



EVDE NE YEMELİYİZ

sodexo

TED BODRUM KOLEJİ

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

	1.10.2019	2.10.2019	3.10.2019	4.10.2019
	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
	Çorba (Tavuk-Et)	Çorba (Tahıl-Sebze)	Çorba (Bakliyat-Tahıl)	Çorba (Tavuk)
	Sebze Yemeği (Kıymalı)	Köfte Yemeği (Sebzeli)	Balık (Sebze gar.)	Sebze Yemeği (Etli - Kıymalı)
	Pilav (Bulgur)	Makarna (Peynirli)	Zeytinyağlı Sebze	Börek (Peynirli)
	Salata - Yoğurt	Salata - Ayran	Tatlı - Helva	Salata - Ayran
	Meyve	Meyve - Komposto	Salata - Meyve	Meyve - Komposto
7.10.2019	8.10.2019	9.10.2019	10.10.2019	11.10.2019
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çorba (Yoğurt-Tahıl)	Çorba (Sebze)	Çorba (Tavuk-Tahıl)	Çorba (Bakliyat-Tahıl)	Çorba (Kıyma)
Sebze Yemeği (Kıymalı)	Et-Köfte Yemeği	Sebze Yemeği (Kıymalı)	Köfte Yemeği	Bakliyat Yemeği
Makarna-Erişte (Peynirli)	Pilav (Bulgur-Pirinç)	Makarna - Börek (Peynirli)	Zeytinyağlı Sebze	Pilav (Pirinç)
Salata - Yoğurt	Salata - Yoğurt	Ayran-Cacık	Sütlü Tatlı	Salata - Yoğurt
Meyve	Meyve	Meyve - Komposto	Meyve - Salata	Meyve
14.10.2019	15.10.2019	16.10.2019	17.10.2019	18.10.2019
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çorba (Tavuk)	Çorba (Tavuk)	Çorba (Sebze)	Çorba (Yoğurt-Tahıl)	Çorba (Sebze)
Sebze Yemeği (Etli - Kıymalı)	Köfte Yemeği	Tahıl yemeği (Lazanya vb, Kıymalı)	Sebze Yemeği (Kıymalı)	Bakliyat Yemeği
Makarna (Soslu)	Pilav - Makarna	Fırında veya Zeytinyağlı Sebze	Makarna-Erişte (Peynirli)	Pilav (Pirinç)
Sütlü Tatlı	Salata - Yoğurt	Salata - Yoğurt	Salata - Yoğurt	Salata - Yoğurt
Meyve - Salata	Meyve	Meyve	Meyve	Meyve
21.10.2019	22.10.2019	23.10.2019	24.10.2019	25.10.2019
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Çorba (Yoğurt-Tahıl)	Çorba (Bakliyat-Tahıl)	Çorba (Sebze)	Çorba (Tavuk)	Çorba (Sebze)
Tavuk-Hindi Yemeği	Balık	Bakliyat Yemeği	Sebze Yemeği (Etli - Kıymalı)	Tahıl yemeği (Lazanya vb, Kıymalı)
Pilav (Bulgur - Pirinç)	Zeytinyağlı Sebze	Pilav (Pirinç)	Makarna (Soslu)	Fırında veya Zeytinyağlı Sebze
Zeytinyağlı Sebze - Yoğurt	Tatlı - Helva	Salata - Yoğurt	Sütlü Tatlı	Salata - Yoğurt
Meyve	Salata - Meyve	Meyve	Meyve - Salata	Meyve
28.10.2019	29.10.2019	30.10.2019	31.10.2019	
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	
Çorba (Yoğurt-Tahıl)		Çorba (Tavuk)	Çorba (Sebze)	
Sebze Yemeği (Kıymalı)	CUMHURİYET BAYRAMI	Köfte Yemeği	Bakliyat Yemeği	
Makarna-Erişte (Peynirli)		Pilav - Makarna	Pilav (Pirinç)	
Salata - Yoğurt		Salata - Yoğurt	Salata - Yoğurt	
Meyve		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.