



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu

# OKUL ÖNCESİ VE OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARA YÖNELİK BESLENME ÖNERİLERİ VE MENÜ PROGRAMLARI



ANKARA 2013



**T.C. Sağlık Bakanlığı**  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu

# **OKUL ÖNCESİ VE OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARA YÖNELİK BESLENME ÖNERİLERİ VE MENÜ PROGRAMLARI**

**ANKARA 2013**



ISBN : 978 - 975 - 590 - 470 - 2

Sağlık Bakanlığı Yayın No : 915

Baskı : Koza Matbaacılık

Özveren Sokak No:13/A Demirtepe Kızılay / ANKARA

Tel: 0312 229 37 41

[www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr)

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı tarafından hazırlanmış ve bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu aittir. Kaynak gösterilmeksizin alıntı yapılamaz. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz. Alıntı yapıldığında kaynak gösterimi “Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları” Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Yayın No, Ankara ve Yayın Tarihi şeklinde olmalıdır.

Ücretsizdir. Parayla satılamaz.



## **EDİTÖR**

Prof. Dr. Nevin ŞANLIER

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı

## **YAZARLAR**

Doç. Dr. Saniye BİLİCİ

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi

Doç. Dr. Eda KÖKSAL

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi

## **YAYIN KOMİSYONU**

Yrd. Doç. Dr. Hasan IRMAK

THSK Tüketici ve Çalışan Güvenliği Başkan  
Yardımcısı

Dr. Mehmet Ali TORUNOĞLU

THSK Bulaşıcı Hastalıklar Kontrol Programları  
Başkan Yardımcısı

Doç. Dr. Nazan YARDIM

THSK Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar  
Daire Başkanı

Dr. Kanuni KEKLİK

THSK Toplum Sağlığı Hizmetleri Daire Başkanı

## **YAYIN KOORDİNATÖRLERİ**

Uzm. Dr. Bekir KESKİNKILIÇ

THSK Başkan Yardımcısı

Doç. Dr. Nazan YARDIM

THSK Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar  
Daire Başkanı

Uz. Gıda Müh. Cengiz KESİCİ

Sağlık Bakanlığı Bakan Müşaviri

Gıda Müh. Ertuğrul ÇELİKCAN

THSK Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar  
Daire Başkanlığı

Dyt. Nermin ÇELİKAY (Redaksiyon)

THSK Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar  
Daire Başkanlığı





## ÖNSÖZ

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme herkes için, özellikle de çocuklar için gereklidir; çünkü bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürdürülmektedir. Özellikle hızlı büyüme ve gelişme süreci olan çocukluk ve adölesan döneminde kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmelerinin sağlanması açısından da önem kazanmaktadır.

Çocukların kişilik özellikleri okul öncesi ve okul çağlarının ilk yıllarında belirlenmektedir. İleriki hayatlarındaki davranışları bu dönemlerdeki edindikleri alışkanlıklara dayanmaktadır. Bu sebeple okulda sağlıklı beslenmeyi teşvik edici uygulamalar ve faaliyetler çocuklarımız ve gençlerimizin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazanmalarında temel rol oynamaktadır.

Çağımızda okul öncesi ve okul çağı çocuklarına yönelik toplu beslenme hizmetleri incelendiğinde, okul kantinlerinin ve öğrencilere sunulan yemekhane hizmetlerinin öğrencilerin beslenmesinde önemli rol oynadığı görülmektedir. Çocuklarımızın ve gençlerimizin beslenmelerine olumlu katkı sağlayacak toplu beslenme hizmetlerinin kaliteli, yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uygun yürütülmesi son derece önemlidir.

29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazete’de Başbakanlık Genelgesi olarak yayımlanan Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programının “Okullarda Obezite ile Mücadelede Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılması” başlığı kapsamında, “Çocukluk ve adölesan döneminde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması için temel besin gruplarında yer alan besinlerin tüketiminin özendirilmesine yönelik beslenme programlarının yürütülmesi, beslenme hizmetlerinin periyodik olarak denetlenmesinin sağlanması“ aktivitesi yer almaktadır.

Bakanlığımız ve ilgili bakanlıklar işbirliği ile yürütülen “Beslenme Dostu Okullar Programı”, “Okul Sütü Programı” ve “Okul Kantinlerinin Denetimi ve Uyulacak Hijyen Kuralları Genelgesi” ile okullarda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması hedeflenmektedir.

Ülkemizde yürütülen bu programların desteklenmesi çalışmalarını kapsamında, okullara yemekhane hizmeti sunan kurumlar ve okul idarelerinin yararlanması amacıyla hazırlanan bu kitapta emeği geçenlere teşekkür eder, sağlıklı nesiller yetiştirilmesinde faydalı olmasını dilerim.

Doç. Dr. Turan BUZGAN  
Türkiye Halk Sağlığı Kurum Başkanı





## İÇİNDEKİLER

## SAYFA NO

### GİRİŞ

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME	9
Okul Öncesi Çocukların Beslenme Davranışları	10
Okul Öncesi Çocuklarda Beslenme Sıklığı ve Miktarı	12
Okul Öncesi Çocuğa İyi Beslenme Alışkanlıkları Nasıl Kazandırılır?	13
Okul Öncesi Dönem Çocuklarda Beslenme Sorunları	14
OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENME	16
Okul Çocuklarında Beslenme Sorunları ve Alışkanlıkları	16
Çocuklar İçin Beslenme Önerileri	18
Okul Beslenme Saatleri	20
OKUL ÖNCESİ VE OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARIN GÜNLÜK ENERJİ VE BESİN ÖĞESİ GEREKSİNİMLERİ	21
OKUL ÖNCESİ VE OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINA YÖNELİK MENÜ PLANLAMA	25
MENÜ PLANLAMAYI ETKİLEYEN ETMENLER	27
OKUL ÖNCESİ VE OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINA YÖNELİK MENÜ PLANLAMA İLKELERİ	29
EK-1 İLKÖĞRETİM OKULLARI İÇİN HAFTALIK ÖRNEK BESLENME ÇANTASI MENÜSÜ	33
EK-2 MENÜ MEMNUNİYET ANKETİ	35
EK-3 GÜNDÜZ BAKİMEVLERİNE YÖNELİK MEVSİMİNE GÖRE ÖRNEK MENÜLER	37
Ek-4 TAM GÜN OKULLARA YÖNELİK MENÜ ÖRNEKLERİ	47
Ek-5 YATILI VE PANSİYONLU OKULLARA YÖNELİK MENÜ ÖRNEKLERİ	53
Ek-6 YEMEK GRUPLARINA AİT YEMEK ADLARI	63
KAYNAKLAR	67







## OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME

Çocukların sağlıklı yetişkin bireyler olabilmesi, anne karnından başlayarak sağlıklı bir ortamda büyümelerine bağlıdır. Bir – beş yaş arası çocukları kapsayan erken çocukluk dönemi; 1-3 yaş oyun çağı ve 3-6 yaş arası da okul öncesi dönem olarak ikiye ayrılır. Okul öncesi dönemde çocuğun dünyası, okul arkadaşları, öğretmenler ve toplumdaki diğer bireylerle birlikte genişler. Çevreden aldığı uyarılar çocuğun fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönden büyümesinde ve gelişmesinde etkin rol oynar.

İlk yaştan itibaren çocuk giderek bağımsızlık kazanmaya başlar ve aile içinde çocuk değişmekte olan bir bireydir. Bu gelişme ve değişme döneminde çocuğun yeme alışkanlıkları da doğrudan veya dolaylı olarak ailenin, özellikle de anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenir. Okul öncesi çağda çocuklar evde annelerini, babalarını, bakıcılarını, diğer büyüklerini, okulda ise öğretmenlerini taklit ederler. Anne, baba ve kardeşler, okul öncesi çağdaki çocuklar için iyi birer modeldir. Yemek yeme alışkanlıkları aile sofrasında edinilir. Aile sofrası yeterli ve dengeli beslenme için iyi bir model oluştururken, aynı zamanda aile bireylerinin bir araya geldiği mutlu bir ortam da olmalıdır. Çünkü çocuğun fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimi birbiriyle sıkı sıkıya bağlıdır. Örneğin beslenme çocuğun sadece fiziksel sağlığını değil duygusal sağlığını da etkiler. Doğru seçilmiş yiyecekler, destekleyici bir çevre içerisinde verilirse çocuğun gelişimine de katkı sağlar. Üç-altı yaş çocuğun kemiklerinin, dişlerinin, kaslarının, beyin ve sinir sisteminin, dolaşım ve diğer organlarının büyüyüp gelişmesi için hacim yönünden az, besin ögesi içeriği yüksek besinlere gereksinim vardır. Çünkü bu çağda çocuklar gelişim hızının yüksek olmasına bağlı olarak vücut fonksiyonlarını kontrol etmeyi, diğer insanlarla ilişki kurmayı, sosyal davranışları öğrenir ve ileriki yaşlardaki davranışlarının ve alışkanlıklarının temellerini atar.

Okul öncesi dönemde çocuğun beslenmesi kendisine sunulan besinlere bağlıdır. Erken Çocukluk döneminde yutmak için çocuklar daha çok dilleri yerine yanaklarını



kullanırlar. Çocuklarda çiğneme hareketi bir yaşında başlar, sert ve lifli besinleri çiğneme okul çağına doğru iyice gelişir. 3-4 yaşlarında besinleri parmaklarıyla kaşığın üzerine itmeye, çatal ile yiyecek almaya ve bardak ile içmeye başlarlar. Çocuğun fiziksel büyüme hızı kendi kendini besleme becerisindeki gelişmeye de yansır. Bu yaş grubu çocuklar yiyeceklerini kesmeye ve bütün yiyecekleri düzgün yemeye yeterli kas kontrolüne sahip



değildirler. Ancak 3 yaşından itibaren çocuklar genellikle kendi kendilerine yemeklerini yiyebilirler. Ancak çalışmalar, beş yaşa kadar da çocukların kendi başlarına yemek yiyememelerinin normal kabul edilmesi gerektiğini göstermektedir. Çocuk 6 yaşından sonra hala kendisi yiyemiyorsa bu normal değildir. Çocuklar 4 yaşında bıçak kullanabilirler ancak sert besinleri yardımsız kesemezler. Kesme işlemi 6 yaşından sonra başarılabilir ve çocuklar ancak 7 yaşında yemekte yalnız bırakılabilirler.

Okul öncesi çocuklar, her ne kadar yeni yiyecekleri denemek konusunda isteksiz iseler de, yiyecekler hakkında çok meraklı ve araştırmacıdırlar ve aile sofrasındaki yemeklere katılmaktan hoşlanırlar. Bu isteksizlik eğer aileler yeni yiyecekler konusunda konuşur ve onların bu yiyecekleri hazırlamalarına veya yetiştirmelerine olanak sağlarsa ortadan kalkabilir. Anne ve babaların yemek yedirme için ısrarları, ödüllendirme, ceza verme gibi tutumları çocuğun yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler. Okul öncesi çocuklardaki beslenme hedefleri; normal büyüme ve gelişimini, çeşitli besinlerden tüketmesini ve ileriye yönelik sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmesini sağlamaktır.

Okul öncesi dönemde sağlıklı beslenme alışkanlığının kazanılması aşağıdaki konular bakımından temel oluşturur:

- Çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişmesini destekler.
- Çocuklarda demir yetersizliğinden kaynaklanan anemi, yetersiz beslenme, obezite ve erken diş çürümesi gibi sağlık sorunlarını önler.
- Çocuklarda yaşam boyu sağlığın korunmasına ve yetişkin dönem kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, tip 2 diabetes mellitus, hipertansiyon, bazı kanser türleri ve osteoporoz gibi) oluşum riskinin azaltılmasına yardımcı olur.

## **Okul Öncesi Çocukların Beslenme Davranışları**

Bu yaş grubu çocuklar besinleri karışık olarak tüketmekten hoşlanmazlar. Besinleri kendine özgü tatlarına göre sunmak gerekir. Besini tanıyabilecekleri şekilde gördüklerinde ve besinler elleri ile yiyebilecekleri şekilde olduğunda daha çok severler. Okul öncesi dönem



çocuğu besin seçicidir ve her besini iştahla yemez. Sevdikleri oldukça sınırlıdır. Aile çocuğun sevmediği yemekleri sofraya koyarak onun görmesini ve öğrenmesini sağladığı sürece, çocuk ileri yaşlarda bu yemekleri severek yiyecektir. Tekrar tekrar aynı yemeği gören çocuk genellikle bir süre sonra kendiliğinden yemeği tatmak ister.



Okul öncesi dönem çocukların, bazı yiyecekleri sevmeleri ya da sevmemeleri ile yiyecekleri tüketme miktarları günlük olarak değişmektedir. Bazı günler az, bazı günler fazla yemeleri bu yaş grubunun özelliklerindedir. Bu dönem de çocuk haşlanmış yumurtayı bir gün çok severek yerken, altı ay boyunca yemeyi reddedebilir. Bununla birlikte yemeklerini belirli saatlerde vermek, öğünler dışında abur cubur besinlerin, örneğin bisküvi, çikolata, gofret gibi besinlerin yenmesinin önlenmesiyle çocuğun, düzenli bir beslenme programına alışmasına çalışılmalıdır. 1-5 yaş arası çocuklar aileye veya çevreye duyduğu tepkiyi yemek yememekle dile getirmektedirler. Ancak çocuk normal büyüme ve gelişme gösteriyorsa, çocuğun beslenme alışkanlıkları sorun yaratmıyorsa, çocuk gereksinimi kadar yiyorsa zaman zaman öğün atlaması çok sorun yaratmaz. Hatta bu tür düzensizlikler birkaç gün sürse de çocukta önemli bir sağlık sorununa neden olmaz. Seviyor diye aynı yemeği sık sık pişirmek, o besine karşı isteksizlik oluşturabilir, yiyecekleri karıştırmaktan hoşlanmazlar. Bu çağda çocuk besin seçicisidir, her besini iştahla yemez.

Okul öncesi çağdaki çocukların iştahlarının azalması ve besin tüketimindeki düzensizlikler yemeklerin daha iyi hazırlanması ve daha çekici servis edilmesiyle engellenebilir. Ayrıca yiyeceklerin ne sıcak ne de soğuk olmaması gerekir. Çocuğa yeni bir besin yedirilecekse; bunun az alışılmış, ancak popüler besin olmasında fayda vardır. Çünkü çocuklar yeni bir besinin kokusu, görünüşü veya yumuşak, sert, elastik vb. dokusu ile ilgilenirler. Besinin bu özelliklerine göre o besini yer veya tamamen reddedebilirler. Örneğin çocuk kuru bir besini tüketmekte güçlük çekebilir. Ayrıca çocuklar acılı, tuzlu veya ekşi tatları genellikle reddederler.



Okul öncesi çocuklar büyüdükçe daha az inatçı ve talimatları yerine getiren kişiler olurlar ve tanımadıkları ortamlarda daha küçük yaş gruplarına oranla daha rahat yemek yerler. Bu dönem çocuklar yeni yiyecekleri denemek konusunda cesaretlendirilmeli ve desteklenmelidir. Esas amaç çocukların değişik sağlıklı yiyecekleri kabul etmesini sağlamak olmalı, tabaklarında bulunan yiyecekleri yemelerini sağlamak olmamalıdır. Küçük çocukların besin tüketimi ailenin beslenme alışkanlığından ayrı düşünülemez. Çocuklukta ilk beslenme deneyimlerinin yetişkinlik yaşamındaki beslenme modeli üzerinde önemli bir etkisi vardır. Bu nedenle bu dönemde çocuk zorlanmadan değişik yemek çeşitlerine alıştırmalı ve doğru besin seçme alışkanlığı edinilmesine çalışılmalıdır. Çocuğun bir tek besin türüne bağımlı kalmamasına dikkat edilmeli, besin çeşitliliği sağlanmalıdır.



## *Okul Öncesi Çocuklarda Beslenme Sıklığı Ve Miktarı*

Yaşı ne olursa olsun çocuklar yetişkinlerle aynı besinlere gereksinim duyarlar. Sadece gereksinim duyulan miktarlar daha azdır. Yetişkinler gibi onlarda besinlerden enerji sağlarlar; fakat enerji gereksinimleri vücut ağırlıklarıyla orantılıdır. Ayrıca her besin için çocukların birçok seçeneği vardır. Çocuğa her bir besin grubundan kendi içinde birçok seçenek sunulabilir. Örneğin yoğurt yemiyorsa aynı gruptan peynir veya süt gibi besinler verilebilir. Eğer değişik birbirinden farklı yararlı besinler verilirse, çocuk bunların birçoğunu sevmeyi öğrenecek ve onlardan yararlanacaktır.

Okul öncesi çocuklar besin grupları içinde en az sebzeleri severler. Bu nedenle sebzeleri çocuklara sunarken pişirme şekli ve servisine özen gösterilmelidir. Ayrıca bu yaş çocuklar keskin tatlara ve kokulara çok hassastırlar. Bu nedenle, genellikle çiğ yenebilen salatalık, domates, havuç gibi sebzeleri pişmiş diğer sebze yemeklerinden daha çok tercih ederler. Bu tür sebzeler ince kesilip verilirse daha kolay ve severek tüketirler. Sınırlı da olsa yediği birkaç çeşit sebze ve meyve, sebze ve meyve grubundan alması gereken besin öğelerini karşılamaya yeter.



