



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



|           |  | 1.10.2024                                      |  | 2.10.2024  |  | 3.10.2024                                      |  | 4.10.2024                                      |  |
|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|           |  | 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>3 TAHIL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE | 1 SÜT<br>0-1 MEYVE<br>2-3 TAHIL                      | 1 SÜT<br>4 ET<br>2 TAHIL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 2 SÜT<br>0-1 MEYVE<br>3-4 TAHIL                      | 2 SÜT<br>1 ET<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE<br>4 TAHIL | 1 SÜT<br>2-3 ET<br>2-3 TAHIL<br>0-1 MEYVE            | 2 SÜT<br>2 ET<br>3 TAHIL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>1-2 TAHIL<br>0-1 MEYVE<br>1 SEBZE |
|           |  | 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 |  | 2 SÜT<br>4 ET<br>4 TAHIL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE | 1-2 MEYVE<br>0-1 ET<br>2-6 TAHIL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>4 ET<br>3 TAHIL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 1-2 MEYVE<br>0-1 ET<br>3-7 TAHIL<br>2 SÜT<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>1 ET<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE<br>5 TAHIL | 1 SÜT<br>3-4 ET<br>1-5 TAHIL<br>1-2 MEYVE<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>2 ET<br>4 TAHIL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE | 1-2 MEYVE<br>2-3 ET<br>2-6 TAHIL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE |
|           |  | 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 |  | 2 SÜT<br>4 ET<br>4 TAHIL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE | 1-2 MEYVE<br>1-2 ET<br>6-8 TAHIL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>4 ET<br>3 TAHIL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 1-2 MEYVE<br>1-2 ET<br>7-9 TAHIL<br>2 SÜT<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>1 ET<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE<br>5 TAHIL | 1 SÜT<br>4-5 ET<br>5-7 TAHIL<br>1-2 MEYVE<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>2 ET<br>4 TAHIL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE | 1-2 MEYVE<br>3-4 ET<br>6-8 TAHIL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE |
|           |  | Okulda Alınan                                  | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan  | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan                                  | Okul Dışında Alınması Gereken                        | Okulda Alınan                                  | Okul Dışında Alınması Gereken                        |

Öğünlerdeki tüketilen ekmekler hesaplamalara dahil değildir.



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



|           | 7.10.2024   |  | 8.10.2024                                      |   | 9.10.2024                          |  | 10.10.2024                          |   | 11.10.2024  |  |
|-----------|---|--|--|---|------------------------------------|--|-------------------------------------|---|---|--|
|           | 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>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE<br>5 TAHİL | 1 SÜT<br>2-3 ET<br>0-1 TAHİL<br>1-2 MEYVE            | 2 SÜT<br>4 ET<br>3 TAHİL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>2-3 TAHİL<br>0-1 MEYVE | 2 SÜT<br>5 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL | 1 SÜT<br>3-4 ET<br>0-1 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>2 ET<br>3 TAHİL<br>2 SEBZE | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>2-3 TAHİL<br>1-2 MEYVE | 2 SÜT<br>2 ET<br>4 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 MEYVE | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>1-2 TAHİL<br>0-1 MEYVE<br>1 SEBZE |
| 6-9,5 Yaş | 2 SÜT<br>1 ET<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE<br>5 TAHİL | 1 SÜT<br>3-4 ET<br>1-5 TAHİL<br>2-3 MEYVE<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>4 ET<br>3 TAHİL<br>2 SEBZE<br>1 MEYVE | 1-2 MEYVE<br>2-3 ET<br>3-7 TAHİL<br>1 SÜT | 2 SÜT<br>6 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL | 1 SÜT<br>4-5 ET<br>0-4 TAHİL<br>2-3 MEYVE<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>2 ET<br>4 TAHİL<br>2 SEBZE | 2-3 MEYVE<br>2-3 ET<br>2-6 TAHİL<br>1 SÜT | 2 SÜT<br>2 ET<br>5 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 MEYVE | 1-2 MEYVE<br>2-3 ET<br>1-5 TAHİL<br>1 SÜT<br>2 SEBZE |
| 10-14 Yaş | 2 SÜT<br>1 ET<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 SEBZE<br>5 TAHİL | 1 SÜT<br>4-5 ET<br>5-7 TAHİL<br>2-3 MEYVE<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>4 ET<br>3 TAHİL<br>2 SEBZE<br>1 MEYVE | 1-2 MEYVE<br>3-4 ET<br>7-9 TAHİL<br>1 SÜT | 2 SÜT<br>6 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL | 1 SÜT<br>5-6 ET<br>4-6 TAHİL<br>2-3 MEYVE<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>2 ET<br>4 TAHİL<br>2 SEBZE | 2-3 MEYVE<br>3-4 ET<br>6-8 TAHİL<br>1 SÜT | 2 SÜT<br>2 ET<br>5 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 MEYVE | 1-2 MEYVE<br>3-4 ET<br>5-7 TAHİL<br>1 SÜT<br>2 SEBZE |

