EVDE NE YEMELİYİZ

sodexo

ÖZEL EZGİLİLER İLKÖĞRETİM OKULU

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

2.10.2017	3.10.2017	4.10.2017	5.10.2017	6.10.2017
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çorba (Tahıl)	Çorba (Sebze)	Salata - Turşu	Çoba (Yoğurt)	Çorba (Sebze)
Tavuk-Hindi Yemeği (Sebzeli)	Köfte Yemeği	Bakliyat Yemeği	Sebze Yemeği (Kıymalı)	Et-Köfte Yemeği
Zeytinyağlı Bakliyet-Sebze	Pilav (Bulgur)	Pilav (Pirinç)	Pilav (Bulgur)	Makarna (Peynirli)
Tatlı	Salata - Yoğurt	Yoğurt-Cacık	Salata - Yoğurt	Salata - Yoğurt
Salata - Meyve	Meyve	Meyve	Meyve	Meyve
9.10.2017	**10.10.2017**	**11.10.2017**	**12.10.2017**	**13.10.2017**
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çorba (Bakliyat))	Çorba (Kıyma-Sebze)	Çorba (Sebze)	Çorba (Tahıl)	Çorba (Tahıl)
Sebze Yemeği (Kıymalı)	Bakliyat Yemeği	Köfte Yemeği	Et Yemeği (Sebzeli)	Tavuk-Hindi Yemeği (Sebzeli)
Pilav (Pirinç)	Pilav (Bulgur)	Makarna (Peynirli)	Pilav (Bulgur)	Makarna (Soslu)
Salata - Yoğurt	Salata - Yoğurt	Salata - Ayran	Sütlü Tatlı	Zeytinyağlı Sebze - Yoğurt
Meyve	Meyve	Meyve	Meyve	Salata - Meyve
16.10.2017	**17.10.2017**	**18.10.2017**	**19.10.2017**	**20.10.2017**
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çorba (Sebze)	Çoba (Bakliyat)	Çorba (Sebze)	Çorba (Kıyma)	Çorba (Tavuk)
Balık Yemeği - Sebzeli	Sebze Yemeği (Kıymalı)	Etli - Tavuklu Tahıl (Lazanya	Bakliyat Yemeği	Sebze Yemeği (Etli - Kıymalı)
Zeytinyağlı - Bakliyat	Börek (Peynirli)	Zeytinyağlı Sebze - Salata	Pilav (Pirinç)	Makarna (Soslu)
Salata - Meyve	Salata - Yoğurt	Ayran - Cacık	Salata - Yoğurt	Salata - Yoğurt
Tatlı	Meyve - Komposto	Meyve	Meyve	Meyve
23.10.2017	**24.10.2017**	**25.10.2017**	**26.10.2017**	**27.10.2017**
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çorba (Tavuk-Kıyma)	Çorba (Tahıl)	Çorba (Sebze)	Çorba (Tavuk)	Salata - Turşu
Sebze Yemeği (Etli)	Köfte Yemeği	Tavuk - Hindi Yemeği - Sebze	Sebze Yemeği (Kıymalı)	Bakliyat Yemeği
Pilav (Bulgur)	Zeytinyağlı Sebze	Makarna (Soslu)	Makarna / Börek (Peynirli)	Pilav (Bulgur)
Salata - Yoğurt - Cacık	Salata - Yoğurt	Salata - Yoğurt	Ayran-Cacık	Yoğurt-Cacık
Meyve	Meyve	Meyve	Meyve - Komposto	Meyve

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.

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.