



ORKİDE İLKOKULU
SAGLIKLI BESLENİYOR.

OKUL ÇAĞI DÖNEMİNDE BESLENME

BESİN GRUPLARI GÜNLÜK PORSİYON ALIM MİKTARLARI

BU DÖNEMİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

Okul çağı:6-12 yaş

Adolesan(çocukluktan ergenliğe geçiş):12-18 yaş grubu çocukları kapsar

- Çocukların fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimleri hızlıdır
- Yaşam boyu devam edebilecek davranışları büyük ölçüde bu dönemde oluşur
- Bilgi almaya ve alışkanlık kazanmaya en uygun oldukları dönemdir.
- Yetişkinlik hastalıklarının gelişimi açısından ise en riskli dönemlerdir

Hızlı büyüme ve gelişimin sağlanabilmesi için çocukların enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin yeterli ve dengeli bir şekilde sağlanması gerekir.

Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuğun;

- Büyüme ve gelişmesi etkilenir,
- Hastalıklara karşı dirençsiz olur, sık hastalanır, hastalığı ağır seyreder ve
- Okula devamsızlık nedeniyle okul başarısı düşer,
- Algılama, dikkat ve bilişsel yetenekler etkilenir.

Bu nedenle;

- Okul başarısını arttırmak,
- Gelecek nesillerin daha güçlü ve sağlıklı olmalarına temel hazırlamak,
- Çocukların bilişsel yeteneklerini geliştirmek için;

ÇOCUKLARIN BESLENMESİ BÜYÜK ÖNEM TAŞIR.



*ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.*

•Sağlıklı beslenme besin çeşitliliğine dayalıdır ve günlük gereksinim duyulan enerji ve besin oğelerinin besinlerle vücuda alınması gerekmektedir. Besinlerin bileşimini oluşturan ve insan organizması için gerekli 50'nin üzerinde besin oğesi bulunmaktadır.

•Besinler içerdikleri besin oğelerine göre beş grupta toplanmaktadır.

Bunlar;

1. Süt ve süt ürünleri grubu

2. Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubu

3. Sebze grubu

4. Meyve grubu

5. Ekmek ve tahıllar grubu



ORKİDE İLKOKULU
SAğLIKLIL BESLENİYOR.

1.Süt ve Süt Ürünleri Grubu

Süt ve yoğurt, peynir, kefir, dondurma vb. sutlu tatlılar ve sütün tozu gibi süttten yapılan ürünlerdir.

- Yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1(tiamin), B2 (riboflavin), B6, B12 ve niasin olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır.
- Süt ve ürünleri grubunda yer alan yiyecekler, kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuk ve adolesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesinde önemlidir.



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

Süt - Yoğurt - Peynir İçin Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları

	PORSİYON	PORSİYON
2-3 yaş	2½	2
4-6 yaş	2½	2½
7-10 yaş	3	3
11-14 yaş	3	3
15-18 yaş	3	3
18-49 yaş	3	3
50-70 yaş	3	3
70 yaş ve üstü	3	3

1 Standart Porsiyon: Yaklaşık 150 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR	
Süt	1 kupa veya 240 mL
Yoğurt	1 kupa veya 1 küçük kase veya 200 mL
Yoğurt (ev yapımı)	1 kupa veya 1 küçük kase veya 240 mL
Kefir	1 kupa veya 240 mL
Ayran	1.5 kupa veya 1 büyük bardak veya 1 büyük hazır ayran veya 350 mL
Beyaz peynir	3 parmak veya 2 kibrit kutusu veya 60 g
Kaşar peyniri	2 parmak veya 40 g



2. Et, Yumurta, Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar Grubu

- Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi yiyeceklerin yanı sıra ceviz, fındık, fıstık gibi sert kabuklu yemişler/yağlı tohumlar yer alır
- İyi kaliteli protein, demir, cinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller ile B1, B6, B12 ve A vitamini kaynağıdır.
- Bu gruptaki yiyecekler
Büyüme ve gelişmeyi sağlar.
Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve
Görme işlevinde,
Kan yapımında,
Sinir sistemi, sindirim sistemi ve deri sağlığında görevi olan besin öğeleri en çok bu grupta bulunur.
- Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli yiyecek grubudur.

