**BESLENME İLKELERİ 1 DERSİ
Laboratuvarda Çalışma İlkeleri**

* Laboratuvara uzun kollu ve boyu diz hizasında olan temiz beyaz bir önlükle girilecektir.
* Saçlar bone ile kapatılacak ve ayaklara galoş giyilecektir.
* Laboratuvara topuklu ve altı kayan ayakkabılar ile gelinmemelidir.
* Tüm öğrenciler isimleri uzaktan okunacak şekilde, adlarının yazılı olduğu yaka kartları takacaktır.
* Tüm öğrencilerin tırnakları kısa ve ojesiz olmalıdır.
* Laboratuvar başlama saatinden 10 dakika önce tüm öğrenciler kişisel hazırlılarını tamamlayarak hazır bir şekilde laboratuvar girişinde olmalıdır.
* Laboratuvar çalışmaları sırasında ve laboratuvara giriş çıkış esnasında koridorlarda son derece sessiz olunmalı, etrafı rahatsız edecek gürültü ve aşırı hareketlerden kaçınılmalıdır.
* Öğrencilerin laboratuvara gelirken yanına kağıt havlu ve tutaç getirmelidir.
* Laboratuvarda çalışırken takı takmak ve laboratuvara çanta, palto vb. getirmek yasaktır.
* Laboratuvarda hazırlanan uygulamaların her biri o hafta teorik derste görülen besin/besin grubunun önemini anlatmak amacıyla yapılmaktadır. Bu nedenler föylerinizde ilgili uygulamanın tarifi ayrıntılı bir şekilde açıklanmış, porsiyon ölçü ve miktarları belirtilmiştir.
* Laboratuvar günü sorumlu uygulama başta olmak üzere tüm uygulamaları ayrıntılı bir şekilde okuyarak teorik derste anlatılan konuyu göz önünde bulundurarak geliniz.
* Her uygulama için föylerde yazılan notlar dikkatlice takip edilmelidir. Böylelikle sorunsuz bir şekilde uygulama tamamlanmış olacaktır.
* Eğer uygulamanızda önceden yapılması gereken bir işlem varsa (Örneğin kuru baklagilleri ıslatmak) laboratuvar gününden önce araştırma görevlisi hocalarınızla irtibata geçilmelidir.
* Tencerede sulu yemekler yapılırken tencere kapağı açık olacak şekilde yüksek ateşte pişirilmeli, kaynadıktan sonra mutlaka altı kısılarak kapağı kapatılmalıdır. Uzun süre yüksek ateşte kapağın açık kalması suyun buharlaşmasına ve dolayısı ile uygulamanın doğru bir şekilde yapılmamasına yol açacaktır.
* Islak tencere veya tavaya yağ konulmamalı tava veya tencerenin kuruması beklenmelidir.
* Güvenli açısından sıcak kaplar tutaçla tutulmalıdır.
* Çelik tencerede yapılan yemeklerde karıştırmak ve servis etmek için tahta kaşık kullanılmalıdır.
* Kızartma yapılacak uygulamalarda uygulama tarifesinin altında yer alan notlar takip edilmelidir. Kızartma yağının uygun sıcaklığa gelip gelmediği yağ termometresi ile ölçülmelidir. Termometre kullanıldıktan sonra bulaşık deterjanı ile silinip temiz bir ıslak peçete ile temizlenip ardından kurulanmalıdır.
* Düdüklü tencere kullanılarak yapılacak uygulamalarda gerekli açıklamalar laboratuvar öncesinde yapılacaktır. Genel bir kural olarak düdüklü tencerede pişirilecek malzemeler bir araya konarak kapak kapatılır ve yüksek ateşte buhar sesi en yüksek düzeye geldiğinde altı kısılır.
* Belirtilen zaman dolduğunda altı kapatılır ve bir süre bekletildikten sonra kapak kapalı iken buharı alınır. Buhar çıkışı tamamlandıktan sonra kapağı açılır.
* Bazı uygulamalarda probtermometre ile etlerin iç sıcaklığı ölçülecektir. Etler pişirildikten sonra termometrenin ucu pişirme kabına değmeyecek şekilde etin kalın bölümünden iç sıcaklık ölçülerek not edilir. Termometre kullanıldıktan sonra bulaşık deterjanı ile silinip temiz bir ıslak peçete ile temizlenip ardından kurulanmalıdır.
* Uygulama yapılırken veya bittiğinde föylerinizin sağ üst kutusunda yer alan enerji ve besin ögesi hesaplamaları porsiyon sayısı göz önüne alınarak porsiyon için hesaplanmalı ve tahtaya yazılmalıdır.
* Laboratuvar sonunda kullanılan tüm ekipmanlar içerisinde kir ve yağ kalmayacak şekilde yıkanmalı, durulanmalı ve kurulanarak yerine yerleştirilmelidir. Yağlı ekipmanlar yağ çözücüler kullanılarak temizlenmelidir. Ocak su ısıtıcı ve fırın üstü yağ çözücü ile silinmelidir.
* Tezgahlar kalıntılardan arındırılarak silinmelidir.
* Su ısıtıcısının kablosu altında yer alan ilgili yere sarılarak yerleştirilmelidir.
* Kullanılan tartı veya hassas teraziler mutlaka temiz bırakılmalıdır.
* Ünitede yer alan malzeme kontrol listesi ünitedekilerle sayımı yapılıp herhangi bir eksiklik olmadığını ilgili Araştırma görevlisi hocasına söylenmeli ve onun kontrolünden sonra onun izni ile laboratuvardan çıkılmalıdır.
* Uygulama bittikten sonra laboratuvarda şahsi eşyalar (kitap, önlük vb.) bırakılmamalıdır.
* Her haftanın başında o haftanın görevli üniteleri belirlenmelidir. Görevli ünitede yer alanlar, tahtaya uygulamaların adını sırasıyla yazarak her uygulama için porsiyon ağırlığı, enerji ve belirtilen besin ögelerinin karşılarına yazılabileceği bir tablo çizmelidir.
* Ayrıca bu görevli ünitedeki öğrenciler laboratuvarın genel temizliği, ortak ünitede yer alan ekipmanların kontrolünden de sorumludur.