



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Okul Kantinlerinde Satılması Uygun Olan ve Olmayan Gıdalar

Millî Eğitim Bakanlığının 2020/8 sayılı “Okul Kantinlerinde Satılacak Gıdalar ve Eğitim Kurumlarındaki Gıda İşletmelerinin Hijyen Yönünden Denetlenmesi Genelgesi” eğitim kurumlarında satışı uygun olan ve olmayan gıdaları belirtir. Buna göre:

Eğitim Kurumlarında Satışı Uygun Olmayan Gıda ve İçecekler

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 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 dahil)
- 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
- Sunset yellow (E 110), Kinolin Sarısı (E 104), Karmosin (E 122), Allura red (E 129), Tartrazin (E 102), Ponce 4R (E 124), ve Titanyum dioksit (E 171)'i içeren gıda ve içecekler

Eğitim Kurumlarında Satışı Uygun Olan Gıda ve İçecekler

- 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, eklenmiş şekersiz, toz formunda olmayan, kabuksuz – ceviz, fındık vb.)
- Taze sıkılmış meyve ve sebze suyu (şeker ilavesiz olmalı, en fazla 250 mL)



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

- 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)
- Tüm peynir çeşitleri yarım yağlı, beyaz peynirler azaltılmış/az tuzlu olacaktır.
- Günlük haşlanmış yumurta
- Zeytin (az tuzlu en fazla 25 g)
- Çeşnili ekmekler (çeşnisi; sert kabuklu meyveler, kurutulmuş meyveler, yağlı tohumlar, baharat olan ekmekler)
- Tam buğday ekmeği, tam buğday unlu ekmek/tam buğday unlu lavaş, karışık tahıllı ekmek vb. ürünlerden yapılan aşağıdakileri içeren yağ eklenmemiş sandviçler; o Yumurta veya peynir o Turşu hariç taze domates, havuç, marul, biber vb. sebzeler
- İçme suyu (şeker veya tatlandırıcı eklenmemiş)
- Doğal mineralli su
- Doğal kaynak suyu
- Şekersiz sakızlar (tatlandırıcılı sakızlar hariç)

Aşağıdaki Kriterleri Sağladıklarında Satışı Uygun Görülen Ambalajlı Gıdalar

- Kek, bisküvi, kraker, kahvaltılık tahıllar, patlamış mısır vb. kriterleri
 - 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.
- 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.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

- 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.

Aşağıdaki Kriterleri Sağladıklarında Satışı Uygun Görülen Atıştırmalık (Aperatif) Hazırlanan Gıda Maddeleri

- Poğaça (1 büyük boy=75g), tost (30g kaşar veya beyaz peynirli), simit (1 küçük boy=90g) için enerji içeriği ≤ 250 kkal, doymuş yağ içeriği ≤ 5 g ve sodyum içeriği ≤ 400 mg olmalıdır.
- Sade kek (ev yapımı/pastane; 1 büyük dilim=60g) enerji içeriği ≤ 240 kkal ve doymuş yağ içeriği ≤ 3 g olmalıdır.

Aşağıdaki Kriterleri Sağladıklarında Satışı Uygun Görülen Sıcak ve İşlenmiş Gıda Maddeleri (100g için)

- Tuzlu hamur işleri, börekler, makarnalar, pizzalar, pideler, fırınlanmış patates ürünleri, pilav ve spagettiler için enerji içeriği ≤ 250 kkal, doymuş yağ içeriği ≤ 5 g ve sodyum içeriği ≤ 400 mg olmalıdır.
- Et ürünleri (burgerler, köfteler, nuggetlar, konserve balık ürünleri, konserve hindi ürünleri vb.) için enerji içeriği ≤ 250 kkal, doymuş yağ içeriği ≤ 5 g ve sodyum içeriği ≤ 500 mg olmalıdır.
- İşlenmiş etler (salamlar, pastirmalar, sucuklar, sosisler vb.) için enerji içeriği ≤ 250 kkal, doymuş yağ içeriği ≤ 5 g ve sodyum içeriği ≤ 750 mg olmalıdır.