•Etin; iyi kalite protein kaynağı olması nedeniyle özellikle protein gereksiniminin arttığı, hızlı büyümenin olduğu, çocukluk dönemlerinde diyetle mutlaka yer alması gerekir. Özellikle ette bulunan demirin vücutta kullanılabilirliği yüksek olduğundan demir eksikliği anemisini önlemede önemli yeri vardır.

•Özellikle yağlı balıklar n-3 (omega 3) yağ asitleri yönünden oldukça zengindir haftada en az 2 kez balık yenmesi önerilir.Diyetle yeterli miktarda n-3 yağ asitleri alımı çocuklarda beyin gelişimi için önemlidir.

•Yumurta proteinlerinin %100 oranında vücut proteinlerine dönüştüğü bilinmektedir Protein kalitesi yüksek olduğü için çocukların her gün bir adet yumurta tüketmesi yararlıdır.

•Özellikle et ve yumurtanın bulunmadığı durumlarda,diyetle kuru baklagiller arttırılarak protein gereksinmesi karşılanabilir. Ancak protein kalitesi düşüktür. Kuru baklagiller belirli oranda tahıllarla karıştırılır ve iyi pişirilirse protein kalitesi yükselir.

1 Standart Porsiyon: Yaklaşık 150-200 kkal

Et - Tavuk - Balık - Yumurta - Kurubaklagiller - Yağlı Tohumlar - Sert Kabuklu Yemişler İçin Önerilen Porsiyon Miktarları

Yaş	Et, Tavuk, Balık, Yumurta ^a		Yumurta	Balık	Kurubaklagiller ^b	Yağlı Tohumlar ^c
	Toplam Porsiyon/gün	Porsiyon/gün				
2-3 yaş	¼ - 1	¼ - ½	her gün ½	½-1	1	¼ (½)
4-6 yaş	1 - 1½	½ - ¾	her gün ½	1 - 1½	1 - 2	¼ (½)
7-10 yaş	1½	¾	her gün ½	1½ - 2	3	½ (1)
11-14 yaş	1½	¾	her gün ½	2	3	½ (1)
15-18 yaş	2	1¼	her gün ½	2	3-4	1 (1½)
18-49 yaş	1½	¾	haftada 2½	2	3	½ (1)
50-70 yaş	1½	¾	haftada 2½	2	3	½ (1)
70 yaş ve üstü	1½	¾	haftada 2½	2	3	½ (1)

Yaş	Et, Tavuk, Balık, Yumurta ^a		Yumurta	Balık	Kurubaklagiller ^b	Yağlı Tohumlar ^c
	Toplam Porsiyon/gün	Porsiyon/gün				
2-3 yaş	¼-1	¼ - ½	her gün ½	½ -1	1	¼ (½)
4-6 yaş	1	½	her gün ½	1 - 1½	1 - 2	¼ (½)
7-10 yaş	1½	¾	her gün ½	1½ - 2	3	½ (1)
11-14 yaş	1½	¾	her gün ½	2	3	½ (1)
15-18 yaş	1½	1	her gün ½	2	3	½ (1)
18-49 yaş	1½	¾	haftada 2½	2	3	½ (1)
50-70 yaş	1½	¾	haftada 2½	2	3	½ (1)
70 yaş ve üstü	1½	¾	haftada 2½	2	3	½ (1)

