaktadır.

*Toplu beslenme hizmeti verilen kuruluşlarda bireyin bir günde alması gereken enerjinin 2/5 ini bir ana öğün oluşturmalıdır. Buna göre termal turizmi tercih eden yetişkinler için ortalama günlük enerji ihtiyacı (65 yaş ve üzeri) 1790 ile 2100 kalori arasındadır (Baysal & diğerleri, 2008). Bu değerlere göre termal turizm işletmelerinde sunulan menülerin kalorileri 716 ile 840 kalori arasında olmalıdır. Araştırma dahilinde sadece 5 menü bu aralık altındadır. Diğer 10 menü hiperkaloriktir. Araştırmaya dahil edilmeyen ve turistleri memnun etmek için ağırlık verilen tatlı bölümü de düşünüldüğünde kalori açısından oldukça zengin bir akşam yemeği sunulmaktadır. Oysaki yaşlılık dönemiyle birlikte meydana gelen en belirgin değişiklik vücut ağırlık kompozisyonunun değişmesidir. Yaşla birlikte kas kütlesi azalmaya başlar ve buna bağlı metabolik hız azalır, adipoz doku artma eğilimi gösterir (Sencer, 2005). Obezite,

malnütrisyon, diyabet ve kardiyovasküler sistem hastalıkları da bu yaş dönemi ile birlikte artmaktadır.

*Dikkat çeken en önemli bulgu menülerin tamamının kalsiyum bakımından düşük olmasıdır. Termal turizmin tercih edilmesinde ilk sırada olan kas ve kemik hastalıkları yaşlılık döneminde kemiklerdeki kalsiyum seviyesinin azalmasıyla artar. Özellikle kadınlarda menopoz döneminin ilk beş yılında başlayan osteoporoz bu yaş grubu için önemli bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Osteoporoz, düşük kemik yoğunluğu ve kemik yapısında mikro bozulmalarla meydana gelen sistemik bir iskelet hastalığı olarak tanımlanır. Kemiklerde kırılabilirlik ve kırılmaya karşı hassasiyet artar. Yaşla birlikte osteoporoz artar. Uluslararası Osteoporoz Vakfı verilerine göre her sene 9 milyondan fazla kırık meydana gelmekte ve her üç saniyede osteoporozla ilgili bir kırık vakası yaşanmaktadır. Düşük kalsiyum alımı, yüksek kafein tüketimi, fazla tuz tüketimi, alkol ve sigara, aşırı zayıflık, yetersiz D vitamini, hareketsizlik osteoporoz riskini artırmaktadır (Glennville, 2004).

*Menülerin tamamında selenyum miktarı çok düşük bulunmuştur. İncelenen menülerde 0,1 ile 4 mikrogram arasında değişen selenyum miktarları günlük ihtiyacın sadece 0,001 ile 0,07 kadarını karşılamaktadır. Selenyum antioksidan özelliği gösteren ve bağışıklık sistemi fonksiyonlarında önemli rol oynayan mikro besin ögesidir (Chernoff, 2005).

*Menülerde hayvansal protein kaynağı olan et, tavuk, balık grubuna yer verildiği için menüler protein ve B12, çinko, demir, folat gibi mikro besin ögeleri açısından yeterli ve zengin görünmektedir. Ancak yaşlanmaya bağlı mide asit salgısının azalması B12 vitamini, demir, çinko, folik asit emiliminde azalmalara sebep olmaktadır. 65 yaş ve üzeri bireylerde %24- 60 oranında mide asidinin azaldığı görülmektedir. Proteinlerin sindirimi ve emilimi de azalmaktadır (Pirlich & Lochs, 2001). Bu sebeple menülerde kullanılan hayvansal proteinlerin iyi pişmiş olması ve sağlıklı pişirme yöntemleri ile protein kalitelerinin korunarak sunulması önemlidir.

*Analizlere ana yemekler dahil edildiği için (salata ve tatlılar hariç) sanılanın aksine karbonhidrat ağırlıklı değil yağ ağırlıklı analizler ortaya çıkmıştır. Yaşlı bireylerde mortalite ve morbiditenin en önde gelen sebebi kardiyovasküler hastalıklardır. Kalbin yapısı ve fonksiyonları da yaşla birlikte değişikliğe uğramaktadır. Koroner arter

hastalıklarına bağlı ölümlerin %25' i 65 yaş üzerinde bireylerde görülür (Yıldırım, 2012). Termal turizm işletmelerinde doymuş yağ miktarı azaltılarak kızartmalar yerine haşlama ve ızgara yöntemi kullanılmalıdır.

