

# TGBA

TURİZM VE GASTRONOMİ  
BİLİMLERİ ARAŞTIRMALARI  
KOMİSYONU



**“Otizm Dostu İşletme Kılavuzu:  
Anla – Uygula – Fark Yarat”**

**Yiyecek ve İçecek İşletmeleri**

**2026**



**TGBA**  
TURİZM VE GASTRONOMİ  
BİLİMLERİ ARAŞTIRMALARI  
KOMİSYONU

**HAKKIMIZDA;**

Turizm ve Gastronomi Bilimleri Araştırmaları (TGBA), gastronomi ve turizm alanlarında bilimsel bilgi üretimini, saha uygulamalarıyla entegre etmeyi ve kültürel mirasın sürdürülebilirliğini sağlamayı amaçlayan çok disiplinli bir araştırma ve uygulama platformudur.

TGBA; akademi, sektör ve kamu iş birliklerini bir araya getirerek, gastronomiyi yalnızca bir mutfak pratiği olarak değil; kültür, bilim, ekonomi ve toplumsal etkileşim alanı olarak ele alır.

Bu kapsamda TGBA;

- Yerel ve ulusal gastronomi mirasının belgelenmesi ve bilimsel olarak analiz edilmesi
- Geleneksel bilgi ile modern bilimsel yöntemlerin bir araya getirilmesi
- Gastronomi, turizm ve gıda bilimleri ekseninde disiplinlerarası çalışmalar yürütülmesi
- Akademik yayınlar, saha araştırmaları ve proje tabanlı çıktılar üretilmesi
- Ulusal ve uluslararası sempozyum, zirve ve bilimsel etkinliklerin organize edilmesi
- Sektör ile akademi arasında köprü kuran uygulama modellerinin geliştirilmesi

gibi faaliyetleri yürütmektedir.

TGBA'nın yaklaşımı, gastronomiyi sadece bir üretim alanı olarak değil; bilgiye dayalı, ölçülebilir ve sürdürülebilir bir sistem olarak yeniden tanımlamaktır. Bu doğrultuda geliştirilen çalışmalar; hem akademik literatüre katkı sağlamakta hem de sektör için uygulanabilir çözümler sunmaktadır. Aynı zamanda TGBA, Türkiye'nin gastronomi potansiyelini uluslararası ölçekte görünür kılmayı hedefleyen projeler geliştirerek; yerel değerlerin küresel ölçekte konumlandırılmasına katkı sağlamaktadır.

**Bu çalışma Safranbolu Ticaret ve Sanayi Odası Destekleri ile gerçekleştirilmiştir.**

## Sayın İlgili;

Bu proje, Turizm ve Gastronomi Bilimleri Araştırmaları (TGBA) koordinasyonunda, TÜBİTAK 4008 Bilim ve Toplum Yenilikçi Eğitim Uygulamaları Destekleme Programı kapsamında hazırlanmıştır. Proje içeriği ve uygulama çerçevesi, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından yürütülen 2030 Otizm Spektrum Bozukluğu Ulusal Eylem Planı hedefleri doğrultusunda kurgulanmış olup; otizmlili bireylerin toplumsal yaşama katılımını destekleyen farkındalık, erişilebilirlik ve kapsayıcılık ilkelerini temel almaktadır.

Bu kapsamda proje, hizmet sektöründe otizm dostu uygulamaların yaygınlaştırılmasını ve sürdürülebilir bir farkındalık altyapısının oluşturulmasını amaçlamaktadır.

TGBA Yönetim Kurulu

## Otizm Nedir? (İşletmeler İçin Net ve Uygulanabilir Tanım)

Otizm, bilimsel adıyla Otizm Spektrum Bozukluğu, bireyin iletişim kurma, sosyal etkileşim ve çevreyi algılama biçimini farklılaştıran nörogelişimsel bir durumdur.

Otizm, bireyin dünyayı algılama ve tepki verme biçiminin farklı olduğu bir durumdur. Hastalık değil, farklı bir gelişim biçimidir.