ÖLÇÜ/MİKTAR

Yumurta	2 küçük boy veya 100 g
Kırmızı et pişmiş	3-4 adet ızgara köfte veya 1 adet Adana köfte veya 10-14 adet İnegöl köfte veya 2 hamburger köfte veya 1 el ayası kadar et veya 1 adet büyük pirzola veya 80 g
Tavuk eti pişmiş	1 orta boy baget veya 1 el ayası kadar et veya 80 g
Balık pişmiş	1 el büyüklüğünde ince bir dilim veya 1 el ayası büyüklüğünde kalın bir dilim veya 150 g
Hamsi vb. küçük balıklar pişmiş	12-13 adet veya 150 g
Ton balığı konserve	Suyu süzülmuş 100 g
Karides ve diğer deniz ürünleri pişmiş	12-15 adet küçük veya 100 g
Nohut, fasulye, barbunya, iç bakla , börülce (haşlanmış)	¼ kupa veya 2 küçük keçe veya 8-10 yemek kaşığı veya 130 g
Fındık	28-30 adet veya 1 avuç veya 30 g
Ceviz	4-5 adet büyük boy veya 6-7 adet orta boy veya 10-12 adet küçük boy tam ceviz içi veya 1 avuç veya 30 g
Badem	24-26 adet veya 1 avuç veya 30 g
Yer Fıstığı	27-30 adet veya 1 avuç veya 30g
Kaju	18-20 adet veya 1 avuç veya 30 g
Ayçiçeği Çekirdeği	1 kupa veya 5 avuç veya 60g (kabuklu ölçü)
Kabak Çekirdeği	½ kupa veya 2,5 avuç veya 40 g (kabuklu ölçü)
Antep Fıstığı	2 avuç veya 60 g (kabuklu ölçü)



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLIL BESLENİYOR.

3. Sebze Grubu

•Mineraller ve vitaminler bakımından özellikle folat (folik asit), A vitaminin on ögesi olan beta-karoten, E, C, B₂ vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir. Vücuttan bazı zararlı maddelerin atılmasına içerdikleri bu maddeler yardımcı olur.

•Bu yiyecek grubu;

Büyüme ve gelişme,

Hücre yenilenmesi, doku onarımı,

Deri ve göz sağlığı,

Diş ve diş eti sağlığı,

Kan yapımı,

Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindir.

Farklı meyveler ve sebzeler içerdikleri besin ögeleri ve miktarı bakımından farklı olduğundan gün içerisinde tüketimlerinde çeşitlilik sağlanmalıdır

•Her gün koyu sarı renkli (havuç, patates), koyu yeşil yapraklı (ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli vb.), nişastalı (patates, bezelye) ve diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir.

•Meyvelerde turunçgiller grubu ve uzumsu meyveler (çilek, ahududu, böğürtlen, yaban mersini, karadut gibi) ve diğer üzümler C vitamini ile çeşitli antioksidanlardan zengin iken elma, muz, kayısı vb. meyveler potasyumdan zengindir.



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

Sebzeler İçin Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları

	PORSİYON	PORSİYON
2-3 yaş	1-2	1-2
4-6 yaş	2	2
7-10 yaş	2-2 ½	2-2 ½
11-14 yaş	2-2 ½ - 3 ½	2-2 ½ - 3
15-18 yaş	3 ½ - 4	3 ½
18-49 yaş	3 ½	2 ½
50-70 yaş	2 ½ - 3	2 ½
70 yaş ve üstü	2 ½	2 ½



