

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

	6.09.2021		7.09.2021		8.09.2021		9.09.2021		10.09.2021	
	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 6 TAHİL	1 SÜT 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 ET 0-1 MEYVE 1-2 TAHİL	1 SÜT 1 ET 5 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-1 TAHİL	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 0-1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 6 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 1-2 ET 1-2 MEYVE
6-9,5 Yaş	2 SÜT 4 ET 6 TAHİL	1 SÜT 0-4 TAHİL 2-3 MEYVE 1 SEBZE 0-1 ET	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHİL 1-2 MEYVE	1 SÜT 1 ET 5 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 1-5 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 0-1 ET 0-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 6 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 2-3 MEYVE 0-4 TAHİL 1 SEBZE
10-14 Yaş	2 SÜT 4 ET 6 TAHİL	1 SÜT 4-6 TAHİL 2-3 MEYVE 2 SEBZE 1-2 ET	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 5 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 5-7 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 3-4 ET 2-3 MEYVE 4-6 TAHİL 1 SEBZE
	13.09.2021		14.09.2021		15.09.2021		16.09.2021		17.09.2021	
	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 KURUBAKLAGİL 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 0-1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 0-1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 2-3 ET 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 6 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 1-2 ET 1-2 MEYVE	1 SÜT 2 KURUBAKLAGİL 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 0-1 MEYVE 1-2 TAHİL 1 SEBZE
6-9,5 Yaş	1 SÜT 1 KURUBAKLAGİL 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 1-2 MEYVE 0-4 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 0-1 ET 0-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 3-4 ET 0-4 TAHİL 2-3 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 6 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 0-4 TAHİL 2-3 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2 KURUBAKLAGİL 4 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 4-5 ET 2-6 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE
10-14 Yaş	1 SÜT 1 KURUBAKLAGİL 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 5-6 ET 1-2 MEYVE 1 SEBZE 4-6 TAHİL	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 4-5 ET 4-6 TAHİL 2-3 MEYVE 2 SEBZE	2 SÜT 2 ET 6 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 3-4 ET 4-6 TAHİL 2-3 MEYVE 2 SEBZE	1 SÜT 2 KURUBAKLAGİL 4 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 5-6 ET 6-8 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE
	20.09.2021		21.09.2021		22.09.2021		23.09.2021		24.09.2021	
	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 2 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1-2 ET 0-1 MEYVE 0-1 TAHİL	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 0-1 MEYVE 1 SEBZE 1-2 ET	2 SÜT 1 MEYVE 5 TAHİL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 3-4 ET 0-1 MEYVE 1 SEBZE 0-1 TAHİL	2 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1-2 MEYVE 0-1 TAHİL
6-9,5 Yaş	1 SÜT 2 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 0-1 ET 0-4 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	1 SÜT 2 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 2-3 ET 0-4 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	2 SÜT 1 MEYVE 5 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 4-5 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	2 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE 0-1 ET
10-14 Yaş	1 SÜT 2 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	1 SÜT 2 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	2 SÜT 1 MEYVE 5 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 5-6 ET 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	2 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE 1-2 ET

	27.09.2021		28.09.2021		29.09.2021		30.09.2021	
	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 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-1 TAHİL 0-1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 0-1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-1 MEYVE
6-9,5 Yaş	1 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 0-1 ET 0-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 3-4 ET 0-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 1-2 MEYVE 0-4 TAHİL
10-14 Yaş	1 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 1-2 MEYVE 1 SEBZE 4-6 TAHİL

#### AÇIKLAMALAR

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 menüde gösterilmiştir.

Besin grubu ihtiyaçları belirlenirken okulda tüketilen ekme miktarları ve salata bardaki yiyecekler hesaplara katılmamıştır.

Besin Grupları	1 porsiyon miktarı
SÜT GRUBU	1 su bardağı süt veya ayan veya 1 kase yoğurt veya 1 dilim peynir
ET GRUBU	1 köfte kadar et veya 1 yumurta veya 4-5 yemek kaşık kurubaklagil
TAHİL GRUBU	1 ince dilim ekme 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

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