



TÜRK-İŞ

TÜRKİYE İŞÇİ SENDİKALARI KONFEDERASYONU

HABER BÜLTENİ



Bayındır Sokak No. 10, 06410 Yenışehir - Ankara

Tel: +90 312 433 31 25 (4 hat) • Faks: +90 312 433 68 09 - 433 85 80 • e-posta : turkis@turkis.org.tr

facebook.com/turkiskonfederasyonu x.com/turkiskonf www.turkis.org.tr

31 Mart 2026- Salı

MART 2026

AÇLIK ve YOKSULLUK SINIRI

TASE (2021=100): 1231,64

- DÖRT KİŞİLİK AİLENİN AYLIK GIDA HARCAMASI TUTARI (**AÇLIK SINIRI**) **32.793 TL.**
- GIDA İLE BİRLİKTE DİĞER TÜM TEMEL HARCAMALAR İÇİN **HANEYE GİRMESİ GEREKEN TOPLAM GELİR TUTARI** (YOKSULLUK SINIRI) İSE **106.817 TL.**
- **BEKÂR BİR ÇALIŞANIN AYLIK YAŞAMA MALİYETİ 42.585 TL.**
- MUTFAK ENFLASYONU AYLIK **%1,32** ON İKİ AYLIK **%38,86** YILLIK ORTALAMA **%39,30** OLARAK HESAPLANDI.

TÜRK-İŞ Konfederasyonu tarafından, çalışanların geçim koşullarını ortaya koymak ve temel ihtiyaç maddelerindeki fiyat değişikliğinin aile bütçesine yansımalarını belirlemek amacıyla her ay, düzenli olarak yapılan bu araştırmanın 2026 Mart ayı sonucuna göre;

- Ankara'da yaşayan dört kişilik bir ailenin sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenebilmesi için yapılması gereken aylık gıda harcaması tutarı (**açlık sınırı**) **32.792,74 TL**'ye,
- Gıda harcaması ile giyim, konut (kira, elektrik, su, yakıt), ulaşım, eğitim, sağlık ve benzeri ihtiyaçlar için yapılması zorunlu diğer aylık harcamalarının toplam tutarı ise (**yoksulluk sınırı**) **106.816,70 TL**'ye
- Bekâr bir çalışanın '**yaşama maliyeti**' de aylık **42.585,17 TL** 'ye yükseldi.