*Ana yemek çeşidi az olan işletmelerde daha dengeli bir analiz sonucu elde edilmiştir. (Menü 3, Menü 4, Menü 5, Menü 6) Daha önceki çalışmalarda huzurevi ve yaşlı bakım merkezlerinde kalan bireyler için 21 günlük döngüsel (3 haftalık) menülerin kullanılması, menülerin set seçimsiz veya kısmi seçmeli menüler olarak planlanması önerilmektedir (Demirel, 2018).

*Sağlık temasının menü planlamasına herhangi bir etkisi olmadığı ve gelen yaş grubunun beslenme ihtiyaçları değil daha çok tüketici memnuniyeti ve ekonomik sınırların ön planda tutulduğu menüleri oluşturan mutfak çalışanları tarafından belirtilmiştir.

*Bu tesislerin tamamında menü planlama ve mutfağı organize etme görevi aşçıbaşı ve genel müdür arasındadır. Oysaki toplu beslenme hizmeti sunan kuruluşlarda diyetisyen bir ihtiyaçtır.

*Carrier ve arkadaşlarının 60 yaş üstü 132 bireylerle yaptığı çalışmada beslenme hizmetlerinin kalitesinin artması durumunda kişilerin sağlık durumlarında iyileşme olduğu saptanmıştır (Carrier & diğerleri, 2007). Menü planlaması beslenme hizmetinin kalitesini etkileyen en önemli faktörlerden birisidir. Kajonius ve Kazemi tarafından yapılan bir çalışmada menü planlamasının ve menü içeriğinin beslenme hizmetlerinin kalitesini belirlediği gösterilmiştir (Kajonius & Kazemi, 2016). 60 yaş ve üstü bireyler beslenme hizmetlerinin kalitesini; porsiyon ölçüsü, yemek servis saati, besinlerin tazeliği, sunum şekli, besleyici değeri, sıcaklığı, lezzeti ve servis personelinin davranışlarına göre değerlendirmektedir (Dall'Oglio & diğerleri, 2015).

*Sağlık bilimleri ve beslenmenin bulunduğu bir meslek dalı üyeleri olarak diyetisyenlerin ve beslenme uzmanlarının istihdamı; kişilerin gereksinimlerine uygun ve daha kaliteli bir yeme- içme hizmeti için önemlidir.

*Özel işletme ya da kamuya ait termal turizm tesislerinde bu meslek yetkililerinin bulunması sunulan sağlık hizmetinin faydasını artırmak için gereklidir.

*Tesiste kalan bireylerin enerji ve besin ögesi ihtiyaçları hesaplanarak diyetisyen

tarafından uygun menüler hazırlanmalıdır. Hazırlanan bu menülerde yer alan besinlerin içeriği diyetisyen tarafından kontrol edilerek sağlık turistlerinin enerji ve besin öğeleri gereksinmesini karşılayacak şekilde düzenlenmelidir.

*Termal turizm tesisine başvuran bireylere öncelikle bir beslenme taraması ve ön değerlendirilmesi sunularak obezite, malnutrisyon gibi durum tespiti ve tesisi ziyaret ediş amacına uygun olarak kas ve kemik sağlığı için doğru beslenme konularında bilgilendirilerek; sunulan yeme- içme hizmetini kullanırken doğru bir yönlendirme yapılabilir.

*Diyetisyen ve beslenme uzmanı eşliğinde sunulan bu hizmet giderek bilinçlenen bir toplumda kişilerin memnuniyet seviyesini ve tesisin kalitesi konusunda algıyı da yükseltecektir.

*Malnütrisyonu olan turistler için ihtiyaçları olan minimum besin porsiyonları ve obezite sorunu olanlar için maksimum porsiyonlar hakkında bilgilendirme yapılarak termal sudan gelen sağlık ve şifanın uygun ölçülerde beslenme ile desteklenmesi söz konusu olabilir.

*Tesisin yeme içme hizmetinde bir standartta ulaşması, uygun veri kayıtlarının tutularak aylar ve yıllar arasında sunulan menülerin gelişiminin takip edilmesi ve bunun için gerekli bilgisayar programlarını kullanacak yetkin kişilerce bir sistemin oluşturulması düşünülmelidir.