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

1 Standart Porsiyon: 25-85 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR

<p>Koyu yeşil yapraklı sebzeler; Ispanak, pazı, semizotu, karalahana, karalahana, asma yaprağı (pişmiş) Kıvırcık, marul, ispanak, semizotu maydanoz, tere, roka, nane, kuzu kulağı, reyhan, dereotu, radika, kıvırcık-hindibağı gibi Akdeniz/salata yeşillikleri, (söğüş doğranmış veya salata olarak)</p>	<p>1 kupa veya 1 yumruk veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe³ veya 10-25 asma yaprağı 2 kupa veya 2 yumruk veya 1 büyük kase</p>	 <p>1 büyük kase dolusu veya 6 kupa doğranmış çiğ ispanak</p>
<p>Diğer yeşil sebzeler; Brokkoli, bamyası, taze fasulye, taze bakla taze bezelye, yeşil kabak, enginar, kuşkonmaz, brüksel lahanası (pişmiş) Sivri veya dolmalık biber çeşitleri, salatalık (doğranmış, çiğ) Iceberg marul (doğranmış söğüş veya salata)</p>	<p>1 kupa veya 1 yumruk veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe³ 1 kupa veya 1 yumruk veya 1 küçük kase 2 kupa veya 2 yumruk veya 1 büyük kase</p>	<p>6 kupa çiğ ispanaktan 1 kupa ispanak yemeği elde edilir.</p>
<p>Kırmızı - turuncu - mavimsiyah - mor sebzeler; Domates, havuç (çiğ veya pişmiş) Kırmızı biber, turp, bal kabağı, pancar, patlıcan, kırmızı lahana (doğranmış, çiğ veya pişmiş),</p>	<p>1 orta boy veya 1 kupa veya 1 yumruk 1 kupa veya 1 küçük kase veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe³</p>	
<p>Beyaz Sebzeler; Soğan, kereviz, lahana, karnabahar, pırasa mantar, yer elması, şalgam (doğranmış, çiğ veya pişmiş)</p>	<p>1 kupa veya 1 yumruk veya 2 orta kepçe³ veya 5-6 yemek kaşığı</p>	
<p>Niğastalı sebzeler Patates Taze Mısır</p>	<p>½ orta boy veya 1 bilgisayar faresi büyüklüğü ½ kupa doğranmış veya püre veya 6-10 cm uzunluğunda kesilmiş 8-10 adet ½ kupa haşlanmış veya ½ adet 20-22 cm uzunluğunda büyük bir koçan</p>	<p>1/2 standart porsiyon</p> 
Sebze suları	150 ml.	



Meyveler İçin Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarı

	PORSİYON	PORSİYON
2-3 yaş	1½	1½
4-6 yaş	1½ - 2	1½
7-10 yaş	2	2
11-14 yaş	2½	2 - 2½
15-18 yaş	2½ - 3	2½
18-49 yaş	2½	2
50-70 yaş	2 - 2½	2
70 yaş ve üstü	2	2



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

1 Standart Porsiyon: 50-100 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR

Elma, portakal, şeftali, nektarin	1 orta boy; 7 cm çapında veya 1 yumruk büyüklüğünde
Armut, Ayva	1 küçük boy veya 1 kg'a 5 adet giren büyüklükte
Mandalin	2 orta boy; 6 cm çapında
Limon	2 büyük; 6.5 cm çapında
Kivi	2 orta boy; 5 cm çapında
Muz	1 el uzunluğu veya dilimlenmiş 2/3 küçük kase
Trabzon hurması	2 yemek kaşığı dolusu
Karpuz, kavun	Kibrit kutusu büyüklüğünde 4-5 dilim veya 3 parmak genişliği ve uzunluğunda 2 dilim veya 9 cm x 6 cm x 2 cm boyutlarında 3 üçgen dilim veya 8 kg'lık karpuzun 1/16'sı
Kiraz, vişne	13-15 iri boy veya 1 küçük kase
Çilek	7-8 iri veya 15 orta boy
Üzüm çeşitleri	20 iri veya 25-30 küçük taneli veya 1 küçük kase
Böğürtlen, ahududu, dut	50-60 adet veya 1 küçük kase
Yaban mersini	1 küçük kase
Nar	10 cm çapında yarım veya tanelenmiş 1 küçük kase
Kayısı	4 büyük veya 7-8 küçük
İncir	2 adet; 6.5 cm çapında
Yenidünya	8 büyük veya 12 küçük boy
Ananas	1 parmak -1,5 cm kalınlığında 2 ince dilim
Erik	1 büyük veya 3-5 küçük
Kuru kayısı, erik, incir	3-4 adet
Kuru üzüm,	20-30 adet, 30 g
Hurma	1 büyük veya 3 adet küçük





ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

5.Ekmek ve Tahıllar Grubu

Ekmek, pirinç, makarna, erişte, kuskus, bulgur, ve kahvaltılık tahılları içerir.

