

# İdeal Beslenme Endeksi



#### Yayın Hakları ©

Bu yayının tüm hakları Toplum alışmaları Enstitüsü'ne aittir. Toplum alışmaları Enstitüsü'nden izin alınmadan yayının tümünün ya da bir kısmının herhangi bir yöntem ile basımı, yayımı, çoğaltılması ve dağıtımı yapılamaz. Kaynak göstermek şartıyla alıntı yapılabilir.

**Yayın No:** 21

**Yayın Tarihi:** 14.04.2026



#### **TOPLUM ALIřMALARI ENSTİTÜSÜ**

**Adres** : Cevizlidere Mah. Mevlana Bulv. No:123/305 ankaya/Ankara  
**Telefon** : 0312 939 93 00  
**E-posta** : info@toplum.org.tr  
**Website** : www.toplum.org.tr

# HAKKIMIZDA

Toplum Çalışmaları Enstitüsü, Türkiye'nin nitelikli insan kaynağını ülkemizin kronik yahut güncel sorun alanlarına yönelterek politik karar alıcılara rafine çözüm önerileri sunmayı ana kuruluş amacı olarak benimser. Amacına uygun olarak gerçekleştirdiği çalışmalarda, toplumumuzun genel çıkarlarının öncelenmesini esas alır. Bu esas, Toplum Çalışmaları Enstitüsü'nün zaman ve zeminden bağımsız, değişmez ilkesidir. Türkiye'nin potansiyeline uygun atılımlar için yeni jenerasyon zihinleri, fikri üretime teşvik etmek ve bu üretimi ülke birikimimize anlamlı katkılar olarak sunmak ana motivasyon kaynağımızdır.

## YÖNETİM KURULU

Dr. Yavuz Selim Günay, Enstitü Başkanı

Dr. Halim Alperen Çıtak, Hukuk ve Adalet Programı Direktörü

İmran Gürakan, Dijital Dönüşüm ve Girişimcilik Programı Direktörü

Doç. Dr. Asmin Kavas, Şehircilik Programı Direktörü

Yağmur Uzunırmak, Araştırma ve Veri Analizi Programı Direktörü

Yasemin Satır Çilingir, Ekonomi Programı Direktörü

Berçin Yiğitaslan, Dış Politika Programı Direktörü

Çiğdem Gizem Okkaoğlu, Enstitü Genel Sekreteri

Aykutalp Arıcı, Yönetim Kurulu Üyesi

Ahmet Oğuz Atalay, Yönetim Kurulu Üyesi

Dr. Abdullah Çağıl, Yönetim Kurulu Üyesi

Vasıf İnanç Duygulu, Yönetim Kurulu Üyesi

Gökhan Güler, Yönetim Kurulu Üyesi

Timuçin Koray Güzelderen, Yönetim Kurulu Üyesi

Nihat Yıldırım, Yönetim Kurulu Üyesi

Mustafa Gül, Yönetim Kurulu Üyesi

# İdeal Beslenme Endeksi

14 Nisan 2026

Türkiye, son yıllarda yüksek ve süreklilik arz eden bir enflasyon sürecinden geçmektedir. Ürün ve hizmet fiyatlarında gözlenen bu kalıcı artış eğilimi, hanehalkı refahı üzerinde farklı kanallar aracılığıyla etkide bulunmakta ve özellikle temel ihtiyaç kalemlerinde ortaya çıkan maliyet baskıları, gelir dağılımı ve yaşam standartları açısından daha belirgin sonuçlar doğurmaktadır.