Bu yaş grubu çocuklar eti, büyük parçalar halinde tüketemez. Bu nedenle etin yemeklerde genellikle kıyma şeklinde kullanılması önerilir. Büyük parça et yemekleri verilecekse, iyi pişirilmiş olmasına özen gösterilmeli ve bu etler çocuklar için küçük parçalara bölünerek verilmelidir. Çocuk büyük parça eti, kendisi keserek ancak 7-8 yaşlarında yiyebilir.

Oyun çağındaki ve okul öncesi çocukların pek çoğunun günlük beslenmeleri düzensizdir. Bu düzensizlik bir öğünde az besin alıp daha sonraki öğünde bunu kapatmak şeklindedir. Bazen yetersiz beslenen bir günü, fazla beslenen bir gün izleyebilir. Bazı çocuklar oldukça iyi beslendiklerinde ki bu genellikle kahvaltıda olur, günde yalnızca bir iki öğün yemek yerler. Beslenme örüntülerindeki bu değişkenliğe karşın toplam enerji alımları, gereksinimleri kadar olabilir. Burada dikkat edilmesi gereken çocuğun günlük gereksinmesinin karşılanması kadar olumlu ve düzenli beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasıdır. Bunun için öğünlerin düzenli olması ve öğün atlamama çocukluk çağında kazanılan bir beslenme alışkanlığı olmalıdır. Çocukların düzenli bir şekilde beslenmesi, yiyecek ve içecekleri her gün aynı saatte alması daha yararlıdır.

Küçük çocuklar günde beş veya altı öğün yemeye gereksinim duyarlar, çünkü mide kapasiteleri sınırlıdır. Yapılan bir çalışmada 3-5 yaş arası çocukların % 60'ının günde üçten fazla, altı yaşındaki çocukların ise % 50'sinin günde beş öğün tükettikleri belirlenmiştir.

Günlük dört öğünden az tüketen çocukların enerji, kalsiyum, protein, C vitamini ve demiri yetersiz aldıkları bildirilmiştir. Bu nedenle çocukların sabah, öğle ve akşam ana öğünlerinde yedikleri izlenmeli böylece öğünlerde tükettiği besin miktarına bakılarak kuşluk, ikindi ve yataarken meyve, süt, ayran veya peynir, ekmek gibi besinler verilebilmelidir. Ara öğünlerde şekerleme gibi dişlere yapışabilen yiyeceklerin tüketimleri çocuklarda erken yaş diş çürüklerinin oluşmasına neden olabilir. Bu nedenle sınırlandırılmalıdır.



Artık bebek olmamalarına rağmen küçük çocuklar henüz yetişkinlerin porsiyon büyüklüğünde yemeye hazır değildir. Yetişkin porsiyonları, çocukların kapasitesini aşar. Çocukların mideleri bu derece büyük porsiyonları alacak büyüklükte değildir. Okul öncesi çocukların porsiyonları yetişkin porsiyonlarının 1/4'ü ile 1/3'ü arasında olmalıdır. Bazı uzmanlar porsiyon büyüklüğünü her yaş için 1 yemek kaşığı yemek olarak tanımlamaktadır. Ancak

besin grupları bazında günlük önerilen miktarlara bakacak olursak;

- Süt grubu 2 porsiyon
- Et grubu 2 porsiyon
- Sebze-meyve grubu 5 porsiyon
- Ekmek ve tahıl grubu 3-6 porsiyon olarak önerilmektedir.

### Okul Öncesi Çocuğa İyi Beslenme Alışkanlıkları Nasıl Kazandırılır?

- **Çocuklara tüketebilecekleri düşünülenden az besin verilmelidir.** Daha fazla istemeleri onlara bırakılmalıdır.
- **Çocuklara yemek yemenin bir gereksinim olduğu bu yaşta öğretilmelidir.** Şarkı söyleyerek, dans ederek, televizyon seyrettirerek, peşinde yemek tabağı ile koşturarak yemek yedirmek veya çocuğa yemek yedirirken çok acele etmek veya oyalamak uygun birer tutum değildir.
- **Çocukların açlık belirtilerine kulak verilmelidir.** Çocuk doyduğunu söylediğinde ona uyulmalıdır. Çocuklar yalnızca açlıklarını giderecek kadar yemeye gereksinim duyarlar. Yemekle oynamaya başladıkları zaman “yeter” sinyali verilmeli ve yemekten uzaklaştırılmalıdır. Çocuk yemek önüne konduktan sonra 20 dakika geçmesine karşın yemiyorsa, yemek ortadan kaldırılmalı ya da çocuğun masayı terk etmesi sağlanmalıdır.
- **Çocukların yemeklerini kendilerinin yiyebilmesi için olanak sağlanmalıdır.** Çocuğun kullanacağı kaşık ve çatal çocuğun eline ve ağzına uygun olmalı, oturuş yüksekliği masaya göre ayarlanmalıdır. Çocuğun yemeğini kendisinin yemesi





beklenmeli, yetişkin kadar becerikli olması beklenmemeli, sabırlı davranılmalıdır.

- **Çocuk her seferinde tabağındakileri bitirmesi için zorlanmamalıdır.** Bu davranış çocuğun aşırı yemesine veya yemekten nefret etmesine neden olabilir. Bu da ileride şişmanlık ya da beslenme ile ilgili sorunlara yol açabilir.
- **Yemek saatlerinin çocuğu mutlu yapan saatler olması sağlanmalıdır.** Çocukla konuşulmak istenen kimi hataları için yemek saatleri dışında zamanlar seçilmelidir. Disiplinin uygulandığı, öğütlerin verildiği ya da verileceği yer yemek masası olmamalıdır. Yemek masasında neşeli ve mutlu bir atmosfer yaratılmalı, çocuğun büyüklerle birlikte sofraya oturması sağlanmalıdır.
- **Çocukların besin kaynaklı birçok hastalıklara karşı yüksek risk altında oldukları unutulmamalıdır.** İmmün ve gastrointestinal sistemleri tam anlamıyla gelişmemiş olan bu yaş grubu çocuklarda besin kaynaklı hastalık riskinin azaltılabilmesi için çocukların ve ailelerin besin güvenliği kurallarını uygulamaları sağlanmalıdır.

#### ***Okul Öncesi Dönem Çocuklarda Beslenme Davranışları ve Sorunları***

**Besin seçme:** En büyük etken yine aile bireylerinin besinlere karşı tutumudur. Çocuk aile içinde bir otorite olarak gördüğü babadan, yakın hissederek her türlü zorluğunu çözen anneden ve paylaşma duygularıyla birlikte kıskançlıkla yaklaştığı kardeşlerinden etkilenir. Beğenilerinde ve isteksiz davranışlarında onların davranış biçimleri ön plândadır. Okul öncesi yılları boyunca birçok çocuk aşağıdaki davranışlardan bir veya daha fazlasını gösterirler

- Çocuklar özellikle meyve ve sebze gibi yeni yiyecekleri denemekte isteksiz olabilirler. Okul öncesi çocuğun bildiği yiyecekleri tercih etmesi ve yeni şeyleri denemekten korkması normaldir.
- Okul öncesi çocuklar bir süre için sadece belli bazı çeşit besinleri yiyebilir. Çocuklar sevdiği veya herhangi 2 çeşit besini seçip diğer besinleri reddedebilir.
- Çocuklar bazen sofrada oturur ancak yemek dışında herhangi bir şey ile ilgilenebilir.
- Çocuklar belirli renk veya dokuda besinleri reddedebilir. Örneğin kırmızı ve yeşil renkli; çekirdeği olan veya peltemsi yiyecekleri reddedebilir.

Aynı zamanda oyun, çocuk için çok çekici olacağından yemek yemeyi unutabilir. Bunu yanında çocuklar bazı besinleri sevmezler, zorlamak o besine karşı tiksinti, reddetme duygusu oluşturur. Bu durumda çocuğun üzerine gidilmemeli, daha sonra tekrar yemesi denenmelidir. Eğer her denemede çocuk o besini yemeyi reddediyorsa, diğer yemeklerle birlikte garnitür olarak yedirilmeye çalışılabilir. Besine ilgisizlik, sofranın düzeninin olmaması, sofraya oturmamak, bir öğünde tek tür besin tüketmek çocuklarda ileriye dönük yemek seçme, azla yetinme ve



dengesiz yemek yeme şekline dönüşebilir. Bu sorunların çözümünde anne ve baba hatalarının öncelikle düzeltilmesi gerekmektedir. Çocukların öğün saatleri düzenli olmalı, öğün aralarında çikolata, şeker, kolalı içecekler gibi besleyici niteliği olmayan besinlere alışmamasına özen gösterilmelidir.

**Şişmanlık:** Okul öncesi çocukların beslenmeleri tamamen başkalarına bağlı olduğu için bu yaş grubunda görülen aşırı yemek yeme yani şişmanlık daha çok anne-baba ve bakıcıların hatasıdır. Şişmanlık (obezite) dünya genelinde çok ciddi oranlarda artış göstermektedir. Günümüzde maalesef patlamaya hazır bir bomba olarak değerlendirilmektedir. Şişmanlık, ihtiyacın üzerinde enerji alımı sonucu ortaya çıkmaktadır. Şişmanlık bir sağlık sorunudur ve temeli çocuklukta hatalı beslenme şekline dayanmaktadır. Yetişkinlikte şişman olan bireylerin yaklaşık 1/3'ünün çocukluk çağında şişman olduğu görülmektedir. Şeker, bisküvi, çikolata, patates cipsleri, kolalı içecekler, tatlılar yüksek enerji verici yiyeceklerdir ve çocuklar tarafından sevilerek tüketilmekte ve ailenin, çocuğa bir ödül olarak sunulmaktadır. Oysa beslenme, kişinin kendi sağlığı için besinleri dengeli ve yeterli tüketmesidir. Çocuğu sevmek, onu ödüllendirme besinlerle değil, onun sağlığını korumakla olur. Çocuğun yeterli ve dengeli beslenip beslenmediği, ancak büyümesinin izlenmesi ile saptanır.



**İştahsızlık:** İştahsızlık çocuğun besini almak istememesi veya besin seçme davranışlarıyla görülen bir durumdur ve ailelerin en çok yakındıkları “hiçbir şey yemiyor” şeklindeki sorundur. Genellikle doktorlar ve diyetisyenler bu sorunu çözmek için zaman harcarlar. Ancak bu yaş grubu çocukların ailelerine karşı en önemli silahı, besini reddetmesi ve aileye herhangi bir nedenle duyduğu tepkiyi yemek yememekle dile getirmesi şeklindedir. Bunun dışında çocuklarıyla aşırı ilgili ailelerde çocuğun kendi besin seçimine engel olunması, annenin aşırı ısrarı ve disiplini, ailelerin çocuğun günlük beslenmesinde tükettiği besinlerle yetinmemesi ve çocuğu başkaları ile kıyaslaması beslenmede önemli sorunlara yol açabilmektedir. Ayrıca çocukların hastalık durumunda, zorla yedirmede, öğün aralarında enerji yoğunluğu fazla besin tüketimi gibi durumlarda da iştahsızlık olabilir. Anne ve babaların bütün bunları göz önüne alarak çocuklarının yaşına göre vücut ağırlığını ve boy uzunluğunu izleyerek, büyümesini kontrol etmesi ve buna göre değerlendirme yapması son derece önemlidir.





## OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARDA BESLENME

Çağımızda bireyler yaşamlarının en önemli süreçlerini okulda geçirmektedir. Altı-on iki yaş grubunu kapsayan bu dönem bireyin hem fiziksel olarak büyüyüp geliştiği, zaman zaman yoğun psikolojik sorunlar yaşadığı, kimlik kazandığı, hem de akademik ve mesleki birikimlerini sağladığı yıllardır. Bu dönem; fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişim ile büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu ve bireylerin bilgi almaya ve alışkanlık kazanmaya en elverişli oldukları dönem olarak düşünülmektedir.



Okul çağı; 6-12 yaş grubundaki çocukları kapsar. Okul çağında yavaş, ancak sürekli olan büyüme ve gelişme ergenlik döneminde artar. En hızlı büyüme kızlarda 10-12, erkeklerde ise yaklaşık 11-14 yaşında başlar. Kızlarda vücut ağırlığı ve boy uzunluğunda artış menarştan (ilk adet kanaması) bir yıl öncedir. Vücut ağırlığındaki artış yaklaşık 20 yaşına kadar devam eder. Boy uzunluğundaki artış ise kızlarda 17 yaştan sonra genellikle durur; fakat erkeklerde yavaş da olsa devam eder. Büyüme süreci önemli miktarda enerji ve yeni dokuların yapımı için daha fazla miktarda protein, mineral ve vitamin gerektirir. Enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli karşılanabilmesi için bu yaş grubu çocukların tüketmeleri gereken besinlerin iyi kaliteli ve yeterli miktarlarda olması önem taşır.

### Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Sorunları ve Alışkanlıkları

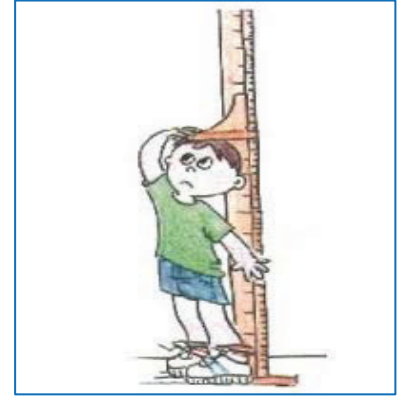
Yetersiz ve dengesiz beslenme dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi ülkemizde de çocukların içinde buldukları sağlıklı ortamın büyük ölçüde bozulmasına, buna bağlı çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına ve çocuk mortalite ve morbidite hızlarının önemli ölçüde etkilenmesine neden olmaktadır. Çocuğun beslenmesinde amaç; normal, sağlıklı büyüme ve gelişme ile olumlu beslenme alışkanlığının kazandırılmasını sağlamaktır. Ancak çocuğun toplum yaşamına ilk kez bilinçli olarak girdiği okul çağı dönemde, genellikle okulda ve okul dışında tek başına kalan çocukta yanlış beslenme alışkanlıkları sıkça görülmektedir. Çocuğun ne miktarda ve hangi tür besinlere ihtiyacı olduğunu bilmemesi, düzensiz besin alımı, yanlış besin seçimi, besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasıdaki hatalı uygulamalar, okullarda verilen ve yenilen besinlerin uygun olmayışı beslenme sorunlarına neden olmaktadır.



Bu çağ çocuklarda görülen başlıca beslenme sorunları zayıflık veya şişmanlık, anemi (kansızlık), vitamin yetersizlikleri, iyot yetersizliği ve diş çürükleridir. Bunların yanında, bu çağ çocuklarında son yıllarda görülen şişmanlığın artışı ile metabolik sendrom riski de ilişkilendirilmektedir.

Bu sorunlar sonucu, çocuk hastalıklara karşı dirençsiz olur, sık hastalanır, hastalığı ağır seyreder ve okula devamsızlık nedeniyle okul başarısı düşer. Çocukların okul başarısını arttırmak, sınıf tekrarlarını azaltarak, eğitim ve öğretimin maliyetini düşürmek ve gelecek nesillerin daha güçlü ve sağlıklı olmalarına temel hazırlamak için çocuğun, ailelerin, okul yönetimindeki kişilerin ve öğretmenlerin sağlıklı beslenme konusunda eğitilmeleri son derece önemlidir.

Çocuklarda beslenme çocuğun yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, fiziksel aktivitesine göre düzenlenmelidir. Okul çağı çocukların beslenme alışkanlıklarını aile ve arkadaş çevresi etkiler. Ayrıca reklamlar, okulda beslenme durumunun denetlenmemesi, çocuğu yanlış beslenme alışkanlıklarına yöneltir. Bu nedenle çocuğun yeterli ve dengeli beslenebilmesi için çocuğun, ailenin ve okul yönetimindeki kişilerin ve öğretmenlerin beslenme konusunda eğitilmeleri önemlidir.



Çocuğun yeterli ve dengeli beslenmesinin en önemli göstergesi büyüme ve gelişmesidir. Büyümenin yeterliliği çocuklarda yaşına ve cinsiyetine göre olması gereken vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun saptanması ile anlaşılır.

Besinlerden günlük alınan enerji, protein, vitamin ve minerallerin vücutta en elverişli olarak kullanılabilmesi için dört besin grubunda yer alan besinlerin öğünlere dengeli dağıtılması gerekir.