Gösterge	Dünya	Türkiye
Yaygınlık	~1/100 – 1/31	~1/44
Toplam birey	75 milyon+	~600–700 bin
Artış trendi	Yüksek	Çok hızlı
Tanı farkındalığı	Gelişmiş	Gelişmekte

Otizm günümüzde her toplumda yaygın olarak görülen bir nörogelişimsel durumdur. Türkiye’de yaklaşık her 44 çocuktan biri otizm spektrumundadır. Bu durum, restoranlar ve hizmet sektörleri için otizm dostu uygulamaların artık bir seçenek değil, bir gereklilik olduğunu göstermektedir.

**Türkiye’de tahmini:**  
**600.000 – 700.000+ birey otizm spektrumundadır**

**2050 Türkiye’de tahmini:**  
Genel Nüfusun %7’si olarak öngörülmektedir.

## Türkiye’de dikkat çeken durumlar

Tanı sayısı hızla artıyor;  
2000 yılında: 1 / 150 çocuk  
2020 sonrası: 1 / 36 – 1 / 44 arası



## BESLENME NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

Otizimli çocuklarda beslenme, yalnızca karın doyurmak değildir; aynı zamanda davranış, dikkat, uyku ve genel yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkili bir unsurdur.

Birçok otizmli çocuk;

- belirli dokulara (yumuşak, çıtır gibi) karşı hassasiyet gösterebilir,
- sınırlı sayıda yiyeceği tercih edebilir,
- yeni tatlara karşı direnç geliştirebilir.

Bu nedenle doğru planlanmış, dengeli ve çocuğun hassasiyetlerine uygun bir beslenme düzeni oluşturulduğunda;

- Gün içindeki huzursuzluk ve stres azalabilir,
- Dikkat ve uyum süreçleri iyileşebilir,
- Uyku düzeni daha sağlıklı hale gelebilir,
- Genel gelişim süreci desteklenir.

Doğru beslenme yalnızca fiziksel değil, davranışsal iyileşmelere de katkı sağlar.

---

## SADECE OTİZM İÇİN DEĞİL, HERKES İÇİN

Sağlıklı beslenme yalnızca otizmli bireyler için değil, toplumun tamamı için kritik öneme sahiptir.

Sağlık Bakanlığı verilerine göre;

sağlıksız beslenmeye bağlı hastalıklar, toplam sağlık harcamalarının yaklaşık %80'ini oluşturmaktadır.

Bu durum şunu açıkça gösterir:

- Doğru beslenme = hastalık riskinin azalması
- Dengeli beslenme = yaşam kalitesinin artması
- Sağlıklı menüler = uzun vadede daha sağlıklı toplum



## Otizimli Bireyler İçin Besleme

Otizimli çocuklarda beslenme, yalnızca karın doyurmak değildir; aynı zamanda davranış, dikkat, uyku ve genel yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkili bir unsurdur.

Birçok otizmli çocuk;

- belirli dokulara (yumuşak, çıtır gibi) karşı hassasiyet gösterebilir,
- sınırlı sayıda yiyeceği tercih edebilir,
- yeni tatlara karşı direnç geliştirebilir.

Bu nedenle doğru planlanmış, dengeli ve çocuğun hassasiyetlerine uygun bir beslenme düzeni oluşturulduğunda;

- Gün içindeki huzursuzluk ve stres azalabilir,
- Dikkat ve uyum süreçleri iyileşebilir,
- Uyku düzeni daha sağlıklı hale gelebilir,
- Genel gelişim süreci desteklenir.

Doğru beslenme yalnızca fiziksel değil, davranışsal iyileşmelere de katkı sağlar.

---

## SADECE OTİZM İÇİN DEĞİL, HERKES İÇİN

Sağlıklı beslenme yalnızca otizmli bireyler için değil, toplumun tamamı için kritik öneme sahiptir.

Sağlık Bakanlığı verilerine göre;

sağlıksız beslenmeye bağlı hastalıklar, toplam sağlık harcamalarının yaklaşık %80'ini oluşturmaktadır.

Bu durum şunu açıkça gösterir:

- Doğru beslenme = hastalık riskinin azalması
- Dengeli beslenme = yaşam kalitesinin artması
- Sağlıklı menüler = uzun vadede daha sağlıklı toplum

## OTİZM ve BESLENME

Otizmlı çocuklarda beslenme yalnızca fiziksel gelişimi değil; davranış, dikkat, uyum ve genel yaşam kalitesini doğrudan etkileyen önemli bir faktördür.

