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

1.10.2026		2.10.2026	
Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
2 SÜT 1 ET 1 SEBZE 4 TAHIL	1 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHIL 1-2 MEYVE	1 SÜT 1 ET 1 MEYVE 3 TAHIL 2 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHIL 0-1 MEYVE
Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
2 SÜT 1 ET 1 SEBZE 4 TAHIL	1 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHIL 2-3 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 2 SEBZE 4 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHIL 1-2 MEYVE
Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
2 SÜT 1 ET 1 SEBZE 4 TAHIL	1 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHIL 2-3 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 2 SEBZE 4 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHIL 1-2 MEYVE

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

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

	5.10.2026		6.10.2026		7.10.2026		8.10.2026		9.10.2026	
	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	3 SÜT 4 ET 1 MEYVE 3 TAHIL	0-1 MEYVE 2-3 TAHIL 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 1 MEYVE 3 TAHIL 2 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHIL 0-1 MEYVE	1 ET 2 MEYVE 3 TAHIL 1 SEBZE	3 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHIL	2 SÜT 1 ET 2 MEYVE 3 TAHIL 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHIL 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 5 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 0-1 TAHIL 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	3 SÜT 4 ET 1 MEYVE 3 TAHIL	0-1 ET 3-7 TAHIL 2 SEBZE 1-2 MEYVE	1 SÜT 1 ET 2 SEBZE 4 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHIL 1-2 MEYVE	1 ET 4 TAHIL 2 MEYVE 1 SEBZE	3 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHIL 1 SEBZE 0-1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 4 TAHIL 2 MEYVE	1 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHIL 2 SEBZE 0-1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 5 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 0-1 ET 1-5 TAHIL 2 SÜT 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	3 SÜT 4 ET 1 MEYVE 3 TAHIL	1-2 ET 7-9 TAHIL 2 SEBZE 1-2 MEYVE	1 SÜT 1 ET 2 SEBZE 4 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHIL 1-2 MEYVE	1 ET 4 TAHIL 2 MEYVE 1 SEBZE	3 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHIL 1 SEBZE 0-1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 4 TAHIL 2 MEYVE	1 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHIL 2 SEBZE 0-1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 5 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 1-2 ET 5-7 TAHIL 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

	12.10.2026		13.10.2026		14.10.2026		15.10.2026		16.10.2026	
	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 2 SEBZE 3 TAHIL 1 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHIL 0-1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 5 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 0-1 TAHIL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 1 SEBZE 3 TAHIL 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHIL 1-2 MEYVE	1 SÜT 1 ET 1 MEYVE 3 TAHIL 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHIL 0-1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 4 TAHIL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1-2 TAHIL 0-1 MEYVE
	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 1 ET 2 SEBZE 4 TAHIL 1 MEYVE	1 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHIL 1-2 MEYVE	1 SÜT 4 ET 5 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 0-1 ET 1-5 TAHIL 2 SÜT 2 SEBZE	2 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 4 TAHIL 1 SEBZE	1 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHIL 1 SEBZE 2-3 MEYVE	1 SÜT 1 ET 1 SEBZE 4 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 4 TAHIL 1 MEYVE 1 SEBZE	1-2 MEYVE 0-1 ET 2-6 TAHIL 2 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
10-14 Yaş	2 SÜT 1 ET 2 SEBZE 4 TAHIL 1 MEYVE	1 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHIL 1-2 MEYVE	1 SÜT 4 ET 5 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 1-2 ET 5-7 TAHIL 2 SÜT 2 SEBZE	2 SÜT 1 ET 1 KURUBAKLAGİL 4 TAHIL 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHIL 1 SEBZE 2-3 MEYVE	1 SÜT 1 ET 1 SEBZE 4 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 4 TAHIL 1 MEYVE 1 SEBZE	1-2 MEYVE 1-2 ET 6-8 TAHIL 2 SÜT 1 SEBZE

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

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

	19.10.2026		20.10.2026		21.10.2026		22.10.2026		23.10.2026	
	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 MEYVE 1 SEBZE 5 TAHIL	2 SÜT 2-3 ET 0-1 TAHIL 0-1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 3 TAHIL 1 SEBZE 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 TAHIL 0-1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 1 MEYVE 3 TAHIL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHIL 0-1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 1 MEYVE 3 TAHIL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHIL 0-1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 5 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 0-1 TAHIL 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 MEYVE 2 SEBZE 5 TAHIL	2 SÜT 3-4 ET 1-5 TAHIL 1-2 MEYVE	1 SÜT 4 ET 4 TAHIL 1 SEBZE 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 0-1 ET 2-6 TAHIL 2 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 1 SEBZE 4 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 1 SEBZE 4 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 5 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 0-1 ET 1-5 TAHIL 2 SÜT 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 MEYVE 2 SEBZE 5 TAHIL	2 SÜT 4-5 ET 5-7 TAHIL 1-2 MEYVE	1 SÜT 4 ET 4 TAHIL 1 SEBZE 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 1-2 ET 6-8 TAHIL 2 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 1 SEBZE 4 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 1 SEBZE 4 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 5 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 1-2 ET 5-7 TAHIL 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

	26.10.2026		27.10.2026		28.10.2026		29.10.2026		30.10.2026	
	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 MEYVE 3 TAHIL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHIL 0-1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 3 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 TAHIL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET	2 SÜT 2-3 ET 1-2 MEYVE 1 SEBZE 5-6 TAHIL		3 SÜT 2-3 ET 1-2 MEYVE 1 SEBZE 5-6 TAHIL	2 SÜT 4 ET 5 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 0-1 TAHIL 0-1 MEYVE 1 SEBZE
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
6-9,5 Yaş	1 SÜT 1 ET 1 SEBZE 4 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 3 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 0-1 ET 3-7 TAHIL 2 SÜT 2 SEBZE	1 SÜT 2 TAHIL	2 SÜT 4-5 ET 2-3 MEYVE 2 SEBZE 4-8 TAHIL		3 SÜT 4-5 ET 2-3 MEYVE 2 SEBZE 6-10 TAHIL	2 SÜT 4 ET 5 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 0-1 ET 1-5 TAHIL 2 SÜT 2 SEBZE
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
10-14 Yaş	1 SÜT 1 ET 1 SEBZE 4 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 3 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1-2 MEYVE 1-2 ET 7-9 TAHIL 2 SÜT 2 SEBZE	1 SÜT 2 TAHIL	2 SÜT 5-6 ET 2-3 MEYVE 2 SEBZE 8-10 TAHIL		3 SÜT 5-6 ET 2-3 MEYVE 2 SEBZE 10-12 TAHIL	2 SÜT 4 ET 5 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 1-2 ET 5-7 TAHIL 2 SÜT 2 SEBZE

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

- Her bir besin, içerisindeki besin ögeleri 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 yoğut veya 1 dilim peynir
ET GRUBU	1 köfte kadar et veya 1 yumurta
TAHIL 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
TAHIL 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