



## EVDE NE YEMELİYİZ

sodexo

### ÖZEL KARŞIYAKA PİRİ REİS OKULLARI

EYLÜL 2017 öğrenci menüsüne göre öğrencilerin okul dışında almaları gereken besin grupları için öneriler.

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
11.09.2017	12.09.2017	13.09.2017	14.09.2017	15.09.2017
Çorba (Bakliyat)	Çorba (Yoğurt)	Salata	Çorba (Et-Kıyma)	Salata
Etlı - Kıymalı Sebze Yemeđi	Etlı - Kıymalı Sebze Yemeđi	Tavuk Yemeđi	Sebze Yemeđi	Köfte
Makarna	Börek (Peynir)	Pilav (Pirinç)	Börek (Peynir)	Makarna (Soslu)
Yoğurt	Salata	Sütlü Tatlı	Ayran	Yoğurt
Meyve	Meyve	Meyve	Meyve	Meyve-Komposto
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
18.09.2017	19.09.2017	20.09.2017	21.09.2017	22.09.2017
Çorba (Sebze)	Çorba (Bakliyat)	Çorba (Tavuk)	Çorba (Sebze)	Çorba (Tahıl)
Bakliyat Yemeđi	Köfte - Patates	Etlı - Kıymalı Sebze Yemeđi	Tavuk Yemeđi	Sebze Yemeđi
Pilav (Bulgur)	Zeytinyađlı - Salata	Makarna	Pilav (Pirinç)	Makarna (Soslu)
Salata - Yoğurt - Cacık	Ayran	Sütlü Tatlı	Salata - Yoğurt - Cacık	Yoğurt
Meyve	Meyve	Meyve	Meyve	Meyve
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
25.09.2017	26.09.2017	27.09.2017	28.09.2017	29.09.2017
Çorba (Bakliyat)	Çorba (Tavuk)	Salata - Turşu	Salata - Zeytinyađlı	Çorba (Tahıl)
Et-Köfte Yemeđi	Etlı - Kıymalı Sebze Yemeđi	Bakliyat Yemeđi	Tavuk Yemeđi-Sebze Gar.	Sebze Yemeđi
Pilav (Bulgur)	Makarna (Soslu)	Pilav (Pirinç)	Pilav (Bulgur)	Börek - Kıyma
Yoğurt - Cacık	Sütlü Tatlı	Yoğurt - Cacık	Ayran	Yoğurt
Meyve	Meyve	Meyve	Meyve	Meyve-Komposto



Sodexo olarak, çocukların yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamak için, okuldaki beslenmeleri kadar evdeki beslenmelerine de destek olmaya çalışıyoruz. Biliyoruz ki sağlıklı büyüme ve gelişme, ancak yeterli ve dengeli beslenme ile sağlanabilir. Bu çalışma çocukların okulda yedikleri ve evde yemeleri gereken besin ve besin grupları hakkında bilgiler içermektedir.

Tablo 1: Besin gruplarının birbirine eşdeğer ortalama miktarları

Besin Grupları	Besinlerin birbirine eşdeğer 1 porsiyon miktarları
Et Grubu	3-4 adet ızgara köfte = 1 el ayası kadar et = 2 küçük boy yumurta = 8-10 yemek kaşığı kuru baklagil = 30 gr sert kabuklu yemiş
Süt Grubu	1 kupa süt veya yoğurt = 1 küçük kase yoğurt = 2 kibrit kutusu beyaz peynir
Tahıllar	2 ince dilim ekmek = 4-5 yemek kaşığı pilav veya makarna = 1 kase çorba
Sebze Grubu	1 büyük kase koyu yeşil yapraklı sebzeler/çiğ = 1 küçük kase diğer yeşil sebzeler/çiğ = 1 orta boy Kırmızı ve Turuncu Sebzeler/çiğ-pişmiş = 5-6 yemek kaşığı beyaz sebzeler/pişmiş = ½ orta boy nişastalı sebzeler
Meyve Grubu	1 adet orta boy büyük taneli meyve (elma, portakal) = 4-5 adet orta boy meyve (erik, taze kayısı)= 10-15 adet küçük taneli meyve (kiraz, çilek, iri taneli üzüm) = 3-4 adet kuru meyve (kuru kayısı, erik, incir)

Tablo 2: Çocukların yaş aralıklarına göre günlük besin grubu dağılımı

Besin Grupları	4-6 YAŞ	7-10 YAŞ	11-14 YAŞ
Et Grubu	1 porsiyon	1-1,5 porsiyon	1,5-2 porsiyon
Süt Grubu	2,5 porsiyon	3 porsiyon	3 porsiyon
Tahıllar	2,5-3 porsiyon	3-4 porsiyon	4,5-5 porsiyon
Sebzeler	2 porsiyon	2-2,5 porsiyon	2,5-3 porsiyon
Meyveler	1-1,5 porsiyon	2 porsiyon	2-2,5 porsiyon

#### AÇIKLAMA:

Besin öğeleri yönünden birbirine benzeyen besinler kendi aralarında gruplandırılırlar. Rafine yağ ve şekerler ayrı değerlendirilir ve sınırlı tüketilmeleri gerekir. Tablo 1’de besin gruplarının birbirine eşdeğer sayılan ortalama 1 porsiyon miktarları, Tablo 2’de ise çocukların yaş aralıklarına göre enerji ve besin öğesi ihtiyaçlarını karşılayan besin gruplarına ait günlük ortalama porsiyon miktarları gösterilmektedir.