Bilimsel çalışmalar, otizmlı çocukların büyük bir kısmında beslenme problemleri ve besin yetersizlikleri görüldüğünü ortaya koymaktadır. Özellikle seçici yeme, sınırlı besin tüketimi ve duyuusal hassasiyetler oldukça yaygındır.

Bu durum, çocukların hem fiziksel hem de davranışsal gelişimini etkileyebilmektedir.

## DOĞRU BESLENME NEYİ DEĞİŞTİRİR

Araştırmalar, uygun beslenme düzeni ve beslenme müdahalelerinin;

- Davranışsal belirtilerde iyileşme,
- Dikkat ve odaklanmada artış,
- Sindirim problemlerinde azalma,
- Genel uyum ve günlük yaşam becerilerinde gelişme

gibi olumlu etkiler sağlayabileceğini göstermektedir.

Ayrıca bazı çalışmalarda, özel diyetler ve beslenme düzenlemeleri ile çocukların gelişimsel ilerlemelerinde olumlu değişimler gözlemlendiği belirtilmektedir.

## BESLENME İYİLEŞTİĞİNDE NE OLUR?

Doğru ve dengeli beslenen otizmlı çocuklarda:

- Huzursuzluk ve stres tepkilerinde azalma
- Sosyal ortamlara uyumda artış
- Yemek zamanlarında daha az kriz
- Daha düzenli sindirim ve uyku
- Günlük rutine daha kolay adaptasyon

gözlemlenebilmektedir.

## BU NEDENLE İŞLETMELERİN

### SUNDUĞU HER YEMEK;

- Sadece bir ürün değil,
- Bir çocuğun davranışını,
- Bir ailenin deneyimini,
- Ve bir bireyin gelişim sürecini etkileyen bir faktördür.

**Doğru beslenme, otizmlı bireylerde belirtileri tamamen ortadan kaldırmasa da; davranışların düzenlenmesine, fizyolojik problemlerin azalmasına ve bireyin çevreye uyumunun artmasına katkı sağlar.**



Burada kritik bir nokta vardır:

Beslenme, otizmi “tedavi etmez”; ancak belirtilerin yönetilmesinde ve yaşam kalitesinin artırılmasında güçlü bir destekleyici faktördür.

Bilimsel literatür, beslenmenin etkili olduğunu göstermektedir; ancak her çocuk için aynı diyetin aynı sonucu vermediği de açıkça vurgulanmaktadır.

## OTİZMDE GENEL BESLENME PROBLEMLERİ

Otizimli çocuklarda beslenme yalnızca fiziksel gelişimi değil; davranış, dikkat, uyum ve genel yaşam kalitesini doğrudan etkileyen önemli bir faktördür.

Bilimsel çalışmalar, otizimli çocukların büyük bir kısmında beslenme problemleri ve besin yetersizlikleri görüldüğünü ortaya koymaktadır. Özellikle seçici yeme, sınırlı besin tüketimi ve duyuasal hassasiyetler oldukça yaygındır.

Bu durum, çocukların hem fiziksel hem de davranışsal gelişimini etkileyebilmektedir.

### 1. SEÇİCİ YEME (EN YAYGIN DURUM)

- Sadece belirli yiyecekleri tüketir
- Yeni yiyecekleri reddeder
- Menü çok sınırlı olabilir

**Örnek:**

Sadece makarna, patates veya belirli bir marka ürünü tercih etme

### 2. DOKU (TEKSTÜR) HASSASİYETİ

- Yumuşak, sert, pütürlü gibi dokulara karşı hassasiyet
- Bazı yiyecekleri ağızda tutmak istememe

