

# ÇOCUĞUNUZUN SAĞLIKLI BESLENMESİ İÇİN

YETERLİ VE  
DENGELİ BESLENME  
NEDİR?

SAĞLIKLI GELİŞME  
İÇİN PROTEİNİN ÖNEMİ

NEDEN TAVUK ETİ?

PRATİK VE LEZZETLİ  
TARİFLER



SAĞLIKLI  
TAVUK  
BİLGİ  
PLATFORMU  
YAYINLARI



## Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu Yayınları

**Eğitim Dizisi: 001**

© Kanatlı Ar-Ge, İstanbul 2007  
D 100 Ankara Karayolu 7. km Bolu  
Tel.: 0374 243 94 72 (8 hat)

© Tüm yayın hakları saklıdır. Bu kitapta yayımlanan metin ve çizimlerin telif hakkı Kanatlı Ar-Ge'ye aittir. Tamamı ya da bir bölümü ilgili kurumdan izin alınmadan fotokopi dahil herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Baskı: ..... Matbaacılık  
Adres ve tel.....

Proje / Koordinasyon : Grup 7 İletişim

# İÇİNDEKİLER

<b>SUNUŞ</b>	<b>2</b>
<b>YETERLİ VE DENGELİ BESLENME</b>	<b>3</b>
KARBONHİDRATLAR	3
PROTEİNLER	3
YAĞLAR	4
VİTAMİNLER	4
MİNERALLER	4
<b>BESİN GRUPLARI</b>	<b>5</b>
<b>SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME İÇİN PROTEİN</b>	<b>6</b>
PROTEİN NEDİR ?	6
NE KADAR PROTEİNE İHTİYACIMIZ VAR ?	6
ÇOCUKLARDA PROTEİN İHTİYACI	6
<b>GÜNLÜK PROTEİN ALIMI</b>	<b>7</b>
<b>PROTEİNLERİN BİYOLOJİK DEĞERLERİ</b>	<b>8</b>
<b>BESİNLERDEKİ PROTEİN MİKTARI</b>	<b>9</b>
<b>PROTEİN ENERJİ YETERSİZLİĞİ</b>	<b>10</b>
<b>GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN İYİ BESLENME</b>	<b>11</b>
<b>GÜNÜN EN ÖNEMLİ ÖĞÜNÜ KAHVALTI</b>	<b>12</b>
<b>ÇOCUKLARDA İŞTAHSIZLIK</b>	<b>13</b>
<b>NEDEN TAVUK ETİ ?</b>	<b>14</b>
<b>PİŞİRME VE SAKLAMA YÖNTEMLERİ</b>	<b>16</b>
<b>SOFRALARI TAVUKLA ÇEŞİTLENDİRİN</b>	<b>17</b>
<b>DİLARA KOÇAK'TAN TAVUKLU TARİFLER</b>	<b>18</b>
<b>KAYNAKLAR</b>	<b>20</b>



## **Değerli anne babalar,**

Çocuklarımızın büyüme ve gelişmesinde en önemli temel besin öğelerinden biri “protein” dir. Çocukların yeterli oranda protein alması, erişkinlerdeki gibi SADECE dokuların tamiri ve yeniden yapılanması için değil, **VÜCUDUN BÜYÜMESİ VE GELİŞMESİ** için de gereklidir. Yeterli ve kaliteli protein alınmadığı zaman önce büyüme durur, vücut ağırlığı azalmaya başlar, sonra giderek vücudun direnci azaldığı için hastalıklara yakalanma olasılığı artar; hastalıklar da uzun sürer ve ağır seyreder.

Bilimsel çalışmalar Türkiye’de çocuklarımızın maalesef yeterli düzeyde proteini, özellikle vücutta kullanım oranı daha yüksek olan hayvansal proteini tüketmediklerini gösteriyor. Oysa, bebeklik ve çocukluk dönemindeki dengeli ve yeterli beslenme, ileriki yaşlardaki sağlığın ve başarının aynasıdır. Görüyoruz ki, yeterli ve dengeli beslenen çocuklar daha sağlıklı, daha başarılı, anlama ve kavrama açısından daha yetenekli, hastalıklara karşı daha dirençli ve daha uzun boylu oluyorlar. Genç bir nüfusa sahip olan ülkemizde, yeterli ve dengeli beslenen çocuklar Türkiye’nin daha sağlıklı ve başarılı nesillerinin habercisi olacaktır.

Sağlıklı çocuk yetiştirmede en önemli etkenlerden biri sağlıklı ve bilgili anne babalardır. Anne ve çocuk sağlığı ülke genelindeki sağlık koşullarının ve bir toplumun kalkınma düzeyinin göstergesi olarak da kabul edilir. Annelerin yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgilerinin artırmaları toplumsal kalkınmaya önemli katkı sağlar. Bu nedenle ailelerimizi bilinçlendirmeyi hedefleyen bu çalışmanın Türkiye’nin geleceği için önem taşıdığını düşünüyorum ve sağlıklı nesiller için ailelerimize faydalı olabilmeyi diliyorum.