Okul çocuklarında yapılan araştırmalar çocukların büyük çoğunluğunun kahvaltı etmeden okula gittiklerini göstermektedir. Çocuk zamanını; oyun oynama ve çalışma faaliyetlerine uygun şekilde ayarlamayı öğrenmelidir. Yeni bir günün başlangıcında, bütün gece geç kalan vücudun, çalışma gücüne kavuşması için sabah kahvaltısının önemi büyüktür. Uzun süren bir açlık sonucu kahvaltı edilmediğinde kişi kendini güçsüz hisseder, başı döner, yeterli enerji oluşmadığı için zihinsel faaliyetler özellikle dikkat, çalışma ve öğrenme yeteneği azalır. Okulda başarı düşer. Kahvaltı beyin fonksiyonları için gerekli enerjiyi sağlayarak öğrenmeyi olumlu yönde etkiler. Sağlıklı beslenme için üç öğün yemek önemlidir.



Çok farklı besinlerin tüketimi enerji sağlamanın yanında, çocukların ihtiyaç duydukları protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineralleri de almalarını sağlar. Besin çeşitliliğinin önemini farklı besin gruplarında inceleyecek olursak;

1. Süt, peynir ve yoğurt çocukların güçlü kemiklere, dişlere ve kaslara sahip olmak için gerekli olan protein, kalsiyum ve D vitaminini sağlar. Bu gruptan günde 2-3 porsiyon tüketilmelidir.
2. Et, tavuk, balık, yumurta, kurufasulye güçlü kaslar ve sağlıklı kan için gerekli olan protein, demir, B vitaminleri ve bazı mineralleri sağlar. Bu besinlerden günde imkanlar dahilinde 2-3 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.
3. Ekmek, tahıl ve makarna B vitamini, demir, mineral ve posa içerir. Bunlar ayrıca iyi bir kompleks karbonhidrat kaynağıdır ve çocukların aktiviteleri için gereken enerjiyi sağlarlar. Bu grup besinlerden günde 6-9 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.
4. Sebzeler A vitamini, C vitamini, kompleks karbonhidratlar ve posa içerir. Ayrıca belirli miktarlarda B vitaminleri, potasyum, kalsiyum ve diğer mineralleri içerir. Günde 3-4 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.
5. Meyveler; çocukların cildi, göz ve diş eti sağlığı için gereken A ve C vitamini, potasyum ve diğer mineralleri içerir. Meyveler ayrıca karbonhidrat ve posa da içerir. Çocuklar genellikle doğal şeker kaynağı olan meyveleri severler. Günde 2-3 porsiyon meyve yemeleri önerilmektedir.



### Çocuklar İçin Beslenme Önerileri

- **Birçok çocuk için en iyisi düzenli bir program ile beslenmesidir.** Okul öncesi dönemde olduğu gibi, düzenli beslenme ihtiyaçları devam eder. Çünkü açlığa yetişkinler kadar dayanamazlar. Yemekler düzenli olmadığında çocuklar gün boyunca daha fazla abur cubur yeme eğiliminde olur ve yemek zamanı daha az aç olurlar. Aynı nedenle yemeklerin sıklıkla atlanması da iyi bir fikir değildir. Ayrıca çocuklar güne iyi bir başlangıç yapabilmek için kahvaltıya ihtiyaç duyarlar.
- **Yemek zamanı iyi bir aile zamanı olmalıdır.** Çocuklara besleyici besinleri yemelerini söylemekle, bunu göstermek aynı etkiye sahip değildir. Çocuklar aileleriyle birlikte yemek yediklerinde genellikle daha çeşitli ve besleyici yemekler yerler. Aynı zamanda



sosyal davranış modelleri geliştirirler. Kahvaltı, öğle veya akşam yemekleri çocuklara olumlu yeme alışkanlıkları kazandırmada iyi birer fırsattır.

- **Çocukların kendi besin seçimlerini yapmalarına izin verilmelidir.** Çocuklara neyi, ne kadar yiyeceklerine karar verme konusunda şans tanıyın. Onların kişisel besin tercihlerine ve damak zevklerine saygı gösterin. Onlara yemek istemedikleri yemekleri kibarca reddetme fırsatı verin. Çocuklara ana ve ara öğünleri planlamaya katılma fırsatı verin. Bu onlara besin seçmede nasıl karar vermelerini öğreten bir yoldur. Çocuklar planlanmasına ve hazırlanmasına katıldıkları besinleri daha çok severler. Onları zorlamadan yeni besinler denemeye teşvik edin. Yeni besinleri denemek yeni hobileri denemek gibidir. Bu onların bilgilerini, deneyimlerini ve yeteneklerini artırır. Çocuklar sık olarak tükettikleri besinleri daha çok severler. Çocuklarınıza düzenli olarak meyve ve sebze verirseniz ve kendiniz de yerseniz zamanla onları seveceklerdir.
- **Ara öğünler çocuğun sağlıklı beslenme planını seçmesine katkıda bulunurlar.** Dikkatli seçildiklerinde ara öğünler çocuğunuzun gün boyu almayı ihmal ettiği besin gruplarının yerini doldururlar. Büyüme çağında ara öğünlerde süt, ayran, meyve suyu, peynirli ekme vb. besinlerin tüketilmesi uygundur.
- **Çocukların bir öğünde veya bir günde değil, birkaç gün içinde tükettiklerinin toplam miktarı önemlidir.** Çocuğunuz ara sıra belli birkaç besini tüketmiyor veya bir öğünde fazla bir şey yemiyorsa bunda endişe etmenizi gerektiren bir durum yoktur.
- **Ana ve ara öğün zamanları çocuğunuzu sıkmayacak şekilde olduğunda beslenme alışkanlıkları da iyi yönde gelişir.** Yemek zamanında oluşan stres, besin tüketimine yansır. Yemek zamanında tartışma ve eleştiri yapmadan iletişim kurmaya çalışarak güzel vakit geçirilmelidir.



## Okul Beslenme Saatleri

Tüm gün öğretim yapan okullarda öğle yemeği genellikle tabldot olarak öğrencilere okul yemekhanesinde verilmektedir. Bu öğünde çocuğa günlük ihtiyacının üçte birini karşılayacak şekilde sunulan yemekler düzenlenmelidir. Bazen de çocuk evden, öğle öğününde yiyeceklerini getirmektedir. Aç kalan çocuk ise okul çevresinden besleyici değeri düşük ve sağlıksız yiyecek ve içeceklerle karın doyurmakta, besinlerle geçen hastalık riski artmakta, beslenmenin maliyeti artmakta ve dengesiz beslenme ile sonuçlanmaktadır.

Yarım gün hizmet veren okullarda genellikle 7-9 yaş grubu çocuklara yönelik ara öğün olarak evden getirdikleri yiyeceklerle beslendikleri beslenme saati uygulaması yapılmaktadır. Bu saatlerde Sağlık Bakanlığı tarafından yayımlanmış İlköğretim Okulları İçin Beslenme Programına (Ek 1) uyulması ve öğretmenler ve yönetim tarafından bu uygulamaların takip edilmesi önem taşımaktadır. Okullarda beslenme eğitimi ve rehberliğinin verilmesi, okul yönetiminin konuya önem vermesi, yemek verilen okullarda kaliteli yemek hizmeti sunumu ve sürekliliğinin sağlanmasında diyetisyenlerin görev alması, kantinlerde ilgili genelgeler çerçevesinde okul yönetiminin yeterli ve dengeli beslenmeye yönelik yiyecek ve içeceklerin satılmasını sağlaması ve denetlemesi önemlidir.





## OKUL ÖNCESİ VE OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARIN GÜNLÜK ENERJİ VE BESİN ÖĞESİ GEREKSİNİMLERİ

Okul öncesi ve okul çağı çocukların kendilerine özgü enerji ve besin ögesi gereksinimleri vardır. Çocuklar enerjiyi besinlerden alırlar ve büyüme, fiziksel aktivite ve temel vücut fonksiyonları (nefes almak, kalp atımı gibi) için kullanırlar. Çocuğun günlük enerji gereksinimini birçok faktör etkiler (büyüklüğü, fiziksel aktivitesi, büyüme durumu, sağlıklı veya hasta oluşu gibi). Ancak okul öncesi çocuklar, bebek ve genç çocuklara göre daha yavaş büyürler ve gelişimleri sırasında kısa dikkat süreleri, sadece birkaç besine ilgi ve düzenli yemek yemeye geçişte zorlanırlar. Bu nedenle bu yaş grubunda besin çeşitliliğinin sağlanması yeterli enerji ve besin ögesi alımı açısından son derece önemlidir. Okul öncesi ve okul çağı çocuklar için önerilen günlük enerji ve besin ögesi gereksinimleri Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1. Okul Öncesi Çocukları İçin Günlük Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri  
(Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi-2004)**

Besin Öğeleri	1-3 Yaş	4-6 Yaş	7-9 Yaş	10-13 Yaş	
				Erkek	Kız
Enerji (kkal)	1250	1650	1870	2445	2200
Protein (g)	15-18.8	20-25.5	26-38.7	39-59.8	39-45.5
A vitamini (mcg)	300	400	500	600	600
C vitamini(mg)	60	60	60	75	75
D vitamini (mcg)	10	10	10	10	10
E vitamini (mg)	6	7	7	11	11
K vitamini (mcg)	30	55	60	60	60
Tiamin (mg)	0.5	0.6	0.6	0.9	0.9
Riboflavin (mg)	0.4	0.5	0.6	0.9	0.9
Niasin (mg)	6	8	8	12	12
B6 vitamin (mg)	0.5	0.6	0.6	1.0	1.0
Folik asit (mcg)	150	200	200	300	400
B12 vitamini (mcg)	0.9	1.2	1.2	1.8	1.8
Kalsiyum (mg)	500	800	800	1300	1300
Fosfor (mg)	460	500	500	1250	1250
Demir (mg)	7	10	10	10	10
Çinko (mg)	3	5	5	11	11
Magnezyum	80	130	130	240	240
İyot (mcg)	90	90	90	120	120



Okul öncesi ve okul çağı çocukları açısından özellikle üzerinde durulması gereken bazı besin öğeleri vardır. Bunlar proteinler, posa, A, D ve C vitaminleri ile kalsiyum, demir, çinko ve iyot mineralleridir.

### **Protein**

Çocukların protein gereksinimi yeni dokuların sentezi, vücut bileşimindeki değişiklikleri ve dokuların devamlılığını sağlamalıdır. Önerilen protein gereksinimi et, süt, yumurta gibi besinlerde bulunan iyi kalite proteinlerden sağlanmalıdır. Çeşitli besinleri tüketen ve yeterli enerji alan bir çocuk yeterli de protein alır. Protein gereksinimi vücut ağırlığı ile ilişkilidir (0.95 g/kg/gün (2-3 yaş)- 1.1g/kg/gün (4-5 yaş)).

### **Posa**

Günümüzde çocuklar yeterli posa tüketmemektedir. Önerilen miktar 1-3 yaş için 19 g, 4-9 yaş için 25 g, 10-13 yaş erkek çocuklar için 29 g ve 10-13 yaş kız çocuklar için 26 g/gündür. Çocuklar için en iyi posa kaynakları; tam tahıllar, meyveler ve sebzelerdir. Posa; sindirim, kabızlığın azaltılması ve kalp sağlığının korunması bakımından önemlidir. Posa ayrıca diyabetten korunmada, insülin cevabı açısından yarar sağlayabilir. Bazı besinler posanın süper kaynaklarıdır. Kuru fasulye, kepek, kurutulmuş bazı taze meyveler ve sebzeler ile çocukların posa ihtiyacına belirgin bir destek yapılabilir. Diğer bitkisel besinler, tam tahıllar, kuruyemişler ve yağlı tohumlarda posa içerir.

### **A Vitamini**

Hayvansal kaynaklı besinler, yumurta sarısı, süt, peynir, balık yağı ve diğer yağlar A vitamininden zengin besinlerdir. A vitamini yağda eriyen bir vitamindir ve yağ emilim bozukluğu veya çok yetersiz beslenen çocuklarda A vitamini yetersizliği görülür. A vitamini yetersizliğinde çocuklarda büyümede gerilik, görme bozuklukları, dişlerde şekil bozuklukları ortaya çıkabilmektedir. A vitamininin fazlası zararlıdır.

### **D Vitamini**

Ülkemiz güneşten zengin bir coğrafyaya sahip olmasına rağmen D vitamini yetersizliği gebe kadınları, bebekleri ve adolesan çağıdaki çocukları etkileyen önemli bir sorun olmaya devam etmektedir. Son yıllarda kemik sağlığı ve D vitamini destek programlarının önemi yeniden gündeme gelmiş ve birçok ülkede bütün bebeklere günde 400 IU D vitamini sağlanması önemli bir sağlık hizmeti önceliği olarak kabul edilmiştir.





Yenidoğan döneminden itibaren D vitamini desteği önem kazanmaktadır. Bu durum, özellikle riskli bölgelerde yaşayan bebeklerde verilmesi gereken D vitamini dozu ve başlanma zamanını da önemli kılmaktadır. Ülkemizde gebelikte D vitamini eksikliği önemli bir problemdir. Bu nedenle, hayatın ilk haftasından itibaren beslenme tarzı ne olursa olsun (Ticari mama ya da anne sütü fark etmez), tüm bebeklere en az bir yaşına kadar, tercihen 3 yaşına kadar 400 ünite/gün D vitamini (günde 3 damla D vitamini) uygulanması önerilmektedir. Bunun yanında D vitamini yağda eriyen bir vitamindir ve vücutta depo edilir. Bu nedenle bebek ve çocuklarda D vitamininin önerilenden fazla ve gereksiz kullanımından da kaçınılmalıdır.

### **Demir**

Demir, çocukların büyüme ve gelişimi için son derece önemli bir mineraldir. Demir, kanda oksijen taşıyıcısı olan hemoglobinin temel bileşenidir. Çocuk büyüdükçe, kan hacmi ve buna bağlı olarak demir ihtiyacı artar. Demir yetersizliği oksijen taşıma kapasitesinin azalmasına ve bağışıklık ile büyüme ve gelişmenin etkilenmesine neden olur. Çocuklarda demir yetersizliği sonucunda anemi görülmektedir. Okul öncesi çocuklar bebekliklerine göre demirden zengin besinleri daha az tüketirler. Buna ek olarak, bu yaş grubu çocuklar biyoyararlılığı daha düşük olan bitkisel kaynaklardaki demiri, hayvansal kaynaklardaki biyoyararlılığı yüksek olan demirden daha fazla tüketirler. Bitkisel kaynaklardaki demirle birlikte C vitamini alımı demirin emilimini artırmaktadır. Bu nedenlerle demir içeriği yüksek olan kırmızı et, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller, kuru yemişler, kuru meyveler, pekmez gibi besinler okul öncesi çocuğun beslenmesinde özellikle C vitamini kaynakları olan taze meyve ve sebzelerle birlikte kullanılmalıdır.

### **Kalsiyum**

Kalsiyum kemik, diş mineralizasyonu ve devamlılığı için gerekli bir mineraldir. Bir çocuğun günlük kalsiyum gereksinimi, protein, fosfor ve D vitamini gibi besin öğelerinin alım düzeyi yanında çocuğun büyüme hızına göre de belirlenir. Çocuklarda kalsiyum yetersizliği büyümede geriliğe ve raşitizme yol açmaktadır. İleriki yaşlarda ise kemiklerde yumuşamanın veya erimenin önlenmesi için yeterli miktarda kalsiyumun alınması gereklidir. Kalsiyumun temel kaynağı süt ve ürünleri olduğundan, yeterli süt ve ürünleri tüketmek bu yaştan başlayarak herkes için son derece önemlidir. Bunun yanında fındık, fıstık, susam, yeşil yapraklı sebzeler de kalsiyumun iyi kaynağıdır.





## **Çinko**

Çinko normal büyüme, cinsel gelişim ve bağışıklık sistemi için elzem bir mineraldir. Et ve balık ürünleri çinko içeriği açısından en iyi kaynaklardır. Ayrıca hayvansal besinlerdeki çinkonun vücutta kullanılabilirliği bitkisel besinlerden daha fazladır. Çocuklar etleri ve balıkları yeterli miktarda tüketmediğinde, günlük çinko alımları yeterli olmamak ve büyüme gerilikleri ile bağışıklık sistemi bozuklukları görülebilmektedir.