*Turistlerin aynı grupta sunulan yemekler arasından bilinçli ve kişiye özgü seçimler yapabilmesi için uzman kişilerce yemeğin besin içeriği hakkında bilgilendirme notları hazırlanabilir.

* 24 saatten uzan kalacak turistleri için beslenme günlüğü tutmaya teşvik etmek ve bu sayede konaklama süreci sonunda kişilerde farkındalık yaratmak adına diyetisyenler tarafından sağlık etkinlik ve eğitim saatleri düzenlenebilir.

*Termal turizmi tercih eden belli bir yaş aralığındaki bireyler için hazırlanan menülerde kültürel değerler ve dini inançlar göz önünde bulundurulmalı ve çeşitlilik sağlanmalıdır.

*El koordinasyonu ve fiziksel yeterlilik göz önüne alınarak küçük parçalı yemeklere de yer verilmelidir.

*Ağız ve diş problemleri göz önüne alınarak yumuşak ve besin içeriği kaliteli yüksek yiyecekler bulundurulmalıdır. Salatalar arasında küçük parçalı yahut rendelenmiş şekilde çeşitler bulunmalıdır. Yaşlanmaya bağlı olarak tat ve koku duyularının azalışı yemekten zevk almayı ve memnuniyeti azaltmaktadır. Dil üzerinde bulunan tat tomurcukları ve koku reseptörleri sayıca azalmakta ya da daha duyarız hale gelmektedir (Arslan vd., 2008). Yaşa bağlı olarak tatlı ve tuzlu tatların algılanması; ekşi ve acı tatlara kıyasla daha çok azalır. Bu sebeple yaşlı bireyler daha tuzlu ve daha tatlı yeme eğilimindedir (Rakıcıoğlu, 2007).

*Yemekler hazırlanırken tuz kullanımı sınırlandırılmalı ve konserve, salamura, turşu gibi tuz oranı yüksek besinlere çok yer verilmemelidir. Yaşlılıkla birlikte damarların yapısında ve esnekliğinde bozulma ve azalma meydana gelmekte; damar direnciyle birlikte kan basıncı artmaktadır. Bu durum sonucunda yaşlı bireylerde yüksek tansiyon yani hipertansiyon görülme olasılığı artmaktadır. Yaşa bağlı sekonder hipertansiyon, sistolik kan basıncının 140mmHg'nın ya da diastolik kan basıncının 90 mmHg'nın üzerinde olması durumudur (Santulli, 2013). Yaşa bağlı olarak kan basıncı düzeyi de artmaktadır. 65 yaş ve üzeri bireylerde sıkça görülen bir şiperağlık problemi olan hipertansiyon, kontrol altına alınmadığında felç, kalp krizi, kronik böbrek yetmezliği ve kalp yetmezliği gibi birçok sağlık sorununa ya da ölümlere sebep olmaktadır (North & Sinclair, 2012). Türk Hipertansiyon Prevalans çalışmasındaki verilere göre hipertansiyon prevalansı 60-69 yaş grubunda %70, 70-79 yaşları arasında %76, 80 yaş ve üzerinde ise %79,7'dir (Trabulus & Altıparmak, 2011).

*Ana öğünlere gereken özenin verilmesinin yanında; kronik hastalığı ve/veya malnütrisyonu olan bireyler için ara öğün hizmetinin sunulması ve bu ara öğünlerin bireylerin günlük ihtiyacının 1/5'ini karşılayacak şekilde planlanması gerekmektedir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2015).

*Genel sağlık kriterleri dikkate alındığında karbonhidrat ve yağ ağırlıklı şerbetli tatlılar yerine daha çok protein içeriği için sütlü tatlılar ve vitamin kaynağı meyveler sunulmalıdır.

Sonuç olarak; Dünya nüfusunun yaşlanması, kaçınılmaz demografik bir olgudur. Günümüzde azalan doğum oranları, artan yaşam süreleri ile birlikte yaşlı nüfus oranı yükselmektedir. Gelişmiş ve gelişmekte olan tüm ülkeler için yaşlı nüfusun artması önemli bir konu haline gelmiştir (Şentürk, 2017).

