

Kaynaklar

1. 29.09.2010 tarih ve 2010/22 sayılı Başbakanlık genelgesi olarak yayımlanan Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı
2. Türkiye Çocukluk Çağı (7-8 yaş) Şişmanlık Araştırması (COSI-TUR) 2013
3. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı 21.07.2011 tarih ve 2011/41 sayılı Okul Kantinlerinin Denetimi ve Uygulanacak Hijyen Kuralları Genelgesi
4. European Food and Nutrition Action Plan, World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü);
5. Institute of Medicine (ABD Tıp Enstitüsü), Nutrition Standards for Foods in Schools, Recommended Nutrition Standards for Foods Outside of School Meal Programs
6. Australian Government, Department of Health and Aging, National Healthy School Canteens Pocket Guide
7. Rakıcioğlu N, Acar Tek N, Ayaz A, Pekcan G. Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu Ölçü ve Miktarlar; 4. Baskı. ISBN: 978-9944-5508-0-2. Ata Ofset Matbaacılık, Ankara, 2014.
8. Bebis Nutrition Data Base Software .
9. <http://www.turkomp.gov.tr/foods>

Hazır ambalajlı gıdalar ile sandviçler ve satışı yapılan diğer bütün gıdalar, "Türk Gıda Kodeksi Gıda İle Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliği" ve "Okul Kantinlerine Dair Özel Hijyen Kuralları Yönetmeliği" ne uygun şekilde hazırlanmış ve ambalajlanmış olacaktır.



OKULLARDA YİYECEK VE İÇECEK STANDARTLARI



Bu standart Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programının bir parçası olarak okul sağlığı çalışmaları kapsamında T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı tarafından ve Okul Sağlığı Bilim Kurulu'nun önerileri ile okulların sağlıklı seçenekler sunmalarına ve öğrencilerin sağlıklı yiyecek/içecek seçimi yapmalarına yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları

Yayın numarası:

ISBN : 978 - 975 - 590 - 562 - 4

Bakanlık Yayın No : 996

Baskı : Azim MATBAACILIK - ANKARA
0312 342 03 72

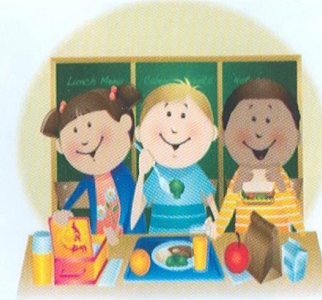
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

©

İnternet Siteleri
www.beslenme.gov.tr
www.fizikselaktivite.gov.tr

Giriş

Son yıllarda tüm dünyada obezitenin (şişmanlık) görülme sıklığı giderek artmaktadır. Vücut ağırlığının denetimi için, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi oldukça önemlidir.



Sağlıksız beslenme, obezitenin yanı sıra; kalp hastalığı, inme, kanser ve tip II diyabet gibi birçok kronik hastalığa yakalanma riskini artırmaktadır.

Sağlıklı beslenme okul dönemindeki çocuk ve ergenlerin yaşına göre büyüme ve gelişmesinde, obezite, zayıflık, bodurluk, diş çürüğü, demir, D vitamini ve diğer vitamin ve mineral yetersizlikleri vb. ile yetişkin çağında oluşabilecek osteoporoz gibi sağlık problemlerinin önlenmesinde ve okul başarısının artmasında etkilidir.

Okul dönemi; hızlı öğrenme, bilgi ve beceri kazanma ve etkilenme dönemidir. Alışkanlıklar bu dönemde oluşmaya başlar. Alınacak koruyucu önlemler, ileri yaşlarda genel sağlık durumu üzerinde etkili olabilecek yararlı alışkanlıkların kazanılmasına katkı sağlayacaktır. Bu dönem, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının da kazandırılacağı bir 'fırsatlar' dönemidir. Bu yaşlarda sağlıklı beslenme davranışı geliştirmeye yönelik doğru öneri ve uygulamaların yetersiz kalması, ilerleyen yaşlarda fazla kilolu ve obez birer yetişkin olunmasına neden olacağı gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini de arttıracaktır. *Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması (COSI-TUR)* 2013 raporuna göre 7-8 yaş grubunun % 22,5'inin fazla kilolu ve obez olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçları okulların çok azında taze meyve (%9,7) ve taze sebze (%8,3) satıldığını göstermektedir.