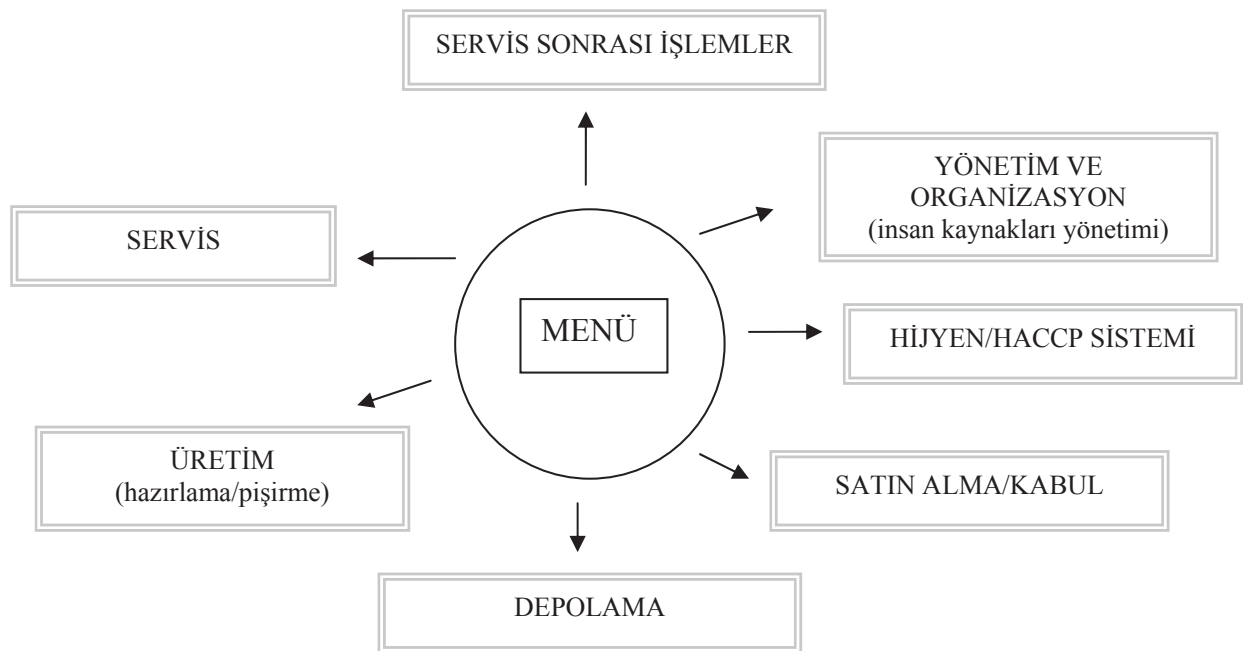
## **İyot**

İyot yetersizliği hastalıkları (İYH), birçok ülkenin sosyal ve ekonomik gelişmesinde önem taşıyan ve dünyada görülen zihinsel gerilik vakalarının tek başına nedeni kabul edilen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Yapılan bilimsel çalışmalara göre doğumdan itibaren iyot yetersizliği çocuklarda guatr, boy kısalığı ve zeka testi puanında 13.5 puanlık düşmeye neden olmakta, çocuklarda öğrenme yeteneğinde azalma ve algılama güçlüğü ve bunun sonucu olarak da okul başarısında düşme gibi sorunlara yol açmaktadır. İyot yetersizliğinden kaynaklanan sorunların önlenmesi için iyotlu tuz kullanılmalıdır.

# OKUL ÖNCESİ VE OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINA YÖNELİK MENÜ PLANLAMA

Günümüzde okul çağı çocuklarına yönelik verilen toplu beslenme hizmetleri irdelendiğinde, okul kantinlerinin ve son yıllarda hızla artan hizmet özelleştirilmesi kapsamında dışarıdan yemek hizmeti satın alarak verilen yemekhane hizmetlerinin, öğrencilerin beslenmesinde önemli rol oynadığı görülmektedir. Özellikle tam gün hizmet veren kreş ve gündüz bakımevleri, ilköğretim okulları ile yatılı ve pansiyonlu okullar (YPO) için öğrencilerin beslenmelerine olumlu katkı sağlayacak toplu beslenme hizmetlerinin kaliteli, yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uygun yürütülmesi son derece önemlidir.

Kreş ve gündüz bakımevleri ile okullarda yürütülen toplu beslenme hizmeti birçok işlemi kapsayan karmaşık bir süreçtir. Hizmetin her bir aşaması, ayrı bir önem taşır. Toplu beslenme hizmetleri, birbirini izleyen ve oldukça geniş kapsamlı süreçlerin yönetim ve denetimini gerektirir (Şekil1)



Şekil 1. Okullarda yürütülen toplu beslenme hizmet süreçleri



Menü planlama Toplu Beslenme sürecinde tüm aktivitelerin başlangıç ve ilk kontrol noktasını oluşturur. Menü yönetim ve denetim süreci ile başlayan toplu beslenme hizmetleri; menü zenginleştirme çalışmaları çerçevesinde standart tarife geliştirme, satın alma, depolama, hazırlama, pişirme, servis, servis sonrası işlemler, tüm hizmet aşamasında besin güvenliğinin sağlanması, stratejik yönetim anlayışı çerçevesinde de organizasyonu ve yönetilmesini kapsayan önemli ve teknik bir konudur. Böylesine karmaşık bir sistemin başarısı ancak toplu beslenme konularında yetişmiş meslek sahibi yönetici ve çalışanlardan oluşan bir toplu beslenme ekibi tarafından yürütülmesi ile mümkündür.

**Menü;** Toplu Beslenme Sistemlerinde servis edilen yemeklerin listesi olup, tüketici ile kuruluşların beslenme servisi örgütleri arasında iletişimi sağlayan önemli bir araçtır. Daha ayrıntılı bir tanımla; menü tüketicilerin gereksinim ve/veya talepleri doğrultusunda, tasarlanan yiyecek ve içeceklerin bir planıdır. Genellikle menü planlama ve geliştirme en az anlaşılan ve en çok ihmal edilen bir konudur.

*İyi planlanmış menüler aşağıda belirtilen yararları sağlar.*

- Tüketicilerin fizyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinimlerini karşılar.
- Toplu Beslenme çalışanlarının görev tanımları ve iş çizelgelerinin hazırlanmasında yararlıdır.
- Tüketicileri ve hizmeti verenleri motive eder.
- Satın alma işlemine temel oluşturur.
- İaşe çizelgelerinin hazırlanması, standart tarifelerin geliştirilmesine ışık tutar.
- Maliyet kontrolünü sağlar.
- Tüketicileri kaliteli beslenme konusunda eğitir.
- Toplu Beslenme hizmetlerinin en ekonomik sürede, en az personel ve optimum araç-gereçle yürütülmesini sağlar.
- Personel araç-gereç, fiziki koşul gereksinimlerini belirler.
- Her aşamada Hijyen/Haccp sisteminin uygulanmasını kolaylaştırır.
- Hizmetin her aşamasında standartlaşmayı sağlar.
- Toplu Beslenme yönetimini başarılı kılar.





## MENÜ PLANLAMAYI ETKİLEYEN ETMENLER

Menü planlamayı etkileyen en önemli etkenler beslenme servisi örgütüne ve tüketici/müşteriye ait etmenlerdir. **Beslenme Servisi Örgütüne Ait Etmenler**; beslenme servisi örgütünün şekli ve amacı, bütçesi, piyasa koşulları, fiziksel imkânlar, araç-gereçler, servis şekli ve personel durumu gibi faktörlerdir. **Tüketici/Müşteriye Ait Etmenler** ise menü planlanan grubun besin gereksinimleri, beslenme alışkanlıkları ve yemek tercihleri gibi etmenlerdir.

### a. Beslenme Servisi Örgütüne Ait Etmenler

#### i. Beslenme Servisi Örgütünün Şekli ve Amacı

Ticari kuruluşların amacı, kar etmek, kamu kuruluşlarının amacı ise eldeki olanaklarla en uygun yemek servisini sağlamaktır. Bir okul menüsünde temel amaç, çocukların yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamaktır.

#### ii. Bütçe

Menüleri planlayan kişi yemek maliyetlerini göz önünde bulundurmaya zorundadır. Öğünler arasında maliyeti düşük-orta-yüksek olan yemeklerin dengeli şekilde dağıtılması gerekmektedir.

#### iii. Piyasa

İklim, mevsim ve coğrafik konum gibi etmenler yiyeceklerin, özellikle taze sebze ve meyvelerin bulunabilmesini/sağlanabilmesini etkiler. Menü planlanırken yiyecek kalitesinin yüksek, fiyatının da düşük olduğu aylar dikkate alınarak yiyecek seçimi yapılmalıdır. Genelde ürünler mevsiminde yüksek kalitelide en düşük fiyatlarda olurlar. Bu açıdan menüleri planlarken mevsiminde bol bulunan yiyeceklerin listesinin çıkartılması ve menüleri planlarken bu listelerden yararlanılması uygun olacaktır.

#### iv. Fiziksel Olanaklar ve Araç-Gereçler

Mutfak alanı ve bölümleri, mutfakta kullanılan araç-gereçlerin sayısı, niteliği, depolama koşulları menü planlanırken yemek seçimini önemli derecede etkiler. **Servis Şekli**

Kuruluşun yapısına göre uygulanan servis şekli menülerde yer alacak yemeklerin seçimini ve sayısını belirler.

#### v. Personel

Beslenme servisi örgütünde çalışan personelin sayısı ve niteliği önemlidir. Çoğu yemeğin hazırlanması, pişirilmesi ve servisi bilgi ve beceri ister. Bu nedenle menü planlayan kişi, personelin kapasitesini menü planlarken göz önünde bulundurmalıdır.



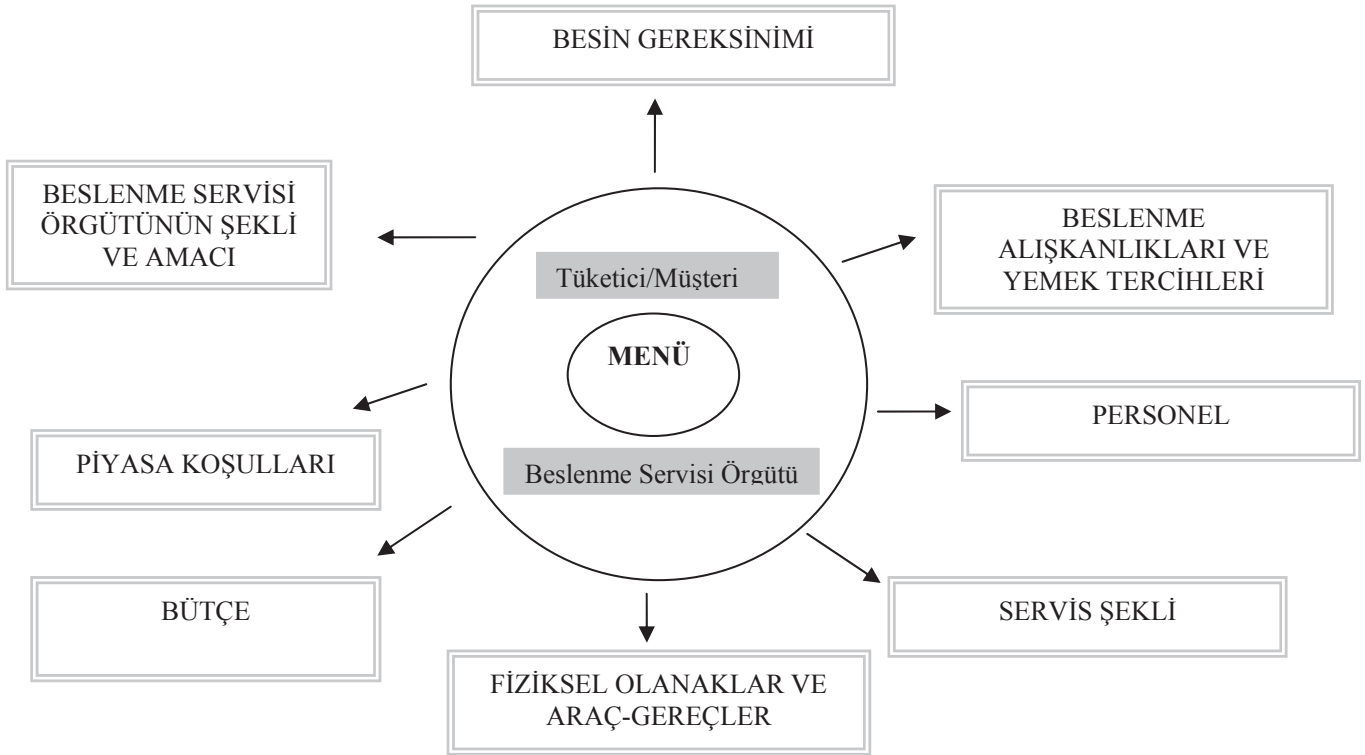
## b. Tüketici/Müşteriye Ait Etmenler

### i. Besin Gereksinmesi

Kişinin besin gereksinmesi yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite ve özel durumlara göre değişir. Özellikle kreş ve gündüz bakımevleri, yatılı okullar, hastaneler vb. tüketicilerin besin gereksinimlerinin büyük bir kısmını karşıladıkları kuruluşlarda menüler bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayan yemekleri içermelidir.

### ii. Beslenme Alışkanlıkları ve Yemek Tercihleri

Bireyin beslenme alışkanlıkları aile ve diğer birçok etmen nedeniyle farklılık gösterir (Şekil 2) Bireyin beslenme alışkanlıkları ve tercihleri pek çok faktöre bağlı olarak değişmekle beraber kurumlarda uygulanan ve planlanan menüler; öncelikle bireyin gereksinmesini karşılayabilmeli, menülerde çeşitlilik ve uyum sağlanabilmeli, sübjektif kalitesi yüksek olmalı, hijyenik kalitesi, besin değeri, korunumu ve çeşitliliği sağlanabilir olmalı, aynı zamanda ekonomik de olmalıdır.



Şekil 2: Menü Planlamayı Etkileyen Etmenler



## OKUL ÖNCESİ VE ÇAĞI ÇOCUKLARINA YÖNELİK MENÜ PLANLAMA İLKELERİ

Çocukların günlük beslenme ihtiyaçlarının büyük bir kısmını karşılamak durumunda oldukları gündüz ve bakımevleri ve tam gün hizmet veren okullarda verilen toplu beslenme hizmetlerinin niteliği ve sunulacak menülerin içeriği büyük önem taşır. Çocuklara yönelik sunulacak beslenme hizmetleri hem yeterli ve dengeli beslenmeyi teşvik etme hem de küçük yaşlardan itibaren doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırma açısından son derece önemlidir.

Menü planlanırken, büyüme ve gelişme sürecinin hızlı ve devamlı olması nedeni ile artan enerji ve besin öğeleri (özellikle hayvansal kaynaklı protein, kalsiyum, demir gibi mineraller, vitaminler) gereksinimleri de göz önünde bulundurulduğunda, gündüz ve bakımevlerinde 2 ana öğün (sabah kahvaltısı ve öğle öğünü) için 3/5'ini karşılar nitelikte olması önemlidir. Oyun çağındaki ve okul öncesi çocukların pek çoğunun günlük beslenmeleri düzensizdir. Bu düzensizlik bir öğünde az besin alıp daha sonraki öğünde bunu kapatmak şeklindedir. Ayrıca çocukların yemekler konusunda seçici oldukları da göz önünde bulundurulduğunda kreş ve gündüz bakımevlerinde en az 1 ara öğün (tercihen ikindi öğünü) ilavesinin yapılması önerilmektedir. Yemek hizmeti sunan tam gün okullarda uygulanan menülerde ise günlük gereksinimin 2/5'inin karşılanması, tüm gün beslenme hizmeti veren YPO'larda uygulanan menülerin ise günlük gereksinimlerin tamamını karşılar nitelikte olmasına özen gösterilmelidir.

Bilindiği üzere pek çok ülkede okul beslenme programları uygulanmaktadır. Bu çerçevede uygulanan menülerin enerji ve bazı besin öğeleri bakımından gereksinimleri belirlenmektedir. Amerika Tarım Örgütü (USDA- United States Department of Agriculture); okul beslenme programlarında uygulanan menülerin enerji ve besin öğeleri içeriğini Tablo 2'de olduğu gibi belirlemiştir. Okullarda sunulan menülerin enerji ve temel besin öğelerinin 5 günlük ortalama değerleri tabloda yer alan değerlere ulaşmalıdır.



**Tablo 1:** Okul Beslenme Programlarında Uygulanan Menülerin Enerji ve Besin Öğeleri İçeriği

	ÖĞLE YEMEĞİ				KAHVALTI			
	3-6 yaş	7-10 yaş	11-13 yaş	14 ve üzeri yaş	3-6 Yaş	7-10 yaş	11-13 yaş	14 ve üzeri yaş
<b>Enerji (kkal)</b>	558	667	783	846	419	500	588	625
<b>Toplam yağ (%)</b>	<30	<30	<30	<30	<30	<30	<30	<30
<b>Doymuş yağ (%)</b>	<10	<10	<10	<10	<10	<10	<10	<10
<b>Protein (g)</b>	7.3	9.3	15.0	16.7	5.5	7.0	11.25	12.5
<b>Kalsiyum (mg)</b>	267	267	400	400	200	200	300	300
<b>Demir (mg)</b>	3.3	3.3	4.5	4.5	2.5	2.5	3.4	3.4
<b>A vitamini (RE)</b>	158	233	300	300	119	175	225	225
<b>C vitamini (mg)</b>	14.6	15.0	16.7	19.2	11.0	11.25	12.5	14.4
<b>Kolesterol (mg)</b>	<150	<150	<150	<150	<75	<75	<75	<75
<b>Sodyum (mg)</b>	<1200	<1200	<1200	<1200	<600	<600	<600	<600
<b>Posa (g)</b>	1	4	4.5	6.5	1	4	4	5

\*Enerji ve besin öğeleri hesaplamalarına ekmek dahil edilmemiştir. Menülerle birlikte verilecek öğün başına ekmek miktarları yaş grupları ve menü niteliğine göre: 3-6 yaş ½-1 ince dilim 7-11 yaş: 1-2 ince dilim, 12-14 yaş grubu: 2-3 ince dilim olarak planlanabilir.

