



EVDE NE YEMELİYİZ

sodexo

ÖZEL EZGİLİLER EĞİTİM KURUMLARI

MART 2018 öğrenci menüsüne göre öğrencilerin okul dışında almaları gereken besin grupları için öneriler.

			1.03.2018	2.03.2018
			Perşembe	Cuma
			Çorba (Sebze)	Salata - Turşu
			Köfte Yemeği	Bakliyat Yemeği
			Makarna (Soslu)	Pilav (Pirinç)
			Salata - Yoğurt	Yoğurt-Cacık
			Meyve	Meyve
5.03.2018	6.03.2018	7.03.2018	8.03.2018	9.03.2018
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çorba (Tahıl)	Çoba (Yoğurt)	Çorba (Kıyma-Sebze)	Çorba (Sebze)	Çorba (Tavuk)
Et Yemeği (Sebzeli)	Sebze Yemeği (Kıymalı)	Bakliyat Yemeği	Köfte Yemeği	Sebze Yemeği (Etli - Kıymalı)
Pilav (Bulgur)	Börek-Makarna (Peynirli)	Pilav (Pirinç)	Makarna (Peynirli)	Makarna (Soslu)
Sütlü Tatlı	Salata - Yoğurt	Salata - Yoğurt	Salata - Ayrar	Salata - Yoğurt
Meyve	Meyve - Komposto	Meyve	Meyve	Meyve
12.03.2018	13.03.2018	14.03.2018	15.03.2018	16.03.2018
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çorba (Tahıl)	Çorba (Kıyma)	Çorba (Sebze)	Çorba (Sebze)	Çorba (Bakliyat)
Tavuk-Hindi Yemeği (Sebzeli)	Bakliyat Yemeği	Etli - Tavuklu Tahıl (Lazanya vb.)	Köfte Yemeği	Sebze Yemeği (Kıymalı)
Makarna (Soslu)	Pilav (Pirinç)	Zeytinyağlı Sebze - Salata	Erişte-Kuskus (Sebzeli)	Makarna (Soslu)
Zeytinyağlı Sebze - Yoğurt	Salata - Yoğurt	Ayrar - Cacık	Salata - Ayrar	Salata - Yoğurt
Salata - Meyve	Meyve	Meyve	Meyve	Meyve
19.03.2018	20.03.2018	21.03.2018	22.03.2018	23.03.2018
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çorba (Sebze)	Çoba (Yoğurt)	Çorba (Tahıl)	Çorba (Kıyma)	Çoba (Bakliyat)
Balık Yemeği - Sebzeli	Sebze Yemeği (Kıymalı)	Tavuk-Hindi Yemeği (Sebzeli)	Bakliyat Yemeği	Sebze Yemeği (Kıymalı)
Zeytinyağlı - Bakliyat	Börek-Makarna (Peynirli)	Zeytinyağlı Bakliyat-Sebze	Pilav (Pirinç)	Börek (Peynirli)
Salata - Meyve	Salata - Yoğurt	Tatlı	Salata - Yoğurt	Salata - Yoğurt
Tatlı	Meyve - Komposto	Salata - Meyve	Meyve	Meyve - Komposto
26.03.2018	27.03.2018	28.03.2018	29.03.2018	30.03.2018
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çoba (Yoğurt)	Çorba (Tahıl)	Çorba (Kıyma)	Çorba (Sebze)	Çorba (Sebze)
Sebze Yemeği (Kıymalı)	Et Yemeği (Sebzeli)	Bakliyat Yemeği	Balık Yemeği - Sebzeli	Köfte Yemeği
Börek-Makarna (Peynirli)	Pilav (Bulgur)	Pilav (Pirinç)	Zeytinyağlı - Bakliyat	Erişte-Kuskus (Sebzeli)
Salata - Yoğurt	Sütlü Tatlı	Salata - Yoğurt	Salata - Meyve	Salata - Ayrar
Meyve - Komposto	Meyve	Meyve	Tatlı	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 ögesi ihtiyaçlarını karşılayan besin gruplarına ait günlük ortalama porsiyon miktarları gösterilmektedir.