



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



	2.12.2024		3.12.2024		4.12.2024		5.12.2024		6.12.2024	
	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 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE 4 TAHİL	2 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL 1-2 MEYVE	1 SÜT 4 ET 3 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	1 SEBZE 2-3 TAHİL 2 SÜT	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 2 MEYVE 4 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL	1 SÜT 2 ET 4 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 1-2 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SEBZE 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SÜT 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	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
6-9,5 Yaş	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE 5 TAHİL	2 SÜT 3-4 ET 1-5 TAHİL 2-3 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1-2 MEYVE 0-1 ET 2-6 TAHİL 1 SEBZE 2 SÜT	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 2 MEYVE 5 TAHİL	2 SÜT 3-4 ET 1-5 TAHİL 0-1 MEYVE 2 SEBZE	1 SÜT 2 ET 5 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 2-3 ET 1-5 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 0-1 ET 1-5 TAHİL 2 SEBZE 1 SÜT
	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	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE 5 TAHİL	2 SÜT 4-5 ET 5-7 TAHİL 2-3 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2-3 MEYVE 1-2 ET 6-8 TAHİL 1 SEBZE 2 SÜT	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 2 MEYVE 5 TAHİL	2 SÜT 4-5 ET 5-7 TAHİL 0-1 MEYVE 2 SEBZE	1 SÜT 2 ET 5 TAHİL 1 SEBZE 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 3-4 ET 5-7 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2-3 MEYVE 1-2 ET 5-7 TAHİL 2 SEBZE 1 SÜT

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



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



	9.12.2024		10.12.2024		11.12.2024		12.12.2024		13.12.2024	
	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 4 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SEBZE 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SÜT	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 3 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHİL 0-1 MEYVE	2 SÜT 4 ET 3 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	1 SEBZE 2-3 TAHİL 1 SÜT	2 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 3 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHİL 0-1 MEYVE	2 SÜT 2 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 4 TAHİL	1 SÜT 1-2 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE 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	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
6-9,5 Yaş	2 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1-2 MEYVE 0-1 ET 1-5 TAHİL 1 SEBZE 1 SÜT	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 4 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 0-1 ET 2-6 TAHİL 1 SEBZE 1 SÜT	2 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 4 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 5 TAHİL	1 SÜT 2-3 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 2 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	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
10-14 Yaş	2 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2-3 MEYVE 1-2 ET 5-7 TAHİL 1 SEBZE 1 SÜT	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 4 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	2-3 MEYVE 1-2 ET 6-8 TAHİL 1 SEBZE 1 SÜT	2 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 4 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 5 TAHİL	1 SÜT 3-4 ET 5-7 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



	16.12.2024		17.12.2024		18.12.2024		19.12.2024		20.12.2024	
	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 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 3 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHİL 0-1 MEYVE	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 1-2 TAHİL	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 4 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 2 MEYVE 4 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL	1 SÜT 1 MEYVE 4 TAHİL 4 ET	2 SÜT 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE 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	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
6-9,5 Yaş	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 4 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 SEBZE	2-3 MEYVE 0-1 ET 1-5 TAHİL 1 SEBZE 1 SÜT	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 5 TAHİL	2 SÜT 3-4 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 5 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 MEYVE 5 TAHİL 4 ET	2 SÜT 0-1 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 2 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	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
10-14 Yaş	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 4 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 SEBZE	2-3 MEYVE 1-2 ET 5-7 TAHİL 1 SEBZE 1 SÜT	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 5 TAHİL	2 SÜT 4-5 ET 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 5 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 MEYVE 5 TAHİL 4 ET	2 SÜT 1-2 ET 5-7 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



	23.12.2024		24.12.2024		25.12.2024		26.12.2024		27.12.2024	
	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 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 4 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE	1 SÜT 1 SEBZE 1 MEYVE 4 ET 4 TAHİL	2 SÜT 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE	2 SÜT 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 4 TAHİL	1 SÜT 3-4 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 1 MEYVE 1 SEBZE 4 TAHİL	2 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 1-2 TAHİL 1 SEBZE
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
	2 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 5 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 3-4 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 SEBZE 1 MEYVE 4 ET 5 TAHİL	2 SÜT 0-1 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 5 TAHİL	1 SÜT 4-5 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 1 MEYVE 1 SEBZE 5 TAHİL	2 SÜT 3-4 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 0-1 ET 1-5 TAHİL 2 SEBZE 1 SÜT
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
	2 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 5 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 SEBZE 1 MEYVE 4 ET 5 TAHİL	2 SÜT 1-2 ET 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 5 TAHİL	1 SÜT 5-6 ET 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 1 MEYVE 1 SEBZE 5 TAHİL	2 SÜT 4-5 ET 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2-3 MEYVE 1-2 ET 5-7 TAHİL 2 SEBZE 1 SÜT

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



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



	30.12.2024		31.12.2024	
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
4-5,5 Yaş	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 4 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE	1 SÜT 1 SEBZE 1 MEYVE 4 ET 4 TAHİL	2 SÜT 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
6-9,5 Yaş	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 5 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 SEBZE 1 MEYVE 4 ET 5 TAHİL	2 SÜT 0-1 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
10-14 Yaş	1 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE 5 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 SEBZE 1 MEYVE 4 ET 5 TAHİL	2 SÜT 1-2 ET 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE

- 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