Menüde yer alan yemekler, çocukları cezbetmek için çekici hale getirilebilir ve nadiren de olsa popüler tercihlere yer verilebilir (hamburger menüleri gibi). Hamburger menüleri; tam tahıl ekmeği kullanılarak, salata ilave edilerek ve içecek olarak ayran ya da taze sıkılmış meyve suları ile sağlıklı hale getirilebilir. Yağlı patates cipsi yerine, fırınlanmış elma dilim patatesler çocuklar için daha sağlıklı lezzetler olacaktır. Bu şekilde yağ içeriği düşük, posa oranı yeterli, besin öğeleri açısından dengeli ve sağlıklı bir hamburger menü elde edilmiş olur. Makarna ve pilav çeşitleri çocuklar için cazip ve besleyici hale getirilebilir. Menüde makarna çeşitlerine yer verirken; peynirli, sebze ve kıymalı gibi kombine seçenekler sunulabilir. Hamur tatlıları yerine, sütlü meyveli tatlılar menüde yer alabilecek olumlu seçeneklerdir. Özellikle kreş ve gündüz bakımevleri için ikindi öğününde verilecek besinlerin seçimi de önemlidir. Bu öğünde, mini peynirli sandviçler, kek çeşitleri (meyveli olanlar tercih edilmelidir), sütlü tatlılar, öğle öğününde verilen yemeğin niteliği gününde bulundurularak sütlü tatlılar tercih edilmelidir. Bu öğünde çocuklar tarafından öğretmenleri gözetiminde hazırlanacak meyve veya sebze salatalarının sunumu da özellikle meyve ve sebze tüketiminin özendirilmesi bakımından yararlı olacaktır.

Toplu beslenme hizmeti veren kurum/kuruluşlarında menüler, diyetisyenler tarafından planlanmalıdır. Menülerin denetlenmesi ve tüketiciler açısından değerlendirilmesi rutin olarak sağlanmalıdır. Tüketicilere yönelik olarak geliştirilmiş olan memnuniyet anketlerine örnek Ek



2’de yer verilmiştir. Artık oranı fazla olan ve tüketilmediği saptanan menü örüntüleri ise gerekli düzeltmeler yapılmak üzere tekrar gözden geçirilmelidir. Özellikle öğrencilere menülerde yer alan ve sevmedikleri saptanan yemeklerin/besinlerin, yeterli ve dengeli beslenmeleri açısından önemi ile ilgili gerekli eğitim verilerek onların bilinçlendirilmesi sağlanmalı; Öğrencilere sağlıklı besin seçimi konusunda okul yönetimi olarak öğrencilere örnek olunmalıdır. Kreş ve gündüz bakımevleri ile ilköğretim okullarına yönelik olarak planlanan menülerde dikkat edilecek hususlar özetle aşağıda belirtilmiştir.

- Gündüz ve bakımevlerinde üç kaptan oluşan set-seçimsiz menülerin planlanması uygundur. Gündüz ve bakımevlerine yönelik 3 kap set- seçimsiz 2 ana öğün (sabah kahvaltısı ve öğle yemeği) ve 1 ara öğün (ikinci kahvaltısı) mevsimlere özgü planlanan örnek menüler **Ek 3**’de verilmiştir.
- Tam gün hizmet veren ve yemek hizmeti bulunan okullarda 3-4 kaptan oluşan sınırlı sayıda seçmeli menülerin planlanması uygundur. Tam gün okullara yönelik geliştirilen menü örnekleri **Ek 4**’de verilmiştir. (Kaynak: *Tam Gün Okullara Yönelik Geliştirilen Menü Modelleri ve Örnek Öğle Yemeği Listeleri*. T.C Sağlık Bakanlığı, Ankara, [www.beslenmesaglik.gov.tr](http://www.beslenmesaglik.gov.tr))
- YPO’lar için set-seçimsiz 3-4 kaptan oluşan 3 öğün içeren menülerin planlanması esastır. **Ek 5**’de YPO’lara yönelik 3 kaptan oluşan set-seçimsiz 3 öğün menü örnekleri verilmiştir.
- Yemek listeleri oluşturulurken yemek seçiminde öncelikle her üç kabın birbiri ile besin değeri, renk, yapı, kıvam, lezzet, hazırlama, pişirme yöntemleri ve servis ısıları bakımından uyumu değerlendirilmelidir. Üç kaptan oluşan set-seçimsiz menüler planlanırken yemek gruplarının her birinden birer kap yemeğin seçilmesine özen gösterilmelidir. Yemek grupları ve bu gruplara giren yemek isimleri, **Ek 6**’de verilmiştir.
- Kurumun diyetisyeni tarafından grubun enerji ve besin ögesi ihtiyaçları göz önünde bulundurularak planlanacak olan menülerde, menü planlama temel ilkeleri doğrultusunda aynı öğündeki menü örüntüsünde yer alan yemeklerde renk, kıvam, şekil, lezzet, tat, görünüm ve besin değeri yönünden çeşitlilik sağlanmalıdır.
- Yemek seçiminde menü örüntüsü açısından yemekler birbirini izleyen günler itibariyle de çeşitlilik göstermeli, sık tekrarlardan kaçınılmalıdır.

#### ***Menüler İçin Yemek Seçiminde***

- Besin değeri
- Renk
- Yapı-şekil
- Akışkanlık-kıvam
- Tad-lezzet
- Hazırlama-pişirme yöntemleri
- Yemeklerin sıcaklığı yönünden çeşitlilik sağlanmalıdır.





- Haftanın aynı günlerine, benzer örüntüdeki menülerin gelmemesine dikkat edilmelidir.
- Planlanmış olan örnek menülerde yer alan yemekler yöresel özelliklere göre içerik bakımından değişiklik gösterebilir.
- Yemeklerin içeriğinde bulunan besinlerin kullanımında turfanda değil, mevsiminde olan besinler tercih edilmelidir. Ancak mevsiminde bulunmayan besinlerin kullanımı durumunda dondurulmuş, konserve veya kurutulmuş gıdalar tercih edilebilir.
- Alternatifli yazılan menülerde (ana yemekler için) çeşitlilik sağlanması açısından mevsiminde bulunmadığı halde yazılmış olan sebzeler için dondurulmuş, konserve veya kurutulmuş olarak muhafaza edilenleri tercih edilebilir.
- Mevcut menülerde herhangi bir nedenle yapılacak değişikliklerde diyetisyen görüşünün alınması gereklidir.
- Birinci kap yemekler bütçe ve kuruluşun olanakları dâhilinde ve yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri çerçevesinde büyük parça et yemekleri, küçük parça et yemekleri, köfteler ve etli sebze yemekleri birbirini izleyen günlerde dengeli bir şekilde dağıtılır.
- Menüler planlanırken özellikle çocukların kalsiyum ihtiyaçlarının karşılanması bakımından her gün mutlaka bir kalsiyum kaynağının menülerde bulunmasına özen gösterilmelidir.
- Birinci kap yemeklerden büyük parça et yemeklerinin yerine genellikle çocukların daha rahat tüketebilecekleri küçük parça et yemekleri ve köfteler tercih edilmeli, tatlıların da tercihen sütlü tatlılardan seçilmesine özen gösterilmelidir.



Okullarda yürütülen toplu beslenme hizmet süreçlerinde menülerin planlanmasında yeterli ve dengeli beslenme ve temel menü planlama ilkelerine mutlaka dikkat edilmelidir. Bunun yanı sıra planlanan menülerin uygulanmasında, satın almadan pişirmeye ve servise kadar geçen tüm süreçlerde özel hijyen kurallarına uyulmasına

azami özen gösterilmelidir. Konuyla ilgili olarak, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı örgün, yaygın ve özel eğitim ve öğretim kurumları bünyesinde faaliyet gösteren yemekhane, kantin, kafeterya, büfe, çay ocağı gibi gıda işletmelerinin özel hijyen şartlarına, gıda güvenilirliğine ve resmî kontrolüne ilişkin kurallar Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığınca 05 Şubat 2013 tarih ve 28550 sayılı R.G.'de yayımlanan "Okul Kantinlerine Dair Özel Hijyen Kuralları Yönetmeliği"nde belirlenmektedir.



**EK 1. İLKÖĞRETİM OKULLARI İÇİN  
HAFTALIK ÖRNEK BESLENME  
ÇANTASI MENÜSÜ**



**İLKÖĞRETİM OKULLARI İÇİN BESLENME PROGRAMI**  
**Yarım Gün Okullar İçin Beslenme Saati**



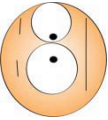


<b>PAZARTESİ</b>	Börek veya Poğaç Ayran Meyve(yandaki kutuda yer alan Besinlerden bir tanesi)	<u>Meyve (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 küçük boy elma</li><li>• 1 orta boy portakal</li><li>• 1 büyük boy mandalina</li><li>• 1 salkım üzüm (15 iri tane)</li><li>• 5 adet erik vb.</li></ul>
<b>SALI</b>	Haşlanmış yumurtalı sandviç 5 adet zeytin Meyve suyu	
<b>ÇARŞAMBA</b>	Peynirli tost veya sandviç Ayran Çiğ Sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)	<u>Çiğ Sebze (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 küçük boy domates</li><li>• 4-5 orta boy yeşilbiber</li><li>• 1 orta boy havuç</li><li>• 5-6 yaprak marul vb.</li></ul>
<b>PERŞEMBE</b>	Kek (tercihen meyveli) Süt Meyve(yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)	<u>Meyve (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 küçük boy elma</li><li>• 1 orta boy portakal</li><li>• 1 büyük boy mandalina</li><li>• 1 salkım üzüm (15 iri tane)</li><li>• 5 adet erik vb.</li></ul>
<b>CUMA</b>	1 kibrit kutusu peynir 5 adet zeytin Ekmek Süt Çiğ Sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)	<u>Çiğ Sebze (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 küçük boy domates</li><li>• 4-5 orta boy yeşil biber</li><li>• 1 orta boy havuç</li><li>• 5-6 yaprak marul vb.</li></ul>

- Beslenme çantası her gün çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır.
- Beslenme çantası, beslenme örtüsü, peçete ve su her gün getirilmelidir.
- Sebze ve meyveler çok iyi yıkanmalı, okula getirilecek ambalajlı yiyeceklerin Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığında izinli olup olmadığına ve son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.
- Öğrencilerin besinleri tüketme durumları izlenmelidir.  
NOT: Velilerin ekonomik durumları göz önünde tutularak kuru yemiş (fındık, ceviz vb.), kuru meyve (üzüm, kaysı vb.) ilave edilebilir.



**EK 2.**  
**MENÜ MEMNUNİYET ANKETİ**



	 Çok İyi (5 Puan)	 İyi(4 Puan)	 Orta (3 Puan)	 Kötü (2 Puan)	 Çok Kötü (1 Puan)
1. Yemeklerin lezzeti/tadı					
2.Yemeklerin tabaktaki görünümü					
3. Yemeklerin çeşitliliği					
4. Yemeklerin sıcaklığı					
5. Yemeklerin iyi pişip pişmediği					
6. Yemeklerin kıvamı					
7. Yemek yeme süresinin yeterliliği					
8. Yemeklerin servis edilen miktarı	Çok Az	Çok Uygun	Çok Fazla		
9. Servis yapan personelin davranış şekli					
10. Bu hafta içerisinde en beğendiğiniz yemek neydi? Nedeni neydi?					
11. Bu hafta içerisinde en beğenmediğiniz yemek neydi? Nedeni neydi?					
12.Genel olarak yemek hizmetlerini değerlendirdiğinizde 100 puan üzerinden kaç puan verirdiniz?					
Adı/Soyadı:					
Sınıfı:					
Tarih:					



**EK 3. KREŞ VE GÜNDÜZ  
BAKİMEVLERİNE YÖNELİK  
MEVSİMLERE ÖZGÜ ÖRNEK MENÜLER**



## SONBAHAR AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Kaşar peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı taze fasulye Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim meyvesi	Kek Limonata
SALI	Haşlanmış yumurta Zeytin, Reçel, Söğüş sebze, Ihlamur	Tarhana çorbası İzmir köfte Mevsim salata	Kakaolu puding
ÇARŞAMBA	Kaşarlı tost, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı mercimek Cevizli erişte Yoğurt	Üzümlü kurabiye Bitki çayı
PERŞEMBE	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, T. sıkılmış meyve suyu	Çoban kavurma Havuç kızartma (yoğurt ile) Şekerpare	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
CUMA	Peynirli omlet, Zeytin Söğüş sebze, Süt	Fırında tavuk baget Soslu makarna Mevsim salata	Kaşarlı mini sandviç Meyve suyu
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kabak dolma (yoğurt ile) Peynirli tepsi böreği Elma komposto	Susamlı simit Bitki çayı
SALI	Kaşar peyniri, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Orman kebab Sade spagetti Mevsim salata	Piramit pasta Süt
ÇARŞAMBA	Haşlanmış yumurta, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Karniyarık Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Peynirli börek Limonata
PERŞEMBE	Beyaz peynir, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kırmızı mercimek çorba Tavuk sote Krem şokola	Poğaç Meyve suyu
CUMA	Menemen, Reçel, Zeytin, Bitki çayı	Kuru köfte (söğüş sebze) Soslu makarna Mevsim meyvesi	Mini pizza Ayran
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etlü türlü Sigara böreği Ayran	Peynirli gözleme Bitki çayı
SALI	Kaşarlı tost, T.sıkılmış meyve suyu, Söğüş sebze	Ezogelin Çorba Mantarlı et sote Tulumba tatlısı	Cevizli kurabiye Süt
ÇARŞAMBA	Fırında yumurtalı ekmek, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etlü nohut Bulgur pilavı Mevsim salata	Açma Meyve suyu
PERŞEMBE	Kaşar peyniri, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Piliç şiş (söğüş sebze ile) Zeytinyağlı pırasa Meyve	Muhallebi
CUMA	Peynirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Patlıcan musakka Cevizli erişte Yoğurt	Kıymalı poğaç Süt



## SONBAHAR AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Peynirli gözleme, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı ıspanak (yoğurt) Soslu makarna Meyve	Sütlaç
SALI	Haşlanmış yumurta, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Sebzeli tavuk Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata	Susamlı simit Süt
ÇARŞAMBA	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli taze fasulye Puf böreği Ayran	Kek Meyve suyu
PERŞEMBE	Peynirli poğaç, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Yoğurtlu yarma çorbası Fırın köfte Şekerpare	Mini pizza Ayran
CUMA	Menemen, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Kabak kalye Bulgur pilavı Yoğurt	Kaşarlı mini sandviç Süt
PAZARTESİ	Susamlı simit, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kadınbudu köfte (söğüş sebze) Zeytinyağlı barbunya Keşkül	Patatesli kol böreği Limonata
SALI	Peynirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Yayla çorba Patates oturtma Meyve	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
ÇARŞAMBA	Beyaz peynir, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Fırın baget (dilim patates) Soslu makarna Mevsim salata	Ekler pasta Ihlamur
PERŞEMBE	Haşlanmış yumurta, tahin-pekmez, Söğüş sebze, Bitki çayı	Kıymalı kapuska Kuskus pilavı Yoğurt	Kaşarlı mini sandviç Süt
CUMA	Kaşarlı sandviç, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kırmızı mercimek çorba Balık pane (söğüş sebze) Tahin helva	Açma Ayran

\*Kahvaltı menüsü haftalık dönüşümlü olarak planlanmıştır.

\* Kahvaltıda yer alan besinler çeşit olarak minimum düzeyde belirtilmiş olup imkânlar dâhilinde çeşit sayısı artırılmalıdır.

\*Reçel, bal ile birlikte arzuya göre tereyağı verilebilir.

\*Sonbahar ayları için haftada 1 kez çorba, ilki haftada 1 kez kurubaklagil yemeği ve zeytinyağlı kullanılmıştır.