En yüksek yaşlı nüfus oranına sahip üç ülkeden %31,3 ile Monako birinci sırada; %27,3 ile Japonya ikinci sırada ve %21,8 ile Almanya üçüncü sıradadır. Ülkemiz bu sıralamada 167 ülke arasında 66. sırada yer alır (Türkiye İstatistik Kurumu, 2017). Türkiye’de yaşlı nüfusun 2023 yılında %10,2 oranına ulaşacağı tahmin edilmektedir. 2050 yılına gelindiğinde ise bu oranın %20,8’e ve 2075 yılında %27,7’leri göstereceği öngörülmektedir (Zıplar, 2015). Gelişmişlik düzeyi yüksek dünya ülkelerinde 65 yaş ve üzeri bireylerin sayısının 146 milyon olduğu ve 2030 yılında bu sayının 1,4 milyara ulaşacağı beklenmektedir. Japonya, Avrupa ve Amerika’nın 30 yıllık süreç içinde 65 yaş ve üzeri birey sayısının %400 artacağı öngörülmektedir (Özer & Kapucu, 2013).

Tüm bu bilgiler ışığında nüfusun giderek yaşlanması sağlık giderlerinin artması, aktif iş gücünün azalmasını beraberinde getirmektedir. Hem ülkemizin hem tüm dünyanın yaşlanmaya bağlı olarak sağlık harcamalarına ayıracağı bütçe artmaktadır. Bununla birlikte sağlık turizmi ve termal turizm de giderek daha önemli hale gelmektedir. Toplumların bilinçlenmesi, daha sağlıklı yaş alma isteği ve özbakım kavramının ve hayat standartlarının yükselmesi ile sağlık turizmi oldukça büyük bir potansiyeli beraberinde getirmektedir. Ülkemizin sahip olduğu kıymetli ve çok sayıdaki termal alanlar göz önüne alındığında bu alanlara yapılacak yeni yatırımlar sağlığa hizmet ederken ülke ekonomisine de katkıda bulunacaktır. Bu termal alanlardaki tesislerin sunacağı yeme- içme hizmetleri toplumun beklentisini, ihtiyaçlarını karşılayıp memnuniyet seviyelerini artırmalı ve tüm bunlara paralel olarak bir sağlık turizmi tesisini ziyaret etmiş turistlerin sağlığına da olumlu katkıda bulunmalıdır. Bu durum tesisin sunduğu sağlık turizmi hizmetini ne denli ciddiye aldığı ve sunduğu hizmetin kalite algısının artmasını sağlayacaktır. Beslenme uzmanları ve diyetisyenler, multidisipliner bir alan olan sağlık kavramı turizm temasıyla birleşirken arada köprü görevinde olacaktır. Sağlık turizmi tesislerinde sunulan yeme- içme hizmetlerinde aktif rol almaları hem toplum hem işletme açısından somut ve soyut gelişmeleri beraberinde getirecektir. Tesis açısından müşterilere daha özenli olduğu ve daha

prestijli bir imaj verirken bu hizmeti sunduğu için ekstra ücret talep hakkını doğuracaktır. Toplum açısından da Şifa bulmak için gidilen bir termal tesiste, sağlıklı ve doğru beslenme ile desteklenerek en st düzeyde faydalanılarak ayrılmak mümkün olacaktır. Bu durum tesisin tekrar tercih edilmesi noktasında da önemlidir.



KAYNAKÇA

- Akat, Ö (2000) Pazarlama Ağırlıklı Turizm İşletmeciliği (Ekin Yayınevi, Bursa).
- Akay A., Sarıışık M. (2015) Restoran Yöneticilerinin Menü Planlaması ve Analizi Konusuna Yaklaşımları Üzerine Bir Araştırma, Bartın Üniversitesi, İİBF Dergisi 6(12).211-230.
- Akgün, D., Oğuzöncül, F. (2013) Elazığ Golan Kaplıcasındaki Geleneksel Kaplıca Tedavisi Uygulamalarının Değerlendirilmesi, Kocatepe Tıp Dergisi, 15(3) 267-273.
- Aksaray İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü (2022) <https://aksaray.ktb.gov.tr/>
- Aktaş, A., Özdemir, B. (2005) Otel İşletmelerinde Mutfak Yönetimi (Detay Yayıncılık, Ankara).
- Altinel, H. (2011) Menü Yönetimi Ve Menü Planlama (Detay Yayıncılık, Ankara).
- Aslan, D., Şengelen, M., Bilir, N. (2008) Yaşlılık Döneminde Beslenme Sorunları ve Yaklaşımlar, Geriatri Derneği Eğitim Serisi, 1, 7-14.
- Aydın, D., Şeker, S., Şahan, S. (2011) Kamu Hastanelerinde Sağlık Turizmi ve Turistin Sağlığı Uygulama Rehberi, Sağlık Bakanlığı, Ankara.
- Aydın, Oğuz (2012) Türkiye'de Alternatif Bir Turizm; Sağlık Turizmi, KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 14 (23): 91-96, 2012.
- Aydın, Ş., Eren, D. (2019) Alternatif Turizm (Detay Yayıncılık, Ankara).
- Aydın, V., Özcan, Z. (2015) Sağlık Turizmi Teori ve Politika (Umuttepe Yayınları, Kocaeli).
- Bahçeci, Volkan (2015) Restoranların Menü Planlaması, Fiyatlandırması ve Analizi Üzerine Yaklaşımları: İzmir İlinde Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Balcioğulları A. (2014) Evliya Çelebi'nin Seyahatnamesi'nde Anadolu Şifalı Suları ve Günümüzün Termal Turizmi. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 173 (173),