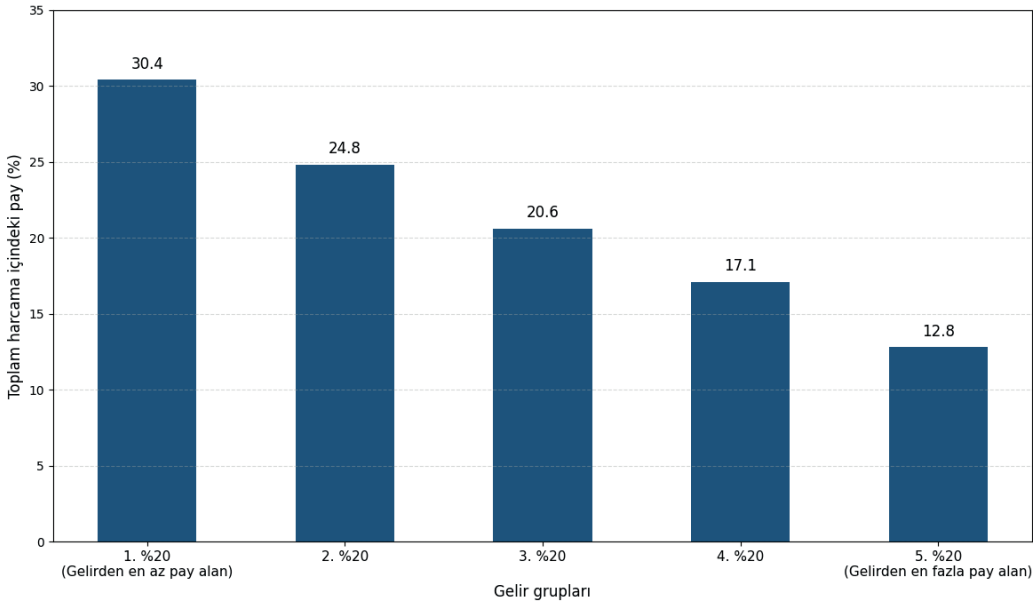
Bu çerçevede, Toplum Çalışmaları Enstitüsü, genel enflasyon göstergelerinin ötesine geçerek sağlıklı ve dengeli beslenmenin hanehalkları açısından oluşturduğu maliyet yükünü daha doğrudan izleyebilecek bir ölçüm aracına ihtiyaç olduğu değerlendirmesiyle “Toplum Çalışmaları Enstitüsü İdeal Beslenme Endeksi (TCE-İDE)” çalışmasını başlatmıştır.<sup>1</sup>

Bu ihtiyacı ortaya koyan üç temel unsur bulunmaktadır. İlk olarak, gıda tüketimi, yalnızca bir harcama kalemi değil, aynı zamanda bireylerin fiziksel sağlığı ve uzun vadeli refahı açısından belirleyici bir unsurdur. Dolayısıyla gıda fiyatlarındaki değişimler, diğer tüketim kalemlerine kıyasla daha doğrudan ve kritik sonuçlar doğurmaktadır. İkinci olarak, son döneme ilişkin veriler, Türkiye’de gıda enflasyonunun küresel eğilimlerden belirgin ölçüde ayrıştığına işaret etmektedir. Üçüncü olarak ise, TÜİK’in 2024 yılı Hanehalkı Tüketim Harcaması verileri, gıda harcamalarının toplam harcamalar içindeki payının gelir grupları arasında önemli farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, gıda fiyatlarındaki artışların, özellikle düşük gelir grupları açısından daha yüksek bir refah kaybı anlamına geldiğini göstermektedir.

Aşağıdaki Grafik 1, Türkiye’de hanelerin gıda ve alkolsüz içecekler harcamalarının toplam tüketim harcamaları içindeki payını gelir dilimlerine göre sunmaktadır. Bu grafik, hane bütçesinin kompozisyonuna ilişkin yapısal bir arka plan göstergesi niteliğindedir.

**Grafik 1: Gelir Gruplarına Göre Gıda ve Alkolsüz İçecekler Harcamasının Payı, 2024**

TOPLUM  
ÇALIŞMALARI  
ENSTİTÜSÜ



Kaynak: TÜİK

1- Endeksin hesaplama metodolojisine ilişkin ayrıntılı açıklamalar “Ekler” bölümünde sunulmaktadır.

Grafik incelendiğinde, gelir düzeyi arttıkça gıda ve alkolsüz içecekler harcamalarının toplam harcamalar içindeki payının sistematik biçimde azaldığı görülmektedir. Nitekim 2024 yılı itibarıyla, gelirden en düşük payı alan %20'lik dilim, toplam harcamalarının %30,4'ünü gıda ve alkolsüz içeceklere ayırırken, en yüksek gelir grubunda bu oran %12,8'e kadar gerilemektedir. Bu eğilim, literatürde Engel yasası olarak bilinen ve gelir arttıkça gıda harcamalarının bütçe içindeki payının azaldığını ifade eden temel iktisadi düzenlilik ile uyumludur.

Bu çerçevede söz konusu bulgu, düşük gelir gruplarının bütçelerinde gıdanın zorunlu harcama kalemi olarak daha yüksek bir ağırlık taşıdığını ve dolayısıyla gıda fiyatlarındaki artışlardan orantısız biçimde etkilendiklerini göstermektedir.