## KIŞ AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Kaşar peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı karnabahar Soslu makarna Yoğurt	Kek Limonata
SALI	Haşlanmış yumurta, Zeytin, Reçel, Söğüş sebze, Ihlamur	Erişteli yeşil mercimek çorbası Rosto köfte (pürelî) Mevsim salata	Kakaolu puding
ÇARŞAMBA	Kaşarlı tost, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı ıspanak kavurma Sigara böreği Ayrân	Üzümlü kurabiye Bitki çayı
PERŞEMBE	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, T. sıkılmış meyve suyu	Domates çorba Çoban kavurma Aşure	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
CUMA	Peynirli omlet, Zeytin Söğüş sebze, Süt	Bahçevan kebab Şehriyeli pirinç pilavı Meyve	Kaşarlı mini sandviç Meyve suyu
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etlî lahana sarma Erişte Yoğurt	Susamlı simit Bitki çayı
SALI	Kaşar peyniri, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Brokoli çorbası Terbiyeli köfte Meyve	Piramit pasta Süt
ÇARŞAMBA	Haşlanmış yumurta, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etlî kuru fasulye Bulgur pilavı Cacık	Peynirli börek Limonata
PERŞEMBE	Beyaz peynir, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Orman kebab Soslu makarna Mevsim salata	Poğaçâ Meyve suyu
CUMA	Menemen, Reçel, Zeytin, Bitki çayı	Şehriye çorba Piliç ızgara (söğüş sebze ile) Çikolatalı puding	Mini pizza Ayrân
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Salçalı köfte Zeytinyağlı kereviz Meyve	Peynirli gözleme Bitki çayı
SALI	Kaşarlı tost, T. sıkılmış meyve suyu, Söğüş sebze	Kıymalı kapuska Soslu makarna Yoğurt	Cevizli kurabiye Süt
ÇARŞAMBA	Fırında yumurtalı ekmek, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kırmızı mercimek çorba Çoban kavurma Krem şokola	Açma Meyve suyu
PERŞEMBE	Kaşar peyniri, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Mantarlı tavuk sote Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata	Muhallebi
CUMA	Peynirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Kabak musakka Puf böreği Ayrân	Kıymalı poğaçâ Süt



## KIŞ AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Peyirli gözleme, Söğüş sebze, Süt	Etlü türlü Peyirli makarna Meyve	Sütlaç
SALI	Haşlanmış yumurta, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Tarhana çorba Balık pane(söğüş sebze ile) Tahin helvası	Susamlı simit Süt
ÇARŞAMBA	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı yeşil mercimek Kuskus pilavı Yoğurt	Kek Meyve suyu
PERŞEMBE	Peyirli poğaç, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Şehriye çorba Piliç şiş (Sebze haşlama ile) İrmik tatlısı	Mini pizza Ayran
CUMA	Menemen, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Terbiyeli köfte Soslu spagetti Mevsim salata	Kaşarlı mini sandviç Süt
PAZARTESİ	Susamlı simit, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Yayla çorba Patates oturtma Meyve	Patatesli kol böreği Limonata
SALI	Peyirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Fırında sebze tavuk baget Pirinç pilavı Mevsim salata	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
ÇARŞAMBA	Beyaz peynir, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı karnabahar Soslu makarna Yoğurt	Ekler pasta Ihlamur
PERŞEMBE	Haşlanmış yumurta, tahin-pekmez, Söğüş sebze, Bitki çayı	Kırmızı mercimek çorba Sulu köfte Çikolatalı puding	Kaşarlı mini sandviç Süt
CUMA	Kaşarlı sandviç, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı ıspanak (yoğurt) Sigara böreği Ayva komposto	Açma Ayran

\*Kış ayları için haftada 2 kez çorba, 1 kez kurubaklagil yemeği ve 2 haftada 1 kez zeytinyağlı yemek kullanılmıştır.



## İLKBAHAR AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Kaşar peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etlı pazı kavurma Fırın makarna Mevsim meyvesi	Kek Limonata
SALI	Haşlanmış yumurta, Zeytin, Reçel, Söğüş sebze, Ihlamur	Çiftlik kebab Bulgur pilavı Ayrın	Kakaolu puding
ÇARŞAMBA	Kaşarlı tost, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı ıspanak (yoğurtlu) Puf böreği Ayva komposto	Üzümlü kurabiye Bitki çayı
PERŞEMBE	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, T. sıkılmış meyve suyu	Yayla çorba Tepsi köfte Şekerpare	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
CUMA	Peynirli omlet, Zeytin Söğüş sebze, Süt	Kıymalı karnabahar Soslu makarna Yoğurt	Kaşarlı mini sandviç Meyve suyu
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Et sote Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata	Susamlı simit Bitki çayı
SALI	Kaşar peyniri, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Etlı lahana sarma Soslu makarna Yoğurt	Piramit pasta Süt
ÇARŞAMBA	Haşlanmış yumurta, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Fırın köfte Havuç kızartma (Yoğurtlu) Mevsim meyvesi	Peynirli börek Limonata
PERŞEMBE	Beyaz peynir, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etlı kurufasulye Bulgur pilavı Cacık	Poğaçı Meyve suyu
CUMA	Menemen, Reçel, Zeytin, Bitki çayı	Şehriye çorba Fırın baget (pilav ile) Kazandibi	Mini pizza Ayrın
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etlı türlü Erişte Yoğurt	Peynirli gözleme Bitki çayı
SALI	Kaşarlı tost, T. sıkılmış meyve suyu, Söğüş sebze	Kırmızı mercimek çorba Macar gulaş Mevsim salata	Cevizli kurabiye Süt
ÇARŞAMBA	Fırında yumurtalı ekmek, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etlı pırasa Sigara böreği Ayrın	Açma Meyve suyu
PERŞEMBE	Kaşar peyniri, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Terbiyeli köfte Soslu makarna Mevsim meyvesi	Muhallebi
CUMA	Peynirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Fırında balık Mevsim salata Tahin helvası	Kıymalı poğaçı Süt



## İLKBAHAR AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Peynirli gözleme, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı patates Şehriyeli pirinç pilavı Portakal	Sütlaç
SALI	Haşlanmış yumurta, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Salçalı köfte Sade makarna Havuç salata	Susamlı simit Süt
ÇARŞAMBA	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı yeşil mercimek Cevizli erişte Ayrar	Kek Meyve suyu
PERŞEMBE	Peynirli poğaç, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Domates çorba Soslu tavuk ızgara Kalburabastı	Mini pizza Ayrar
CUMA	Menemen, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Kıymalı semizotu(yoğurt ile) Sigara böreği Kırmızı erik komposto	Kaşarlı mini sandviç Süt
PAZARTESİ	Susamlı simit, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Izgara köfte (pilav ile) Zeytinyağlı barbunya Krem şokola	Patatesli kol böreği Limonata
SALI	Peynirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Kıymalı bezelye Cevizli erişte Yoğurt	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
ÇARŞAMBA	Beyaz peynir, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Tas kebab Soslu makarna Mevsim salatası	Ekler pasta Ihlamur
PERŞEMBE	Haşlanmış yumurta, tahin-pekmez, Söğüş sebze, Bitki çayı	Kabak musakka Şehriyeli pirinç pilavı Elma	Kaşarlı mini sandviç Süt
CUMA	Kaşarlı sandviç, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kırmızı mercimek çorba Kadınbudu köfte (pürelı) Çoban salata	Açma Ayrar

\*İlkbahar ayları için haftada 1 kez çorba, 1 kez kurubaklagil yemeği ve 2 haftada 1 kez zeytinyağlı yemek kullanılmıştır.



## YAZ AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Kaşar peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli nohut Bulgur pilavı Yoğurt	Kek Limonata
SALI	Haşlanmış yumurta, Zeytin, Reçel, Söğüş sebze, Ihlamur	Terbiyeli köfte Soslu makarna Çoban salata	Kakaolu puding
ÇARŞAMBA	Kaşarlı tost, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli kabak dolma (yoğurt ile) Peynirli tepsi böreği Vişne komposto	Üzümlü kurabiye Bitki çayı
PERŞEMBE	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, T. sıkılmış meyve suyu	Dana haşlama Zeytinyağlı taze fasulye Tulumba tatlısı	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
CUMA	Peynirli omlet, Zeytin Söğüş sebze, Süt	Kıymalı semizotu(yoğurt ile) Soslu spagetti Çilek	Kaşarlı mini sandviç Meyve suyu
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Fırın köfte Havuç kızartma (yoğurt ile) Kayısı	Susamlı simit Bitki çayı
SALI	Kaşar peyniri, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Karniyarık Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Piramit pasta Süt
ÇARŞAMBA	Haşlanmış yumurta, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Mantarlı tavuk sote Sade makarna Çoban salata	Peynirli börek Limonata
PERŞEMBE	Beyaz peynir, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli bezelye Cevizli erişte Yoğurt	Poğaç Meyve suyu
CUMA	Menemen, Reçel, Zeytin, Bitki çayı	Kırmızı mercimek çorba Sulu köfte Kazandibi	Mini pizza Ayran
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kabak musakka Soslu spagetti Erik	Peynirli gözleme Bitki çayı
SALI	Kaşarlı tost, T.sıkılmış meyve suyu, Söğüş sebze	Terbiyeli köfte Zeytinyağlı barbunya Şekerpare	Cevizli kurabiye Süt
ÇARŞAMBA	Fırında yumurtalı ekmek, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli biber dolma(yoğurt ile) Puf böreği Vişne komposto	Açma Meyve suyu
PERŞEMBE	Kaşar peyniri, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Çoban kavurma Şehriyeli pirinç pilavı Havuç salata	Muhallebi
CUMA	Peynirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Etli türlü (yaz) Soslu makarna Kiraz	Kıymalı poğaç Süt



## YAZ AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Peynirli gözleme, Söğüş sebze, Süt	Piliç şiş Bulgur pilavı Çoban salata	Sütlaç
SALI	Haşlanmış yumurta, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Etli taze fasulye Milföy böreği Ayran	Susamlı simit Süt
ÇARŞAMBA	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Yayla çorba İzmir köfte Havuç salata	Kek Meyve suyu
PERŞEMBE	Peynirli poğaçça, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Kıymalı semizotu (yoğurt ile) Soslu makarna Erik	Mini pizza Ayran
CUMA	Menemen, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Hasanpaşa köfte Zeytinyağlı bakla Kalburabastı	Kaşarlı mini sandviç Süt
PAZARTESİ	Susamlı simit, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli bamya Cevizli erişte Armut	Patatesli kol böreği Limonata
SALI	Peynirli omler, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Et döner (söğüş ile) Şehriyeli pirinç pilavı Ayran	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
ÇARŞAMBA	Beyaz peynir, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kabak dolam (yoğurt ile) Sigara böreği Vişne komposto	Ekler pasta Ihlamur
PERŞEMBE	Haşlanmış yumurta, tahin-pekmez, Söğüş sebze, Bitki çayı	Kıymalı yeşil mercimek Kuskus pilavı Yoğurt	Kaşarlı mini sandviç Süt
CUMA	Kaşarlı sandviç, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Dalyan köfte Zeytinyağlı taze fasulye Muhallebi	Açma Ayran

\*Yaz ayları için çorbalar iki haftada 1 kez, zeytinyağlılar haftada 1 kez verilmiştir.





**EK 4.**  
**TAM GÜN OKULLARA YÖNELİK**  
**MENÜ ÖRNEKLERİ**





## GÜZ DÖNEMİ MENÜ ÖRNEĞİ-1

GÜNLER	I.HAFTA	II.HAFTA	III.HAFTA	IV.HAFTA	V.HAFTA
<b>PAZARTESİ</b>	Yayla çorba Sulu köfte <i>Orman kebab</i> Çoban salata	Kıymalı karnabahar <i>Patates oturtma</i> Peynirli makarna Armut	Ezogelin çorba Mantarlı et sote <i>Tas kebab</i> Muhallebi	Etili kabak dolma (yoğurtlu) <i>Etili bezelye</i> Soslu makarna Şeftali	Kırmızı Mercimek Çorba Çiftlik kebab <i>Ankara tava</i> Çoban salata
<b>SALI</b>	Etili kuru fasulye <i>Etili bezelye</i> Ş.pirinç pilavı Yoğurt	Kıymalı mercimek çorba Piliç baget(pirinç pilavı) <i>Mantarlı et sote</i> Mevsim salata	Kıymalı yeşil mercimek <i>Kabak musakka</i> Ş.pirinç pilavı Cacık	Şehriye çorba Tavuk ızgara (pirinç pilavı) <i>Rosto köfte (püreli)</i> M.salata	Kıymalı ispanak (yoğurtlu) <i>Kıymalı karnabahar</i> Soslu makarna Elma
<b>ÇARŞAMBA</b>	Mantar çorba Çoban kavurma <i>Izgara köfte(söğüş sebze)</i> Krem şokela	Patlıcan musakka <i>Kabak kalye</i> Sigara böreği Ayranc	Sulu köfte <i>Çoban kavurma</i> Havuç kızartma (yoğurtlu) Karpuz	Etili taze fasulye <i>Patlıcan musakka</i> Peynirli kol böreği Ayranc	Etili nohut <i>Karniyarik</i> Ş.pirinç pilavı Yoğurt
<b>PERŞEMBE</b>	Etili bamyacı <i>Etili biber dolma(yoğurtlu)</i> Peynirli kol böreği Kavun	Yaylacı çorba Kuru köfte(söğüş sebze) <i>Dana rosto</i> Şekerpare	Etili biber dolma (yoğurtlu) Yumurtalı ispanak Peynirli tepsi böreği Kuru üzüm hoşafı	Tarhana Çorbası Kadınbudu köfte(söğüş sebze) <i>Tas kebab</i> Kalburabası	Etili biber dolma (yoğurtlu) <i>Kabak musakka</i> Peynirli puf böreği Armut
<b>CUMA</b>	Tavuk sote/ <i>Haşlama et</i> Zeytinyağlı taze fasulye Yoğurt	Etili nohut <i>Karniyarik</i> Ş.pirinç pilavı Cacık	Romen çorba Sebzeli tavuk <i>Şehriyeli güveç</i> Çoban salata	Etili kurufasulye <i>Etili bamyacı</i> Bulgur pilavı Yoğurt	Şehriye çorbası Mantarlı piliç sote <i>Çoban kavurma</i> Krem şokela

\*İtalik olarak yazılanlar 1.kap yemeklere alternatif olarak belirlenmiştir.



## GÜZ DÖNEMİ ÖRNEK MENÜ ÖRNEĞİ- 2

GÜNLER	I.HAFTA	II.HAFTA	III.HAFTA	IV.HAFTA	V.HAFTA
<b>PAZARTESİ</b>	Etili kabak dolma (yoğurtlu) <i>Kıymalı taze fasulye</i> Soslu makarna Elma	Orman kebab <i>Salçalı köfte</i> Bulgur pilavı Mevsim salata	Etili bamyalı <i>Etili türü</i> Peynirli makarna Karpuz	Kırmızı mercimek çorba Sebzeli kebab <i>İzmir köfte</i> Fırın sütlaç	Kıymalı karnabahar <i>Etili bezelye</i> Fırın makarna Armut
<b>SALI</b>	Tarhana çorba Tas kebab <i>Kuru köfte (sögüş sebze)</i> Kalburabastı	Kıymalı ispanak (yoğurtlu) <i>Kıymalı karnabahar</i> Sigara böreği Üzüm	Terbiyeli köfte <i>Mantarlı et sote</i> Ş.pirinç pilavı Çoban salata	Etili biber dolma (yoğurtlu) <i>Etili taze fasulye</i> Talaş böreği Kırmızı erik kompostosu	Et sote <i>Salçalı köfte</i> Ş.pirinç pilavı Ayrıan
<b>ÇARŞAMBA</b>	Etili nohut <i>Etili bezelye</i> Ş.pirinç pilavı Yoğurt	Sulu köfte <i>Çoban kavurma</i> Zeytinyağlı barbunya Krem şokela	Kabak musakka Yumurtalı ispanak Peynirli kol böreği Ayrıan	Salçalı köfte <i>Çoban kavurma</i> Havauç kızartma (yoğurtlu) Karpuz	Yayla çorba Patates oturtma <i>Kıymalı kapuska</i> Elma
<b>PERŞEMBE</b>	İzmir köfte <i>Mantarlı tavuk sote</i> Peynirli makarna Çoban salata	Etili biber dolma (yoğurtlu) <i>Kabak musakka</i> Soslu makarna Armut	Şehriye çorba Dana rosto Tavuk ızgara (makarna garnili) Meyveli puding	Karıyarık <i>Etili nohut</i> Ş.pirinç pilavı Cacık	Terbiyeli köfte <i>Çiftlik kebab</i> <i>Soslu makarna</i> Tulumba tatlısı
<b>CUMA</b>	Kıymalı kapuska <i>Patlıcan musakka</i> Talaş böreği Ayrıan	K.mercimek çorba Fırında bağet (patates dilimleri) <i>Ankara tava</i> Havauç salatası	Etili kuru fasulye <i>Kıymalı kapuska</i> Bulgur pilavı Yoğurt	Tavuk sote <i>Kadınbudu köfte (sebze haşlama)</i> Soslu spagetti Elma	Etili kuru fasulye <i>Patlıcan musakka</i> Bulgur pilavı Yoğurt

\*İtalik olarak yazılanlar I.kap yemeklere alternatif olarak belirlenmiştir.