Tüm okuyuculara sağlık dilekleriyle,

**Uz. Dyt. Dilara Koçak**  
*www.dilarakocak.com.tr*



## YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Sağlığımız için vücudumuza her gün yeterli miktarda karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve su almamız gerekir. Karbonhidrat, protein ve yağ bize enerji yani kalori verirken, vitaminler, mineraller ve su bağışıklık sistemimizi güçlendirici etki göstererek bizi hastalıklara karşı korur.

### KARBONHİDRATLAR

- Günlük alacağımız enerjinin yüzde 55 – 60'ı karbonhidratlardan gelmelidir. Karbonhidratlar basit (çay şekeri, reçel, marmelat, bal, pekmez, şekerlemeler ve meyve) ve kompleks (ekmek, pirinç, makarna, meyve, sebze ve tahıl ürünleri) olarak ikiye ayrılır.
- Basit karbonhidratlar kan şekerinde hızlı yükselmeye sebep olur ve insülin hormonunu uyarır; oysa kompleks karbonhidratlar lif, vitamin ve mineral açısından daha zengindir, midede uzun süre kalır ve daha doyurucudur.
- Karbonhidrat, yağ ve proteine göre daha etkili bir yakıttır ve vücudumuzda daha çabuk kullanılır. Karbonhidrat kanda glikoz olarak dolaşır. Kas ve karaciğerde ise glikojen olarak depolanır. Beyin, enerji için sadece glikoz kullanır. Bu nedenle günlük beslenmemizde karbonhidratlara mutlaka yer vermeliyiz.



### PROTEİNLER

- Hücre büyümesi ve gelişmesi için çok önemlidir.
- Bağışıklık sistemimizi korur, güçlendirir.
- Metabolizmamızı çalıştırır. Kas, kemik ve kan hücrelerini oluşturur.
- Hücrelerin, enzimlerin ve hormonların yapıtaşdır. Hücrelerin yenilenmesi için önemlidir.

## YAĞLAR

- Vücut ısısının düzenlenmesi ve yağda eriyen vitaminlerin kullanılması için gereklidir.
- Beynin ve hücre zarlarının yapışmasını oluşturur.
- Organları dış etkilere karşı koruyucu görevi vardır.
- Vücut tarafından yapılmayan bazı yağ asitlerinin yağ içeren yiyeceklerle alınması, büyüme ve deri sağlığı için gereklidir.



## MİNERALLER

- Kasların kasılmasına yardımcı olur. Hormonların çalışmasında görevlidir.
- Bedenin sıvı dengesini sağlamada görevleri vardır.
- Sinir sisteminin çalışmasında etkili rol alır.
- Demir, çinko, magnezyum ve fosfor çocuk gelişiminde önemli minerallerdendir.

## VİTAMİNLER

- Vitaminler, yağda eriyen vitaminler (A, D, E, K vitaminleri) ve suda eriyen vitaminler (B grubu vitaminler ve C vitamini) olarak ikiye ayrılır.
- Her bir vitaminin vücut için çok önemli ve farklı bir fonksiyonu vardır.
- Vücudumuzdaki tüm sistemlerin doğru çalışmasına yardımcı olur.

## 5 TEMEL BESİN GRUBU

VÜCUDUMUZUN İHTİYACI OLAN  
KARBONHİDRAT, PROTEİN, YAĞ, VİTAMİNLER VE MİNERALLERİ  
ALABİLMEK İÇİN HER GÜN  
5 TEMEL BESİN GRUBUNDAN  
TÜKETMEMİZ GEREKİR.

### SÜT GRUBU

Süt, yoğurt, peynir, ayran, kefir, cacık ve diğerleri

### ET, BALIK, TAVUK, KURU BAKLAGİL

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve diğerleri

### EKMEK VE TAHILLAR

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve diğerleri

### SEBZE VE TAHILLAR

Her türlü sebze ve meyve

### YAĞ VE ŞEKER

Hayvansal ve bitkisel yağlar ile şeker

Her besinin içinde bulunan besin öğeleri farklılık gösterir. Hem karbonhidrat hem protein içeren besinler gibi sadece yağ veya karbonhidrat içeren besinler de vardır. Bu nedenle sizin ve çocuğunuzun ihtiyacı olan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineralleri alabilmek için her gün 5 temel besin grubunu tüketmeniz gereklidir.

## SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME İÇİN PROTEİN

### • Protein nedir?

Proteinler vücutta hücrelerde meydana gelen bütün biyolojik olayların anahtar noktasıdır.

### • Ne kadar proteine ihtiyacımız var?

Beslenmede, enerjinin yaklaşık olarak yüzde 12-15'inin proteinden gelmesi tercih edilir. Sağlıklı yetişkin bir bireyin ağırlığı oranında, kilogram başına günde ortalama 1 gram protein alması gereklidir.