### TÇE-İDE Tanımı

TÇE – İDE, Türkiye'de farklı demografik yapılarla sahip haneler açısından, sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzeninin sürdürülebilmesi için gerekli olan günlük gıda maliyetinin zaman içerisindeki değişimini ölçmeyi amaçlayan bir göstergedir.

Endeks, Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından yayımlanan Türkiye Beslenme Rehberi ("**TÜBER**") 2022 dokümanında yer alan örnek beslenme menülerini referans almakta, bu menüler doğrultusunda oluşturulan sabit içerikli gıda sepetlerinin piyasa fiyatları üzerinden hesaplanan maliyetlerini izlemektedir. Bu kapsamda, söz konusu menülerde yer alan yemeklerin tarifleri açık kaynaklardan derlenmiş, bu tariflere göre belirlenen yemekler standartlaştırılmıştır. Ardından, bu içeriklere karşılık gelen gıda ürünlerinin fiyatları WEB-TÜFE veri setinden temin edilerek, her bir menünün maliyeti hesaplanmıştır.

Bu çerçevede endeks, filî hane halkı tüketim davranışlarını değil, beslenme standardı sabit tutulduğunda karşılaşılan teorik maliyet düzeyini ve bu maliyetin zaman içerisindeki seyrini ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, endeks, hanelerin mevcut tüketim tercihlerinden bağımsız olarak Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen bir beslenme düzeninin sürdürülebilmesi için gerekli asgari maliyet baskısını ölçmektedir.

Fiyat verilerinin oluşturulmasında WEB-TÜFE platformu ile iş birliği yapılmış; referans sepetlerde yer alan ürünlerin güncel piyasa fiyatları esas alınarak hesaplamalar gerçekleştirilmiştir. Bu yaklaşım, sabit içerikli gıda sepetleri üzerinden fiyat değişimlerinin karşılaştırılabilirliğini sağlamaktadır.

Bu çalışmada 2026 yılı Ocak, Şubat ve Mart aylarına ilişkin ilk veri setini sunmakta olup TÇE – İDE'nin bundan sonraki dönemde her ayın ilk yarısında düzenli olarak hesaplanarak kamuoyuyla paylaşılması hedeflenmektedir. TÇE-İDE kapsamında aylık değişim oranları, her bir ayın ilk günü referans alınarak hesaplanmakta; bu yönüyle endeks sabit bir baz yıl yerine dönem içi karşılaştırmaya dayalı (*rolling base*) bir yaklaşım izlemektedir. Kümülatif değişimler ise analiz döneminin başlangıç noktası esas alınarak hesaplanmaktadır.

Endeks kapsamında kullanılan hane yapıları, Türkiye'deki tüm haneleri temsilen seçilmiş olup farklı yaş kompozisyonları ve demografik özellikler çerçevesinde analitik karşılaştırma imkânı sunmak amacıyla oluşturulmuş referans örneklerdir. Bu yaklaşım, farklı hane tiplerinin sağlıklı ve dengeli beslenme maliyetlerine nasıl maruz kaldığını karşılaştırmalı olarak izlemeyi mümkün kılmaktadır.

Bu kapsamda, TÜBER 2022’de tanımlanan birey profilleri esas alınarak ve farklı yaşam evrelerini yansıtacak şekilde üç ayrı hane tipi kurgulanmıştır. Bu haneler, çocuklu genç haneler, ergen birey içeren çekirdek aile yapıları ve yaşlı birey barındıran geniş haneler gibi farklı demografik kompozisyonları temsil eden analitik örnekler olarak tasarlanmıştır.

Söz konusu örnek haneler aşağıda sunulmaktadır:

### Aile 1

- 3 aylık bebek
- 4 yaşında erkek çocuk
- 30 yaşında kadın (emziren)
- 36 yaşında erkek

### Aile 2

- 10 yaşında kız çocuk
- 16 yaşında erkek çocuk
- 42 yaşında kadın
- 42 yaşında erkek