T.C. Sağlık Bakanlığı

Sağlıklı Okullar Sağlıklı Nesiller



ÖNERİLENLER

Yeşil gruptaki yiyecek ve içeceklerin tercih edilmesi desteklenmeli

Bu gruptaki yiyecek ve içecekler:

- ⇒ En iyi seçeneklerdir.
- ⇒ Okullarda her gün bulundurulmalıdır.
- ⇒ Birçok besin ögesi yönünden zengindir.
- ⇒ Doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içerikleri düşüktür.



DİKKATLİ SEÇİLMESİ GEREKENLER

Turuncu gruptaki yiyecek ve içecekler sık tüketilmemeli ve porsiyonları küçük tutulmalı

Bu gruptaki yiyecek ve içecekler:

- ⇒ Bazı önemli besin öğelerini içerirler.
- ⇒ Fazla miktarlarda tüketilirse günlük enerji alımını artırabilirler.
- ⇒ Orta düzeyde doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içerirler.



ÖNERİLMEYENLER

Kırmızı gruptaki yiyecek ve içecekler okul kantin ve kafeteryalarında bulundurulmamalı

Bu gruptaki yiyecek ve içeceklerin:

- ⇒ Besin değerleri düşüktür.
- ⇒ Aşırı miktarda enerji, doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içerirler.



OKULLARDA BULUNDURULMASI ÖNERİLEN

YEŞİL GRUP

Bu gruptaki yiyecek ve içeceklerin besin değeri yüksektir. Okullarda her gün bulundurulması önerilir. Bu yiyecek ve içecekler;

- Meyveler, çiğ tüketilebilen sebzeler (mevsimine uygun olarak), salatalar (zeytinyağı ve limon eklenebilir)
- Kuru meyveler (30 g, ambalajlı, kaplamasız ve şeker katkısız - incir, kayısı, üzüm vb.)
- Kuruyemişler (30 g, ambalajlı, soslanmamış, tuzsuz, kabuksuz - ceviz, fındık vb.)
- İçme suyu (şeker veya tatlandırıcı eklenmemiş)
- Doğal mineralli su
- İçme sütü (UHT/Pastörize süt)
- Taze sıkılmış meyve ve sebze suyu, %100 meyve ve sebze suyu (şeker ilavesiz olmalı, 250 mL'den büyük olmamalıdır)
- Yoğurt (100-150 g, paketlenmiş)
- Ayran (200 mL, paketlenmiş)
- Peynir (pastörize)
- Günlük haşlanmış yumurta
- Çeşnili ekmekler (çeşnisi: sert kabuklu meyveler, kurutulmuş meyveler, yağlı tohumlar, baharat olan ekmekler)
- Tam buğday ekmeği, tam buğday unlu ekmeği, karışık tahıllı ekmeği vb. ürünlerden yapılan aşağıdakileri içeren yağ eklenmemiş sandviçler;
 - Yumurta veya peynir
 - Turşu hariç taze domates, havuç, marul, biber vb. sebzeler
- Şekersiz sakızlar, tatlandırıcılı sakızlar



OKULLARDA BULUNDURULMASI ÖNERİLMİYEN

KIRMIZI GRUP

Bu gruptaki yiyecek ve içeceklerin enerji, doymuş yağ, şeker, tuz (sodyum) içerikleri yüksek besin değerleri çok düşüktür. Okullarda bulundurulması önerilmez. Bu yiyecek ve içecekler;

- Enerji içecekleri, gazlı içecekler, aromalı içecekler (soğuk çay-ice tea), kolalı içecekler, aromalı doğal mineralli içecek, aromalı şurup, aromalı içecek tozu, aromalı su, meyveli içecek, meyveli içecek tozu, meyveli doğal mineralli içecek, yapay soda, meyveli şurup, sporcu içecekleri, sporcu suları, meyve nektarı, meyve suyu konsantresi
- Kızartmalar
- Cipsler (patates, mısır, şekillendirilmiş vb), gevrek çerezler
- Tüm çikolata türleri (ayrı satılan veya ürünlere eklenmiş, damla çikolata, sürülebilir çikolata ve çikolata kaplanmış olanlar dâhil), gofretler (sade, dolgulu, kaplamalı vb.)
- Tüm şeker ve şekerleme türleri (jöle şekerleme, sert şekerlemeler, yumuşak şeker, dolgulu-dolgunsuz, kaplamalı, draje, tüm lollipoplar vb.)
- Eklenmiş kafein, guarana* vb. içeren ürünler
- Kremalı, çikolata dolgulu, jöleli, kekler ve pastalar (yaş pastalar, ekler, kruvasan, donut, parfe, mozaik pasta, muffin, cupcake vb.)
- Hamurlu, şerbetli tatlılar (kuru baklava dahil)
- Tatlandırıcı içeren yiyecek ve içecekler
- Krema, Hindistan cevizi sütü ve kreması
- Çay ve kahve tarzı içecekler (Liseler hariç)