### • Çocuklarda protein ihtiyacı

Çocuklarda protein gereksinimi, erişkinlerdeki gibi SADECE dokuların tamiri ve yeniden yapılanması için değil, VÜCUDUN BÜYÜMESİ VE GELİŞMESİ için de gereklidir.

Çocuklarda vücut dokularının büyümesi için sürekli protein sentezi gereklidir. Bu nedenle çocuklara iyi kaliteli protein verilmelidir. Hayvansal kaynaklı protein İYİ KALİTELİ proteindir.



### Günlük protein gereksinimi

YAŞ	PROTEİN
1 - 3	15-18.8 gr
4 - 6	20-25.5 gr
7 - 9	26-38.7 gr
ERKEK	
10 - 13	39-59.8 gr
14 - 18	54-71.5 gr
KADIN	
10 - 13	39-45.5 gr
14 - 18	43-66.0 gr



**PROTEİN  
YETERSİZLİĞİ  
TÜRKİYE'DE  
ÖNEMLİ  
BİR  
SORUNDUR.**





## GÜNLÜK ALINMASI GEREKEN PROTEİNİ KARŞILAYAN MİKTARLAR

1 -3 yaş çocuk için  
15 -18 gram protein

### HER GÜN

1 bardak süt veya yoğurt  
1 kibrit kutusu kadar peynir  
2 köfte kadar tavuk, et, balık  
ile sağlanabilir

4-6 yaş çocuk için  
20-25 gram protein için

### HER GÜN

1-2 bardak süt veya yoğurt  
1 kibrit kutusu kadar peynir  
3 köfte kadar tavuk, et, balık  
ile sağlanabilir

7-9 yaş çocuk için  
26-38 gram protein için

### HER GÜN

2 bardak süt veya yoğurt  
2 kibrit kutusu kadar peynir  
3 - 4 köfte kadar tavuk, et,  
balık ile sağlanabilir

10-13 yaş ERKEK çocuk  
39-60 gram protein

### HER GÜN

3 bardak süt veya yoğurt  
2 kibrit kutusu kadar peynir  
3 - 4 köfte kadar tavuk, et,  
balık ile sağlanabilir

14 -18 yaş ERKEK çocuk  
55-70 gr protein

### HER GÜN

3 bardak süt veya yoğurt  
2 kibrit kutusu kadar peynir  
4 - 5 köfte kadar tavuk, et,  
balık ile sağlanabilir

14 -18 yaş KIZ çocuk  
43-66 gram protein

### HER GÜN

3 bardak süt veya yoğurt  
2 kibrit kutusu kadar peynir  
3 - 4 köfte kadar tavuk, et,  
balık ile sağlanabilir

## PROTEİNİN BİYOLOJİK DEĞERLERİ

Biyolojik değer, bir yiyecekten emilen proteinin vücudumuzdaki proteinlerle birleşen kısmına denir. Çözülen proteinin ne kadarının hücrelerimizde, protein sentezinde kullanılabildiğini ifade eden bir ölçüdür.

### Biyolojik Değeri YÜKSEK - Tam Protein

Büyüme devamlılığının sağlanmasında gerekli olan uygun oranda temel amino asitleri içerirler. Hayvansal kaynaklı proteinler tam proteinlerdir.

- Yumurta
- Et, tavuk, balık
- Süt ve peynir

**PROTEİNİN BİYOLOJİK DEĞERİNİN YÜKSEK OLMASI VÜCUTTA KULLANIM ORANI İLE ORANTILIDIR. BİYOLOJİK DEĞERİ YÜKSEK OLAN PROTEİN VÜCUTTA DAHA İYİ KULLANILIR.**



### Biyolojik Değeri DÜŞÜK - Bitkisel Protein

Temel amino asitlerin eksik olduğu besinlerdir. Temel amino asitlerin çok küçük miktarlarda bulunmasına sınırlandırılmış amino asitler denir.

- Kuru baklagiller
- Tahıllar

Kuru baklagiller ve tahıllar protein içerir. Ancak bu proteinin kalitesi orta derecededir. Bu sebeple hayvansal proteinle bir arada tüketilmesi özellikle çocuklar için önemlidir.

## BESİNLERİN 100 GRAMINDAKİ PROTEİN MİKTARI

Besinler (100 gram)	Protein miktarı
Dana eti	19,7 gr
Tavuk eti	23,2 gr
2 yumurta	12,1 gr
Yoğurt	3,4 gr
Süt	3,3 gr
Kuru baklagiller	22 gr

### Bazı Besinlerin Protein Yönünden Biyolojik Değeri

Anne sütü	100
Tam yumurta	93,7
İnek sütü	91
Yumurta beyazı	83
Balık	83
Kırmızı et	80
Tavuk	79
Soya	74
Buğday proteini	54
Kuru baklagiller	49

Gelişmiş ülkelerde hayvansal ve bitkisel kaynaklı protein alım dengesi ülkemize göre çok daha iyidir. Ülkemizde kişi başına alınan toplam proteinde bitkisel kaynaklı protein oranı yüzde 75 iken hayvansal kaynaklı protein sadece yüzde 25 düzeyinde kalmaktadır. Oysa bu oranın en azından yarı yarıya olması hedeflenmelidir. Hatta riskli grup olan çocuklar ve yaşlılarda hayvansal kaynaklı proteinin yüzde 60, bitkisel kaynaklı proteinin yüzde 40 oranında olması daha sağlıklı bir protein dengesi sağlayacaktır.