## BAHAR DÖNEMİ MENÜ ÖRNEĞİ-1

GÜNLER	I.HAFTA	II.HAFTA	III.HAFTA	IV.HAFTA	V.HAFTA
<b>PAZARTESİ</b>	K.mercimek çorba Tavuk sote <i>Tas kebab</i> Krem şokela	Kıymalı ispanak (yoğ.) <i>Etlü türlü (kış)</i> Talaş böreği Armut	Şehriye çorba Haşlama et <i>İzmir köfte</i> Fırın sütlaç	Yayla çorba Etlü bezelye <i>Patates oturtma</i> Elma	Kaşarlı köfte <i>Mantarlı et sote</i> Ş.pirinç pilavı Mevsim salata
<b>SALI</b>	Etlü kabak dolma (yoğ.) <i>Yumurtalı ispanak</i> Sigara böreği Elma	Etlü kuru fasulye <i>Kıymalı karnabahar</i> Ş.pirinç pilavı Cacık	Kıymalı ispanak(yoğ) <i>Kabak musakka</i> Soslu makarna Erik	Tavuk köfte (sebze haşlama) <i>Elbasan tava</i> Soslu makarna Çoban salata	Etlü türlü <i>Etlü biber dolma (yoğ.)</i> Soslu makarna Elma
<b>ÇARŞAMBA</b>	K.budu köfte (pürelî) <i>Et sote</i> Soslu spagetti Mevsim salata	Yayla çorba Salçalı tavuk <i>Çoban kavurma</i> Mevsim salata	Orman kebab <i>Salçalı köfte</i> Zyt. taze fasulye Mevsim salata	Etlü nohut <i>Kıymalı kapuska</i> Bulgur pilavı Yoğurt	K.mercimek çorba Şehriyeli güveç <i>Et sote</i> Keşkül
<b>PERŞEMBE</b>	Etlü nohut <i>Etlü bezelye</i> Bulgur pilavı Yoğurt	Etlü biber dolma(yoğ.) <i>Kıymalı kapuska</i> Zeytinyağlı barbunya Yoğurt	Kıymalı yeşil mercimek <i>Patlıcan musakka</i> Kuskus pilavı Mevsim salata	Rosto köfte (pürelî) <i>Çoban kavurma</i> Zyt. prasa Armut	Etlü kuru fasulye <i>Kabak musakka</i> Ş.pirinç pilavı Cacık
<b>CUMA</b>	Dana rosto Sulu köfte <i>Zeytinyağlı taze fasulye</i> Meyve	Mantarlı et sote <i>Şehriyeli güveç</i> Zeytinyağlı barbunya Yoğurt	Fırın tavuk <i>Bahçevan kebab</i> Sade makarna Ayrın	Etlü dolma (yoğ.) Kıymalı ispanak (yoğ.) Talaş böreği Kuru üzüm hoşafı	Piliç bagnet (makarna) <i>Terbiyeli köfte</i> Zyt.taze fasulye Erik

\*İtalik olarak yazılanlar 1.kap yemeklere alternatif olarak belirlenmiştir.



## BAHAR DÖNEMİ ÖRNEK MENÜ -2

GÜNLER	I.HAFTA	II.HAFTA	III.HAFTA	IV.HAFTA	V.HAFTA
<b>PAZARTESİ</b>	Tas kebab <i>Mantarlı çoban kavurma</i> Ş.pirinç pilavı Yoğurt	Etili taze fasulye <i>Etili bezelye</i> Pey.makarna Portakal	Mantarlı et sote <i>Tas kebab</i> Ş.pirinç pilavı Havuç salatası	Kıymalı ispanak(yoğ.) <i>Etili tiirlü</i> Peynirli sigara böreği Elma	Mantarlı et sote <i>Tavuk ızgara (havuç salata)</i> Ş.pirinç pilavı Yoğurt
<b>SALI</b>	Etili kabak dolma (yoğ.) <i>Etili bezelye</i> Soslu makarna Elma	Tarhana çorbası Orman kebab <i>Kadın budu köfte(pürelı)</i> Mevsim salata	Etili bezelye <i>Kabak dolma(yoğ.)</i> Talaş böreği Elma	Tavuk sote <i>Çoban kavurma</i> P.pilavı Ayrın	Sebze graten <i>Patlıcan musakka</i> Kıy. Tepsi böreği Armut
<b>ÇARŞAMBA</b>	Izgara köfte(sögüş sebze) <i>Tavuk sote</i> Zyt.barbunya Krem şokola	Etili kuru fasulye <i>Karniyarik</i> Bulgur pilavı Yoğurt	Izmir köfte <i>Sulu köfte</i> Soslu makarna Mevsim salata	Etili bezelye <i>Etili taze fasulye</i> <i>Soslu spagetti</i> Armut	Kaşarlı köfte Çoban kavurma Ş.pirinç pilavı Mevsim salata
<b>PERŞEMBE</b>	Kıymalı ispanak(yoğ.) <i>Kıymalı kapuska</i> Sigara böreği Armut	Piliç bağet (parmak patatesli) <i>Et sote</i> Soslu makarna Mevsim salata	Etili kereviz <i>Patlıcan musakka</i> Ş.pirinç pilavı Ayrın	Yayla çorbası Fırın köfte <i>Kağıt kebab</i> Salata	Etili bezelye <i>Kabak kahye</i> Soslu makarna Yoğurt
<b>CUMA</b>	Dana haşlama <i>Salçalı köfte</i> Sade pirinç pilavı Çoban Salata	Kabak musakka <i>Kıymalı karnabahar</i> Peynirli tepsi böreği Ayrın	Salça tavuk <i>Rosto köfte</i> Zyt. bakla Muhallebi	Kıymalı yeşil mercimek <i>Kabak musakka</i> Ş.pirinç pilavı Yoğurt	Dana rosto <i>Salçalı köfte</i> Sade pirinç pilavı Elma





**EK 5.**  
**YATILI VE PANSİYONLU OKULLARA**  
**YÖNELİK MENÜ ÖRNEKLERİ**



## SONBAHAR MEVSİMİNE YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
1	Domates çorba Kadınbuda köfte(dilim patates ile) Kemal paşa tatlısı	Kıymalı karnabahar oğraten Soslu makarna Meyve
2	Etli kabak dolma (yoğurt) Kıymalı talaş böreği Ayva komposto	Fırın tavuk İç pilav Mevsim salata
3	Rulo köfte Zeytinyağlı barbunya Yoğurt	Yayla çorba Patates oturtma Meyve
4	Etli kuru fasulye Bulgur pilavı Ayran	Mantarlı et sote Soslu makarna Mevsim salata
5	Şehriye çorba Dana haşlama Krem şokela	Etli bamya Erişte Meyve
6	Çoban kavurma Soslu spagetti Mevsim salata	Patlıcan musakka Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt
7	Etli pırasa Fırın makarna Meyve	Keşkek çorbası İzmir köfte Mevsim salata
8	Etli bezelye Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Tavuk sote Havuç kızartma(yoğurt) Meyve
9	Etli biber dolma(yoğurt) Kıymalı tepsi böreği Kuru üzüm hoşafı	Tarhana çorbası Ankara tava Mevsim salata
10	Elbasan tava Soslu spagetti Meyve	Karniyarık Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt
11	Kırmızı mercimek çorba Dana rosto Sütlaç	Kıymalı karnabahar Fırın makarna Meyve
12	Etli nohut Bulgur pilavı Ayran	Terbiyeli köfte Soslu makarna Mevsim salata
13	Yoğurtlu yarma çorba Et sote Şekerpare	Kabak musakka Erişte Meyve
14	Kıymalı ıspanak kavurma Soslu spagetti Yoğurt	Taş kebab Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata
15	Ezogelin çorba Saç kavurma Kazandibi	Etli bamya Kıymalı tepsi böreği Ayva komposto
16	Kıymalı yeşil mercimek Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Salçalı köfte Zeytinyağlı barbunya Meyve



## SONBAHAR MEVSİMİNE YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
17	Etlı pırasa Soslu makarna Meyve	Domates çorba Şehriyeli güveç Kalburabastı
18	Haşlama tavuk Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata	Etlı yaprak sarma Soslu spagetti Yoğurt
19	Yayla çorba Patates oturtma Meyve	Izgara köfte (söğüş sebze ile) Erişte Ayran
20	Çiftlik kebab Soslu makarna Mevsim salata	Kıymalı karnabahar Bulgur pilavı Meyve
21	Kırmızı mercimek çorba Macar gulâş Krem şokela	Etlı bezelye Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt
22	Etlı kabak dolma(yoğurt) Soslu spagetti Meyve	Soslu fırın tavuk İç pilav Mevsim salata
23	Ezogelin çorba İzmir köfte Muhallebi	Etlı bamya Bulgur pilavı Yoğurt
24	Kıymalı ıspanak(yoğurt) Kıymalı talaş böreği Meyve	Çoban kavurma Soslu makarna Mevsim salata
25	Tarhana çorba Balık tava Tahin helvası	Etlı nohut Şehriyeli pirinç pilavı Cacık
26	Kıymalı sebze oqraten Soslu spagetti Meyve	Rosto köfte (pürelı) Zeytinyağlı pırasa Kemal paşa tatlısı
27	Mantar çorba Tas kebab Mevsim salata	Kıymalı karnabahar Fırın makarna Ayva komposto
28	Patlıcan musakka Bulgur pilavı Cacık	Sulu köfte Havuç kızartma (yoğurt) Meyve
29	Kırmızı mercimek çorba Elbasan tava Şekerpare	Etlı taze fasulye Soslu makarna Meyve
30	Kabak musakka Kıymalı tepsi böreği Ayran	Et sote Erişte Mevsim salata





## KIŞ MEVSİMİNE YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
1	Şehriye çorba Fırın tavuk (p.pilavı) Mevsim Salata	Etli pırasa Soslu makarna Meyve
2	Etli pazı sarma Kıymalı kol böreği Ayran	Kırmızı mercimek çorba Rosto köfte (püre) Vezirparmağı
3	Tarhana çorba Ankara Tava Mevsim Salata	Etli Bezelye Soslu Makarna Meyve
4	Etli kuru fasulye Bulgur pilavı Cacık	Domates çorba Salçalı köfte Keşkül
5	Yayla çorba Fırın patates Meyve	Çoban kavurma Şehriyeli pirinç pilavı Ayran
6	Şehriye çorba Terbiyeli köfte Mevsim salata	Kabak kalye Fırın makarna Meyve
7	Kıymalı ıspanak (yoğurt) Peynirli Tepsi Böreği Kuru üzüm hoşafı	Mantar çorba Tas kebab Kalburabastı
8	Kıymalı yeşil mercimek Kuskus pilavı Yoğurt	Düğün çorba Tavuk ızgara (dilim patates) Mevsim salata
9	Bezelye unu çorba İzmir köfte Tulumba tatlısı	Patlıcan musakka Bulgur pilavı Cacık
10	Etli Kabak Dolma (yoğurt) Soslu Makarna Meyve	Kırmızı mercimek çorba Kadınbudu Köfte (püre) Mevsim Salata
11	Şehriye çorba Balık tava Tahin helva	Etli taze fasulye Puf böreği Ayva komposto
12	Etli pazı kavurma Fırın makarna Meyve	Yoğurtlu yarma çorbası Et sote Mevsim salata
13	Ezogelin çorba Dana haşlama Kazandibi	Kıymalı ıspanak (yoğurt) Soslu spagetti Meyve
14	Etli bamya Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Tutmaç çorbası Fırın köfte Mevsim salata
15	Domates çorba Çiftlik kebab Meyve	Etli kereviz Kıymalı kol böreği Ayran
16	Etli nohut Bulgur pilavı Turşu	Kremalı sebze çorbası İzmir köfte Şekerpare



## KIŞ MEVSİMİNE YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
17	Tarhana çorba Mantarlı tavuk sote Mevsim salata	Kabak kalye Soslu Spagetti Meyve
18	Kıymalı kapuska Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Kırmızı mercimek çorba Dana Rosto (söğüş sebze ile) İrmik Tatlısı
19	Salçalı köfte Zeytinyağlı barbunya Mevsim salata	Yayla çorba Fırın patates Meyve
20	Mantar çorba Sebzeli et yahni Krem şokola	Etlı bezelye Şehriyeli pirinç pilavı Cacık
21	Etlı taze fasulye Soslu makarna Meyve	Yoğurtlu yarma çorba Kuru köfte (dilim patates ile) Mevsim salata
22	Kıymalı yeşil mercimek Bulgur pilavı Cacık	Şehriye çorba Orman kebab Meyve
23	Tarhana çorba Ankara tava Mevsim salata	Etlı karışık dolma (yoğurt) Peynirli puf böreği K.kayısı hoşafı
24	Kıymalı karnabahar Soslu makarna Yoğurt	Romen çorba Mantarlı piliç sote Supangle
25	Domates çorba İzmir köfte Mevsim salata	Kıymalı ıspanak (yoğurt) Soslu spagetti Meyve
26	Çoban kavurma Zeytinyağlı pırasa Kemalpaşa tatlısı	Tutmaç çorbası Patates oturtma Meyve
27	Etlı bamya Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Kırmızı mercimek çorba Elbasan tava Mevsim salata
28	Keşkek çorbası Sulu köfte Meyve	Patlıcan musakka Bulgur pilavı Cacık
29	Yayla çorba Tas kebab Mevsim salata	Etlı taze fasulye Peynirli milföy börek Elma komposto
30	Etlı bezelye Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Ezogelin çorba Terbiyeli köfte Tulumba tatlısı



## İLKBAHAR MEVSİMİNE YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
1	Ezogelin çorba Dana haşlama Supangle	Etli pazı kavurma Fırın makarna Meyve
2	Etli türlü Kıymalı tepsi böreği Ayran	Terbiyeli köfte Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata
3	Etli kuru fasulye Bulgur pilavı Cacık	Domates çorba Kağıt kebab Kalburabastı
4	Soslu fırın tavuk İç pilav Mevsim salata	Kıymalı karnabahar Soslu spagetti Yoğurt
5	Yayla çorba Fırın patates Meyve	Et yahnisi Zeytinyağlı pırasa Meyveli puding
6	Orman kebab Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata	Karnabahar oğraten Soslu makarna Meyve
7	Kıymalı Ispanak (yoğurt) Peynirli Puf Böreği K.Kayısı Hoşafı	Kırmızı mercimek çorba Kuru Köfte (sebze söğüş) Sütlaç
8	Etli nohut Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Bahçevan kebab Peynirli makarna Meyve
9	Romen çorba Mantarlı tavuk sote Tel kadayıf	Kabak musakka Bulgur pilavı Cacık
10	Etli Biber Dolma (yoğurt) Peynirli Kol Böreği Meyve	Ekşili Köfte Soslu Spagetti Mevsim Salata
11	Şehriye çorba Balık tava Tahin helva	Etli bezelye Domatesli pilav Yoğurt
12	Kıymalı karnabahar Fırın makarna Meyve	Rosto köfte (söğüş sebze ile) Zeytinyağlı bakla Krem şokela
13	Çoban kavurma Sebzeli pirinç pilavı Mevsim salata	Yoğurtlu yarma çorba Etli barbunya Meyve
14	Kıymalı Ispanak (yoğurt) Soslu Makarna Kuru üzüm hoşafı	Tas Kebab Cevizli Erişte Yoğurt
15	Ezogelin çorba Dalyan köfte (pürelisi) Tulumba tatlısı	Etli lahana sarma Soslu spagetti Meyve
16	Patlıcan musakka Bulgur pilavı Cacık	Tavuk haşlama Peynirli makarna Mevsim salata



## İLKBAHAR MEVSİMİNE YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
17	Bezelye unu çorba Pürelı kebab Şekerpare	Kıymalı kabak dolma (yoğurt) Kıymalı tepsi böreği Meyve
18	Kıymalı yeşil mercimek Kuskus pilavı Yoğurt	Terbiyeli köfte Soslu makarna Mevsim salata
19	Et sote Zeytinyağlı pırasa Keşkül	Yayla çorba Fırın patates Meyve
20	Kıymalı ıspanak (yoğurt) Soslu Spagetti Elma Komposto	Dana Rosto Şehriyeli Pirinç Pilavı Mevsim Salata
21	Tarhana çorba Piliç topkapı Meyve	Kıymalı karnabahar Cevizli erişte Yoğurt
22	Etlı taze fasulye Peynirli kol böreği Meyve	Tas kebab Soslu makarna Mevsim salata
23	Etlı nohut Bulgur pilavı Ayrıan	Mantar çorba Çoban kavurma Supangle
24	İzmir köfte Havuç kızartma (yoğurt) Meyve	Etlı pırasa Fırın makarna Kuru üzüm hoşafı
25	Etlı bezelye Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Düğün çorba Soslu fırın tavuk Şekerpare
26	Şehriyeli güveç Zeytinyağlı barbunya Meyve	Etlı taze fasulye Soslu spagetti Ayrıan
27	Mantarlı et sote Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata	Tutmaç çorba Kuru köfte (e.dilim patates) Kalburabastı
28	Kıymalı Ispanak (yoğurt) Soslu Makarna Meyve	Orman Kebab Cevizli Erişte Mevsim Salata
29	Kırmızı mercimek çorba Kadınbudu köfte (söğüş sebze ile) Muhallebi	Etlı lahana sarma Peynirli makarna Meyve
30	Etlı taze fasulye Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Et sote Havuç kızartma(yoğurt) Meyve
31	Keşkek çorba Fırın köfte Mevsim Salata	Etlı kabak dolma(yoğurt) Kıymalı talaş böreği Elma komposto



