



# Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi 2018-2019

## BESİN GRUPLARINDAN NE KADAR TÜKETİLMELİ?





# Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi 2018-2019

## SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ



# SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

## NE KADAR TÜKETİLMELİ?

Süt ve süt ürünleri tüketiminin;

- Okul çağı çocuklarında ve yetişkinlerde: ***Her gün yaklaşık 3 porsiyon***

olması önerilmektedir.

# SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

## PORSİYON BİLGİLERİ

Süt ve süt ürünlerinin 1 porsiyon eş değeri:

- Süt: 200 ml (1 su bardağı)
- Yoğurt: 200 ml
- Peynir: 60 g
- Ayrar: 350 ml



# Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi 2018-2019

ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL VE YAĞLI TOHUMLAR



# ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL VE YAĞLI TOHUMLAR

## TÜKETİM ÖNERİLERİ

- Yumurta
- Kırmızı Et
- Beyaz Et
- Kurubaklagiller
- Yağlı Tohumlar
- İşlenmiş Et Ürünleri

# ET, TAVUK, HİNDİ TÜKETİMİ

Et, tavuk, hindi tüketiminin;

- Okul çağı çocuklarında ve yetişkinlerde: **Her gün 75 gram kadar (3/4 porsiyon)**
  - Adölesanlarda: **Her gün 100 gram kadar (1 porsiyon)**
- olması önerilmektedir.

# ET, TAVUK, HİNDİ TÜKETİMİ

Kırmızı et tüketiminin;

- ***Haftada 2,3 kez de***

Tavuk, hindi tüketiminin;

- ***Haftada 2,3 kez***

olması önerilmektedir.

# BALIK TÜKETİMİ

Balık tüketiminin;

- Okul çağı çocuklarında:

***Haftada 2 porsiyon (yaklaşık 300 g)***

- Yetişkinlerde:

***Haftada 2-3 porsiyon (300- 450 g)***

olması önerilmektedir.

# YUMURTA TÜKETİMİ

Yumurta tüketiminin;

- Okul çağı çocuklarında: ***Her gün 1 yumurta***
- Yetişkinlerde: ***Haftada 4, 5 gün 1 yumurta***

olması önerilmektedir.

# YAĞLI TOHUMLARIN TÜKETİMİ

Yağlı tohum tüketiminin;

- Okul çağı çocuklarında:

***Her gün, yarım porsiyon (15 gram)***

- Yetişkinlerde:

***Her gün 1 porsiyon (30 gram)***

olması önerilmektedir.

# KURUBAKLAGİL TÜKETİMİ

Kurubaklagil tüketiminin;

- Okul çağı çocuklarında ve yetişkinlerde:

***Haftada 3 porsiyon***

olması önerilmektedir.

# ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL VE YAĞLI TOHUMLAR

## PORSİYON BİLGİLERİ

1 porsiyon eş değeri:

- **Kırmızı et, tavuk, hindi:** 100 g  
(1 el ayası kadar)
- **Kurubaklagil:** 130 g  
(8, 10 yemek kaşığı)
- **Balık:** 150 g
- **Yağlı tohumlar:** 30 g
- **Yumurta:** 2 adet (100g)



# Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi 2018-2019

## EKMEK VE TAHILLAR

# EKMEK VE TAHIL TÜKETİMİYLE İLGİLİ ÖNERİLER

Tüketilecek porsiyon miktarı bireyin;

- *vücut ağırlığı*
- *yaş*
- *cinsiyet*
- *fiziksel aktivite*

durumlarına göre değişir.

# EKMEK VE TAHIL TÜKETİMİYLE İLGİLİ ÖNERİLER

Ekmek ve tahıl tüketiminin;

- Okul çağı çocuklarında

***Her gün yaklaşık 3 porsiyon***

- Yetişkinlerde

***Her gün yaklaşık 4, 5 porsiyon***

olması önerilmektedir.

# EKMEK VE TAHILLAR İÇİN PORSEYON BİLGİSİ

Tahıl grubu 1 porsiyon eş değeri:

- **Ekmek:** 50 g (2 ince dilim ekmek)
- **Makarna:** 75 g pişmiş (4-5 yemek kaşığı veya ½ kupa)
- **Bulgur veya pirinç:** 90 g pişmiş (4-5 yemek kaşığı veya ½ kupa)
- **Kahvaltılık tahıl gevreği:** yaklaşık 30 g veya 1 kupa



# Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi 2018-2019

## SEBZE VE MEYVELER

# SEBZE VE MEYVELER

## TÜKETİM ÖNERİLERİ

Sebze ve meyve tüketiminin

günde en az:

- **5 porsiyon (400 gram)**

sebze ve meyve tüketilmelidir.

Bunlardan en az

- **2.5-3 porsiyonu sebze,**
- **2-3 porsiyonu meyve** olmalıdır.

# SEBZE VE MEYVELER

## TÜKETİM ÖNERİLERİ

Sebze ve meyve tüketiminin;

- Okul çağı çocuklarında:

***Her gün yaklaşık 4, 4 buçuk porsiyon***

- Yetişkinlerde:

***Her gün yaklaşık 5, 7 porsiyon***

olması önerilmektedir.

# SEBZE VE MEYVELER

## PORSİYON BİLGİSİ

Sebze ve meyvelerin 1 porsiyon eş değeri:

- Taze meyve ve sebze:

100-150 g

- Pişmiş sebzelerin standart porsiyonu:

- 150 g

# YAĞLAR VE ŞEKERLER

## TÜKETİM ÖNERİLERİ

Sağlıklı bir yetişkinin, aldığı **günlük toplam enerjinin %20-35'i** yağlardan sağlanmaktadır.

*-Alınan yağ miktarı bu oranın altına düşerse, vücuda yeterli enerji sağlanmayabilir, yorgunluk halsizlik ve uzun dönemde daha önemli sağlık sorunları ortaya çıkabilir.*

*-Alınan yağ miktarı uzun vadede bu oranın üstüne çıkarsa, vücutta depolanan yağ, şişmanlığa yol açabilir.*

# YAĞLAR VE ŞEKERLER

## TÜKETİM ÖNERİLERİ

Sağlıklı bir yetişkinin, **günlük toplam enerji alımının %10'u** şekerlerden sağlanabilir.

*Basit şeker tüketiminin ardından dişlerin fırçalanması, diş çürüklerinin önüne geçilmesini sağlamaktadır.*

# KAYNAKLAR

- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), Ankara, 2016.
- U.S. Food and Drug Administration, Eating Fish: What Pregnant Women and Parents Should Know, <https://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm393070.htm> (Erişim : Ağustos, 2017)