



OKULLARDA YİYECEK VE İÇECEK STANDARTLARI



Bu standart Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programının bir parçası olarak okul sağlığı çalışmaları kapsamında T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel M¼d¼rl¼ę¼ Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı tarafından ve Bilim Kurulu'nun ¼nerileri ile okulların sağlıklı seçenekler sunmalarına ve ¼ęrencilerin sağlıklı yiyecek/içecek seçimi yapmalarına yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

Okullarda Yiyecek ve içecek Standartları

Yayın numarası:

ISBN : 978-975-590-562-4

Bakanlık Yayın No: 996

1.Baskı : Azim MATBAACILIK, 2015

G¼ncellenmiř evrimii Yayın, 2020

T.C. SAğLIK BAKANLIğI

©

İnternet Sitesi <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-anasayfa>

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 arttırmaktadır.



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 artıracaktır.

Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması (COSI-TUR) 2016 raporuna göre ilkokul 2. sınıf öğrencisi çocukların %9,9'u şişman, %14,6'sı fazla kilolu ve %1,5'i zayıftır. Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi 2017-2018 eğitim öğretim yılı ölçüm sonuçlarına göre; 2017 Eylül-Ekim ölçümlerinde ortaokul öğrencilerinde (10-14 yaş) fazla kiloluluk %19,7 şişmanlık %10,9 iken lise öğrencilerinde (15-18

yaş) fazla kiloluluk %15,1 şişmanlık %5,2 olarak bulunmuştur. Aynı öğretim yılı 2. dönem ölçümlerinde (2018 Nisan-Mayıs) ortaokul öğrencilerinde fazla kiloluluk %19,3 şişmanlık %9,6 iken lise öğrencilerinde fazla kiloluluk %14,6 şişmanlık %5,2'dir.



Sağlıklı Okullar, Sağlıklı Nesiller

Ülkemizde; Eylül 2010'da Başbakanlık genelgesi olarak yayımlanan Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı doğrultusunda başlatılan Beslenme Dostu Okul Programı uygulamaları kapsamında Millî Eğitim Bakanlığı'nın 21.07.2011 tarih ve 2011/41 sayılı Okul Kantinlerinin Denetimi ve Uygulanacak Hijyen Kuralları Genelgesi gereği eğitim kurumlarımızın, yatılı veya pansiyonlu yemekhaneleri dâhil olmak üzere kantinleri, çay ocakları, büfeleri vb. yerlerde, çocukların dengesiz beslenmesine sebep olabileceğinden, doğal maden suları hariç, enerji yoğunluğu yüksek, besin değeri düşük olan (enerji içecekleri, gazlı içecekler, aromalı içecekler ve kolalı içecekler) ile kızartma ve cipslerin satışları yapılmayacak, otomatik satış yapan makinelerde bulundurulmayacaktır. Bunların yerine süt, ayran, yoğurt, meyve suyu, taze sıkılmış meyve suyu ve tane ile satış yapılabilen meyve bulundurulacaktır.

Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları'nın temel amacı; öğrencilerin sağlıklı yiyecek/içecek seçimi yapmalarına yardımcı olmaktır. Okul idaresi, kantin/çay ocağı/büfe işletmecileri ve ailelerin, besin değeri yüksek, porsiyon ölçüleri çocuk ve ergenler için uygun (büyük olmayan/ideal porsiyonlar), aşırı miktarda yağ ve şeker içermeyen, yüksek enerjili olmayan sağlıklı gıdaların seçiminde bu standartları kullanmaları faydalı olacaktır.

Standart, okul ortamındaki tüm aktivitelerde de (kermes, sınıf kutlamaları, Yerli Malı Haftası gibi özel gün ve haftalar vb.) sağlıklı yiyecek/içecek seçimleri hakkında doğru mesajlar vermeyi amaçlamaktadır. Ayrıca yemekhane hizmeti verilen okullarda sağlıklı menü planlanması için Bakanlığımızca hazırlanan "Tam Gün Okullara Yönelik Menü Modelleri ve Örnek Öğle Yemeği Listeleri" kitabından faydalanılabilir (<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-anasayfa>).

Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları herhangi bir özel yiyecek veya içecek ürününün onayını vermez. Öneriler, sağlıklı bir büyüme ve gelişme için önerilen; enerji, doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker tüketiminin azaltılması doğrultusunda geliştirilmiştir.