287-306.

Batı Akdeniz Kalkınma Ajansı, 2013. Sağlık Turizmi Sektör Raporu.

Baysal, A. (2015) Yaşlıların Beslenmesi. Beslenme (Hatiboğlu Yayınları, Ankara).

Baysal, A., (2002) Beslenme (Hatiboğlu Yayınları, Ankara).

Baysal, A., Aksoy, M., Besler, H. T., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Mercanlıgil, S. M., Kutluay, Merdol, T., Pekcan, P., Yıldız, E. (2008) Diyet El Kitabı Hatiboğlu Yayınları, Ankara).

Baysal, A., Küçükarslan, N. (2007). Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama (Hatiboğlu yayınları, Bursa).

BeBİS, 2022 <https://bebis.com.tr>

Beğer, T. ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve Yaşlılık Epidemiyolojisi, Klinik Gelişim, 25, 1-3.

Bolat, Tamer (1995) Yiyecek-İçecek İşletmelerinde Menü Planlaması ve Fiyatlandırma, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir.

Carrera, P. M., Bridges J. FP. (2006) Globalization And Healthcare: Understanding Health And Medical Tourism, Expert Review Of Pharmacoeconomics And Outcomes Research, 6 (4), 447-454.

Carrier N., Ouellet D., West G.E. (2007) Nursing Home Food Services Linked With Risk of Malnutrition, Canada Journal of Dietetic Practice and Research, 68(1);14-20.

Chen Chun Chu., Petrick James (2013) Health and Wellness Benefits of Travel Experiences: A Literature Review, Journal of Travel Research, (52)6, 709-719.

Chou, S.F. ve Fang, C.Y. (2013) Exploring Surplus-Based Menu Analysis in Chinese-style Fast Food Restaurants, International Journal of Hospitality Management, 33, 263-272.

- Choung R.S., Locke G.R., Schleck C.D. (2007) Cumulative Incidence of Chronic Constipation: A Population-Based Study, *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*, 26(11-12), 1521-1528.
- Cohen, E. (2008) Medical Tourism in Thailand, *Assumption University Graduate School Of Business E-Journal*, 1(1), 24-37.
- Connell J. (2006) Medical Tourism: Sea, Sun, Sand and Surgery, *Tourism Management*, 27, 1093-1100.
- Cook P. S. (2010) Constructions and Experiences of Authenticity in Medical Tourism: The Performances Of Places, Spaces, Practices, Objects And Bodies, *Tourist Studies*, 10 (2), 135-153.
- Çak M., Oktayer N., Susam N. (2007) Türkiye’de Turizm Ekonomisi (Elma Basımevi, İstanbul).
- Çakmak Ş., Çakmak D. (2017) Türkiye’de Sağlık Hizmetlerinin Tarihsel Gelişimi ve Sağlıkta Dönüşüm Programı, *Sağlık Yönetimi Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1, 46-57.
- Dall’Oglio I., Nicolo R., Di Ciommo V., Bianchi N., Ciliento G., Gawronski Davis, B. (1985) *Food And Beverage Management*, William Heinemann Ltd., London.
- Denizer D. (2005) *Konaklama İşletmelerinde Yiyecek ve İçecek Yönetimi* (Detay Yayıncılık, Ankara).
- Dülger D., Sahan Y. (2011) Diyet Lifin Özellikleri ve Sağlık Üzerindeki Etkileri, *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*. 25(2):147-157.
- Eckstein, E. F. (1983). *Menu Planning* (3. ed.), Westport, Connecticut: The Avi Publishing Company.
- Edinsel S., Adıgüzel O. (2014) Türkiyenin Sağlık Turizmi Açısından Son Beş Yıldaki Dünya Ülkeleri İçindeki Konumu ve Gelişmeleri. *Çankırı Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt 4, Sayı 2., s. 167-190.
- Ediz A., Yağdıran Y (2009) Hedef Programlama Tekniği ile Menü Planlaması, *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11 (1), 45-74.