**PROTEİN YETERSİZLİĞİ EN ÇOK 6 AY İLE 5 YAŞ ARASINDAKİ ÇOCUKLARDA GÖRÜLÜR. PROTEİN YETERSİZLİĞİ SONUCUNDA ÖNCE BÜYÜME DURUR, VÜCUT AĞIRLIĞI AZALMAYA BAŞLAR. VÜCUDUN DİRENCİ AZALDIĞINDAN HASTALIKLARA YAKALANMA OLASILIĞI ARTAR; HASTALIKLAR UZUN SÜRER VE AĞIR SEYREDER.**

- Dünya Sağlık Örgütü'nün raporlarına göre dünyada 300 - 500 milyon kişi yeterli besin alamıyor.
- 1,5 milyar insan dengeli beslenemiyor.
- Gelişmekte olan ülkelerde 5 yaş altı çocuk ölümlerinin yüzde 54'ünün YETERSİZ BESLENME ile ilişkili olduğu, Türkiye'de ise bu oranın yüzde 20-35 düzeyinde olduğu görülüyor.

Protein alımı yalnız miktar yönünden değil kalite yönünden de önemlidir. Yetişkinler düşük kaliteli BİTKİSEL proteinle gereksinimlerini karşılayabilirler, fakat çocuklar için mutlaka iyi kaliteli HAYVANSAL protein sağlanmalıdır.

Protein yetersizliği sonucunda önce büyüme durur, vücut ağırlığı azalmaya başlar. Vücudun direnci azaldığından hastalıklara yakalanma olasılığı artar; hastalıklar uzun sürer ve ağır seyrederek.

5 yaşına kadar beyin gelişiminin yüzde 90'ı tamamlandığı için bu dönemdeki enerji ve protein yetersizliği zeka gelişimini de olumsuz yönde etkiler.

Protein, kan hücreleri ve hemoglobin yapımı için gerekli olduğundan protein yetersizliği kansızlık ile de ilgili olabilmektedir.



**Ciddi protein yetersizliği durumunda**

- Çocuklarda büyüme geriliği, fizik ve zeka gelişiminde duraklama görülür.
- Çocukların kiloları normalin altına düşer.
- Sık tekrarlayan ishaller ve diğer enfeksiyonlar görülür.
- Boya oranla ağırlıkta belirgin azalma gerçekleşir.
- Boya göre ağırlık eksikliği yüzde 10 ve üzeri ise boy kısalığının beslenme bozukluğuna bağlı olması muhtemeldir.

## GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN İYİ BESLENME

Çocukların ilk aşısı doğdukları anda anne sütü almaları ile gerçekleşir. Ağız sütü yani kolostrum dediğimiz bu süt zengin içeriği ile aşı görevini görür.

Bağışıklık sistemi hastalıklara yol açabilecek virüs, bakteri, mantar ve parazit gibi mikroorganizmaların zararlı etkilerine karşı vücudumuzu korur.

Bağışıklık sistemin tüm yaşam boyunca vücudu koruyucu etkisi vardır. Bazı durumlarda bu etkisini kaybedebilir. Bunların başında yetersiz ve dengesiz beslenme yer alır.

Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitelerin bağışıklık sistemini kuvvetlendirici etkisi vardır.

Bu nedenle beslenmeye dikkat etmeli, tüm besin gruplarından ihtiyacımız kadar almalı ve stresli ortamlardan uzak durmaya çalışmalıyız.

- Yeterli ve dengeli beslenme,
- Yeterli uyku süresini sağlama,
- Yetişkinlerin özellikle çocukların buldukları ortamlarda sigara içmesini önleme,
- Gereksiz ilaç kullanımını en aza indirme, başta çocuklarımızın olmak üzere hepimizin bağışıklık sisteminin devamlılığı için gerekli önlemlerdir.



## GÜNÜN EN ÖNEMLİ ÖĞÜNÜ KAHVALTI

Çocuklar büyüme çağında olduklarından, enerji ve besin öğelerine duydukları ihtiyaç yüksektir. Bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için evde ve okulda tüm besin gruplarındaki besinlerden yeterli miktarda almaları gerekir.

Kahvaltı çocuklar için en önemli öğündür. Kahvaltıda çabuk sindirilen, kana çok çabuk karışan şekerli gıdalar yerine süt, yumurta gibi yavaş emilen, tokluk hissi daha fazla olan ve büyüme döneminde daha fazla ihtiyaç duyduğumuz proteinli gıdaları almak gerekir.



