|  |  |
| --- | --- |
| Süt-yoğurt-kefir | 200 mL |
| Ayran | 350 mL |
| Beyaz peynir türleri | 60 g |
| Kaşar peynir türleri | 40 g |
| Yaş çökelek-lor | 150 g |
| Kuru çökelek | 50 g |
| ET GRUBU ve BENZERİ BESİNLER |
| Etler (kırmızı, tavuk, hindi vb.) | 100 g |
| Balık | 150 g |
| Yumurta (2 adet) | 100 g |
| Kurubaklagiller | 60 g |
| Yağlı tohumlar-Sert kabuklu meyveler | 30 g |
| EKMEK ve TAHIL GRUBU |
| Tüm ekmek türleri | 50 g |
| Pide, lavaş, bazlama, yufka çeşitleri | 50 g |
| Makarna, erişte, şehriye pirinç, bulgur vb. | 50 g |
| Simit | 50 g |
| Kahvaltılık gevrek | 30 g |
| SEBZELER |
| Yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, semizotu, pazı, lahana vb.) | 200 g |
| Diğer sebzeler (tümü dahil) | 150 g |
| Kuru sebzeler | 25 g |
| Taze sebze suları | 150 mL |

Ek Tablo 3.

Besinlerin Bir Porsiyonlarının Ölçü (Gram veya Mililitre) Miktarları SÜT GRUBU

90



Ek Tablo 3.

Besinlerin Bir Porsiyonlarının Ölçü (Gram veya Mililitre) Miktarları MEYVELER

|  |  |
| --- | --- |
| Büyük meyveler (elme, armut, muz, şeftali, portakal, dilim karpuz, dilim kavun, yaş hurma vb.) | 150 g |
| Orta büyüklükteki meyveler (erik, kayısı, incir, kivi, yeni dünya vb.) | 150 g |
| Küçük meyveler (çilek, kiraz, üzüm, dut, vişne, böğürtlen, ahududu vb.) | 150 g |
| Kuru meyveler | 30 g |
| Taze meyve suları | 100 mL |

Sağlıklı Beslenme İçin Makro Besin Ögelerinin Günlük Enerjiye Katkı Oranları

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Protein | Karbonhidrat | Yağ | n-6 | n-3 |
| Çocuklarda |  |  |  |  |  |
| 1-3 yaş | 5-20 | 50-60 | 30-40 |  |  |
| 4-18 yaş | 10-20 | 50-60 | 25-35 |  |  |
| Yetişkin | 10-15 | 55-60 | 20-30 | 5-8 | 0.6-1.2 |



Temel Kaynaklar

Türkiyeye Özgü Beslenme Rehberi 2004; [www.bdb.hacettepe.edu.tr/](http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/) torehberi.pdf

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010; [www.sagem.gov.tr/TBSA\_](http://www.sagem.gov.tr/TBSA_) Beslenme\_Yayını.pdf

Baysal A, 2009. Beslenme, 13. Baskı, Hatiboğlu Yayınları.

Anon 2012. Beslenme Bilgi Serisi 1 ve 2. [www.beslenme.gov.tr/index](http://www.beslenme.gov.tr/index). php?page=28 ve www. beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=29.

Anon 2012. Obezite Bilgi Serisi, [www.beslenme.gov.tr/index.php?page=30](http://www.beslenme.gov.tr/index.php?page=30)

Anon 2012. Hastalıklarda Bilgi Serisi. [www.beslenme.gov.tr/index.php](http://www.beslenme.gov.tr/index.php) ?lang=tr&page=32

Köksal O. Türkiye 1974 Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması. Ankara: Aydın Matbaası;

1977.

Tönük B, Gültürk H, Güneyli U, Arıkan R, Kayim H, Bozkurt Ö. 1984 Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması. Ankara: Tarım, Orman ve Köyişleri Bakanlığı/ UNICEF, Koruma Kontrol Genel Müdürlüğü; 1987.

Hawkes C (2004). Nutrition labels and health claims: the global regulatory environment. World

Health Organization, Geneva. Tee E Siong (2006). Making Effective Use of Nutrition Labelling. NutriScene, The Star Dec 3, 2006). Tee E Siong (2006). Nutrition and Health Claims. NutriScene, The Star (Dec 17, 2006). WHO (2004). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. World Health Organization,

Geneva.

WHO/FAO (2007). Guidelines on nutrition labelling. In:Codex *Alimentarius Food Labelling.5th* Ed.World Health Organization and Food and Agriculture Organization. pp. 25-31.

WHO/FAO (2007). Guidelines for use of nutrition and health claims.In: *Codex Alimentarius Food Labelling.* 5th Ed. World Health Organization and Food and Agriculture Organization. pp 33­38.

American Society for Clinical Nutrition (ASCN). Symposium. Report of the Task Force on the evi­dence relating six dietary factors to the nation's health. Am J Clin Nutr. 1979;32(Supple-

ment):2621-748.

Murphy S. Development of the MyPyramid Food Guidance System. J Nutr Educ Behav.

2006;38(6S):S77-S162.

Global Nutrition Report 2014; [www.globalnutritionreport.org](http://www.globalnutritionreport.org)

WHO Resolution WHA65.6. Comprehensive implementation plan on maternal, infant and young child nutrition. In: Sixty-fifth World Health Assembly Geneva, 21-26 May 2012. Resolutions and decisions, annexes. Geneva: World Health Organization; 2012:12-13 (<http://www.who>. int/nutrition/ topics/WHA65.6\_resolution\_en.pdf?ua=1 .

World Health Organization. Global targets 2025. To improve maternal, infant and young child nutrition ([www.who.int/nutrition/topics/nutrition\_](http://www.who.int/nutrition/topics/nutrition_) globaltargets2025/en/