

13.11.2025

AÇLIK VE YOKSULLUK SINIRI ARAŞTIRMASI

EKİM 2025 DÖNEMİ



BiSAM

DİSK/BİRLEŞİK METAL-İŞ SINIF ARAŞTIRMALARI MERKEZİ



**AÇLIK VE YOKSULLUK SINIRI ARAŞTIRMASI
EKİM 2025 ARAŞTIRMASI**

Bu araştırma Birleşik Metal İş Sendikası Sınıf Araştırmaları Merkezi tarafından (BİSAM) hazırlanmış ve 13 Kasım 2025 tarihinde kamuoyuna sunulmuştur. Araştırma BİSAM kaynak gösterilerek kullanılabilir.



BİRLEŞİK METAL İŞÇİLERİ SENDİKASI
Bostancı Mah. E80 Yanyol Cad. No:2
34744 Kadıköy - İSTANBUL
0533 541 87 95 / 0533 541 87 96
0216 380 85 90 / 0216 410 80 27
Faks: 0216 373 65 02
E posta: info@birlesikmetal.org
[@birlesikmetal](https://www.birlesikmetal.org) [@bmisarmer](https://www.bmisarmer.org)

AÇLIK SINIRI 26.925 TL, YOKSULLUK SINIRI 93.135 TL

TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) harcama gruplarına göre endeks rakamları, 2003 yılı madde fiyatları ile İstanbul Halk Ekmek, zincir market cari ay internet fiyatları ve BİSAM Beslenme Kalıbı üzerinden yapılan hesaplama göre dört kişilik bir ailenin sağlıklı ve dengeli beslenmesi için aylık yapması gereken harcama tutarı Ekim 2025 için 26 bin 925 liradır. Bu harcama tutarı sadece gıda için yapılması gereken minimum tutardır. Açlık sınırı üzerinden hanehalkı tüketim harcamaları esas alınarak yapılan hesaplama sonuçlarına göre ise yoksulluk sınırı 93 bin 135 lira olarak gerçekleşmiştir.



AÇLIK SINIRI

:

26.925 TL



YOKSULLUK SINIRI :

93.135 TL

Dört kişilik bir ailenin sağlıklı ve dengeli beslenme maliyeti

Yetişkin bir erkek



Yetişkin bir kadın



15-18 Yaş Bir Genç



4-6 Yaş Bir Çocuk



Toplam



7.528 TL + 7.147 TL + 7.518 TL + 4.733 TL = 26.925 TL

Not: Yuvarlamadan ötürü toplamlar tam sonucu vermeyebilir.

Sağlıklı ve dengeli beslenmek için her aile ferdinin alması gereken kalori miktarı farklılık göstermektedir. Yetişkin bir erkeğin sağlıklı ve dengeli beslenmesi için tüketmesi gereken gıdaların aylık karşılığı 7.528 liradır. Bu değer yetişkin bir kadın için 7.147, 15-18 yaş bir genç için 7.518, 4-6 yaş arası bir çocuk için 4.733 liradır. Sağlıklı bir biçimde beslenmenin toplam aile bütçesine maliyeti ise 26 bin 925 lira olarak tespit edilmiştir. Bu tutar söz konusu ailenin sadece gıda için yapması gereken zorunlu harcama tutardır. Eğitim, sağlık, barınma, eğlence, ısınma, ulaşım gibi giderler ile birlikte bir ailenin yapması gereken harcama tutarı 93 bin 135 liraya ulaşmaktadır.



**TEK BAŞINA YAŞAYAN BİR KİŞİ
İÇİN YOKSULLUK SINIRI :**

43.292 TL

Tek başına yaşayan bir kişinin sağlıklı ve dengeli beslenmesi için yapması gereken mutfak harcamaları ile yaşamını idame ettirmek için yapması gereken barınma, ulaşım, eğitim, sağlık vb. harcamalarının toplam tutarı ise en az 43.292 lira olmalıdır. Buna göre tek başına yaşayan bir kişi için yoksulluk sınırı 43.292 lira olarak tespit edilmiştir.