Çocuklar genellikle;

- Gece geç saatlerde yattıkları,
- Kahvaltı etmektен hoşlanmadıkları,
- Sabahları okula gitmek için hazırlanırken kahvaltıya vakit ayırmak istemedikleri,
- Kahvaltı etmeyerek zayıf kalacaklarını düşündükleri için kahvaltıyı atarlar. Oysa gece boyunca boşalan depoyu doldurmanın tek yolu kahvaltı yapmaktır.

### Kahvaltı neden önemlidir?

Çünkü 8-12 saatlik açlık sonrası vücuda ihtiyacı olan enerjiyi sağlayan ilk öğün kahvaltıdır. Kan şekeri olarak bilinen glikoz için kahvaltı iyi bir kaynak oluşturur.

Glikoz beyin için en önemli enerji kaynağıdır, çünkü beyin herhangi bir enerji deposuna sahip değildir. Beyin fonksiyonları için (özellikle okulda) fazla oranlarda glikoza ihtiyaç duyulur.

Ancak sadece glikoz içeren, yani şekerli bir besin ile güne başlamak, kan şekerinde oynamalar sonucu öğlene doğru aşırı acıkma ve konsantrasyon düşüklüğüyle problem yaratabilir. Oysa kahvaltıda süt veya peynir gibi bir protein kaynağı almak kan şekerini dengeler ve bu şikâyetleri ortadan kaldırabilir.

- Araştırmalara göre kahvaltı yapmayan çocuklar kendilerini genellikle sabahları yorgun ve halsiz hissederler.
- Kahvaltı ile okuldaki verimlilik ve psikolojik durum arasında önemli bir bağlantı vardır. Kahvaltı yapan çocuklar, günün ilerleyen saatlerinde daha güçlü ve dayanıklı olurlar.
- Kahvaltı çocukları öğrenmenin zorluklarına karşı hazırlar.
- Düzenli kahvaltı yapan çocuklar okullarında daha başarılı olurlar.
- Sabah açlığı öğrenme, problem çözme ve kas koordinasyonunda azalmaya neden olabilir.

## ÇOCUKLARDA İŞTAHSIZLIK

Genelde ailelerin en çok yakındığı durum çocuklarının iştahsız olmalarıdır. Eğer çocuğun yemek tüketimi azsa en azından besleyici değeri yüksek olan besinlerden tüketmesine dikkat edilmelidir. Çocuğun aç olduğunu düşünerek şekerleme, cips, kurabiye verilmesi bir sonraki öğünde besin alımlarını azaltır. Bunun yerine süt, peynir, tavuk, et gibi protein oranı yüksek besinler tercih edilmelidir.



- Çocuklar genelde sebze tüketimine karşı hassastırlar. Onlara sebze sevdirmek çoğu zaman mümkün olmayabilir. Bu nedenle sebzeler onların seveceği şekillerde hazırlanmalıdır; sebze tavuk veya ete karıştırmak daha uygun olabilir veya sebze çorbası haline getirilebilir.
- Yemekler tabağa küçük miktarlarda konulmalı, çocuğun yemeği bitirme duygusunu yaşaması sağlanmalıdır.
- Günlük alınan kalori yetersiz olduğunda protein büyüme için kullanılamaz; çocuğun büyüme ve gelişmesi eksik kalır. Bu nedenle, her gün yeterli kadar protein, karbonhidrat ve yağ birlikte alınmalıdır; sebze meyve her gün yedirilerek vitamin ve mineral dengesi sağlanmalıdır.

- Evdeki tartışma ortamı çocukların iştahlarının kesilmesine neden olabilir. Bu nedenle çocukların, anne ve babalarının üzüntülerinden de etkilendikleri ve iştahlarının kesildiği unutulmamalıdır. Yaşanan sıkıntı ve üzüntüleri çocuğa hissettirmemeye çalışmak önemlidir.
- Çocuğunuzun sizin yediğiniz miktarlarda yemesi mümkün değildir. Bu nedenle yemek servisi yaparken çocuğunuza sormalı ve daha fazla yemesi için onu zorlamamalısınız. Unutmayın ki fazla kilolu çocuk her zaman sağlıklı değildir.

## NEDEN TAVUK ETİ ?

Tavuk eti yağsız, proteince zengin ve kısa lifli oluşu nedeniyle çiğnenmesi ve hazmı kolay bir gıdadır. Tavuk, ekonomik oluşu sayesinde de bol miktarda tüketilebilecek en önemli PROTEİN kaynaklarından biridir.

### YAĞ ORANI DAHA DÜŞÜKTÜR

Tavuk etinin, dana ve koyun etine göre protein değeri daha yüksek olmasına rağmen yağ oranı daha düşüktür. Günümüzde ölüm nedenlerinin başında gelen koroner kalp hastalıklarından korunmanın en önemli yolu doymuş yağ miktarını azaltmaktır.



Düşük miktarda yağ alımını hedefleyen beslenme biçiminde tavuk eti tüketimi son derece doğru ve sağlıklı bir tercihtir.

### YÜKSEK BİYOLOJİK DEĞERDEDİR

Tavuk eti yüksek biyolojik değere sahiptir; aynı zamanda B grubu vitaminleri ve demir bakımından da zengindir.