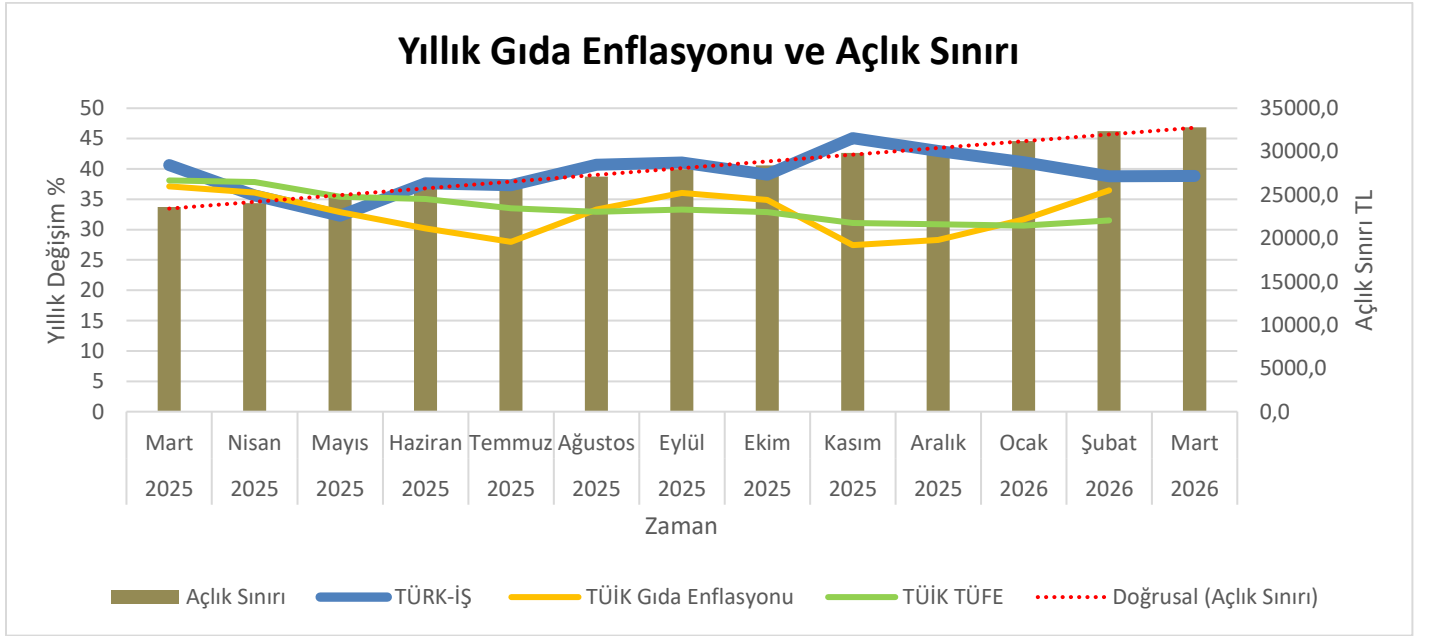
Çizelge 1: Dört Kişilik Ailenin Açlık ve Yoksulluk Sınırı (TL/Ay) *				
	Mart 2025	Aralık 2025	Şubat 2026	Mart 2026
Yetişkin Erkek Gıda Harcaması	7.072,63	9.037,43	9.678,85	9.837,17
Yetişkin Kadın Gıda Harcaması	5.791,81	7.319,78	7.898,56	7.969,57
15-19 Yaş Grubu Çocuk Gıda Harcaması	6.978,88	8.924,93	9.566,35	9.724,67
4-6 Yaş Grubu Çocuk Gıda Harcaması	3.771,81	4.861,61	5.221,68	5.261,32
Açlık Sınırı (4 Kişilik Ailenin Gıda Harcaması)	23.615,12	30.143,75	32.365,44	32.792,74
Yoksulluk Sınırı (4 Kişilik Ailenin <u>Toplam Harcaması</u>)	76.922,23	98.188,11	105.424,90	106.816,70

* Harcama tutarları, yuvarlama nedeniyle, toplamda farklı olabilmektedir.

TÜRK-İŞ' e göre "mutfak enflasyonu" verilerindeki değişim Mart 2026 itibariyle şu şekilde gerçekleşmiştir:

- Ankara'da yaşayan dört kişilik bir ailenin "gıda için" yapması gereken asgari harcama tutarındaki artış bir önceki aya göre yüzde **1,32** oranında gerçekleşti.
- On iki aylık değişim oranı yüzde **38,86** oldu.
- Yıllık ortalama artış ise yüzde **39,30** olarak gerçekleşti.
- Üç aylık artış oranı ise yüzde **8,78** oranında oldu.

Çizelge 2: Gıda Harcamasındaki Değişim %				
	Mart'25	Aralık'25	Şubat'26	Mart'26
Bir Önceki Aya Göre Değişim Oranı	1,24	1,06	3,65	1,32
Bir Önceki Yılın Aralık Ayına Göre Değişim Oranı	12,00	42,97	7,37	8,78
Son On İki Ay İtibariyle Değişim Oranı	40,62	42,97	38,76	38,86
On İki Aylık Ortalamalarla Değişim Oranı	54,86	40,15	39,43	39,30



