



## Okulda Günlük Alınan ve Okul Dışında Günlük Alınması Gereken Besin Öğeleri Miktarları



|           | 2.10.2023                                      |  | 3.10.2023                           |  | 4.10.2023  |  | 5.10.2023   |  | 6.10.2023   |  |
|-----------|--|--|-------------------------------------|--|--|--|---|--|---|--|
|           | Okulda Alınan                                  | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan                       | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan  | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan   | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan   | Okul Dışında Alınması Gereken                        |
| 4-5,5 Yaş | 1 SÜT<br>2 ET<br>3 TAHİL<br>2 MEYVE<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>1-2 ET<br>2-3 TAHİL                         | 1 SÜT<br>4 ET<br>4 TAHİL<br>1 MEYVE | 2 SÜT<br>1-2 TAHİL<br>0-1 MEYVE<br>2 SEBZE           | 2 SÜT<br>1 ET<br>3 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE<br>2 MEYVE | 2-3 ET<br>2-3 TAHİL<br>1 SÜT                         | 1 SÜT<br>1 ET<br>3 TAHİL<br>2 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 2 SÜT<br>2-3 ET<br>2-3 TAHİL<br>1 SEBZE              | 2 SÜT<br>4 ET<br>3 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>2 MEYVE | 1 SÜT<br>2-3 TAHİL<br>1 SEBZE                        |
| 6-9,5 Yaş | 1 SÜT<br>2 ET<br>4 TAHİL<br>2 MEYVE<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>2-3 ET<br>4 TAHİL<br>0-1 MEYVE<br>1 SEBZE   | 2 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE | 1 SÜT<br>0-1 ET<br>1-5 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>1 ET<br>4 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE<br>2 MEYVE | 0-1 MEYVE<br>3-4 ET<br>2-6 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>1 ET<br>4 TAHİL<br>2 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 0-1 MEYVE<br>3-4 ET<br>2-6 TAHİL<br>2 SÜT<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>4 ET<br>4 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>2 MEYVE | 1 SÜT<br>0-1 ET<br>2-6 TAHİL<br>0-1 MEYVE<br>2 SEBZE |
| 10-14 Yaş | 1 SÜT<br>2 ET<br>4 TAHİL<br>2 MEYVE<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>3-4 ET<br>6-8 TAHİL<br>0-1 MEYVE<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>5-7 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>1 ET<br>4 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE<br>2 MEYVE | 0-1 MEYVE<br>4-5 ET<br>6-8 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>1 ET<br>4 TAHİL<br>2 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 0-1 MEYVE<br>4-5 ET<br>6-8 TAHİL<br>2 SÜT<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>4 ET<br>4 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>2 MEYVE | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>6-8 TAHİL<br>0-1 MEYVE<br>2 SEBZE |

Öğünlerdeki tüketilen ekmekler ve salata bardaki yiyecekler, hesaplamalara dahil değildir.



## Okulda Günlük Alınan ve Okul Dışında Günlük Alınması Gereken Besin Ögeleri Miktarları



|           | 9.10.2023  |  | 10.10.2023                          |  | 11.10.2023                                    |  | 12.10.2023                                     |  | 13.10.2023  |  |
|-----------|--|--|-------------------------------------|--|---|--|--|--|---|--|
|           | Okulda Alınan  | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan                       | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan                                 | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan                                  | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan   | Okul Dışında Alınması Gereken                        |
| 4-5,5 Yaş | 2 SÜT<br>1 ET<br>3 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE | 2-3 ET<br>2-3 TAHİL<br>1 SÜT<br>0-1 MEYVE            | 2 SÜT<br>4 ET<br>4 TAHİL<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>1-2 TAHİL<br>1-2 MEYVE                      | 1 SÜT<br>4 TAHİL<br>2 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 2 SÜT<br>1-2 TAHİL<br>3-4 ET<br>1 SEBZE              | 2 SÜT<br>1 ET<br>4 TAHİL<br>2 MEYVE<br>1 SEBZE | 2-3 ET<br>1-2 TAHİL<br>1 SÜT                         | 2 SÜT<br>2 ET<br>3 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>2-3 TAHİL<br>0-1 MEYVE<br>1 SEBZE |
| 6-9,5 Yaş | 2 SÜT<br>1 ET<br>4 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE | 1-2 MEYVE<br>3-4 ET<br>2-6 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>0-1 ET<br>1-5 TAHİL<br>2-3 MEYVE<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 2 SÜT<br>4-5 ET<br>1-5 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>1 ET<br>5 TAHİL<br>2 MEYVE<br>1 SEBZE | 0-1 MEYVE<br>3-4 ET<br>1-5 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>2 ET<br>4 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 2 SÜT<br>2-3 ET<br>2-6 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE |
| 10-14 Yaş | 2 SÜT<br>1 ET<br>4 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE | 1-2 MEYVE<br>4-5 ET<br>6-8 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>5-7 TAHİL<br>2-3 MEYVE<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 2 SÜT<br>5-6 ET<br>5-7 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>1 ET<br>5 TAHİL<br>2 MEYVE<br>1 SEBZE | 0-1 MEYVE<br>4-5 ET<br>5-7 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>2 ET<br>4 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 2 SÜT<br>3-4 ET<br>6-8 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE |

Öğünlerdeki tüketilen ekmekler ve salata bardaki yiyecekler, hesaplamalara dahil değildir.