**Örnek:**

Püreyi reddedip sadece çıtır ürünleri tercih etme

### 3. KOKU VE TAT HASSASİYETİ

- Yoğun kokulu yiyecekleri reddetme
- Keskin tatlara karşı aşırı tepki

**Örnek:**

Balık, soğan veya baharatlı yemeklerden kaçınma

### 4. GÖRSEL HASSASİYET

- Yiyeceklerin görünümü çok önemlidir
- Karışık tabakları reddedebilir

**Örnek:**

Yemeklerin birbirine değmesini istememe

### 5. RUTİN VE ALIŞKANLIK BAĞLILIĞI

- Aynı tabağı, aynı yemeği isteme
- Değişime karşı direnç

**Örnek:**

Her gün aynı menüyü tercih etme

### 6. YEMEK YEME SÜRECİNDE ZORLANMA

- Çok yavaş veya çok hızlı yeme
- Masada uzun süre kalamama
- Dikkat dağınıklığı

### 7. YENİ YİYECEK KABUL ETMEME

- Yeni tatlara karşı direnç
- Denemeden reddetme

**Bu durum “yemek seçme” değil, duyuasal güvenlik arayışıdır**

### 8. DENGESİZ BESLENME RİSKİ

- Tek tip beslenme
- Vitamin ve mineral eksiklikleri

**Otizimli çocuklar için  
yemek, sadece  
beslenme değil; güven,  
konfor ve kontrol  
hissidir.**



# OTİZM DOSTU İŞLETME İŞLETMELER İÇİN HIZLI UYGULAMA KILAVUZU

“Daha fazla yapmak değil, daha az ve doğru yapmak”

## 1. SOSYAL MEDYA PAYLAŞIMI (FARKINDALIK + GÜVEN)

### Yapılması gereken:

- “Otizm Dostu İşletmeyiz” ibaresi (profil açıklamasına)
- Menü ve ortamın sade görselleri
- Gürültüsüz saat bilgisi paylaşımı

### Örnek paylaşım metni:

**Bu işletmede herkes için yer var.  
Otizm dostu uygulamalarımızla daha sakin, anlaşılır ve  
güvenli bir deneyim sunuyoruz.**

## 2. SOSYAL MEDYA REKLAM METNİ (KISA & ETKİLİ)

**“Gürültüsüz, sade ve anlaşılır bir yemek deneyimi...  
Otizm dostu menü ve ortamımızla sizleri bekliyoruz.”**

## 3. MENÜ İLAVELERİ (KRİTİK)

Görselli menü (fotoğraf şart)  
Az seçenekli “Sade Menü” bölümü  
İçerik açık yazılmalı  
“Ayrı sunulabilir” notu eklenmeli

## 4. TABAK DÜZENİ (EN KRİTİK NOKTA)

Karışık değil → ayrık sunum  
Soslar ayrı kapta  
Renk karmaşası yok  
Tabak sade ve boşluklu

## 5. ÇATAL – BİÇAK UYUMU

Basit ve standart servis  
Gereksiz ekipman yok  
Büyük ve karmaşık setlerden kaçın

**Amaç:** karmaşıklığı azaltmak

## 6. MASA DÜZENİ

Az obje  
Düz renk masa örtüsü  
Desen yok / minimum

## 7. AMERİKAN SERVİS (GEREKLİ DURUMDA)

Dikkat dağıtmayan sade tasarım  
Oyun / bulmaca içeren versiyon (opsiyonel)

## 7. AMERİKAN SERVİS (GEREKLİ DURUMDA)

Dikkat dağıtmayan sade tasarım  
Oyun / bulmaca içeren versiyon (opsiyonel)

### DİKKAT ÇEKİCİ AMERİKAN SERVİS (BULMACA MODELİ)

**Amaç:** Çocuğu sakinleştirmek ve odaklamak  
İçerik:

- Basit labirent
- Eşleştirme oyunu
- Şekil bulma
- Minimal boyama alanı

**Karmaşık değil, çok sade olacak**

## 9. PORSİYONLAMA

Küçük porsiyon seçeneği  
Bölmeli servis  
Tek tip yoğun yemek yok

## 10. ORTAM YÖNETİMİ

Müzik düşük / tercihen yok  
Işık yumuşak  
Gürültüsüz alan opsiyonu

## 11. PERSONEL DAVRANIŞI

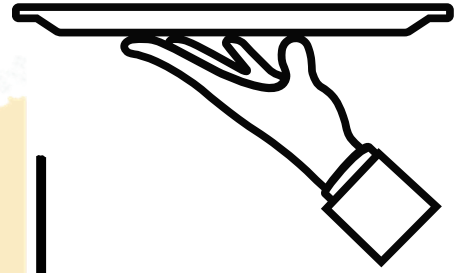
Kısa ve net konuş  
Zorlama yok  
Aileyi yönlendir

## OTİZM DOSTU İŞLETME İŞLETMELER İÇİN HIZLI UYGULAMA KILAVUZU

“Daha fazla yapmak değil, daha az ve doğru yapmak”

### SERVİS PERSONELİ YAKLAŞIMI (Otizm Dostu Hizmet Davranış Rehberi)

“Anla – Zorlama –  
Sadeleştir – Destekle”



#### 1. İLETİŞİM NASIL OLMALI?

Kısa ve net konuş  
Yavaş ve sakin bir ton kullan  
Tek seferde tek bilgi ver

##### Örnek:

- “Makarnanız geliyor.”
- “5 dakika sonra hazır.”

#### 2. GÖZ TEMASI VE DAVRANIŞ

Göz teması zorunlu değildir  
Çocuğa değil, sürece odaklan

Zorla iletişim kurmaya çalışma

#### 3. DAVRANIŞLARI DOĞRU YORUMLA

- Ağlama = rahatsızlık
- Bağırma = duyuusal yüklenme
- Kaçınma = stres

Bu davranışlar “şımarıklık” değil, tepki biçimidir

#### 4. AİLE İLE İLETİŞİM

Önce aileyi dinle  
Yönlendirme al  
Müdahale etmeden önce sor

##### Örnek:

“Nasıl yardımcı olabiliriz?”

#### 5. SİPARİŞ VE SERVİS

Menü sade anlatılmalı  
Alternatif sunulmalı  
“Ayrı servis ister misiniz?” sorulmalı

#### 6. BEKLEME SÜRECİ

Gecikme varsa mutlaka bilgi ver  
Süreyi net söyle  
Belirsizlik = stres

#### 7. KRİZ ANINDA DAVRANIŞ

- Sakin kal
- Mesafe bırak
- Ortamı sadeleştir

Fiziksel temas yok  
Müdahale yok

#### 8. ORTAMI KONTROL ET

Gürültüyü azalt  
Kalabalığı yönlendir  
Gereksiz uyarıcıları kaldır

#### KAÇINILMASI GEREKEN DAVRANIŞLAR

- “Bir şey olmaz” demek
- Çocuğu susturmaya çalışmak
- Aileyi suçlayıcı ifadeler
- Israrcı iletişim

Otizmli bireylerle doğru iletişim, işletmenin başarısında en kritik unsurlardan biridir. Servis personelinin yaklaşımı; çocuğun davranışını, ailenin deneyimini ve ortamın genel akışını doğrudan etkiler.



“Sorun çözmeye değil, ortamı sadeleştirmeye odaklan”



# “Otizm Dostu İşletme Kılavuzu: Anla – Uygula – Fark Yarat”

## Yiyecek ve İçecek İşletmeleri

2026

Bu proje ve kapsamındaki tüm içerikler; metinler, görseller, tasarımlar, yöntemler, eğitim içerikleri, uygulama modelleri ve proje adı dahil olmak üzere tüm fikri ve sınai haklar, Turizm ve Gastronomi Bilimleri Araştırmaları (TGBA)'ya aittir.

Proje içeriğinin tamamı veya bir kısmı, TGBA'nın yazılı izni olmaksızın hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz, yayımlanamaz, dağıtılamaz, ticari amaçla kullanılamaz ve başka bir projeye entegre edilemez.

Bu çalışmanın izinsiz kullanımı, kısmen veya tamamen taklit edilmesi, yeniden üretilmesi ya da farklı ad ve içeriklerle sunulması durumunda ilgili kişiler ve kurumlar hakkında yürürlükteki mevzuat kapsamında gerekli hukuki ve cezai işlemler başlatılacaktır.

Bu kılavuz yalnızca bilgilendirme ve uygulama amaçlıdır; ticari, akademik veya kurumsal kullanım için TGBA'dan yazılı izin alınması gerekmektedir.

© TGBA, 2026. Tüm hakları saklıdır.

Bu kılavuzun uygulanması sürecinde karşılaşılabilecek soru, öneri ve geliştirme taleplerine yönelik geri bildirimleriniz, projenin sürdürülebilirliği ve etkinliğinin artırılması açısından değerlidir.

Bu kapsamda her türlü görüş ve önerinizi bizimle paylaşabilirsiniz.