



## ÖZEL BESLENME GEREKSİNİMLERİ OAN BİREYLER İÇİN GIDA SEKTÖRÜNDE KAPSAYICILIK VE ÇEŞİTLİLİĞİN GÜÇLENDİRİLMESİ **HABER BÜLTENİ #2**

17.09.2025

### Projemizden Güncel Haberler

Food4All projesi, geçtiğimiz Aralık ayında Marsilya'da gerçekleştirilen açılış toplantısıyla resmi olarak başlamıştı. O günden bu yana proje hız kesmeden ilerliyor ve her geçen gün yeni gelişmeler yaşanıyor. Avrupa'nın farklı ülkelerinden ortaklarımız, ilk faaliyetleri hayata geçirmeye ve projenin temel adımlarını atmaya başladı. Bu çalışmaların sonucu olarak projemizin ilk ürünü olan *Kapsayıcı Mutfak Rehberi* de tamamlandı ve kullanıma sunuldu.



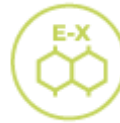
[www.food4allproject.eu](http://www.food4allproject.eu)

- 1. Odak Grup Sonuçları –** Tüm ortak ülkelerde, alerjensiz, diyabet dostu ve bitki bazlı yemek hazırlama konularındaki zorlukları anlamak amacıyla odak grup görüşmeleri yapıldı. Şefler, mutfak profesyonelleri, eğitmenler ve öğrencilerle gerçekleştirilen bu görüşmeler, kapsayıcı mutfak uygulamalarına dair önemli bulgular ortaya koydu.



Fransa, Marsilya'daki odak grup toplantısı 12 Aralık 2024'te gerçekleştirildi.

- 2. Müfredat Tasarımı –** Proje konsorsiyumu, şefler, mutfak çalışanları, mesleki eğitim öğrencileri ve eğitmenlerin özel beslenme ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için gerekli bilgi ve becerileri kazandıracak yenilikçi bir müfredat üzerinde çalışıyor. Bu müfredat, hem pratik hem de teorik içeriğiyle kapsayıcı mutfak anlayışını destekleyecek.



- 3. Mutfak İnovasyon Laboratuvarı –**Proje kapsamında, kapsayıcı, güvenli ve sürdürülebilir yemekler hazırlanmasını destekleyen uygulamalı materyaller ve tarif koleksiyonları geliştiriyoruz. Bu materyaller, mutfak profesyonellerine günlük uygulamalarında rehberlik edecek ve farklı beslenme gereksinimlerine uygun menüler oluşturmayı kolaylaştıracak.





Co-funded by  
the European Union

# ÖNE ÇIKANLAR: Kapsayıcı Mutfak Rehberi

İlk proje çıktımız olan Kapsayıcı Mutfak Rehberini sizlere sunmaktan gurur duyuyoruz. Bu rehber; mutfaklarında kapsayıcılığı benimsemek isteyen şefler, eğitimciler ve mesleki öğrenciler için pratik bir el kitabı olarak tasarlanmıştır. Vaka çalışmaları, etkinlikler ve değerlendirme araçları ile öğrencilere ve profesyonellere güvenli, kapsayıcı ve yaratıcı bir şekilde yemek pişirme konusunda güç kazandırır.

## İÇİNDEKİLER:

### ALERJEN FARKINDALIĞI & GIDA GÜVENLİĞİ

Bu bölümde; gıda alerjilerinin türleri ve belirtileri tanıtılır, çapraz bulaşmayı önlemek için mutfakta uygulanabilecek hijyen ve güvenlik önlemleri öğretilir ve AB gıda güvenliği standartlarına uygun çalışma yöntemleri benimsenir. Böylece mutfak çalışanlarının hem müşteri sağlığını koruması hem de güvenilir bir mutfak kültürü oluşturması amaçlanır.

### SAĞLIK ODAKLI MENÜ PLANLAMA VE BESLENME YÖNETİMİ

Bu bölüm, diyabet, hipertansiyon, çölyak gibi kronik rahatsızlıkları olan bireyler için dengeli ve kişiye özel menüler hazırlama becerilerini geliştirmeye odaklanır. Sağlık odaklı menü planlamasında besin gruplarının doğru kombinasyonları, porsiyon kontrolü ve temel beslenme ilkeleri ele alınır. Böylece, sağlık sorunlarını dikkate alarak hem lezzetli hem de besleyici menüler oluşturmak mümkün hale gelir.

### BİTKİ TEMELLİ GASTRONOMİ

Bu bölüm, tamamen bitki bazlı mutfak uygulamalarına yönelik teknikler, tarifler ve beslenme bilgileri sunar. İçeriğinde bitki proteinlerinin etkin kullanımı, sebze ve tahıllardan yaratıcı yemekler hazırlanması, sürdürülebilir mutfak pratikleri ve bitki bazlı beslenmenin sağlık açısından avantajları ele alınır.

### KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ BESLENME YAKLAŞIMLARI

Bu bölüm, ketojenik, Paleo, Düşük Fodmap ve aralıklı oruç gibi farklı beslenme modellerine uygun menü uyarlamaları geliştirmeyi içerir. Katılımcılar, bu diyetlerin temel prensiplerini öğrenerek özel ihtiyaçlara yanıt veren esnek ve uygulanabilir menüler hazırlama becerisi kazanırlar.

### Kültürel, Dini ve Etik Beslenme Uygulamaları

Bu bölüm, Helal, Koşer, Ortodoks, Hindu ve Budist beslenme kuralları gibi kültürel ve dini uygulamaların mutfak pratiğine nasıl entegre edilebileceğini ele alır. Bunun yanı sıra gıdaların etik ve sürdürülebilir şekilde tedarik edilmesi, yerel ürünlerin tercih edilmesi ve çevre dostu mutfak alışkanlıklarının geliştirilmesi de vurgulanır. Böylece mutfak, hem kültürel çeşitliliğe hem de gezegenin geleceğine duyarlı bir yaklaşım kazanır.



Co-funded by  
the European Union

Rehberi web sitemizden keşfedebilirsiniz:

[www.food4allproject.eu](http://www.food4allproject.eu).

İngilizce, Fransızca, Yunanca, Makedonca,  
İspanyolca, Türkçe.



Co-funded by  
the European Union



CULINARY  
INCLUSIVITY  
GUIDE



## Sırada Ne Var?

Yakında, dijital ve herkesin erişimine açık eğitim kaynakları sunacak **e-öğrenme platformu** geliştirilecek.

Ayrıca, Ekim–Aralık 2025 döneminde Türkiye’de kurs ve platformun testleri yapılacak, her ortak ülkede de pilot atölye çalışmaları düzenlenecek. Bu atölyelerde katılımcılar, Food4All tariflerini ve eğitim içeriklerini bizzat deneme fırsatı bulacaklar.

Bu pilot oturumlardan birine katılmak isterseniz, bizimle şu adresten iletişime geçebilirsiniz: **abmerkez@istanbul.gov.tr**



Co-funded by  
the European Union

Dikkatiniz için teşekkür ederiz.

LE CARBURATEUR  
PÔLE DE L'ENTREPRENEURIAT

InnoTomia  
Evolution Innovation & Training



PLATAFORMA  
HABITAT



Bu proje, Avrupa Komisyonu'nun Erasmus+ Programı desteği ile finanse edilmiştir.

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Burada ifade edilen görüşler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Avrupa Birliği veya EACEA, bu içeriklerden sorumlu tutulamaz.

2024-1-FR01-KA220-VET-000248687

Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Burada yer alan içerik yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve bu görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Fransa Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz.