



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



	1.06.2026		2.06.2026		3.06.2026		4.06.2026		5.06.2026	
	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 1 ET 2 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	1 SEBZE 2-3 ET 3-4 TAHİL 1-2 MEYVE	1 SÜT 4 ET 3 TAHİL 2 MEYVE	2 SÜT 2-3 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE	2 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 3 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SEBZE 4 ET 4 TAHİL	3 SÜT 1-2 MEYVE 1-2 TAHİL
	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 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	2-3 MEYVE 3-4 ET 4-8 TAHİL 1 SÜT 2 SEBZE	4 ET 2 TAHİL 1 MEYVE 1 SÜT	2 SÜT 0-1 ET 4-8 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	1 SEBZE 1 ET 3 TAHİL 1 SÜT	2-3 MEYVE 3-4 ET 3-7 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 2 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	2-3 MEYVE 3-4 ET 4-8 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE	1 SEBZE 4 ET 4 TAHİL	2-3 MEYVE 0-1 ET 2-6 TAHİL 3 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 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	2-3 MEYVE 4-5 ET 8-10 TAHİL 1 SÜT 2 SEBZE	4 ET 2 TAHİL 1 MEYVE 1 SÜT	2 SÜT 1-2 ET 8-10 TAHİL 2 SEBZE 1-2 MEYVE	1 SEBZE 1 ET 3 TAHİL 1 SÜT	2-3 MEYVE 4-5 ET 7-9 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 2 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	2-3 MEYVE 4-5 ET 8-10 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE	1 SEBZE 4 ET 4 TAHİL	2-3 MEYVE 1-2 ET 6-8 TAHİL 3 SÜT 1 SEBZE



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



	8.06.2026		9.06.2026		10.06.2026		11.06.2026		12.06.2026	
	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 1 ET 2 TAHİL	1 SEBZE 2-3 ET 3-4 TAHİL 1-2 MEYVE	1 SEBZE 4 ET 1 SÜT 3 TAHİL	3 SÜT 1-2 MEYVE 2-3 TAHİL	1 SÜT 1 SEBZE 4 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 2 MEYVE	2 SÜT 3-4 ET 1-2 TAHİL	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 1-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE		
6-9,5 Yaş	2 SÜT 1 ET 2 TAHİL	2-3 MEYVE 3-4 ET 4-8 TAHİL 1 SÜT 2 SEBZE	1 SEBZE 4 ET 2 TAHİL	2-3 MEYVE 0-1 ET 4-8 TAHİL 3 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 1 SEBZE 3 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE	1-2 MEYVE 4-5 ET 3-7 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	4 ET 3 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 SÜT	2 SÜT 0-1 ET 3-7 TAHİL 2-3 MEYVE 2 SEBZE		
10-14 Yaş	2 SÜT 1 ET 2 TAHİL	2-3 MEYVE 4-5 ET 8-10 TAHİL 1 SÜT 2 SEBZE	1 SEBZE 4 ET 2 TAHİL	2-3 MEYVE 1-2 ET 8-10 TAHİL 3 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 1 SEBZE 3 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE	1-2 MEYVE 5-6 ET 7-9 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	4 ET 3 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 SÜT	2 SÜT 1-2 ET 7-9 TAHİL 2 SEBZE 2-3 MEYVE		