- Yıldız S. (2014) Engelli Turizmi Pazarının Değerlendirilmesi, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(2), 61-80.
- Erdoğan E., Aklanoğlu F. (2008) Termal Turizm ve Afyon -Gazlıgöl Örneği, *e-Journal of New World Sciences*, s. 91-96.
- Ermağan U. (2018) Yiyecek İçecek İşletmelerinde Menü Mühendisliğinin ve Fiyatlandırma Yöntemlerinin Analizi, İstanbul Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Evcı D. E. (2005) Küreselleşme ve Turizm Sağlığı, 18 Mart Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksek Okulu, I. Çanakkale Turizm Bienali.
- Fisher C., Sood K. (2014) What is Driving the Growth in Medical Tourism *Health Marketing Quarterly*, 31, 246-262.
- Fortune Felix F. Termalizm (Çev: Nüzhet Kahraman), Türkiye'de Sağlık Turizmi, T.C. Turizm Bankası Yayını, Ankara, 1978.
- García-Altés A. (2005) The Development of Health Tourism Services, *Annals of Tourism Research*, 32 (1), 262–266.
- Geriatik Hasta ve Sorunları (2011), İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Tıp Eğitimi Etkinlikleri Görüntüleme Yöntemleri Sempozyumu, Dizi No: 75, İstanbul, 113-146.
- Global Wellness Institute (GWI), *Wellness Industry Statistics & Facts*. www.globalwellnessinstitute.org Erişim tarihi: 10 Mart 2021.
- Heung V. C. S., Kucukusta D., Song H. (2010) A Conceptual Model of Medical Tourism: Implications For Future Research, *Journal Of Travel & Tourism Marketing*, 27 (3), 236-251.
- Hopkins L., Labonte' R., Runnels V., Parker C. (2010) Medical Tourism Today: What Is The State of Existing Knowledge? *Journal of Public Health Policy*, 31, 185-198.
- Institute of Medicine (2005) *Dietary Reference Intakes; The Essential Guide to*

- Nutrient Requirements (Otten, J.J., Hellwig, J.P. and Meyers, L.D. Editors), Institute of Medicine of the National Academies, 529-541.
- İçöz, O. (2009) Sağlık Turizmi Kapsamında Medikal (Tıbbi) Turizm ve Türkiye'nin Olanakları, Journal of Yasar University, 4(14), 2257-2279.
- İnan, Burak (2009) Cumhuriyet Dönemi Türkiye Turizmi ve Bir Turizm Modeli Önerisi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Kajonius P.J., Kazemi A. (2016) Structure and Process Quality as Predictors Satisfaction with Elderly Care, Health and Social Care in the Community, 24(6);699- 707.
- Kangas B. (2010) Traveling For Medical Care in A Global World, Medical Anthropology: Cross-Cultural Studies In Health And Illness, 29(4), 344-362.
- Karagülle Zeki (2008) Hidroterapi, SPA, Balneoterapi, Talassoterapi, Türkiye Klinikleri Dergisi, 28: s.(224-229).
- Karasu T. (1990) Kongre Turizmi Üzerine Düşünceler, Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt:1 Sayı:5 ss.32-34.
- Karlı K. (2017) Diyet Posasının Diyet ile Olan İlişkisi, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Kazarian E. (1977) Food Service Facilities Planning, Westport Connecticut: The Avi Publishing Company.
- Kırşehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü (2022) <https://kirsehir.ktb.gov.tr/>
- Kırşehir Termal Turizm ve Sanayi Anonim Şirketi (2022), www.kirsehirtermal.com.tr
- Köstepen A. (2015) İzmir İlinin Medikal Turizm Potansiyelinin Tespiti, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Kuşen E. (2011) Positioning Medical Tourism in the Broader Framework Of Health Tourism. Tourism, 59 (1), 95-99.

