

OKUL DÖNEMİ ÇOCUKLARININ GÜNLÜK ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ GEREKSİNİMİNİ KARŞILAMAK İÇİN GEREKLİ BESİN TÜR VE MİKTARLARI(GR)

Besin grupları	7-9 yaş	10-12 yaş		13-15 yaş	
		Erkek	Kız	Erkek	Kız
1.Et ve benzeri(toplam)	130	150	130	155	155
Yumurta	50	35	35	35	25
Kurubaklagil	30	40	30	40	30
Et,tavuk balı	50	75	65	85	100
2.Süt ve türevleri	500	500	500	500	500
Süt-yoğurt	400	400	400	400	400
peynir	30	30	30	30	30
3.Sebze ve Meyveler					
Yeşil ve Sarı	150	150	150	150	150
Turunçgil,domates	100	100	100	100	100
Diğerleri	150	150	150	150	150
4.Tahıllar					
Ekmek	200	250	250	350	300
Pirinç,makarna	40	50	45	60	50
Tahıl,un	15	15	15	20	15
5.Yağlar ve Şekerler					
Yağlar toplam	30	50	40	60	50
Kıy yağ	15	25	20	30	25
Sıvı yağ	15	25	20	30	25
Yağlı tohumlar	10	10	10	10	10
Tatlılar toplam	50	60	50	70	60
Şeker	30	30	30	40	30
Pekmez,bal,reçel	20	30	20	30	30

OKUL ÇOCUKLARININ ÖRNEK GÜNLÜK DİYETLERİ

ÖĞÜN	BESİNLER	YAŞLARA GÖRE MİKTAR	
		6-11 yaş	12-17 yaş
SABAHA	1.aşağıdakilerden biri		
	Yumurta	1 adet	1 adet
	Peynir	30gr	30gr
	Tahin	2 yemek ka	2 yemek kaş
	Çorba	1 kase	2-4 dilim
ÖĞLE	2.ekmek	1-2 dilim	1,5 yemek kaş
	3.reçel,bal,pekmez	1 yemek ka	1,5 yemek kaş
	4.süt	1 bardak	1 bardak
	5.domates,portakal	1 adet	1 adet
	1.etli,yumurt.baklagil	2/3 pors	1 pors
AKŞAM	2.sebze yemeği	2/3 pors	1 pors
	3.tatlı,meyve	2/3 pors	1 pors
	4.ekmek	1-2dilim	2-4 dilim
	1.etli,yumurt.baklagil	2/3 pors	1 pors
AKŞAM	2.pilav,mak,börek	2/3 pors	1 pors
	3.salata	2/3 pors	2-4 dilim
	4.yoğurtveya süt	1 bardak	1 bardak

NOT:12-17 yaş grubundaki kızlar:ekmek ve tahıl gurubu yiyeceklerin yarısını tüketmelidir.