Öğünlerdeki tüketilen ekmekler hesaplamalara dahil değildir.



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



|           | 14.10.2024                          |  | 15.10.2024   |   | 16.10.2024                                    |  | 17.10.2024                                     |  | 18.10.2024   |  |
|-----------|-------------------------------------|--|--|---|---|--|--|--|--|--|
|           | 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 SEBZE | 1 SÜT<br>1-2 MEYVE<br>1-2 TAHİL                      | 2 SÜT<br>2 ET<br>5 TAHİL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>0-1 TAHİL<br>0-1 MEYVE | 2 SÜT<br>4 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 MEYVE | 1 SÜT<br>3-4 ET<br>1-2 TAHİL<br>0-1 MEYVE<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>4 ET<br>3 TAHİL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE | 1 SÜT<br>0-1 MEYVE<br>2-3 TAHİL                      | 2 SÜT<br>1 ET<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE<br>4 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL | 1 SÜT<br>2-3 ET<br>2-3 TAHİL<br>0-1 MEYVE            |
| 6-9,5 Yaş | 2 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 SEBZE | 2-3 MEYVE<br>0-1 ET<br>1-5 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>2 ET<br>5 TAHİL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 1-2 MEYVE<br>2-3 ET<br>1-5 TAHİL<br>1 SÜT | 2 SÜT<br>5 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 MEYVE | 1 SÜT<br>4-5 ET<br>1-5 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 SEBZE            | 2-3 MEYVE<br>0-1 ET<br>1-5 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>1 ET<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE<br>5 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL | 1 SÜT<br>3-4 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 SEBZE | 2-3 MEYVE<br>1-2 ET<br>5-7 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>2 ET<br>5 TAHİL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE<br>1 KURUBAKLAGİL | 1-2 MEYVE<br>3-4 ET<br>5-7 TAHİL<br>1 SÜT | 2 SÜT<br>5 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 MEYVE | 1 SÜT<br>5-6 ET<br>5-7 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 SEBZE            | 2-3 MEYVE<br>1-2 ET<br>5-7 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>1 ET<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE<br>5 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL | 1 SÜT<br>4-5 ET<br>5-7 TAHİL<br>1-2 MEYVE<br>1 SEBZE |

Öğünlerdeki tüketilen ekmekler hesaplamalara dahil değildir.