## Okulda Günlük Alınan ve Okul Dışında Günlük Alınması Gereken Besin Öğeleri Miktarları



|           | 16.10.2023                          |  | 17.10.2023   |   | 18.10.2023                                     |  | 19.10.2023                                    |  | 20.10.2023   |  |
|-----------|-------------------------------------|--|--|---|--|--|---|--|--|--|
|           | Okulda Alınan                       | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan  | Okul Dışında Alınması Gereken             | Okulda Alınan                                  | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan                                 | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan  | Okul Dışında Alınması Gereken                        |
| 4-5,5 Yaş | 2 SÜT<br>4 ET<br>4 TAHİL<br>1 MEYVE | 1 SÜT<br>1-2 TAHİL<br>0-1 MEYVE<br>1 SEBZE           | 2 SÜT<br>2 ET<br>4 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL<br>2 SEBZE | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>1-2 TAHİL<br>0-1 MEYVE | 2 SÜT<br>4 ET<br>4 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>1-2 TAHİL<br>0-1 MEYVE                      | 2 SÜT<br>4 TAHİL<br>2 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 1 SÜT<br>1-2 TAHİL<br>3-4 ET<br>1 SEBZE              | 2 SÜT<br>2 ET<br>4 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>1-2 TAHİL<br>0-1 MEYVE            |
| 6-9,5 Yaş | 2 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE | 1 SÜT<br>0-1 ET<br>1-5 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE | 1 SÜT<br>2 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>2-3 ET<br>1-5 TAHİL<br>1-2 MEYVE | 2 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>0-1 ET<br>1-5 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 1 SÜT<br>4-5 ET<br>1-5 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE | 1 SÜT<br>2 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>2-3 ET<br>1-5 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>1 SEBZE |
| 10-14 Yaş | 2 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>5-7 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE | 1 SÜT<br>2 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>3-4 ET<br>5-7 TAHİL<br>1-2 MEYVE | 2 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>5-7 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 1 SÜT<br>5-6 ET<br>5-7 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE | 1 SÜT<br>2 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>3-4 ET<br>5-7 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>1 SEBZE |



## Okulda Günlük Alınan ve Okul Dışında Günlük Alınması Gereken Besin Öğeleri Miktarları



|           | 23.10.2023                                     |   | 24.10.2023                          |  | 25.10.2023                                   |  | 26.10.2023   |  | 27.10.2023                          |  |
|-----------|--|---|-------------------------------------|--|--|--|--|--|-------------------------------------|--|
|           | Okulda Alınan                                  | Okul Dışında Alınması Gereken             | Okulda Alınan                       | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan                                | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan  | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan                       | Okul Dışında Alınması Gereken                        |
| 4-5,5 Yaş | 1 SÜT<br>1 ET<br>4 TAHİL<br>1 MEYVE<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>2-3 ET<br>1-2 TAHİL<br>0-1 MEYVE | 1 SÜT<br>4 ET<br>3 TAHİL<br>1 MEYVE | 2-3 TAHİL<br>0-1 MEYVE<br>1 SEBZE<br>2 SÜT           | 2 MEYVE<br>1 ET<br>4 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL | 3 SÜT<br>2-3 ET<br>1-2 TAHİL                         | 1 SÜT<br>1 ET<br>4 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>2-3 ET<br>1-2 TAHİL<br>0-1 MEYVE            | 1 SÜT<br>4 ET<br>4 TAHİL<br>1 MEYVE | 1-2 TAHİL<br>0-1 MEYVE<br>1 SEBZE<br>2 SÜT           |
| 6-9,5 Yaş | 1 SÜT<br>1 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE<br>2 SEBZE | 1-2 MEYVE<br>3-4 ET<br>1-5 TAHİL<br>2 SÜT | 1 SÜT<br>4 ET<br>4 TAHİL<br>1 MEYVE | 0-1 ET<br>2-6 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE<br>2 SÜT | 1 MEYVE<br>1 ET<br>5 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL | 3 SÜT<br>3-4 ET<br>1-5 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE | 1 SÜT<br>1 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>3-4 ET<br>1-5 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE | 0-1 ET<br>1-5 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE<br>2 SÜT |
| 10-14 Yaş | 1 SÜT<br>1 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE<br>2 SEBZE | 1-2 MEYVE<br>4-5 ET<br>5-7 TAHİL<br>2 SÜT | 1 SÜT<br>4 ET<br>4 TAHİL<br>1 MEYVE | 1-2 ET<br>6-8 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE<br>2 SÜT | 1 MEYVE<br>1 ET<br>5 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL | 3 SÜT<br>4-5 ET<br>5-7 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE | 1 SÜT<br>1 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>4-5 ET<br>5-7 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 MEYVE | 1-2 ET<br>5-7 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE<br>2 SÜT |