*Guarana: Kafein içeriği yüksek bir bitki.



DİKKATLİ SEÇİLMESİ GEREKENLER

TURUNCU GRUP

Bu gruptaki yiyecek ve içecekler bazı önemli besin öğelerini içerirler, ancak aynı zamanda yüksek miktarda enerji, doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker de içerebilirler. Bu gruptaki yiyecek ve içeceklerin; porsiyonları küçük tutulmalı, etiketleri dikkatli okunmalı ve tüketim sıklığına dikkat edilmelidir. Bu yiyecek ve içecekler;

- Kahvaltılık gevrekler (şeker eklenmiş ve düşük lifli)
- Unlu mamüller (simit, poğaç, tost vb.), krema, çikolata, jöle içermeyen ev veya pastane yapımı tatlı / tuzlu kurabiye, kek (muffin vb.) vb. yiyecekler,
- Yağsız işlenmiş etler, et ürünleri (burger, köfte, hazır pişmiş dönerler, nugget vb.)
- Makarnalar, fırında pişmiş patates ürünleri (elma dilim patates vb.), soslar, mayonez
- Sadece liselerde bulundurulacak en fazla 375 mL çay ve kahve tarzı içecekler
- Dondurma, sütlü buz, bitkisel yağlı sütlü buz, sütlü tatlılarda ürünün enerjisi ≤ 150 kkal ve doymuş yağ ≤ 3 g'ı aşmamalıdır.
- Yenilebilir buzlu ürünler %99'dan fazla meyve suyu içermeli, şeker eklenmemiş ve miktarı 125 mL'den az olmalıdır.
- Ezilmiş/kırılmış buzlu içecekler %99'dan fazla meyve suyu içermeli, şeker eklenmemiş ve miktarı 200 mL'den az olmalıdır.
- Aşağıdaki kriterleri sağlayan ambalajlı gıda (kek, bisküvi, krakerler, sütlü tatlılar vb.) ve içecekler:
 - > Ürünün toplam enerji içeriği ≤ 200 kkal'ı aşmamalıdır.
 - > Ürünün yağdan gelen enerjisi toplam enerjisinin % 35'ini aşmamalıdır.
 - > Ürünün doymuş yağdan gelen enerjisi, toplam enerjisinin % 10'unu aşmamalıdır.
 - > Doğal ve eklenmiş şekerden gelen enerji, toplam enerjisinin % 35'ini aşmamalıdır.
 - > Ürünün sodyum içeriği ≤ 200 mg'ı aşmamalıdır.
 - > Üretiminde şeker kullanılan, çeşnili ve/veya aroma verici içeren içme sütlerinde eklenmiş şeker ≤ 5 g/100 mL ve toplam şeker (doğal süt şekeri ve eklenmiş şeker) $\leq 9,5$ g/100 mL olmalıdır.
 - > Üretiminde şeker kullanılan çeşnili ve/veya aroma verici içeren yoğurtlarda toplam şeker miktarı $\leq 12,5$ g/100 g olmalıdır.

MENÜYÜ YEŞİLE ÇEVİRMEK



YEŞİL ve **TURUNCU** grupta yer alan yiyecek ve içecekler bir yelpaze üzerinde düşünüldüğünde amaç; yiyecek ve içeceklerin mümkün olduğunca yelpazenin **YEŞİL** tarafına yakın olmasıdır.