- Losada N., Alén E., Domínguez T., Nicolau J. L. (2016) Travel Frequency of Seniors Tourists, *Tourism Management*, 53, 88-95.
- Aydın, O. (2012) Türkiye'de Alternatif Bir Turizm; Sağlık Turizmi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, *Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2012 (2), 91-96.
- Mutlu A. S., Kabakulak A. (2018) Termal Turizm İşletmeleri, Editörler: Sabri Çelik ve Bilal Yalçın, *Termal Turizm ve İşletmeciliği* (Detay Yayıncılık, Ankara).
- Nevşehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü (2022), <https://nevşehir.ktb.gov.tr/>
- Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü (2022), <https://nigde.ktb.gov.tr/>
- Ninemeier J. D. (2005) *Management of Food and Beverage Operations*. Lansing, Michigan: Educational Institute of the American Hotel & Lodging Association.
- Ninemeier J., Hayes D. (2005). *Restaurant Operations Management Principles and Practices*, USA: Pearson Prentice Hall.
- North, B. J., Sinclair D. A. (2012) The Intersection Between Aging and Cardiovascular Disease. *Circulation Research*, 110(8), 1097-1108.
- Özbek T. (2011). Jeotermal Kaynakların Sağlık ve Termal Turizmde Değerlendirilmesi. *Jeofizik Bülteni*, Eylül-Aralık,27-37.
- Pınar İ. (2008) *Turizm Çeşitlendirmesi Kapsamında İzmir'de Termal Turizmin Tedavi Amaçlı Kullanımı ve Ekonomik Değeri*, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Pirlich M., Lochs H. (2001) Nutrition in the Elderly, *Best Practice and Research Clinical Gastroenterology*, 15, 869-884.
- Rakıcıoğlu, N. (2007). Yaşlılara Verilen Beslenmeye Yönelik Hizmetler. (Kutsal, Y.G. Editör). *Temel Geriatri*. Ankara: Güneş Tıp Kitapevleri, 151-164.

- Rey Anthony M., Ferdinand W. (1985) Managing Service in Food and Beverage Operations, The Educational Institute of American Hotel-Motel Association, East Lansing. Michigan.
- Reynolds T., Taylor J. (2009) Validating a DEA-Based Menu Analysis Model Using Structural Equation Modeling, International CHRIE Conference-Refereed Track, 1-12.
- Rızaoğlu B., Hançer M. (2005) Menü ve Yönetim (Detay Yayıncılık, Ankara).
- Russell C. (2009) Menu Planning. Global Media. 1(3).
- Sağlık Bakanlığı , Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (2022) www.hsgm.saglik.gov.tr
- Sağlık Turizmini Geliştirme Derneği (2009) Türkiye Sağlık Turizmi Rehberi (C&B Basımevi, İstanbul).
- Sandıkçı M. (2008) Termal Turizm İşletmelerinde Sağlık Beklentileri ve Müşteri Memnuniyeti, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Doktora Tezi, Afyon.
- Santulli, G. (2013) Epidemiology of Cardiovascular Disease in the 21st Century: Updated Numbers and Updated Facts. Journal of Cardiovascular Disease, 1, 1-2.
- Seljak B. K. (2009) Computer-Based Dietary Menu Planning, Journal Of Food Composition And Analysis, 22(5), 414-420.
- Sencer, E. (2005). Klinik beslenme, 1. Basım (İstanbul, Medikal yayıncılık)
- Smith, M. and Puczko, L. (2009) Health and Wellness Tourism. Elsevier, USA.
- Sniadek J. (2006) Age Of Seniors A Challenge For Tourism And Leisure Industry, Studies In Physical Culture and Tourism (13).
- Sökmen A. (2011) Yiyecek ve İçecek Servisi (Detay Yayıncılık, Ankara).