### Aile 3

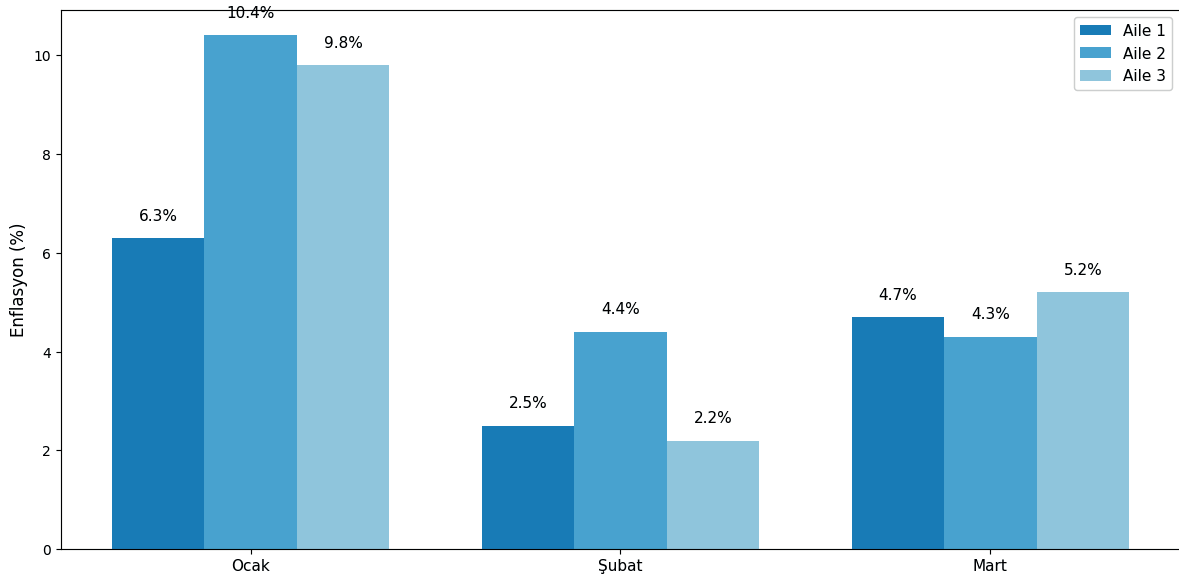
- 3 aylık bebek
- 4 yaşında erkek çocuk
- 30 yaşında kadın (emziren)
- 36 yaşında erkek
- 68 yaşında erkek

### TÇE-İDE Endeks Değerleri

Aşağıda yer alan Grafik 2, 2026 yılının ilk üç ayında, farklı hane tipleri için oluşturulan referans gıda sepetlerinin aylık bazda maliyet değişim oranlarını göstermektedir.

**Grafik 2: Ailelere Göre TÇE - İdeal Beslenme Endeksi Değişimi, 2026, İlk Üç Ay**

TOPLUM  
ÇALIŞMALARI  
ENSTİTÜSÜ



Kaynak: TÇE-WEB Tüfe

## İdeal Beslenme Endeksi

Grafik incelendiğinde, tüm hane tipleri bakımından gıda maliyetlerinde her üç ayda da artış eğiliminin devam ettiği görülmektedir. Bununla birlikte, artış oranlarının hane kompozisyonuna göre farklılaştığı dikkat çekmektedir.

Aile 1 için, referans beslenme düzeninin sürdürülebilmesi amacıyla gerekli günlük gıda maliyeti Ocak ayında %6,3 oranında artmıştır. Bu artış, günlük maliyet düzeyinde somut bir yükselişe karşılık gelmektedir. Nitekim, Aile 1 için günlük gıda maliyeti Ocak ayının başında 1.171,45 TL iken, ay sonunda 1.245,07 TL'ye yükselmiştir.

Takip eden dönemde, Aile 1 için artış oranı Şubat ayında %2,5'e gerilemiş, Mart ayında ise yeniden %4,7 seviyesine yükselmiştir. Benzer şekilde, Aile 2 için Ocak ayında %10,4 gibi görece yüksek bir artış oranı gözlenirken, takip eden aylarda artış hızının sırasıyla %4,4 ve %4,3 seviyelerine yavaşladığı görülmektedir. Aile 3 bakımından ise artış oranları Ocak ayında %9,8, Şubat ayında %2,2 ve Mart ayında %5,2 olarak gerçekleşmiştir. Söz konusu değişim oranlarının sayısal karşılıkları Tablo 2'de sunulmaktadır.