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



|           | 21.10.2024                          |   | 22.10.2024                                     |  | 23.10.2024   |  | 24.10.2024   |   | 25.10.2024  |  |
|-----------|-------------------------------------|---|--|--|--|--|--|---|---|--|
|           | 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>5 TAHİL<br>2 SEBZE | 2 SÜT<br>1-2 ET<br>0-1 TAHİL<br>1-2 MEYVE | 2 SÜT<br>4 ET<br>2 TAHİL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE | 1 SÜT<br>0-1 MEYVE<br>3-4 TAHİL                      | 2 SÜT<br>2 ET<br>4 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>1-2 TAHİL<br>0-1 MEYVE            | 2 SÜT<br>1 KURUBAKLAGİL<br>3 TAHİL<br>1 MEYVE<br>2 SEBZE | 1 SÜT<br>3-4 ET<br>2-3 TAHİL<br>0-1 MEYVE | 2 SÜT<br>4 ET<br>4 TAHİL<br>1 SEBZE<br>1 KURUBAKLAGİL | 1 SÜT<br>1-2 MEYVE<br>1-2 TAHİL                      |
| 6-9,5 Yaş | 1 SÜT<br>2 ET<br>6 TAHİL<br>2 SEBZE | 2-3 MEYVE<br>2-3 ET<br>0-4 TAHİL<br>2 SÜT | 2 SÜT<br>4 ET<br>3 TAHİL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE | 1-2 MEYVE<br>0-1 ET<br>3-7 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>2 ET<br>5 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE | 1-2 MEYVE<br>2-3 ET<br>1-5 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>4 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 MEYVE<br>2 SEBZE | 1 SÜT<br>4-5 ET<br>2-6 TAHİL<br>1-2 MEYVE | 2 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 SEBZE<br>1 KURUBAKLAGİL | 2-3 MEYVE<br>0-1 ET<br>1-5 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE |
| 10-14 Yaş | 1 SÜT<br>2 ET<br>6 TAHİL<br>2 SEBZE | 2-3 MEYVE<br>3-4 ET<br>4-6 TAHİL<br>2 SÜT | 2 SÜT<br>4 ET<br>3 TAHİL<br>1 SEBZE<br>1 MEYVE | 1-2 MEYVE<br>1-2 ET<br>7-9 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>2 ET<br>5 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 MEYVE<br>1 SEBZE | 1-2 MEYVE<br>3-4 ET<br>5-7 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE | 2 SÜT<br>4 TAHİL<br>1 KURUBAKLAGİL<br>1 MEYVE<br>2 SEBZE | 1 SÜT<br>5-6 ET<br>6-8 TAHİL<br>1-2 MEYVE | 2 SÜT<br>4 ET<br>5 TAHİL<br>1 SEBZE<br>1 KURUBAKLAGİL | 2-3 MEYVE<br>1-2 ET<br>5-7 TAHİL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE |

Öğünlerdeki tüketilen ekmekler hesaplamalara dahil değildir.



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



|           | 28.10.2024       |   | 29.10.2024    |                               | 30.10.2024                                     |   | 31.10.2024                          |  |
|-----------|------------------|---|---------------|-------------------------------|--|---|-------------------------------------|--|
|           | 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 TAHIL | 2 SÜT<br>3-4 ET<br>1-2 MEYVE<br>1 SEBZE<br>4-5 TAHIL  |               |                               | 1 ET<br>2 SEBZE<br>4 TAHIL<br>1 SÜT<br>1 MEYVE | 2 SÜT<br>2-3 ET<br>1-2 TAHIL<br>0-1 MEYVE | 2 SÜT<br>2 ET<br>4 TAHIL<br>1 SEBZE | 1 SÜT<br>1-2 ET<br>1-2 TAHIL<br>1-2 MEYVE            |
| 6-9,5 Yaş | 1 SÜT<br>2 TAHIL | 2-3 MEYVE<br>2 SEBZE<br>4-8 TAHIL<br>2 SÜT<br>4-5 ET  |               |                               | 1 ET<br>2 SEBZE<br>5 TAHIL<br>1 SÜT<br>1 MEYVE | 3-4 ET<br>1-5 TAHIL<br>2 SÜT<br>1-2 MEYVE | 2 SÜT<br>2 ET<br>5 TAHIL<br>1 SEBZE | 2-3 MEYVE<br>2-3 ET<br>1-5 TAHIL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE |
| 10-14 Yaş | 1 SÜT<br>2 TAHIL | 2-3 MEYVE<br>2 SEBZE<br>8-10 TAHIL<br>2 SÜT<br>5-6 ET |               |                               | 1 ET<br>2 SEBZE<br>5 TAHIL<br>1 SÜT<br>1 MEYVE | 4-5 ET<br>5-7 TAHIL<br>2 SÜT<br>1-2 MEYVE | 2 SÜT<br>2 ET<br>5 TAHIL<br>2 SEBZE | 2-3 MEYVE<br>3-4 ET<br>5-7 TAHIL<br>1 SÜT<br>1 SEBZE |

Öğünlerdeki tüketilen ekmekler 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   |