GÜNLÜK HARCAMA GEREKSİNİMİ 898 LİRA

Günlük harcamalarda Ekim 2025 dönemi için en yüksek maliyet grubunu 257 liralık harcama gereksinimi ile meyve ve sebze oluşturdu. İkinci en yüksek maliyetli harcama grubu 231 lira ile süt ve süt ürünleri oldu. Et, tavuk ve balık grubu için yapılması gereken minimum harcama tutarı ise 176 lira olarak gerçekleşti. Ekmek için yapılması gereken harcama tutarı günlük 80 oldu. Katı yağ ve sıvı yağ ise 47 lira masraf yapılması gereken ürün grubudur. Yumurta için 18, şeker, bal, reçel ve pekmez için ise 23 lira harcama yapılması gerekmektedir.

Sağlıklı ve dengeli beslenmek için günlük yapılması gereken harcama tutarı (TL)

	Et, Balık, Tavuk	175,58 TL
	Süt, Peynir, Yoğurt	231,44 TL
	Yumurta	18,16 TL
	Kurubaklagil	25,63 TL
	Meyve/Sebze	257,49 TL
	Ekmek	80,36 TL
	Makarna, Pirinç vb.	20,40 TL
	Sıvı/Katı Yağ	46,88 TL
	Şeker/Bal/Pekmez	22,66 TL
	Yağlı tohum	18,93 TL
	Toplam	897,51 TL

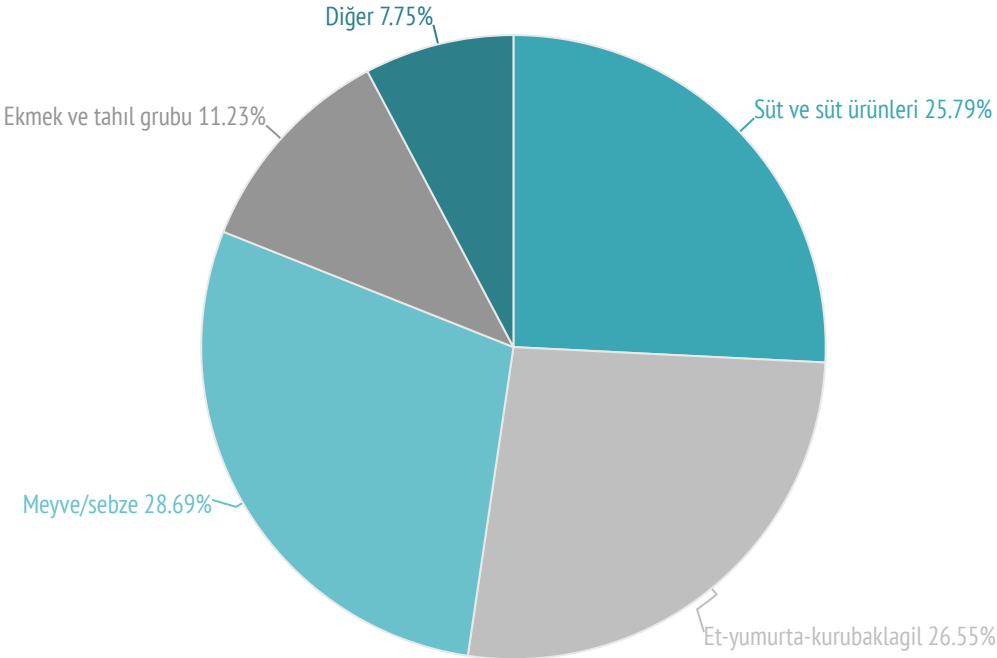
Not: Yuvarlamadan ötürü toplamlar tam sonucu vermeyebilir.