Standartta yer alan yiyecek ve içecekler, enerji ve besin ögesi içeriklerine göre gruplandırılmıştır.

YEŞİL → Besin değeri yüksektir.

TURUNCU → Bazı besin ögelerini içermekle birlikte enerji (kalori/kkal), doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içeriği yüksek olabilir.

KIRMIZI → Besin değeri düşük ve enerji (kalori/kkal), doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içeriği yüksektir.

YEŞİL ve **TURUNCU** gruptaki yiyecek ve içecekler okullarda bulundurulabilirler. Bu yiyecek ve içecekler bir yelpaze üzerinde düşünöldüğünde amaç; okullardaki yiyecek ve içeceklerin mümkün olduğunca yelpazenin **YEŞİL** tarafına yakın olmasıdır. Örneğin; Sosisli ve beyaz ekmekli bir sandviç yerine; içine marul, domates, salatalık eklenmiş, tam buğday ekmekli, beyaz peynirli bir sandviç tercih edildiğinde tüketilecek gıda **YEŞİLe** yaklaşmış olacaktır. Eklenen her sebze sandviçi, yelpazenin **YEŞİL** tarafına daha da yaklaştıracaktır.

KIRMIZI yiyecek ve ieceklerinse okullarda bulundurulmaması önerilmektedir.



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.

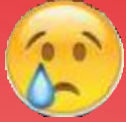


DİKKATLİ SEÇİLMESİ GEREKENLER

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 (en fazla 30g, ambalajlı, kaplamasız ve şeker katkısız – incir, kayısı, üzüm vb.)
- Kuruyemişler (30g, ambalajlı, soslanmamış, tuzsuz, kabuksuz – ceviz, fındık vb.)
- Taze sıkılmış meyve ve sebze suyu (şeker ilavesiz olmalı, en fazla 250 mL)
- İçme sütü (en fazla 240mL, UHT/pastörize süt)
- Yoğurt (en fazla 200g, paketli)
- Ayran (en fazla 250mL, paketli)
- Peynir (eritme peynirler ve krema ilave edilmiş peynirler hariç, pastörize süttten üretilen, en fazla 60g)
- Günlük haşlanmış yumurta
- Çeşnili ekmekler (çeşnisi; sert kabuklu meyveler, kurutulmuş meyveler, yağlı tohumlar, baharat olan ekmekler)
- Tam buğday ekmeği, tam buğday unlu ekme, karışık tahıllı ekme vb. ürünlerden yapılan aşağıdakileri içeren yağ eklenmemiş sandviçler;
 - Yumurta veya peynir
 - Turşu hariç taze domates, havuç, marul, biber vb. sebzeler
- İçme suyu (şeker veya tatlandırıcı eklenmemiş)
- Doğal mineralli su
- Doğal kaynak suyu
- Şekersiz sakızlar (tatlandırıcı sakızlar hariç)



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, iced 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 içeceği (karbonhidrat- elektrolit içeceği), 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 lolipoplar vb.)
- Kremalı, çikolata dolgulu, jöleli kek, bisküvi ve pastalar (yaş pastalar, ekler, kruvasan, donut, parfe, mozaik pasta, muffin, cupcake vb.)
- Hamurlu, şerbetli tatlılar (kuru baklava dâhil)
- Çiğ köfte
- Siyah ve yeşil çay (liseler hariç)
- Bitki çayları
- Kafeinli ürünler (tüm kafeinli yiyecek ve içecekler, kahve tarzı ürünler, mocca, latte, cappuccino vb.)
- Guarana, guarana özü, eklenmiş kafein içeren ürünler
- Tatlandırıcı içeren yiyecek ve içecekler
- Krema, Hindistan cevizi sütü ve kreması

*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;