## YAZ AYLARINA YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
1	Tavuk haşlama Domatesli pirinç pilavı Mevsim salata	Etli türlü Peynirli makarna Meyve
2	Kırmızı mercimek çorba Sulu köfte Krem şokola	Etli biber dolma (yoğurt) Peynirli tepsi böreği Kayısı komposto
3	Etli taze fasulye Şehriyeli pirinç pilavı Meyve	Tas kebab Barbunya pilaki Mevsim salata
4	Kremalı mantar çorba Dalyan köfte (pürelı) Şekerpare	Patlıcan oturtma Bulgur pilavı Cacık
5	Etli bamya Soslu makarna Meyve	Bahçivan kebab Domatesli pirinç pilavı Yoğurt
6	Şehriye çorba İzmir köfte Fırın sütlaç	Kıymalı semizotu Erişte Meyve
7	Etli kuru fasulye Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Patlıcan kebab Fırın makarna Mevsim salata
8	Yayla çorba Dana rosto Tel kadayıf	Etli taze fasulye Spagetti bolognose Meyve
9	Tavuk sote İç pilav Ayrın	Etli kabak dolma (yoğurt) Talaş böreği Çilek kompostosu
10	Karnıyarık Bulgur pilavı Yoğurt	Ezogelin çorba Salçalı köfte Muhallebi
11	Et haşlama Havuç kızartma (yoğurt) Meyve	Etli nohut Domatesli pirinç pilavı Cacık
12	Yoğurtlu yarma çorba Çoban kavurma Mevsim salata	Etli yaz türlü Soslu makarna Yoğurt
13	Kadınbudu köfte(pürelı) Zeytinyağlı barbunya Meyve	Kıymalı semizotu Sigara böreği Ayrın
14	Etli taze fasulye Pirinç pilavı Cacık	Kırmızı mercimek çorba Tas kebab Supangle
15	Sulu köfte Kaşarlı makarna Mevsim salata	Etli biber dolma (yoğurt) Soslu makarna Meyve
16	Kabak musakka Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Tutmaç çorba Mantarlı et sote Mevsim salata



## YAZ AYLARINA YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
17	Soslu fırın tavuk Ş.pirinç pilavı Ayran	Patlıcan kebab Soslu makarna Meyve
18	Yayla çorba Fırın patates Meyve	Dalyan köfte (püre ile) Zeytinyağlı taze fasulye Tulumba tatlısı
19	Etli karışık dolma (yoğurt) Peynirli makarna Meyve	Etli kuru fasulye Şehriyeli pirinç pilavı Cacık
20	Şehriye çorba İzmir köfte Kazandibi	Kabak musakka Spagetti bolognose Yoğurt
21	Kıymalı semizotu Mercimekli gül böreği Çilek komposto	Çiftlik kebab Soslu makarna Meyve
22	Etli bezelye Pirinç pilavı Cacık	Keşkek çorba Izgara köfte (söğüş sebze ile) Krem şokela
23	Tas kebab Fırın makarna Meyve	Etli taze fasulye Cevizli erişte Yoğurt
24	Kırmızı mercimek çorba Elbasan tava Vezirparmağı	Etli bamya Sigara böreği Ayran
25	Kadınbudu köfte (püre ile) Zeytinyağlı barbunya Meyve	Karnıyarık Domatesli pirinç pilavı Mevsim salata
26	Ezogelin çorba Izgara tavuk (sebze haşlama ile) Supangle	Etli yaz türlü Peynirli makarna Meyve
27	Terbiyeli köfte Sebzeli pirinç pilavı Mevsim salata	Etli biber dolma(yoğurt) Kıymalı tepsi böreği Kırmızı erik kompostosu
28	Patlıcan musakka Bulgur pilavı Ayran	Tutmaç çorbası Orman kebab Meyve
29	Çoban kavurma Karışık kızartma (yoğurt) Kalburabastı	Etli nohut Erişte Yoğurt
30	Yayla çorba Etli taze fasulye Meyve	Hasan paşa köfte Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata





**EK 6.**  
**YEMEK GRUPLARINA AİT**  
**YEMEK ADLARI**





## I. KAP YEMEKLER

B.Parça et yemekleri	K. parça et yemekleri	Köfteler	Tavuk/hindi/ yemekleri	Balık yemekleri	Etlı k. baklagil yemekleri	Etlı sebze yemekleri
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuzu/Koyun kızartma</li><li>• Kuzu/koyun kapama</li><li>• Kuzu/koyun kızartma</li><li>• Kuzu tandır</li><li>• Fırında kuzu/koyun</li><li>• Haşlama et</li><li>• Söğüş et</li><li>• Dana rosto</li><li>• İslim kebab</li><li>• Ankara tava</li><li>• Şehriyeli güveç</li><li>• Elbasan tava</li><li>• Yeşil soğanlı et</li><li>• Soğanlı biftek</li><li>• İncik yahni</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bahçevan kebab</li><li>• Tas kebab</li><li>• Orman kebab</li><li>• Çiftlik kebab</li><li>• Patlıcan kebab</li><li>• Çoban kavurma</li><li>• Macar gulaş</li><li>• Hünkar beğendi</li><li>• Et sote</li><li>• Mantarlı et sote</li><li>• Saç kavurma</li><li>• Mantarlı tas kebab</li><li>• Sebzeli kebab</li><li>• Papaz yahni</li><li>• Kağıt kebabı</li><li>• Saray kebab</li><li>• Maraş tava</li><li>• Döner kebab</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kadınbudu köfte</li><li>• Dalyan köfte</li><li>• İzmir köfte</li><li>• Terbiyeli köfte</li><li>• Çiftlik köfte</li><li>• Izgara köfte</li><li>• Salçalı köfte</li><li>• Tepsi köfte</li><li>• Fırın köfte</li><li>• Kayseri köfte</li><li>• Ekşili köfte</li><li>• İspanyol köfte</li><li>• Kuru köfte</li><li>• Adana köfte</li><li>• Urfa köfte</li><li>• İslama köfte</li><li>• Rosto köfte</li><li>• Kaşarlı köfte</li><li>• Şiş köfte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haşlama tavuk</li><li>• Fırında tavuk</li><li>• Tavuk dolma</li><li>• Sebzeli tavuk</li><li>• Tavuk roti</li><li>• Sütü tavuk</li><li>• Tavuk kızartma</li><li>• Tavuk ızgara</li><li>• Mantarlı piliç sote</li><li>• Piliç topkapı</li><li>• Piliç bohçalama</li><li>• Hindi sote</li><li>• Hindi bohçalama</li><li>• Hindi tas kebab</li><li>• Hindi bahçevan kebab</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Balık pilaki</li><li>• Fırında balık</li><li>• Balık buğulama</li><li>• Balık tava</li><li>• <i>Yumurtalı yemekler</i></li><li>• Yumurtalı ispanak</li><li>• Kıymalı yumurta</li><li>• Menemen</li><li>• Yumurtalı pazı kavurma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eti k. fasulye</li><li>• Eti nohut</li><li>• Eti yeşil mercimek</li><li>• <i>Etlı sebze yemekleri</i></li><li>• Sebzeli güveç</li><li>• Eti bamyası</li><li>• Eti</li><li>• taze/kon.fasulye</li><li>• Eti türlü</li><li>• Kıymalı karnabahar</li><li>• Kabak kalye</li><li>• Karnıyarık</li><li>• Eti yaz/kış türü</li><li>• Eti semizotu/etli ispanak</li><li>• Eti pazı</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etlı terbiyeli kereviz</li><li>• Etlı terbiyeli prasa</li><li>• Patlıcan oturtma</li><li>• Etlı bezelye</li><li>• Etlı patates</li><li>• Patates oturtma</li><li>• Patlıcan musakka</li><li>• Kabak musakka</li><li>• Fırın patates</li><li>• Etlı kapuska</li><li>• Terbiyeli etli kereviz</li><li>• Sebze ögraten</li><li>• Etlı biber dolma</li><li>• Etlı kabak dolma</li><li>• Etlı karışık dolma</li><li>• Etlı yaprak sarma</li><li>• Etlı lahana sarma</li><li>• Etlı pazı sarma</li><li>• Etlı patlıcan dolma</li></ul>



## II. KAP YEMEKLER

<b>Çorbalar</b>	<b>Pilavlar</b>	<b>Makarnalar</b>	<b>Börekler</b>	<b>Zetinyağı yemekler</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kır. Mercimek çorba</li><li>• Ezogelin çorba</li><li>• Sebze çorba</li><li>• Domates çorba</li><li>• Yeşil mercimek çorba</li><li>• Tathana çorba</li><li>• Patates ezme çorba</li><li>• Bezelye unu çorba</li><li>• Mercimek unu çorba</li><li>• Un çorbasi</li><li>• Bahçıvan çorba</li><li>• Dügün çorba</li><li>• Köylü çorba</li><li>• Mantar çorba</li><li>• Piriñ çorba</li><li>• Yayla çorba</li><li>• Şehriye çorba</li><li>• Borç çorbasi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piriñ pilavı</li><li>• Şehriyeli piriñ pilavı</li><li>• Domatesli piriñ pilavı</li><li>• İç pilav</li><li>• Perdeli pilav</li><li>• Meyhane pilavı</li><li>• Bulgur pilavı</li><li>• Nohutlu pilav</li><li>• Mercimekli.bulgur pilavı</li><li>• Özbek pilavı</li><li>• Buhara pilavı</li><li>• Melek pilavı</li><li>• Alipaşa pilavı</li><li>• Anadolulı bulgur pilavı</li><li>• İstanbul pilavı</li><li>• Patlıcanlı pilav</li><li>• Yufkalı pilav</li><li>• Mantarlı pilav</li><li>• Bezelyeli pilav</li><li>• Çiftlik pilavı</li><li>• Kuskus pilavı</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peynirli makarna</li><li>• Kıymalı makarna</li><li>• Soslu makarna</li><li>• Soslu spagetti</li><li>• Fırın makarna</li><li>• Sebzeli makarna</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kol böreği</li><li>• Talaş böreği</li><li>• Bohça böreği</li><li>• Peynirli tepsi böreği</li><li>• Serpme börek</li><li>• İspanaklı börek</li><li>• Mercimekli bükme börek</li><li>• Sigara böreği</li><li>• Kol böreği</li><li>• Su böreği</li><li>• Milföy börek</li><li>• Muska böreği</li><li>• Mekik böreği</li><li>• Puf böreği</li><li>• Ay böreği</li><li>• Gül böreği</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• İmam bayıldı</li><li>• Kabak bayıldı</li><li>• Mücver</li><li>• Zy. bakla</li><li>• Zy. taze fasulye</li><li>• Zy. kon fasulye</li><li>• Zy. pırasa</li><li>• Zy. bamya</li><li>• Zy. yer elması</li><li>• Zy. kereviz</li><li>• Zy. enginar</li><li>• Karışık kızartma</li><li>• Patlıcan Kızartma</li><li>• Biber kızartma</li><li>• Havuç kızartma</li><li>• Karnabahar kızartma</li><li>• Kabak kızartma</li><li>• Mantar kızartma</li><li>• Dolmalar ve Sarmalar</li><li>• Zy. yaprak sarma</li><li>• Zy. patlıcan dolma</li><li>• Zy. lahana sarma</li><li>• Zy. biber dolma</li><li>• Zy. barbunya</li><li>• Zy. fasulye pilaki</li></ul>



### III. KAP YEMEKLER

<b>Salatalar</b>	<b>Tatlılar</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Çoban salata</li><li>• Domates salata</li><li>• Karişik mevsim salata</li><li>• Havuç salata</li><li>• Kıvrıkcık salata</li><li>• Marul salata</li><li>• Kırmızı lahanalı salatası</li><li>• Semizotu salata</li><li>• Patates salatası</li><li>• K.fasulye piyazı</li></ul>	<p><i>Sütlü tatlılar</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sütlaç</li><li>• Kazandibi</li><li>• Muhallebi</li><li>• Fırın sütlaç</li><li>• Keşkül</li><li>• Tavukgöğsü</li><li>• Sup</li><li>• Çikolatalı puding</li><li>• Vanilyalı puding</li><li>• Krem şokola</li><li>• Güllaç</li></ul> <p><i>Hamur tatlıları</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Baklava</li><li>• Tel kadayıf</li><li>• Ekmek kadayıfı</li><li>• Yassı kadayıf</li><li>• Tulumba tatlısı</li></ul> <p><i>Helvalar</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• İrmik helva</li><li>• Tahin helva</li></ul> <p><i>Meyveli tatlılar</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ayva tatlısı</li><li>• İncir tatlısı</li><li>• Kayısı dolma</li></ul> <p><i>Diğer tatlılar</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aşure</li><li>• Kabak tatlısı</li></ul> <p><i>Meyveler</i></p> <p>Mevsimine uygun meyveler</p> <p><i>Diğer III. kaplar</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cacık</li><li>• Turşu</li></ul>



## Kaynaklar

1. Acar Tek N, Yıldırım H, Akbulut G, Bilici S, Köksal E, Gezmen Karadağ M, Sanlier N. Evaluation of dietary quality of adolescents using Healthy Eating Index. *Nutrition Research & Practice*. 2011; 5(4): 322–328.
2. Anon, (1999) Beslenme I, *Katkı Pediatri Dergisi*, 17:1: Ocak, Şubat.
3. Baysal A. (2002) Beslenme, Hatiboğlu Yayınları, Ankara.
4. Baş M., Bilici S, Ersin Bayrak M. Tütüncüoğlu C. Tam Gün Okullara Yönelik Geliştirilen Menü Modelleri ve Örnek Öğle Yemeği Listeleri. Sağlık Bakanlığı, Ankara, 2010.
5. Çiğirim N, Beyhan Y. Toplu Beslenme Sistemlerinde Menü Yönetim ve Denetimi. Kök Yayıncılık, 1995.
6. Behrman RE, Kliegman RM, Arvin AM. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 15. Ed. Saunders, Philadelphia, 1996.
7. Beyazova U (1984) Ana ve İlkokul Çağı Çocuklarda Beslenme Sorunlarının Nedenleri, Okul-çağı Çocuklarında Beslenme, Roche Bilimsel Yayınlar Serisi, Ankara.
8. Duffy R L (2002). *The American Dietetic Association's Complete Food & Nutrition Guide*. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey, USA.
9. Hamilton EMN, Whitney EN,Sizer FS. Child, Teen and Older Adult. *Nutrition Concepts and Controversies*. West Publishing Company, New York. P.437-449, 1991.
10. Köksal E, Ayaz A, Kucukerdonmez O, Bilgili N. Nutritional status in school children: Deficiencies in iron, folic acid and Vitamin B12, *Scientific Research and Essays*. 2011;6(21),4604-4610.
11. Köksal G, Gökmen H., (2000) Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi, Hatiboğlu Yayınları, I. Baskı, Ankara.
12. Köksal E, Gezmen Karadağ M, Yıldırım H, Akbulut G, Acar Tek N, Bilici S, Sanlier N. Dietary Glycemic Index, Glycemic Load and Anthropometric Measurements in Adolescents. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*. 2011; 31(4): 960-968.
13. Kutluay Merdol T. Okul öncesi çocuklarda beslenme, TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Beslenme Bilgi Serisi, Yayın No: 726, Ankara, Şubat 2008.
14. Kutluay Merdol, T., (1999) Beslenme Eğitimi Rehberi, Özgür Yayınları, 125, İstanbul
15. McLaren DS, Burman D, Belton NR, Williams AF. *Textbook of Pediatric Nutrition*. Churchill Livingstone. Edinburgh, 1991.
16. Neyzi O, Ertuğrul T. *Pediatri*. Nobel Tıp Kitapevi, İstanbul, 1990.
17. Pekcan G, Köksal E. Sağlıklı Beslenme: Risk Grupları, Beslenme Sorunları ve Çözüm Yolları. MEB Kız Teknik Öğretim Genel Müdürlüğü. Milli Eğitim Basımevi. Ankara, 2004.
18. Şanlıer, N., (1999) Ankara Köylerindeki 0-6 Yaş Çocukların Beslenme Durumlarının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma, Millî Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitimi Genel Müdürlüğü ve Gazi Üniversitesi Meslekî Eğitim Fakültesi İş Birliği ile Millî Eğitim Basım Evi, Ankara.
19. Şanlıer, N., (2002) Doğuştan Metabolizma Hastalıkları, Anne ve Çocuk Beslenmesi, Pegem A Yayınları, Ankara.
20. Şanlıer, N., (2003). Çocuğun gelişiminde beslenmenin önemi. Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
21. Whitney, N. E., Rolfes, R.S., (2002) *Understanding Nutrition*, Ninth Edition, Wadsworth/Thomson Learning, USA.
22. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, 2004



23. Karaağaoğlu N. Okul Çocuklarının Beslenmesi, T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme Ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Beslenme Bilgi Serisi, Ankara, Şubat 2008.
24. Williams, R.S., Worthington, S. B., (1992) Nutrition Throughout The Life Cycle, Second Edition Mosby Year Book. USA.
25. WHO: Iodine Status Worldwide. In WHO Global Database on Iodine Deficiency. Edited by: De Benoist B, Andersen M, Egli I, Takkouche B, Allen H. Geneva: World Health Organization; 2004.
26. [www.beslenmesaglik.gov.tr](http://www.beslenmesaglik.gov.tr) (erişim tarihi: 01.11.2011)

Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı  
Sağlık 1 Sokak No: 38 Kat:4 Sıhhiye / ANKARA  
Tel: 0312 565 61 07  
[www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr)  
[www.obezite.gov.tr](http://www.obezite.gov.tr)