### VİTAMİN VE MİNERAL DEPOSUDUR

Protein ve yağ içerikleri açısından önemli avantaja sahip olan tavuk eti özellikle demir, fosfor ve B grubu vitaminlerinin de iyi kaynağıdır.



Tavuktaki but eti, göğüs etine göre daha fazla B2 vitamini (riboflavin) ve B1 vitamini (tiamin), daha az da niasin vitamini içerir. Tavuk but etinde, göğüs etine kıyasla demir, çinko ve sodyum içerikleri de daha fazladır.



## 100 GRAM ETTE BULUNAN BESİN ÖĞELERİ

100 gram	Kalori	Protein(gr)	Yağ(gr)
Dana eti-orta yağlı	190	19.1	12
Koyun eti-orta yağlı	263	16.5	21.3
Tavuk eti siyah	125	20.1	4.3
Tavuk eti-beyaz	114	23.2	1.7



### PİŞİRİLMESİ, ÇİĞNENMESİ VE HAZMI KOLAYDIR

Piştirilmesi son derece kolay olan tavuk eti, liflerinin kısıllığından dolayı rahatça çiğnenebilir ve sindirilebilir. Bu nedenle çocuk ve yaşlıların beslenmeleri dahil tüm yaş grupları için idealdir.



### HER PARÇASI FARKLIDIR

Tavuk eti parçalarının her biri farklı özelliktedir. Aile içinde farklı tercihlere böylelikle çok rahat çözüm olur. Protein daha çok göğüs etinde, yağ ise boyunda yoğunlaşmıştır. Göğüs eti en düşük yağ (yüzde 9) ve en az kolesterol (67 mg/100 gr) içeriğine sahip olan parçadır.



### EKONOMİKTİR

Beslenme değerinin yüksekliği yanında kırmızı ete kıyasla daha düşük fiyatla tüketime sunulması, tavuk etini cazip kılan diğer önemli özelliktir.

## PIŞIRME VE SAKLAMA YÖNTEMLERİ

- Pişirme esnasında, pişirme yöntemi ve koşullarına bağlı olarak bazı vitaminlerde kayıp olabilir. Vitamin B6 ve pantotenik asit pişirme suyuna geçerek azalabilir. Bu nedenle tavuk suyunu dökmeyin, mutlaka değerlendirin.
- Pişirmede haşlama, ızgara gibi yöntemleri tercih edin, kızartmadan kaçının.
- Tavuk etini ızgara ederken etle ateş arasındaki uzaklığı eti yakmayacak, kömürleşme sağlamayacak şekilde ayarlamaya dikkat edin. Aksi halde kanser yapıcı maddeler oluşur. Bütün etler gibi tavuk etini de çok yüksek sıcaklıkta, uzun süre pişirmeyin.



- Pişmiş tavuk etinin besleyici değeri yeniden ısıtılması ile az da olsa bir miktar azalma gösterir. Tavuğu tekrar tekrar ısıtmaktan kaçının; taze ve yeni pişmiş halde tüketmeye özen gösterin.
- Tavuk etini hemen tüketmeyecekseniz soğukta veya dondurucuda saklayın.

**SAĞLIKLI VE  
BEYİN GÜCÜ  
YÜKSEK NESİLLER  
İÇİN MUTLAKA  
AMBALAJLI VE  
MARKALI TAVUK  
ETİ TÜKETMEYE  
ÖNEM VERİN.**

## SOFRALARI TAVUKLA ÇEŞİTLENDİRİN

Tavuk eti değişik lezzeti ile birçok yemekte kullanabileceğiniz, besin öğelerinden zengin bir gıdadır.

### Çorbalarda:

Tavuk etini birçok çorbada kullanarak hem lezzet hem de besin değeri açısından sofranıza zenginlik katabilirsiniz.



### Sebze yemeklerinde ve salatalarda:

• Sebze yemeği pişirirken ilave edeceğiniz tavuk, kırmızı ete göre yağ alımınızı kısıtlamaya yardımcı olur ve sebzelerin besin değerini artırır.

• Haşladığınız veya ızgara yaptığınız tavuğu salatalarınızın üzerine koyarak yeni ve değişik lezzetler oluşturabilirsiniz.

• Çok ufak parçaladığınız tavukları domates, kabak rendesi ve az miktarda yoğurt ile karıştırarak çeşitli baharatlar ile zenginleştirebilir, bu karışımı ekmeklerinizin üzerine sürebilirsiniz.

• Karnıyarık çoğu çocuğun sevdiği bir yemektir. Karnıyarığı bir kez de tavuk kıyması ile yapmayı deneyebilirsiniz. Böylece çocukların ve evdekilerin seveceği bir lezzet daha yaratabilirsiniz.

• Nohut veya kuru fasulye yemeği pişirirken tavuk ilave ederseniz protein kalitesi ve dengesi çok iyi olur.

• Mantıyı da bir kez tavuk kıymasıyla deneyin.



### Tavuklu değişik alternatifler...

• Tavuk etini çok ince şeritler halinde kesip tavada pişirerek tavuk dönerinizi kendiniz yaratabilirsiniz.

• Tavuk eti ile hazırlayacağınız köfteleri ızgarada pişirip çocuklarınıza hamburger yapabilirsiniz.

• Tavuğu kıyma haline getirdikten sonra çeşitli baharatlarla zenginleştirerek elde ettiğiniz karışımı çöp şişlere dizip ızgarada pişirebilirsiniz. Daha sonra ise bol sebze ile tüketebilirsiniz.

• Ispanaklı börek yaparken tavuk ilave ederseniz besin alımınızı güçlendirebilirsiniz. Tavuk ile bezelyeyi karıştırarak börek içi hazırlayabilirsiniz.

• Çocuklarınızın en sevdiği yemeklerden olan makarnaya ilave edeceğiniz tavuk, besin öğesinden zengin bir öğün oluşturabilmeniz size kolaylık sağlar.

## DİLARA KOÇAK'TAN TAVUKLU TARIFLER

### Sarma Tavuk

- 4 adet küçük derisiz tavuk göğüs eti
- 1 küçük kase (200 gram) lor veya çökelek peyniri
- 1 demet maydanoz
- 1 adet taze soğan
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı kuru fesleğen
- 1 çay kaşığı biberiye
- 1- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı karabiber
- Az tuz
- 1 su bardağı domates suyu (250 ml)

Tavuk etlerini yassılaştırarak fileto haline getirin. Baharatları ve lor peyniri ile maydanoz ve soğanı ayrı kaselerde karıştırın. Harcı tavukların içine yerleştirip rulo şeklinde sarın. Katlama yerleri alta gelecek şekilde tepsiye dizip baharatlarla hazırladığınız karışımı üstüne ekleyerek 180 derecede ısıtılmış fırında 40 dakika kadar pişirip sıcak servis yapabilirsiniz...



### Sebzeli Tavuk Burger

- Bütün bir tavuk
- 1 adet domates
- 1 adet soğan
- 2 adet yeşil biber (isteğe göre başka sebzeler de ilave edilebilir)
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çorba kaşığı hardal
- 1 çorba kaşığı ketçap
- 1 adet yuvarlak dilimlenmiş domates
- Birkaç yaprak marul veya kıvırcık
- Kepekli sandviç ekmekleri

Tavukları kemiklerinden ve derisinden ayırıp kıyma haline getirin. Domates, soğan, yeşil biber, kara biberi ilave edip köfte olarak hazırlayın. Yanmaz tavada orta sıcaklıkta her iki tarafı pişirin. Pişen köftelerinizi ekmeklerin üzerine alıp hardal, ketçap, dilimlenmiş domates ve kıvırcık ilave ederek servis yapabilirsiniz.





### Baharatlı Tavuk

- 4 adet küçük derisiz tavuk göğüs eti (dilerseniz bütün bir tavuğu kullanabilirsiniz)
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı kuru fesleğen
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı

Baharatlarla hazırlayacağınız karışımı tavukların üzerine sürüp önceden 180 derecede ısıtılmış fırında tavuklar renk değiştirenceye kadar pişirin.



### Tavuk Salatası

- 8 adet kıvrıkcık veya marul yaprağı
- 2 adet domates
- 1 adet havuç
- 1 adet rendelenmiş turp
- 2 adet yeşil biber
- 1 demet maydanoz
- 3 dal nane
- 2 adet taze soğan
- 1 su bardağı haşlanmış ve didiklenmiş tavuk eti
- 1 kahve fincanı yağsız yoğurt
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı kuru fesleğen

Tüm malzemeleri büyük bir kasede birbiri ile karıştırıp servis yapabilirsiniz.

### Tavukgöğsü

- 4 su bardağı süt
- Yarım tavuk göğüs eti- haşlanacak
- 1 kahve fincanı pirinç unu
- 1 kahve fincanı nişasta
- 1 su bardağı toz şeker
- Çok az miktarda tuz

Haşladığınız tavuğun göğüs etlerini çok ince didikleyin. Didiklediğiniz tavukları su içinde 1 saat kadar beklettikten sonra suyunu sıkın.

Sütü kaynatın; kaynayan süte didiklenmiş ve suyu sıkılmış tavukları atarak kaşık yardımı ile ezerek pişirin. Pirinç unu ve nişastayı su ile ezin. Sıcak süttten birkaç kaşık ilave edip süte ilave edin. Ocaktan indirmeye yakın şeker ilave edip hızlıca karıştırın, kıvamı koyulaşınca ocaktan alın.

Üzerine tarçın, fındık, antep fıstığı, ceviz ilave edip tatlılığın sunumunu zenginleştirebilirsiniz.

Afiyet olsun...