- Kek, bisküvi, kraker, kahvaltılık tahıllar, patlamış mısır vb. kriterleri
 - Ürünün toplam enerji içeriği ≤ 200 kkal'i 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.
- Dondurma, yenilebilir buzlu ürünler, buzlu içecekler vb. kriterleri
 - Dondurma, sütlü buz, bitkisel yağlı sütlü buz, sütlü tatlılar da ürünün enerjisi ≤ 150 kkal ve doymuş yağ ≤ 3 g'ı aşmamalıdır.
 - Yenilebilir buzlu ürünler %99'dan fazla meyve suyu içermeli, şeker eklenmemiş ve miktarı 125mL'den az olmalıdır.
 - Ezilmiş/kırılmış buzlu içecekler %99'dan fazla meyve suyu içermeli, şeker eklenmemiş ve miktarı 200mL den az olmalıdır.
- Çeşnili/aromalı yoğurtlar, çeşnili/aromalı sütler, meyve ve sebze suları, çay kriterleri
 - Üretiminde şeker kullanılan, çeşnili ve/veya aroma verici içeren içme sütlerinde; eklenmiş şeker ≤ 5 g/100mL ve toplam şeker (doğal süt şekeri ve eklenmiş şeker) ≤ 9.5 g/100mL olmalıdır.
 - Üretiminde şeker kullanılan çeşnili ve/veya aroma verici içeren yoğurtlarda; toplam şeker miktarı ≤ 12.5 g/100g olmalıdır.
 - Meyve ve sebze suları: %100 meyve ve sebze suyu olmalı, ilave şeker içermemeli, 250mL'den büyük olmamalıdır.
 - Liselerde çay en fazla 375mL olmalıdır.
- Bal (%100 doğal bal, en fazla 10 gramlık paket)
- Reçel ve marmelat (ekstra geleneksel reçel ve geleneksel marmelat (en az %45 meyve oranı, en fazla 10 gramlık paket)
- Tereyağı (en fazla 10 gramlık paket)
- Şalgam suyu (acılı/acısız, en fazla 150 mL), 100mL'de; 0.3-0.75g tuz, 120-300mg sodyum 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 sunum tüketimi özendirmeye yönelik olmalıdır.
Porsiyon	Tüketilecek besinler TURUNCU grupta bulunuyorsa porsiyonlar küçük tutulmalıdır.
Sandviç, dürüm, burgerler	Tam buğday, tam buğday unlu, karışık tahıllı ekmeğe 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.
Kekler ve muffinler	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.

Tablo 1: Atıştırmalık (aperatif) Hazırlanan Gıda Maddeleri			
Gıda Maddesi	Besin gesi Kriteri		
	Enerji (kkal)	Doymuş yağ (g)	Sodyum (mg)
Poğaa (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	-

Tablo 2: Sıcak ve İşlenmiş Gıda Maddeleri (100 g için)			
Gıda Maddesi	Besin gesi Standardı		
	Enerji (kkal)	Doymuş yağ (g)	Sodyum (mg)
Tuzlu hamur işleri, börekler, sandviçler, makarnalar, pizzalar, pideler, fırınlanmış patates ürünleri, pilav ve spağettiler	250 kkal veya daha az	5 g veya daha az	400 mg veya daha az
Et rnleri (burgerler, köfteler, nuggetlar, konserve balık ürünleri, konserve hindi ürünleri vb.)	250 kkal veya daha az	5 g veya daha az	450 mg veya daha az
İşlenmiş etler (salamlar, pastirmalar, sucuklar, sosisler vb.)	250 kkal veya daha az	3 g veya daha az	750 mg veya daha az

Tablo 3: Önerilen Hazır Ambalajlı Gıda Standartları (Kek, bisküvi, kraker, kahvaltılık tahıllar, patlamış mısır vb. 200 kkal'lik paket değerlendirmesi)						
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

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. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı 10.11.2020 tarih ve 2020/08 sayılı Okul Kantinlerinde Satılacak Gıdalar ve Eğitim Kurumlarındaki Gıda İşletmelerinin Hijyen Yönünden Denetlenmesi Genelgesi
5. European Food and Nutrition Action Plan, World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü);
6. Institute of Medicine (ABD Tıp Enstitüsü), Nutrition Standards for Foods in Schools, Recommended Nutrition Standards for Foods Outside of School Meal Programs
7. Australian Government, Department of Health and Aging, National Healthy School Canteens Pocket Guide
8. Rakıoğlu 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.
9. Bebis Nutrition Data Base Software.
10. <http://www.turkomp.gov.tr/foods>

Okul/kurumların bünyesinde faaliyet gösteren; kantin, kafeterya, büfe, çay ocağı gibi gıda işletmelerinde satışa sunulacak tüm gıdaların “Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği” ve Yönetmeliğe bağlı ikincil mevzuata uygun olması gereklidir. Söz konusu işletmelerin “Okul Kantinlerine Dair Özel Hijyen Kuralları Yönetmeliği”ne uygun hizmet vermesi gereklidir.

