



EVDE NE YEMELİYİZ

sodexo*

TED BODRUM KOLEJİ

Mart 2019 öğrenci menüsüne göre öğrencilerin okul dışında almaları gereken besin grupları için öneriler.

				1.03.2019
				Cuma
				Çorba (Tavuk-Kıyma)
				Sebze Yemeği (Kıymalı)
				Makarna (Soslu)
				Salata - Yoğurt
				Meyve
4.03.2019	5.03.2019	6.03.2019	7.03.2019	8.03.2019
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çorba (Tavuk)	Çorba (Yoğurt-Tahıl)	Çorba (Sebze)	Çorba (Tahıl - Sebze)	Çorba (Tavuk-Kıyma)
Sebze Yemeği (Etli - Kıymalı)	Tavuk-Hindi Yemeği	Bakliyat Yemeği	Et-Köfte Yemeği	Sebze Yemeği (Kıymalı)
Börek (Peynirli)	Pilav (Bulgur - Pirinç)	Pilav (Pirinç)	Pilav-Makarna (Bulgur)	Makarna (Soslu)
Sütlü Tatlı	Zeytinyağlı Sebze - Yoğurt	Salata - Yoğurt	Salata - Yoğurt	Salata - Yoğurt
Meyve - Salata	Meyve	Meyve	Meyve	Meyve
11.03.2019	12.03.2019	13.03.2019	14.03.2019	15.03.2019
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çorba (Sebze)	Çorba (Tahıl-Sebze)	Çorba (Tavuk-Et)	Çorba (Bakliyat-Tahıl)	Çorba (Tavuk)
Bakliyat Yemeği	Köfte Yemeği (Sebzeli)	Sebze Yemeği (Kıymalı)	Balık (Sebze gar.)	Sebze Yemeği (Etli - Kıymalı)
Pilav (Pirinç)	Makarna (Peynirli)	Pilav (Bulgur)	Zeytinyağlı Sebze	Börek (Peynirli)
Salata - Yoğurt	Salata - Ayrın	Salata - Yoğurt	Tatlı - Helva	Salata - Ayrın
Meyve	Meyve - Komposto	Meyve	Salata - Meyve	Meyve - Komposto
18.03.2019	19.03.2019	20.03.2019	21.03.2019	22.03.2019
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çorba (Sebze)	Çorba (Yoğurt-Tahıl)	Çorba (Bakliyat-Tahıl)	Çorba (Tavuk-Tahıl)	Çorba (Kıyma)
Et-Köfte Yemeği	Sebze Yemeği (Kıymalı)	Köfte Yemeği	Sebze Yemeği (Kıymalı)	Bakliyat Yemeği
Pilav (Bulgur-Pirinç)	Makarna-Erişte (Peynirli)	Zeytinyağlı Sebze	Makarna - Börek (Peynirli)	Pilav (Pirinç)
Salata - Yoğurt	Salata - Yoğurt	Sütlü Tatlı	Ayrın-Cacık	Salata - Yoğurt
Meyve	Meyve	Meyve - Salata	Meyve - Komposto	Meyve
25.03.2019	26.03.2019	27.03.2019	28.03.2019	29.03.2019
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çorba (Sebze)	Çorba (Tavuk)	Çorba (Bakliyat-Tahıl)	Çorba (Tavuk)	
Tahıl yemeği (Lazanya vb, Kıymalı)	Sebze Yemeği (Etli - Kıymalı)	Balık	Köfte Yemeği	
Fırında veya Zeytinyağlı Sebze	Makarna (Soslu)	Zeytinyağlı Sebze	Pilav - Makarna	
Salata - Yoğurt	Sütlü Tatlı	Tatlı - Helva	Salata - Yoğurt	
Meyve	Meyve - Salata	Salata - Meyve	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.