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



	15.06.2026		16.06.2026		17.06.2026		18.06.2026		19.06.2026	
	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 3 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 2-3 ET 2-3 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL	1 SÜT 1-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 MEYVE 4 ET 1 SÜT 2 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 1 SEBZE 3-4 TAHİL	1 MEYVE 4 ET 2 SÜT 4 TAHİL	1 SÜT 0-1 MEYVE 1-2 TAHİL 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 2 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 3-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE
6-9,5 Yaş	Okulda Alınan 1 KURUBAKLAGİL 1 ET 3 TAHİL 1 SÜT	Okul Dışında Alınması Gereken 2-3 MEYVE 3-4 ET 3-7 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE	Okulda Alınan 4 ET 3 TAHİL 1 SÜT	Okul Dışında Alınması Gereken 2 SÜT 0-1 ET 3-7 TAHİL 2-3 MEYVE 2 SEBZE	Okulda Alınan 4 ET 1 SÜT 2 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	Okul Dışında Alınması Gereken 1-2 MEYVE 0-1 ET 4-8 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE	Okulda Alınan 4 ET 1 SÜT 3 TAHİL 1 MEYVE	Okul Dışında Alınması Gereken 1-2 MEYVE 0-1 ET 3-7 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE	Okulda Alınan 4 ET 2 TAHİL 1 SÜT 1 KURUBAKLAGİL	Okul Dışında Alınması Gereken 2 SÜT 0-1 ET 4-8 TAHİL 2-3 MEYVE 2 SEBZE
10-14 Yaş	Okulda Alınan 1 KURUBAKLAGİL 1 ET 3 TAHİL 1 SÜT	Okul Dışında Alınması Gereken 2-3 MEYVE 4-5 ET 7-9 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE	Okulda Alınan 4 ET 3 TAHİL 1 SÜT	Okul Dışında Alınması Gereken 2 SÜT 1-2 ET 7-9 TAHİL 2 SEBZE 2-3 MEYVE	Okulda Alınan 4 ET 1 SÜT 2 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	Okul Dışında Alınması Gereken 1-2 MEYVE 1-2 ET 8-10 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE	Okulda Alınan 4 ET 1 SÜT 3 TAHİL 1 MEYVE	Okul Dışında Alınması Gereken 1-2 MEYVE 1-2 ET 7-9 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE	Okulda Alınan 4 ET 2 TAHİL 1 SÜT 1 KURUBAKLAGİL	Okul Dışında Alınması Gereken 2 SÜT 1-2 ET 8-10 TAHİL 2 SEBZE 2-3 MEYVE



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



	22.06.2026		23.06.2026		24.06.2026		25.06.2026		26.06.2026	
	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 3-4 ET 1-2 MEYVE 1 SEBZE 5-6 TAHİL		3 SÜT 3-4 ET 1-2 MEYVE 1 SEBZE 5-6 TAHİL		3 SÜT 3-4 ET 1-2 MEYVE 1 SEBZE 5-6 TAHİL		3 SÜT 3-4 ET 1-2 MEYVE 1 SEBZE 5-6 TAHİL		3 SÜT 3-4 ET 1-2 MEYVE 1 SEBZE 5-6 TAHİL
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
	1 SEBZE 1 ET 3 TAHİL 1 SÜT	2-3 MEYVE 3-4 ET 3-7 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	4 ET 2 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 2 SÜT	1 SÜT 0-1 ET 4-8 TAHİL 2-3 MEYVE 2 SEBZE	4 ET 2 TAHİL 2 SEBZE	3 SÜT 0-1 ET 4-8 TAHİL 2-3 MEYVE	2 SÜT 2 ET 4 TAHİL 1 SEBZE	2-3 MEYVE 2-3 ET 2-6 TAHİL 1 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 2 ET 3 TAHİL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	2-3 MEYVE 2-3 ET 3-7 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE
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
	1 SEBZE 1 ET 3 TAHİL 1 SÜT	2-3 MEYVE 4-5 ET 7-9 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	4 ET 2 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 2 SÜT	1 SÜT 1-2 ET 8-10 TAHİL 2 SEBZE 2-3 MEYVE	4 ET 2 TAHİL 2 SEBZE	3 SÜT 1-2 ET 8-10 TAHİL 2-3 MEYVE	2 SÜT 2 ET 4 TAHİL 1 SEBZE	2-3 MEYVE 3-4 ET 6-8 TAHİL 1 SÜT 1 SEBZE	1 SÜT 2 ET 3 TAHİL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	2-3 MEYVE 3-4 ET 7-9 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE



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



29.06.2026		
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
4-5,5 Yaş		3 SÜT 3-4 ET 1-2 MEYVE 1 SEBZE 5-6 TAHIL
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
6-9,5 Yaş	4 ET 3 TAHIL 1 SÜT 1 SEBZE	2 SÜT 0-1 ET 3-7 TAHIL 2-3 MEYVE 1 SEBZE
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
10-14 Yaş	4 ET 3 TAHIL 1 SÜT 1 SEBZE	2 SÜT 1-2 ET 7-9 TAHIL 1 SEBZE 2-3 MEYVE



- 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