SEBZE VE MEYVE CEP YAKIYOR

Daha dar bir gruplandırmaya göre meyve-sebze günlük 258 liralık harcama gereksinimi ve yüzde 28,69'luk oranı ile ilk sıradaki yerini korudu. Et, yumurta ve kurubaklagil yüzde 26,55 ile ikinci sıradayken, süt ve süt ürünleri grubunun payı da yüzde 25,79 oldu. Ekmek ve tahıl grubunun toplam içindeki payı yüzde 11,23, diğer gıda harcamalarının toplam içindeki payı ise yüzde 7,75 oldu.

%28.7

Meyve ve sebze



AİLE BİREYİNE GÖRE HARCAMA GEREKSİNİMİ

Her bir aile ferдинin sağlıklı beslenmesi için gereksinim duyduğu gıda grubu ve alması gereken kalori miktarı farklılık göstermektedir. Örneğin tüketilmesi gereken ekmek miktarı kadın ve erkek açısından anlamlı düzeyde farklıdır. Süt ve süt ürünleri tüketiminde 10-18 yaş arasındaki bir gencin harcama gereksinimi, yetişkin erkek ve kadından fazlayken, yumurta 4-6 yaş grubu için daha önemlidir. 4-6 yaş arası bir çocuğun tüketmesi gereken yumurta miktarı yetişkinlerden fazladır.

Her Bir Fert İçin Sağlıklı Beslenmek İçin Günlük Yapılması Gereken Harcama Tutarı (TL)

TL OLARAK İHTİYAÇLAR					
	4-6 Yaş	10-18 yaş	Yetişkin Erkek	Yetişkin Kadın	Toplam
1.grup					
Süt, yoğurt	21,81	28,04	24,92	24,92	99,69
Peynir, çökelek	36,60	36,60	29,28	29,28	131,76
2. grup					
Et, tavuk, balık	20,66	51,64	51,64	51,64	175,58
Yumurta	7,26	3,63	3,63	3,63	18,16
Kurubaklagil	3,07	4,10	9,22	9,22	25,62
3. grup					
Sebze, meyve	38,62	64,37	77,25	77,25	257,49
4.grup					
Ekmek	10,04	25,11	30,13	15,07	80,36
Pirinç, bulgur, makarna, un	3,34	6,69	5,35	5,02	20,40
Katı yağ	4,41	13,24	8,83	8,83	35,31
Sıvı yağ	1,45	4,34	2,89	2,89	11,57
Yağlı tohum	5,41	5,41	2,70	5,41	18,93
Şeker	0,96	1,29	0,96	0,96	4,18
Bal, pekmez, reçel vb.	4,11	6,16	4,11	4,11	18,48
Toplam	157,75	250,61	250,92	238,23	897,51

Not: Yuvarlamadan ötürü toplamlar tam sonucu vermeyebilir.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Açlık ve yoksulluk sınırı BİSAM tarafından her ayın 12'sinde kamuoyu ile paylaşılmaktadır. Araştırmada, BİSAM tarafından Sağlık Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünün hazırladığı Türkiye'ye Özgü Beslenme Kalıbı'nın, farklı kaynaklardan elde edilen verilerle değerlendirilerek yenilenmesi sonucunda elde edilen BİSAM beslenme kalıbı ile TÜİK harcama gruplarına göre endeks rakamları, TÜİK 2003 yılı madde fiyatları dikkate alınmıştır. Ancak ekmek fiyatlarında referans değer İstanbul Halk Ekmek, sebze ve meyvede zincir market internet fiyatlarıdır. Meyve-Sebze fiyatı cari aya aittir.

Seçilmiş besin grupları için alınması gereken ürün miktarı

ÜRÜN GRUBU					
 Süt, Yoğurt:	400 ml	400 ml	450 ml	350 ml	1600 ml
 Peynir/Çökelek:	120 gr	120 gr	150 gr	150 gr	540 gr
 Ekmek	300 gr	150 gr	250 gr	100 gr	800 gr
 Et, Tavuk, Balık	100 gr	100 gr	100 gr	40 gr	340 gr
 Meyve-Sebze	600 gr	600 gr	500 gr	300 gr	2000 gr