- Şahbaz R., Akdu U., Akdu S. (2012) Türkiye’de Medikal Turizm Uygulamaları; İstanbul ve Ankara Örneği. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 267-296.
- Şengül H., Bulut A. (2019) Sağlık Turizmi Çerçevesinde Türkiye' de Termal Turizm; Bir Swot Analizi Çalışması, ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi, 4(1):55-70.
- Şenol F. (2008) *Turizm coğrafyası* Detay Yayıncılık, Ankara).
- Şentürk Y.S.D. (2017) Avrupa Birliği ve Türkiye’nin Sorunu Yaşlılık, Göller Bölgesi Aylık Hakemli Ekonomi ve Kültür Dergisi Ayrıntı Dergisi, 5(53), 45-50.
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (2011) Aile ve Tüketici Hizmetleri; Yaşlılıkta Temel Hizmetleri, Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2015) Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi, Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2019). *Türkiye’de Sağlık Turizmi*. T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Tellioglu S., Şimşek N. (2016) Dünya’da ve Türkiye’de Engelli Dostu Turizm, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4(33), 552-567.
- Temizkan S. P., & Temizkan R. (2020). Dünyada ve Türkiye’de Medikal Turizm Kapsamında Plastik ve Estetik Cerrahi Uygulamaların Hizmet Pazarlaması Karması Perspektifinden Değerlendirilmesi. *Journal Of Gastronomy Hospitality and Travel, Volüme 3, Number 2*, s. 284-298.
- Tengilimoğlu, D. (2017). *Sağlık Turizmi*. Siyasal Kitabevi.
- Tengilimoğlu, D. (2005). Sağlık Turizmi: Tedavi Amaçlı ve Termal Turizmde Sorunlar ve Çözüm Önerileri,. *Hastane Dergisi*, 34-5 .
- Tengilimoğlu, D., & Işık, O. (2010). *Sağlık Turizmi Yönetimi*. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi.

- Tontuş, H. Ö. (2015). Dünyada Sağlık Turizmi, Sağlık Turizmi Koordinasyon Kurulu (SATÜRK). <http://www.satürk.gov.tr/images/pdf/tyst/03.pdf> Erişim tarihi: 04 Aralık 2019.
- Tontuş, Ö. (2018) Sağlık Turizmi Tanıtımı ve Sağlık Hizmetlerinin Pazarlanması İlkeleri Üzerine Değerlendirme, Journal of Multidisciplinary Academic Tourism, 3(1), 67-88.
- Trabulus S. ve Altıparmak M. R. (2011) Yaşlıda Hipertansiyon (Beğler, T. Editör).
- Türksoy A (2007) *Yiyecek İçecek Hizmetleri Yönetimi*, Turhan Kitabevi, 3. Baskı Ankara.
- Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı, 2022 <http://www.turkomp.gov.tr>
- UNESCAP (The United Nations Economic And Social Commission For Asia And The Pacific). (2009). *Takayama Declaration On The Development Of Communities For All In Asia And The Pacific*.
- UNWTO -The United Nations World Tourism Organization. (2018). *Exploring Health Tourism Executive Summary*. World Tourism Organization.
- Ülker, İ. (2019). *Türkiye’de Sağlık Turizmi Kaynaklar, Planlama, Yatırım*. (Yenilenmiş 2. Baskı), Ankara: Ankara Ofset Basım.
- WHO (World Health Organization). (2006). *Basic Documents*. https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf Erişim tarihi: 15 Aralık 2019.
- Wong, K. M. Musa G. (2012) Medical Tourism: The Ethics, Regulation, and Marketing of Health Mobility. Routledge, London and Newyork.
- Yalçın B. (2013). Antalya İli Sağlık Turizmi Potansiyelinin Araştırılması. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi.
- Yatırım ve İşletmeler Genel Müdürlüğü (t.y.d). *Termal turizm master planı 2007-2023*. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı. <https://yigm.ktb.gov.tr/TR-11481/termal-turizm-master-plani-2007-2023.html> Erişim tarihi: 04 Mart 2021.

Yaylı A., ve Sürücü, Ö. (2016) *Özel İlgi Turizmi*. Detay Yayıncılık.

Yeşil B., Almış B.H. (2017) Bir Ruh Sağlığı Hastanesi Acil Servisine Başvuran Yaşlı Hastaların Sosyo Demografik ve Klinik Özellikleri. *Fırat Tıp Dergisi*, 22(3), 113-117.

Yıldırım B. (2012) Yaşlılıkta Görülen Fizyolojik Değişiklikler ve Hemşirelik Bakımı, *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 19-23.

Yirik, Ş. (2014). Sağlık Turizmi Üzerine Antalya Destinasyonunda Bir Araştırma. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, Antalya.

Yirik, Ş., Ekici, R., & Baltacı, F. (2015). *Türkiye ve Dünyada Sağlık Turizmi (Medikal Turizm)*. Detay Yayıncılık.

Yozgat İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022, <https://yozgat.ktb.gov.tr/>

Yücel B. (2015). Sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.

Zengin, B., & Eker, N. (2016). Sakarya İli Termal Turizm Potansiyelinin Değerlendirilmesi. *Kastamonu Üniversitesi, İİBF Dergisi*, Sayı: 3 , 165-181.