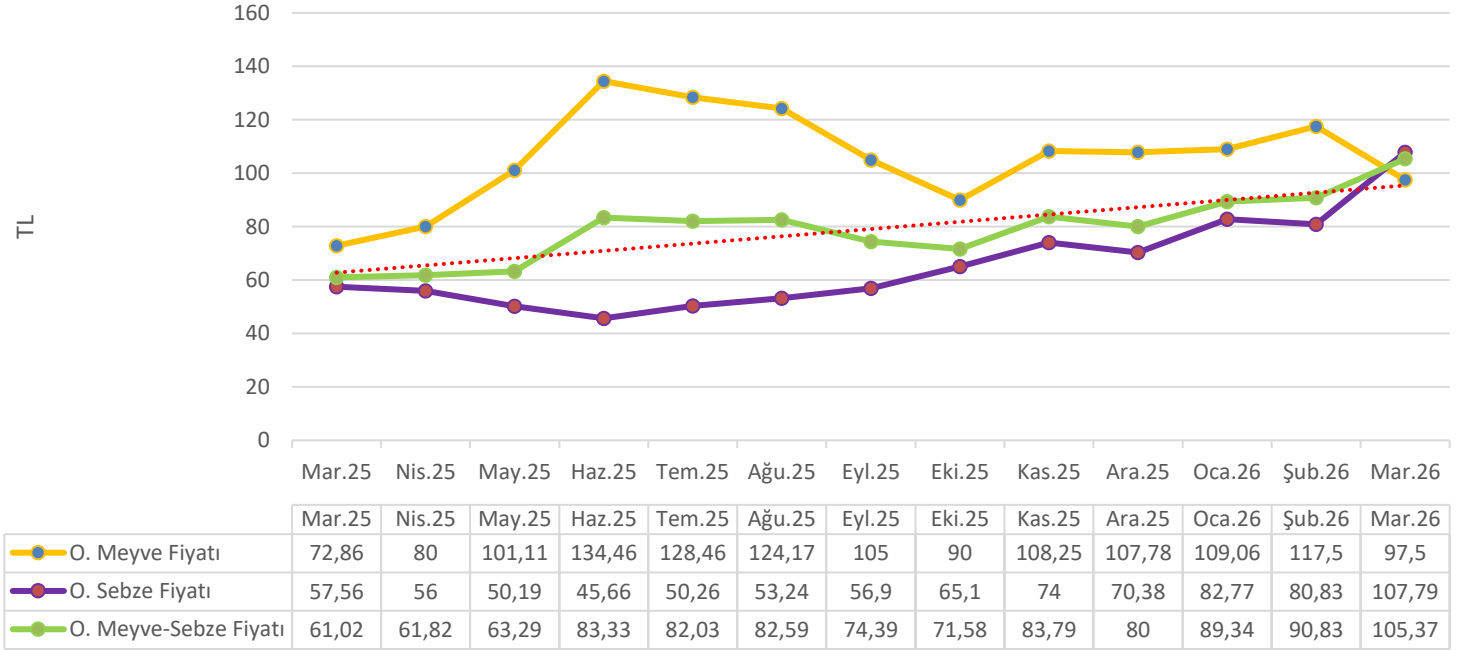
TÜRK-İŞ hesaplamasında temel alınan ve doğrudan çarşı-pazar-market dolaşarak gıda ürünleri fiyatlardaki değişim, harcama gruplarına göre Mart 2026 itibariyle şu şekilde oldu:

