



## ÖNERİLENLER

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

- 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)
- Yoğurt (100-150 g, paketli)
- Ayran (200 mL, paketli)
- Peynir (pastörize)
- Taze sıkılmış meyve ve sebze suyu, %100 meyve ve sebze suyu (şeker ilavesiz olmalı, 250 mL'den büyük olmamalıdır)
- Günlük haşlanmış yumurta
- Çeşnili ekmekler (çeşnisi: sert kabuklu meyveler, kurutulmuş meyveler, yağlı tohumlar, baharat olan ekmekler)
- Tam buğday ekmeği, tam buğday unlu ekmek, karışık tahıllı ekmek vb. ürünlerden yapılan aşağıdakileri içeren yağ eklenmemiş sandviçler;
  - Yumurta veya peynir
  - Turşu hariç taze domates, havuç, marul, biber vb. sebzeler
- Şekersiz sakızlar, tatlandırıcılı sakızlar



## DİKKATLİ SEÇİLMESİ GEREKENLER

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

- 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
- 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  $\leq 150$  kkal ve doymuş yağ  $\leq 3$  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 tatlı, çeşnili/aromalı yoğurtlar vb.) ve içecekler (çeşnili/aromalı sütler, meyve suyu vb.):

- Ürünün toplam enerji içeriği  $\leq 200$  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  $\leq 200$  mg'ı aşmamalıdır.
- Üretiminde şeker kullanılan, çeşnili ve/veya aroma verici içeren içme sütlerinde eklenmiş şeker  $\leq 5$  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.



## ÖNERİLMİYENLER

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

- 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 lolipoplar 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.