Bu bulgular, incelenen dönemde gıda fiyatlarındaki artışın süreklilik arz etmekle birlikte, aylar itibarıyla dalgalı bir seyir izlediğini göstermektedir. Ayrıca, farklı hane tipleri arasında gözlenen artış farklılıkları, referans sepetlerin içerdiği ürün bileşimlerinin fiyat hareketlerine duyarlılığının değişebileceğine işaret etmektedir.

Grafik 3, aynı dönemde referans gıda sepetlerinin farklı hane tipleri için günlük maliyet düzeylerini ve ay başı-ay sonu itibarıyla gözlenen değişimleri TL cinsinden ortaya koymaktadır.

**Grafik 3: Ailelere Göre Seçili Günlerde Gıda Maliyeti**

TOPLUM  
ÇALIŞMALARI  
ENSTİTÜSÜ

Tarih	Aile 1 (TL)	Aile 2 (TL)	Aile 3 (TL)
01.01.2026	1,171.45	1,411.94	1,522.85
31.01.2026	1,245.07	1,558.30	1,672.12
01.02.2026	1,250.66	1,563.04	1,678.13
28.02.2026	1,281.62	1,631.46	1,714.44
01.03.2026	1,284.91	1,637.33	1,719.57
31.03.2026	1,345.71	1,706.99	1,809.38

Kaynak: TÇE-WEB Tüfe

Elde edilen bulgular, yalnızca oransal artışların değil, mutlak maliyet düzeylerinin de haneler açısından önemli bir yük oluşturduğunu göstermektedir. Nitekim, örnek olarak Aile 1 için Ocak ayının başında 1.171,45 TL olarak hesaplanan günlük gıda maliyeti, ay sonunda

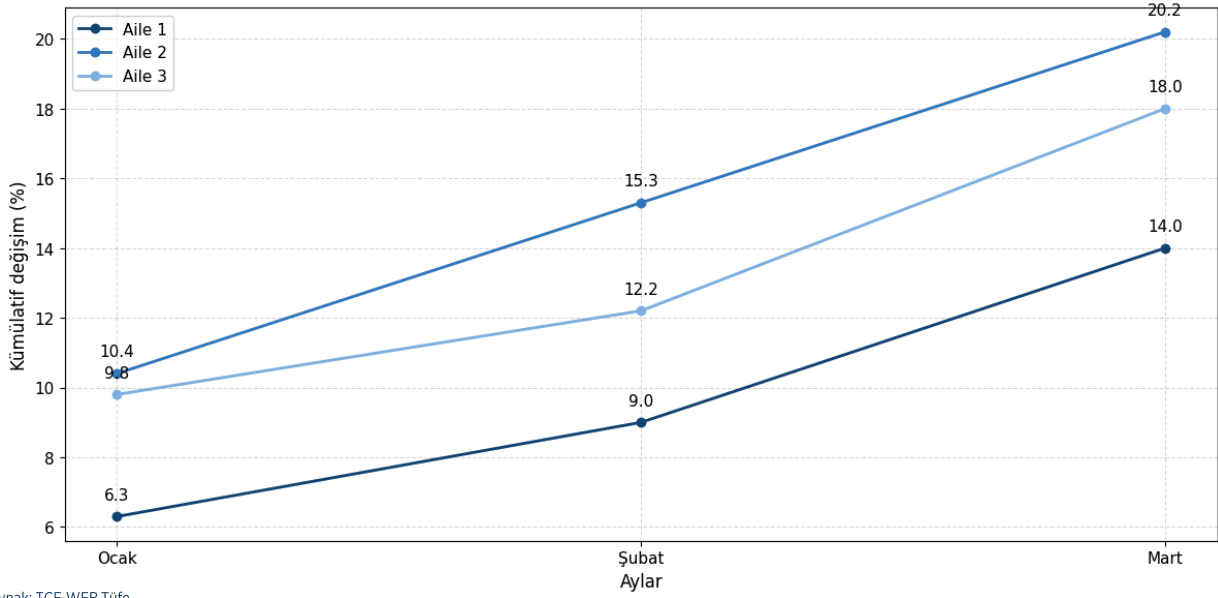
1.245,07 TL'ye yükselmiştir. Benzer eğilim diğer hane tipleri için de geçerli olup tüm hanelerde günlük maliyet düzeylerinin ay boyunca artış gösterdiği görülmektedir.