- Süt, yoğurt ve peynir ürünlerinin bulunduğu grupta; bu ay süt fiyatlarında genel olarak önemli bir değişiklik görülmemiştir. Benzer şekilde peynir ve yoğurt fiyatlarında da dikkat çeken bir değişiklik gözlemlenmemiştir. Günlük tüketimi fazla olan bu ürünlerin fiyatında artış olması durumunda aile bütçesi üzerinde belirgin bir yük oluşturmaktadır.
- Et, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagiller ürünlerinin yer aldığı grupta; kıyma ve kuşbaşı etin fiyatı bu ay aynı kalmıştır. Geçen ay bir miktar gerileyen kuzu etinin fiyatında bu ay artış olduğu tespit edilmiştir. Geçtiğimiz aylarda olduğu gibi bu ay da tavuk etinin kilogram fiyatında artış gözlemlenmiştir. Balık ürünleri fiyatında bir miktar gerileme olduğu görülmüştür. Yumurta fiyatındaki dalgalanmanın devam ettiği gözlemlenmiştir. Bakliyat ürünleri (kuru fasulye, nohut, yeşil ve kırmızı mercimek) fiyatlarında bir miktar artış olduğu görülmüştür.
- Meyve-sebzenin ortalama fiyatı bu ay da artış göstermiştir. Fiyat artışında sebzenin büyük oranda etkili olduğu gözlemlenmiştir. Geçen ay bir miktar gerileyen meyve fiyatları bu ay azalış gösterirken, sebze fiyatlarında ise artış olduğu tespit edilmiştir. Mutfakların vazgeçilmezi patatesin kilogram fiyatında bir miktar düşüş olduğu görülmüştür. Kuru soğan fiyatı ise aynı kalmıştır. Hesaplama bu ay 26'sı sebze ve 8'i meyve olmak üzere toplam 34 ürünlerdeki fiyat değişimi dikkate alınmıştır. Sebze ortalama kilogram fiyatı (ana yemekleri tamamlayan maydanoz, kıvırcık vb. salata yeşillikleri dâhil değil) 132,21 TL, ortalama meyve kilogram fiyatı 97,50 TL olmuştur. Meyve-sebze ortalama kilogram fiyatı ise 105,37 TL olarak tespit edilmiştir (ana yemekleri tamamlayan maydanoz, kıvırcık gibi salata yeşillikleri bu hesaplamada "Ortalama Meyve-Sebze Fiyatı" kapsamında değerlendirilmektedir).
- Ekmek, pirinç, un, makarna, bulgur ve irmik gibi ürünlerin bulunduğu grupta; ekmek fiyatı bu ay değişmemiştir. Pirinç ve bulgur fiyatlarında bir miktar azalma olduğu gözlemlenmiştir. Makarna ve un fiyatlarında ise artış olduğu tespit edilmiştir.
- Temel yağ ürünleri grubunda, ayçiçek yağının kilogram fiyatı değişmemiştir. Tereyağı ve margarin fiyatlarında sınırlı miktarda bir artış olduğu gözlemlenmiştir. Zeytinyağı fiyatında ise az da olsa düşüş olduğu görülmüştür. Zeytin fiyatı ortalamada önemli bir değişim göstermemiştir. Yağlı tohum ürünlerinde ise ciddi bir fiyat değişikliği tespit edilmemiştir.
- Son grupta yer alan gıda maddelerinden baharat ürünlerinin fiyatlarında bu ay önemli bir değişiklik tespit edilmemiştir. Bazı marketlerde çay fiyatlarının aşağı yönlü güncellendiği görülmekle birlikte bu durumun sınırlı etkisi nedeniyle ortalamada fiyatı etkilemediği görülmektedir. Bal ve pekmezin fiyatları aynı kalırken şekerin fiyatında bir miktar düşüş olduğu gözlemlenmiştir. Reçel fiyatında bir miktar artış olduğu tespit edilmiştir. Tuz ve salça fiyatlarında ise bir değişiklik görülmemiştir.

ÇİZELGE 3: TÜRK-İŞ Açlık Sınırı Endeksi (TASE 2021=100)

		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
Endeks	2024	565,21	610,59	630,72	665,73	712,45	712,81	722,41	723,79	744,81	767,38	772,26	791,85
	2025	831,21	876	886,95	902,74	942,43	980,84	992,04	1018,25	1050,53	1067,11	1120,28	1132,15
	2026	1172,72	1215,59	1231,6									
		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
	2024	4,27	8,03	3,29	5,55	7,02	0,05	1,35	0,19	2,90	3,03	0,64	2,54
	2025	4,97	5,39	1,25	1,78	4,4	4,08	1,14	2,64	3,17	1,58	4,98	1,06
	2026	3,58	3,66	1,32									
Bir Önceki Aya Göre Değişim Oranı %		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
	2024	4,27	12,64	16,36	22,82	31,44	31,51	33,28	33,53	37,41	41,57	42,47	46,09
	2025	4,97	10,63	12,0	14,0	19,01	23,87	25,28	28,59	32,67	34,76	41,48	42,97
	2026	3,58	7,37	8,79									
Bir Önceki Yılın Aralık Ayına Göre Değişim Oranı %		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
	2024	4,27	12,64	16,36	22,82	31,44	31,51	33,28	33,53	37,41	41,57	42,47	46,09
	2025	4,97	10,63	12,0	14,0	19,01	23,87	25,28	28,59	32,67	34,76	41,48	42,97
	2026	3,58	7,37	8,79									
Bir Önceki Yılın Aynı Ayına Göre Değişim %		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
	2024	69,76	72,49	75,09	74,88	83,06	82,96	64,99	57,99	48,72	49,31	46,60	46,09
	2025	47,06	43,47	40,62	35,60	32,28	37,60	37,32	40,68	41,05	39,06	45,07	42,97
	2026	41,09	38,76	38,86									
On İki Aylık Ortalamalara Göre Değişim		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
	2024	79,44	77,20	76,71	77,55	79,43	82,02	81,16	77,66	71,23	68,07	67,20	62,35
	2025	60,30	57,73	54,87	51,58	47,62	44,58	42,60	41,46	40,95	40,22	40,27	40,15
	2026	39,79	39,43	39,30									