- Karbonhidrat içeriği yüksek olması nedeniyle tahıllar vücudun temel enerji kaynağıdır. Sinir, sindirim sistemi ile deri sağlığı ve hastalıklara karşı direnç oluşumunda önemli görevleri vardır.
- En fazla tüketilen tahıl ürünü ekmektir. Mayalı ekmeklerdeki bazı minerallerin (çinko, bakır, demir gibi) emilimleri daha kolaydır dolayısıyla besin değerleri daha yüksektir. Bundan dolayı mayasız yufka, bazlama gibi ekmek tüketiminden kaçınılmalı, ekmek tüketirken tam tahıl unlarından veya karışık tam tahıl unlarından mayalandırılarak yapılanlar tercih edilmelidir.
- Tam tahıllar demir, magnezyum, selenyum, B vitaminleri ve diyet posası gibi besin öğelerinin kaynağıdır. Ayrıca pirinç yerine buğdaydan yapılan bulgur tercih edilmelidir.
- Önerilen toplam tahıl tüketiminin en az yarısı tam tahıl olmalıdır.

Ekmek ve Tahıllar İçin Önerilen
Günlük Toplam Porsiyon Miktarları

1 Standart Porsiyon: Yaklaşık 150 kkal

	PORSİYON	PORSİYON
2-3 yaş	2½	2½
4-6 yaş	2½ - 3	2½
7-10 yaş	3 - 4	3 - 3½
11-14 yaş	4½ - 5	4 - 4½
15-18 yaş	7 - 8	4-5
18-49 yaş	5	3½ - 4
50-70 yaş	4 - 4½	3½
70 yaş ve üstü	4	3

ÖLÇÜ/MİKTAR	
Ekmek	2 ince dilim veya 50 g
Pide- Bazlama-lavaş	¼ adet küçük veya 1/8 adet büyük veya 50 g
Simit	½ adet veya 50 g
Hamburger ekmeği	1 küçük veya ¾ orta veya 2/3 büyük
Bulgur, pişmiş	½ kupa veya 1 silme orta kepçe veya 4-5 yemek kaşığı veya 90 g
Pirinç, pişmiş	½ kupa veya 1 silme orta kepçe veya 4-5 yemek kaşığı veya 90 g
Makarna, haşlanmış	½ kupa veya 1 silme orta kepçe veya 4-5 yemek kaşığı veya 75 g
Çorba çeşitleri , tahıl, kurubaklagil, sebze vb.	¾ kupa veya 1.5 orta kepçe veya 180 mL veya 1 küçük kase
Galeta veya Grissini	30 g
Buğday/pirinç gevreği	½ kupa veya 1 silme orta kepçe, veya 30 g
Yulaf ezmesi/Müsli	1/4 kupa veya 30 g veya 1 silme çok küçük kepçe
Mısır gevreği	1 kupa veya 2 silme orta kepçe veya 30 g
Yufka	1/3 yufka veya 50 g
Patlamış mısır	3 kupa veya 1 büyük kase veya 25 g



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.





Sağlıklı Beslen,

Sağlık İçin Hareket Et



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.



ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

5-11 yaş





ORKİDE İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENİYOR.

12-18 yaş





ORKİDE İLKOKULU
SAGLIKLI BESLENİYOR.

KAYNAK: <https://hsgmdestek.saglik.gov.tr>

HAZIRLAYAN : M. Yaşar TEKİNSAV