Ağustos 2019 dönemi öncesinde madde grup ağırlıkları basit ortalama üzerinden hesaplanırken, bu dönem ile birlikte her madde grubu kendi içinde ağırlıklandırılmış ve dikkate alınan madde sayısı artırılmıştır (Rev 1). Mayıs 2020 döneminde ise, sebze ve meyvelerin mevsimsel olarak değişmesi ve bu durumun sonuçlarda fazla oynaklığa neden olması sebebi ile, meyve için ağırlıklandırma kaldırılmış, basit ortalama alınmaya başlanmıştır. Sebzelede ise mevsimsel nedenlerle fiyatı yer almayan ürünler için sebzelerin ortalama fiyatı konulmuştur (Rev 2). Ağustos 2020'de hesaplama küçük bir düzenleme yapılması gerekmiştir. Bu tarihten 2022 yılı Nisan ayına kadar veriler hayat pahalılığının yüksek seyrettiği İstanbul merkezli açıklanmıştır (Rev 3). 2022 Mayıs dönemine kadar elde edilen beslenme kalıbı her ay açıklanan TÜİK madde fiyatları ile değerlendirilerek, kişinin ihtiyacına göre yapması gereken gıda harcamasının tutarı tespit edilmekteydi. Ancak TÜİK'in madde fiyatlarını açıklamaktan vazgeçmesi ile birlikte, yöntem değişikliğine gidilmek zorunda kalınmıştır. Buna göre TÜİK 2022 Nisan ayı madde fiyatları listesindeki ürünler için 2003 yılı ortalaması 100 alındıktan sonra, TÜİK Harcama Gruplarına Göre Endeks Rakamları, ilgili ürünlere uygun bir biçimde yansıtılmış ve her bir ürün grubu için açıklama yapılan ayın maliyetleri hesaplanmıştır. Temmuz ayından itibaren ise TÜİK endeksi ile piyasa fiyatları arasında anlamlı farkın olduğu gözlemlenen sebze-meyve ve ekmek fiyatları farklı kaynaklara dayandırılmıştır. Bunun için ekmek fiyatlarında İstanbul Halk Ekmek fiyatları, sebze-meyve için zincir market internet fiyatları dikkate alınmıştır. Meyve fiyatında meyveler 5 grupta değerlendirilmiş, ortalaması alınmıştır. Sebze için basit ortalama alınmaktadır. Yeni revizyonlara göre geçmişe göre dönük hesaplama yapılabilir. Ancak farklı revizyonlarla yapılan hesaplar karşılaştırılabilir değildir. TÜİK verileri dikkate alınarak yaptığımız hesaplamada esas alınan kalori miktarları şunlardır:

4-6 yaş çocuk için 1963 kalori

15-18 yaş çocuk için 3244 kalori

Yetişkin bir erkek için 2953 kalori

Yetişkin bir kadın için 2658 kalori

4 Kişilik ailenin sağlıklı beslenmek için yapması gereken minimum aylık gıda harcaması AÇLIK SINIRI olarak belirlenmektedir. Bu verinin Hanehalkı tüketim harcamasına dağıtılması ile elde edilen veri ise bize YOKSULLUK SINIRINI vermektedir.

Yoksulluk sınırı hesaplanırken, TÜİK Hanehalkı Bütçe Anketi Tüketim Harcaması Araştırması 2016 yılı sonuçlarının, gelirden en düşük pay alan yüzde 20'lik kesiminin tüketim harcamaları dikkate alınmıştır. Tek başına yaşayan bir kişi için yoksulluk sınırı hesaplamasında ise TÜİK Hanehalkı Bütçe Anketi Tüketim Harcaması Araştırması 2016 yılı sonuçlarının tek kişilik hanehalkı tüketim harcamaları kalıbı dikkate alınmıştır. Hesaplama erkek ve kadın açısından sağlıklı ve dengeli beslenmek için yapılması gereken günlük harcama tutarı ortalaması kullanılmıştır.

Yetişkin erkek ve kadınlar için 18-50 yaş grubu, 10-18 yaş grubu için erkek çocuk dikkate alınmıştır.