## KAYNAKLAR

1. TC. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü “Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi” Ağustos 2004
2. Duyff R. L., “Geliştirilmiş Besin ve Beslenme Rehberi” 2002
3. Baysal A. “Beslenme”, Hatiboğlu Yayınları, 2002
4. Baysal A, “Sosyal Eşitsizliklerin Beslenmeye Etkisi” C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi 25 (4), 2003 Özel Eki
5. Natow B. A., Heslin J., “The Most Complete Food Counter”, 2000
6. Hacettepe Ü. Beslenme ve Diyetetik “Besin Bileşim Cetveli”, 1991
7. Sağlık Bakanlığı SPGK “Herkesin Sağlık: Türkiye’nin Hedef Ve Stratejileri” (Hedef 21)
8. Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı İktisadi Sektörler ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü, Ulusal Gıda Ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu
9. Vatan İ., “Türkiye’de Beslenme Yetersizliğinin Boyutları”, Mart 2006

10. Pekcan G., “Türkiye’de Beslenme Sorunları ve Boyutları: Besin ve Beslenme Politikaları ve Önemi”, Ekim 2001
11. Yücecan S, “0- 6 Yaş Arası Çocuklarda Beslenme Problemleri”, 2004
12. Türkmen S., “Tavuk Etinin Faydaları”, Konya Valiliği Tarım İl Müdürlüğü
13. Indiana University of Pennsylvania Department of Food and Nutrition, “Protein Sheet”
14. [www.sagliklitavuk.org](http://www.sagliklitavuk.org)
15. [www.tubitak.gov.tr](http://www.tubitak.gov.tr)
16. [www.proteinscience.org](http://www.proteinscience.org)
17. [www.expasy.org](http://www.expasy.org)

### Uzman Diyetisyen Dilara Koçak hakkında

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden mezun olan Dilara Koçak aynı üniversitede yüksek lisans eğitimini tamamlayarak Uzman Diyetisyen unvanını aldı. Çeşitli hastanelerde klinik alanda ve yönetici olarak görev yaptıktan sonra Vehbi Koç Vakfı Amerikan Hastanesi’nde Beslenme ve Diyet Bölümü Şefi olarak çalıştı. Halen Amerikan Hastanesi konsultan diyetisyenidir. Koçak, kurucusu olduğu MEZURA Kliniği’nde uzman doktor, psikolog ve diyetisyenlerden oluşan ekibi ile hem bireylere hem de kurumlara danışmanlık hizmeti veriyor. “İyi Yaşam Günlüğü” isimli çalışmanın yazarı olan Koçak’ın birçok bilimsel araştırması bulunuyor.



Bu kitap Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu tarafından,  
“Sağlıklı Büyüyen Türkiye İin Daha ok Protein!”  
projesi kapsamında anne-babalar iin armağan olarak hazırlanmıştır;  
para ile satılamaz.

### **Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu hakkında**

Ülkemizde yapılan tavuk eti üretiminin yüzde 85’ini gerekleştiren, kanatlı sektörünün önde gelen 17 firması tarafından temsil edilen Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu, bağımsız bir sivil toplum kuruluşu niteliği taşıyor. Platform, gıda güvenliği alanındaki uluslararası sistemleri ve yüksek üretim standartlarını üretim tüm aşamalarında faaliyet gösteren kuruluşlara yaygınlaştırmayı, kamuoyunu sağlıklı tavuk eti rimi ve tüketimi konusunda bilinlendirmeyi amalıyor. Bunun iin eşitli araştırmalar, yayınlar, bilimsel toplantılar, inceleme ve raporlar, eğitim programları hazırlayarak uyguluyor.

**[www.sagliklitavuk.org](http://www.sagliklitavuk.org)**

ye kuruluşlar:

Banvit, Beypili, C.P. Pili, Erpili, şenpili, şekerpili, Keskinoğlu, Pakpili - Mudurnu, Lezita, Kytr Pili, Gedik Pili, Bupili, Fatpili-Yemsel, Aspili, Karagp, Bakpi, Akpili

Değerli anne babalar,

Türkiye’de tavuk üretiminin yüzde 85’ini gerçekleştiren 17 firmanın temsil edildiği Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu olarak kamuoyuna sağlıklı tavuk eti üretimi ve tüketimi konusunda doğru bilgiler aktarmayı en önemli görevlerimiz arasında sayıyoruz. Bu amaçla çeşitli araştırmalar, yayınlar, bilimsel toplantılar, eğitim ve bilgilendirme çalışmaları yapıyoruz.

Uzman Diyetisyen Dilara Koçak tarafından hazırlanan “**Çocuğunuzun Sağlıklı Beslenmesi İçin Protein**” rehberinde yeterli ve dengeli beslenmenin temel unsurlarını bulacaksınız. Rehberde, çocukların sağlıklı büyüme ve gelişmesinde son derece önemli rol oynayan “protein” ve en değerli protein kaynaklarından biri olan tavuk eti hakkındaki bilgileri sizler için derledik.

Ülkemize sağlıklı nesiller kazandırmak dileğiyle...



[www.sagliklitavuk.org](http://www.sagliklitavuk.org)