Bu çerçevede, referans beslenme düzeninin sürdürülebilmesi için gerekli günlük harcamaların ulaştığı seviyeler, özellikle çok bireyli haneler açısından aylık toplam maliyet üzerinde önemli bir baskı oluşturabilecek niteliktedir. Günlük maliyetlerdeki sınırlı görünen artışların dahi aylık toplam harcamaya yansıtıldığında anlamlı büyüklüklere ulaştığı dikkate alınmalıdır.

Grafik 4, 2026 yılının ilk üç ayında referans gıda sepetlerinin maliyetinde meydana gelen değişimin kümülatif etkisini hane tipleri bazında göstermektedir.

**Grafik 4: Gıda ve Alkolsüz İçecekler Enflasyonu, 2026, İlk Üç Ay Kümülatif**

TOPLUM  
ÇALIŞMALARI  
ENSTİTÜSÜ



Kaynak: TÇE-WEB Tüfe

Grafik incelendiğinde, üç aylık dönem sonunda tüm hane tipleri bakımından belirgin bir maliyet artışı gerçekleştiği görülmektedir. Bu kapsamda, Aile 3 için referans beslenme düzeninin günlük maliyeti, Ocak ayı başına kıyasla Mart ayı sonunda kümülatif olarak %18,0 oranında artmıştır. Aynı dönemde bu artış Aile 1 için %14,0, Aile 2 için ise %20,2 olarak hesaplanmıştır.

Bu bulgular, 2026 yılının ilk üç ayında, farklı demografik bileşimlere sahip haneler açısından Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen beslenme düzeninin sürdürülebilmesi için gerekli maliyetlerin belirgin bir artış eğilimine sahip olduğuna işaret etmektedir.

Bu çerçevede, örneğin; 4 yaşında bir çocuk, 30 yaşında emziren bir kadın ve 36 yaşında bir erkekten oluşan bir hanenin (Aile 1), söz konusu beslenme planını sürdürebilmesi için katlanması gereken günlük gıda maliyeti üç aylık dönem sonunda kümülatif olarak %14,0 oranında artmıştır.

Benzer şekilde, 10 ve 16 yaşlarında iki çocuk ile 42 yaşında iki yetişkinden oluşan bir hane (Aile 2) için bu artış %20,2 düzeyinde gerçekleşirken; 4 yaşında bir çocuk, 30 yaşında

## İdeal Beslenme Endeksi

emziren bir kadın, 36 yaşında bir erkek ve 68 yaşında bir bireyden oluşan hane (Aile 3) için maliyet artışı %18,0 olarak hesaplanmıştır.

Görüldüğü üzere, aylık bazda görece sınırlı görünen artışların kümülatif etkisi dikkate alındığında, üç aylık toplam maliyet artışının hane bütçeleri üzerinde anlamlı bir baskı oluşturduğu anlaşılmaktadır.

Hane tipleri arasındaki farklılaşma, referans sepetlerin içerdiği ürün kompozisyonlarının fiyat değişimlerine olan duyarlılığının farklı olabileceğine işaret etmektedir. Bu durum, demografik yapıya bağlı olarak gıda enflasyonunun haneler üzerindeki etkisinin homojen olmadığını ortaya koymaktadır.

Bu çerçevede, elde edilen bulgular, sağlıklı ve dengeli beslenme standardının korunmasının, kısa dönemli fiyat hareketleri karşısında dahi haneler açısından artan bir maliyet yükü doğurduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, söz konusu bulguların, fiilî tüketim davranışlarından ziyade referans bir beslenme sepetinin maliyetine dayandığı ve bu nedenle yorumların bu çerçevede değerlendirilmesi gerektiği not edilmelidir.

TÇE-İDE kapsamında, her bir örnek hane için referans beslenme sepetinin maliyetindeki değişimi daha açık ve karşılaştırılabilir biçimde izleyebilmek amacıyla bir endeks serisi oluşturulmuştur. Bu çerçevede, 2026 yılı Ocak ayının ilk günü baz dönem olarak kabul edilerek endeks değeri 100'e eşitlenmiştir.

İlgili dönemlerdeki endeks değerleri, her bir tarihte hesaplanan referans gıda sepeti maliyetinin baz dönemdeki maliyete oranlanması suretiyle elde edilmektedir. Buna göre endeks değerindeki artış, T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen beslenme düzeninin sürdürülebilmesi için gerekli maliyetin baz döneme kıyasla ne ölçüde yükseldiğini göstermektedir.