## Okulda Günlük Alınan ve Okul Dışında Günlük Alınması Gereken Besin Öğeleri Miktarları



|           | 30.10.2023                                     |  | 31.10.2023                                     |  |
|-----------|--|--|--|--|
|           | Okulda Alınan                                  | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan                                  | Okul Dışında Alınması Gereken                        |
| 4-5,5 Yaş | 1 SÜT<br>1 ET<br>4 TAHIL<br>2 MEYVE<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>2-3 ET<br>1-2 TAHIL                         | 1 SÜT<br>4 ET<br>4 TAHIL<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE | 1-2 TAHIL<br>0-1 MEYVE<br>1 SEBZE<br>2 SÜT           |
|           | Okulda Alınan                                  | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan                                  | Okul Dışında Alınması Gereken                        |
| 6-9,5 Yaş | 1 SÜT<br>1 ET<br>3 TAHIL<br>2 MEYVE<br>1 SEBZE | 0-1 MEYVE<br>3-4 ET<br>3-7 TAHIL<br>2 SÜT<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHIL<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE | 0-1 ET<br>1-5 TAHIL<br>1-2 MEYVE<br>1 SEBZE<br>2 SÜT |
|           | Okulda Alınan                                  | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan                                  | Okul Dışında Alınması Gereken                        |
| 10-14 Yaş | 1 SÜT<br>1 ET<br>3 TAHIL<br>2 MEYVE<br>1 SEBZE | 0-1 MEYVE<br>4-5 ET<br>7-9 TAHIL<br>2 SÜT<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHIL<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE | 1-2 ET<br>5-7 TAHIL<br>1-2 MEYVE<br>1 SEBZE<br>2 SÜT |

- Her bir besin, içerisindeki besin öğeleri açısından birbirine benzeyen besinlerle 4 grupta toplanır. Bu gruplar; 'süt, et, tahıl, meyve ve sebze' grubudur. Yağ ve şekerler ise ayrı olarak değerlendirilir.
- Bu besin gruplarının 1 porsiyonu ile ilgili ortalama miktarlar aşağıda tabloda verilmiştir.
- Çocukların, yaş gruplarına göre bir günde alması gereken ortalama besin grupları miktarları aşağıda tabloda verilmiştir.
- Çocukların okulda yedikleri ve okul dışında yemeleri gereken besin grupları miktarları da yukarıdaki sayfalarda gösterilmiştir.
- Tüm bu hesaplamalar, uzman diyetisyen tarafından hazırlanmıştır.

### Besinlerin Ortalama Porsiyon Miktarları

| Besin Grupları | 1 porsiyon miktarı  |
|----------------|---|
| SÜT GRUBU      | 1 su bardağı süt veya ayran veya 1 kase yoğurt veya 1 dilim peynir          |
| ET GRUBU       | 1 köfte kadar et veya 1 yumurta   |
| TAHİL GRUBU    | 1 ince dilim ekmek veya 2 yemek kaşığı pilav veya makarna veya 1 kase çorba |
| SEBZE GRUBU    | 1 küçük tabak (4-5 yemek kaşığı)  |
| MEYVE GRUBU    | 1 orta boy meyve  |

### Yaşa Göre Günlük Tüketilmesi Önerilen Besin Grubu Miktarları

| Besin Grupları | 4-5,5 YAŞ    | 6-9,5 YAŞ     | 10-14 YAŞ      |
|----------------|--------------|---------------|----------------|
| SÜT GRUBU      | 3 porsiyon   | 3 porsiyon    | 3 porsiyon     |
| ET GRUBU       | 3-4 porsiyon | 4-5 porsiyon  | 5-6 porsiyon   |
| TAHİL GRUBU    | 5-6 porsiyon | 6-10 porsiyon | 10-12 porsiyon |
| SEBZE GRUBU    | 1 porsiyon   | 2 porsiyon    | 2 porsiyon     |
| MEYVE GRUBU    | 1-2 porsiyon | 2-3 porsiyon  | 2-3 porsiyon   |