

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

		1.06.2023				2.06.2023					
		Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken		
4-5,5 Yaş		1 SÜT 2 ET 4 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1-2 TAHİL 1-2 TAHİL	4 ET 4 TAHİL 2 MEYVE	1 SÜT 1-2 TAHİL	2 SÜT 2 ET 3 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 3 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	4 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	3 SÜT 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE		
6-9,5 Yaş		1 SÜT 4 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1-2 TAHİL 3-4 ET	4 ET 4 TAHİL 2 MEYVE	1 SÜT 1-2 TAHİL	2 SÜT 2 ET 3 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 3 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	4 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	3 SÜT 0-1 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE		
10-14 Yaş		1 SÜT 2 ET 5 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE	2 SÜT 1-2 TAHİL 3-4 ET	4 ET 4 TAHİL 2 MEYVE	1 SÜT 1-2 TAHİL	2 SÜT 2 ET 3 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 3 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	4 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1-2 ET 5-7 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE		
		5.06.2023		6.06.2023		7.06.2023		8.06.2023		9.06.2023	
4-5,5 Yaş		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
6-9,5 Yaş		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
10-14 Yaş		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
		12.06.2023		13.06.2023		14.06.2023		15.06.2023		16.06.2023	
4-5,5 Yaş		Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	KARNE GÜNÜ	
6-9,5 Yaş		Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken		
10-14 Yaş		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	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken		

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 küçük kadayık et veya 1 yumurta veya 4-5 yemek kaşığı kurubaklagil
TAHİL GRUBU	1 ince dilim ekmek veya 2 yemek kaşığı pilav veya makarna veya 1 kase pirinç
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