**Tablo 1: TÇE-İDE Endeks Değerleri (Ocak–Mart 2026)** (Baz: 2026 Ocak ayı başı = 100)

Dönem	TÇE-İDE (Aile 1)	TÇE-İDE (Aile 2)	TÇE-İDE (Aile 3)
1 Ocak 2026 (baz)	100,0	100,0	100,0
<b>31 Ocak 2026</b>	<b>106,3</b>	<b>110,4</b>	<b>109,8</b>
<b>28 Şubat 2026</b>	<b>109,0</b>	<b>115,3</b>	<b>112,2</b>
<b>31 Mart 2026</b>	<b>114,1</b>	<b>120,2</b>	<b>118,1</b>

Bu yöntemle oluşturulan endeks serisi, aylık değişim oranları ve kümülatif etkilerin birlikte değerlendirilmesine imkân tanımakta; farklı hane tipleri arasında maliyet dinamiklerinin karşılaştırmalı olarak izlenmesini sağlamaktadır.

Aşağıdaki Tablo 2, referans gıda sepetlerinin aylık bazda maliyet değişim oranlarını göstermektedir. Bu oranlar, Tablo 1'de sunulan endeks değerlerinin dönemler arası yüzde değişimini ifade etmektedir.

**Tablo 2: TÇE-İDE Aylık Değişim Oranları (%) (Ocak–Mart 2026)**

Dönem	TÇE-İDE (Aile 1)	TÇE-İDE (Aile 2)	TÇE-İDE (Aile 3)
1-31 Ocak 2026	6,3	10,4	9,8
1-28 Şubat 2026	2,5	4,4	2,2
1-31 Mart 2026	4,7	4,3	5,2

Tablo 2, Grafik 2’de sunulan aylık değişim oranlarının tablo formatında sayısal karşılığını göstermektedir. Tablo 2’de sunulan değişim oranları, referans gıda sepetlerinin maliyetindeki aylık artışları göstermektedir. Bu oranlar, her bir ayın ilgili dönemdeki maliyetinin bir önceki ayın sonundaki maliyet düzeyi referans alınarak hesaplanması suretiyle elde edilmiştir. Başka bir ifadeyle, Ocak ayı için ay başı–ay sonu değişimi; Şubat ayı için Ocak sonu–Şubat sonu değişimi; Mart ayı için ise Şubat sonu–Mart sonu değişimi esas alınmaktadır. Bu nedenle söz konusu oranlar, dönemler arası zincirleme değişimi yansıtmakta olup kümülatif artıştan farklı olarak her ayın kendi içindeki artış hızını göstermektedir.

**Tablo 3: TÇE-İDE Kümülatif Değişim Oranları (%) (Ocak–Mart 2026)**

Dönem	TÇE-İDE (Aile 1)	TÇE-İDE (Aile 2)	TÇE-İDE (Aile 3)
1 Ocak – 31 Ocak 2026	6,3	10,4	9,8
1 Ocak – 28 Şubat 2026	9,0	15,3	12,2
1 Ocak – 31 Mart 2026	14,1	20,2	18,1

Tablo 3’te sunulan kümülatif değişim oranları, referans gıda sepetlerinin maliyetinde 2026 yılı Ocak ayı başı baz alınarak meydana gelen toplam artışı göstermektedir. Bu oranlar, her bir dönemdeki maliyet düzeyinin baz dönemdeki maliyet ile karşılaştırılması suretiyle hesaplanmıştır.

Bu çerçevede, Ocak ayı için ay başına kıyasla ay sonundaki artış; Şubat ayı için Ocak ayı başına kıyasla Şubat sonundaki toplam artış; Mart ayı için ise yine Ocak ayı başına kıyasla Mart sonundaki toplam artış esas alınmaktadır.

Dolayısıyla kümülatif değişim oranları, aylık artışların zincirleme etkisini yansıtarak, belirli bir dönem boyunca referans beslenme maliyetinde meydana gelen toplam artışı ortaya koymaktadır. Bu yönüyle söz konusu oranlar, Tablo 2’de sunulan aylık değişim oranlarından farklı olarak, dönem boyunca biriken maliyet baskısını göstermektedir.

