



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



1.12.2023									
								Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
4-5,5 Yaş								2 SÜT 1 ET 3 TAHIL 1 SEBZE 1 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHIL 0-1 MEYVE
								Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
6-9,5 Yaş								2 SÜT 1 ET 4 TAHL 1 SEBZE 1 MEYVE	1-2 MEYVE 3-4 ET 2-6 TAHIL 1 SÜT 1 SEBZE
								Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
10-14 Yaş								2 SÜT 1 ET 4 TAHIL 1 SEBZE 1 MEYVE	1-2 MEYVE 4-5 ET 6-8 TAHIL 1 SÜT 1 SEBZE

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



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



	4.12.2023		5.12.2023		6.12.2023		7.12.2023		8.12.2023	
	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 1 ET 4 TAHİL 2 SEBZE 1 MEYVE	2 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE	2 SÜT 4 ET 2 TAHİL 1 SEBZE 2 MEYVE	1 SÜT 3-4 TAHİL	1 SÜT 1 ET 3 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHİL 0-1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 3 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE 1 MEYVE	2 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHİL 0-1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 3 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE
6-9,5 Yaş	1 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE	1-2 MEYVE 3-4 ET 1-5 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 3 TAHİL 1 SEBZE 2 MEYVE	1 SÜT 0-1 ET 3-7 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 3-4 ET 2-6 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE	2-3 MEYVE 3-4 ET 2-6 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 3-4 ET 2-6 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE
10-14 Yaş	1 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE	1-2 MEYVE 4-5 ET 5-7 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 3 TAHİL 1 SEBZE 2 MEYVE	1 SÜT 1-2 ET 7-9 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 4-5 ET 6-8 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE	2-3 MEYVE 4-5 ET 6-8 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 4-5 ET 6-8 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE

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



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



	11.12.2023		12.12.2023		13.12.2023		14.12.2023		15.12.2023	
	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 4 ET 3 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE	1 SÜT 2-3 TAHİL 0-1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 3 TAHİL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHİL 1-2 MEYVE	1 SÜT 4 ET 3 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE	2 SÜT 2-3 TAHİL 1 SEBZE 0-1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 3 TAHİL 1 MEYVE 2 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHİL 0-1 MEYVE	2 SÜT 4 ET 2 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 3-4 TAHİL 0-1 MEYVE
6-9,5 Yaş	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE	1 SÜT 0-1 ET 2-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	2-3 MEYVE 3-4 ET 2-6 TAHİL 1 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE	2 SÜT 0-1 ET 2-6 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 2 SEBZE	1-2 MEYVE 3-4 ET 2-6 TAHİL 2 SÜT	2 SÜT 4 ET 3 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 2 MEYVE	1 SÜT 0-1 ET 3-7 TAHİL 0-1 MEYVE 2 SEBZE
10-14 Yaş	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE	1 SÜT 1-2 ET 6-8 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	2-3 MEYVE 4-5 ET 6-8 TAHİL 1 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 6-8 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 2 SEBZE	1-2 MEYVE 4-5 ET 6-8 TAHİL 2 SÜT	2 SÜT 4 ET 3 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 2 MEYVE	1 SÜT 1-2 ET 7-9 TAHİL 0-1 MEYVE 2 SEBZE

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



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



	18.12.2023		19.12.2023		20.12.2023		21.12.2023		22.12.2023	
	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 1 ET 3 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHİL 0-1 MEYVE	2 SÜT 4 ET 3 TAHİL 1 SEBZE 2 MEYVE	1 SÜT 2-3 TAHİL	1 SÜT 1 KURUBAKLAGİL 3 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 2-3 TAHİL 1 SEBZE 3-4 ET 0-1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 3 TAHİL 2 SEBZE 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHİL 0-1 MEYVE	2 SÜT 4 ET 3 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE	1 SÜT 2-3 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE
6-9,5 Yaş	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 2 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 3-4 ET 2-6 TAHİL 2 SÜT	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 SEBZE 2 MEYVE	1 SEBZE 0-1 ET 2-6 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SÜT	1 SÜT 1 KURUBAKLAGİL 4 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 4-5 ET 2-6 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 3-4 ET 2-6 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE	1 SÜT 0-1 ET 2-6 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE
10-14 Yaş	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 2 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 4-5 ET 6-8 TAHİL 2 SÜT	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 SEBZE 2 MEYVE	1 SEBZE 1-2 ET 6-8 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SÜT	1 SÜT 1 KURUBAKLAGİL 4 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 5-6 ET 6-8 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 4-5 ET 6-8 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE	1 SÜT 1-2 ET 6-8 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE

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



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



	25.12.2023		26.12.2023		27.12.2023		28.12.2023		29.12.2023	
	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 1 ET 3 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL 2 MEYVE	2 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL 1-2 MEYVE	2 SÜT 1 ET 4 TAHİL 2 SEBZE 1 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 3 TAHİL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 1-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE
6-9,5 Yaş	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE	1-2 MEYVE 3-4 ET 2-6 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL 2 MEYVE	0-1 MEYVE 3-4 ET 1-5 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE	1-2 MEYVE 3-4 ET 1-5 TAHİL 1 SÜT 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE	1-2 MEYVE 3-4 ET 2-6 TAHİL 1 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 0-1 ET 1-5 TAHİL 2-3 MEYVE 1 SEBZE
10-14 Yaş	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE	1-2 MEYVE 4-5 ET 6-8 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL 2 MEYVE	0-1 MEYVE 4-5 ET 5-7 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE	1-2 MEYVE 4-5 ET 5-7 TAHİL 1 SÜT 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE	1-2 MEYVE 4-5 ET 6-8 TAHİL 1 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 1-2 ET 5-7 TAHİL 2-3 MEYVE 1 SEBZE

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

- 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