Okullarda sağlıklı beslenme için	Seçimlerin daha çok YEŞİL gruptaki besinlerden oluştuğuna emin olunmalıdır.
Seçim yaparken standart	Daha az enerji, doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içeren; daha çok posa (lif) içerenler besinler olmalıdır.
Sunumda	Sağlıklı seçim yapılmasını teşvik etmek için YEŞİL gruptaki besinler odak noktası olmalıdır. Hazırlanan besinler uygun sıcaklıkta olmalı ve sunumu tüketimi özendirilmeye yönelik olmalıdır.
Porsiyon	Tüketilecek besinler TURUNCU grupta bulunuyorsa porsiyonlar küçük tutulmalıdır.
Sandviç, dürüm, burgerler	Tam buğday, tam buğday unlu, karışık tahıllı ekme tercih edin. Sebze/salata (örneğin; domates, marul, havuç, biber vb.) ekleyin. Eklenen her sebze sandviçi yelpazenin YEŞİL tarafına doğru yaklaştırır.
Peynir	Peynirler aşırı/fazla tuzlu olabilir. Dikkatli seçilmelidir. Az tuzlu veya suda bekletilerek tuzu azaltılmış peynirleri tercih edin.
Makarna	Sebzeli, düşük yağlı ve az tuzlu ya da tuz eklenmemiş soslarla hazırlananları en iyi tercihtir. Peynir seçimi de yukarıdaki gibi yapılmalıdır.
Muffin ve kekler	Taze veya kuru elma, muz, çilek, limon, üzüm, dut, ahududu gibi meyveler eklenerek şeker miktarı azaltılmış, tam buğday unu ile yarı yarıya karıştırılmış un kullanılarak hazırlanmalıdır. Krema, çikolata, jöle içermemelidir.
Sütlü içecek ve yoğurtlar	Meyveli süt ve meyveli yoğurt yaparken taze ve mevsiminde meyve kullanılmalı ve şeker eklenmemelidir.
Çorbalar	Üretiminde daha az tuz ve yağ kullanılarak yeşillik (nane, maydanoz, kekik vb.) ve baharatlarla tatlandırılmalıdır. Bol sebze ve tam buğday unlu vb. ekmeklerle servis edilmelidir.
Çeşniler	Tuz yerine baharat ve yeşillik kullanılmalıdır.
Soslar, mayonez	Düşük yağlı, az tuzlu ya da tuz eklenmemiş soslar, az miktarda kullanılmalıdır.
Kahvaltılık tahıllar	Tam tahıllı, şeker ilavesiz ya da az şekerli kahvaltılık gevrekler tercih edilmelidir.

Tablolarda belirtilen kriterlerden birini sağlamayan yiyecek/içecek **KIRMIZI** grupta değerlendirilmeli ve okullarda bulundurulmamalıdır.

Yiyecek ve içecekler; aşağıda belirlenen enerji, doymuş yağ ve sodyum miktarına eşit ya da bu miktarlardan daha azına sahipse okullarda bulundurulmalıdır.

Gıda Maddesi	Besin Ögesi Kriteri		
	Enerji (kkal)	Doymuş yağ (g)	Sodyum (mg)
Poğaça (1 büyük boy=75 g)	250	5 g veya daha az	400 mg veya daha az
Tost (15 g kaşar peynirli veya 30 g beyaz peynirli)	250	5 g veya daha az	400 mg veya daha az
Simit (1 küçük boy=90 g)	250	5 g veya daha az	400 mg veya daha az
Sade Kek (ev yapımı/pastane) (1 büyük dilim=60 g)	240	3 g veya daha az	-

Gıda Maddesi	Besin Ögesi Standardı		
	Enerji (kkal)	Doymuş yağ (g)	Sodyum (mg)
Tuzlu hamur işleri, sandviçler, makarnalar, pizzalar, pideler, fırınlanmış patates ürünleri, pilav ve spagettiler	250 kkal veya daha az	5 g veya daha az	400 mg veya daha az
Et ürünleri (burgerler, köfteler, pişmiş et/tavuk döner, nuggetler vb.), soslar	250 kkal veya daha az	5 g veya daha az	450 mg veya daha az
İşlenmiş etler (salamlar, pastirmalar, sucuklar vb.)	250 kkal veya daha az	3 g veya daha az	750 mg veya daha az

Enerji (kkal)	Toplam Yağ (g)	Doymuş Yağ (g)	Toplam Şeker (g)	Sodyum (mg)	Tuz (g)	Trans Yağ (g)
≤200	≤7,7	≤2,2	≤17,5	≤200	≤0,5	<0,5

* Tercih ettiğiniz gıda maddesinin etiketini okuyarak yukarıdaki standartları karşıladığını kontrol ediniz.