### **TÇE-İDE Çalışmasının Kapsam ve Sınırlılıkları**

TÇE – İDE’nin yorumlanmasında aşağıdaki hususların dikkate alınması önem arz etmektedir:

- 1) İlk olarak, endeks kapsamında hesaplanan gıda maliyetleri, TÜBER 2022’de yer alan örnek menüler doğrultusunda oluşturulan yemeklerin hane içinde hazırlanması varsayımına dayanmaktadır. Bu çerçevede, restoran, paket servis ve benzeri dışarıda yeme-içme harcamaları endeks kapsamı dışında tutulmuştur.

- 2) İkinci olarak, hesaplamalar yalnızca gıda ürünlerinin piyasa fiyatlarını içermekte olup; yemek hazırlama sürecine ilişkin enerji (elektrik, doğalgaz), su, zaman ve emek maliyetleri endekse dahil edilmemektedir. Dolayısıyla endeks, beslenmenin toplam maliyetini değil, yalnızca gıda girdilerine ilişkin doğrudan maliyeti yansıtmaktadır.
- 3) Üçüncü olarak, endeks, sabit içerikli referans bir beslenme sepetine dayanmaktadır. Bu yaklaşım, zaman içerisindeki fiyat değişimlerinin karşılaştırılabilirliğini sağlamayı amaçlamakta; ancak hanelerin fiyat artışlarına karşı geliştirebileceği ürün ikamesi veya tüketim alışkanlığı değişikliklerini yansıtmamaktadır. Bu nedenle endeks, fiilî tüketim davranışlarından ziyade, belirli bir beslenme standardının korunması durumunda ortaya çıkan maliyet baskısını ölçmektedir. Bu yaklaşım, zaman serisi karşılaştırılabilirliğini artırmak amacıyla tercih edilmiştir.
- 4) Dördüncü olarak, endeks kapsamında kullanılan örnek haneler, Türkiye'deki tüm hane yapılarını temsil etmemekte; farklı demografik özelliklere sahip haneler için analitik bir referans noktası sunmaktadır. Bu nedenle endeks sonuçları, doğrudan tüm nüfusa genellenebilir nitelikte olmayıp karşılaştırmalı değerlendirme amacıyla kullanılmalıdır.
- 5) Son olarak, TÇE – İDE, yalnızca referans beslenme sepetinin ev içi hazırlanmasına ilişkin gıda maliyetlerini ölçmektedir.

### Ekler:

TÇE – İDE'nin hesaplanma yöntemi aşağıdaki adımlardan oluşmaktadır:

1. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından yayımlanan Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) kapsamında, farklı yaş ve cinsiyet grupları için önerilen günlük beslenme planları esas alınmıştır. Bu planlarda yer alan örnek menülerde kullanılan gıda ürünleri belirlenmiş; söz konusu ürünlere ilişkin fiyat verileri WEB-TÜFE platformu ile iş birliği çerçevesinde temin edilmiştir.
2. Menüleri oluşturan yemeklerin içeriklerine ilişkin tarifler ve kullanılan girdi miktarları açık kaynaklardan derlenmiş; her bir yemek için gerekli gıda ürünlerinin miktarları standart porsiyon esasına göre hesaplanmıştır. Bu kapsamda, tariflerde yer alan toplam girdi miktarları porsiyon sayısına bölünerek birim (tek porsiyon) maliyetler elde edilmiştir.
3. Elde edilen birim maliyetler kullanılarak, TÜBER'de tanımlanan bireylerin günlük öğün planları doğrultusunda birey bazında öğün maliyetleri ve günlük toplam gıda maliyetleri hesaplanmıştır. Hane düzeyinde maliyet hesaplamasına geçilmeden önce bireysel maliyetler ayrı ayrı belirlenmiş; ardından aynı hanede yer alan bireylerin günlük maliyetleri toplanarak toplam hane maliyeti elde edilmiştir.
4. Fiyat değişimlerinin ölçülmesi amacıyla, her bir hane için ilgili ayın ilk günü ve son günü itibarıyla hesaplanan toplam günlük maliyetler karşılaştırılmıştır. Bu iki değer arasındaki oransal fark hesaplanarak, söz konusu hanenin referans beslenme düzenini sürdürebilmesi için gerekli harcamadaki aylık değişim oranı elde edilmiştir.

**T** TOPLUM  
ÇALIŞMALARI  
ENSTİTÜSÜ

Cevizlidere Mah. Mevlana Bulv. No:123/305 Çankaya/Ankara  
0312 939 93 00 | [info@toplum.org.tr](mailto:info@toplum.org.tr) | [www.toplum.org.tr](http://www.toplum.org.tr)