Meyve Sebze Fiyatları



Zaman

Not1: "Ort. Meyve-Sebze Fiyatın"a ana yemekleri tamamlayan maydonoz, kıvırcık gibi salata yeşillikleri dâhil edilmektedir.

O. Meyve Fiyatı O. Sebze Fiyatı O. Meyve-Sebze Fiyatı Doğrusal (O. Meyve-Sebze Fiyatı)

AÇIKLAMALAR

Çalışanların, kendilerine ve ailelerine saygın yaşam düzeyi sağlayacak bir gelir elde etmeleri esastır. Yoksulluk, genel anlamıyla, insanların temel ihtiyaçlarını karşılayamama durumu olarak tanımlanmaktadır. Yoksulluk sınırı tutarı, bir ailenin, insan onurunun gerektirdiği zorunlu ihtiyaçları karşılayabilmesi için yapması gereken harcama düzeyidir.

Türkiye’de bu konuda düzenli bir çalışma bulunmamaktadır. TÜRK-İŞ, var olan bu eksikliği gidermek amacıyla, **Aralık 1987’den bu yana** düzenli olarak her ay, gıda harcaması tutarını ve buradan hareketle açlık ve yoksulluk sınırını açıklamaktadır.¹Yapılan bu çalışma daha sonra birçok kurum ve kuruluş tarafından örnek alınmıştır. Bu yönüyle alanında ilk ve öncü niteliğiyle dikkati çekmektedir. Ülkede bugün yaygın olarak kullanılan “açlık sınırı” ve “yoksulluk sınırı” kavramının yerleşmesine katkı sağlanmıştır.

Türkiye’de yoksulluk sınırı ve yoksulluğun boyutları ile ilgili **ilk resmi çalışma** TÜİK tarafından 14 Nisan 2004 günü açıklanan “2002 Yoksulluk Çalışması”dır.

Çalışanların, kendilerine ve ailelerine yetecek bir ücret almaları gereği açıktır. Ancak temel ihtiyaçların karşılanabilmesini sağlayacak ve refahtan pay almasını mümkün kılacak ücretin hesabı nasıl yapılacaktır? İşçinin yaşam standardını sürdürmesi ya da iyileştirmesi için gerekli olan tutar ne kadar olmalıdır? Kuşkusuz bu ve benzeri soruların cevabını vermek kolay değildir. Gerekli olacak tutarın hesabı, yaşam standardı ve tüketim alışkanlıklarına da bağlı olarak kişiden kişiye, hatta ülkeden ülkeye farklılıklar göstermektedir.

İşçinin ailesiyle birlikte, insan onuruna yaraşır bir yaşam düzeyi sağlayabilecek harcama tutarını belirlemek için yapılabilecek hesaplamalardan biri, beslenmeye ilişkin ihtiyaçların belirlenmesidir. Dengeli beslenebilmek için, yetişkinlerin ihtiyaç duyacağı kalori miktarı ile çocukların yaşlarına göre gerekli olan kalori miktarının ne olması gerektiği hakkında bilimsel araştırmalar yapılmıştır. Sağlığın korunabilmesi için bu kalorileri sağlayacak besin miktarları yanı sıra, gerekli protein, yağ ve karbonhidrat miktarları konusunda da belirlemelerde bulunulmuştur. Bu kapsamda, farklı büyüklükteki aileler için toplam besin ihtiyacı hesaplanabilmektedir.

TÜRK-İŞ’in bu çalışmasında, dört kişilik bir ailenin, bilimsel olarak belirlenmiş **beslenme kalıbı** temel alınmaktadır. Anılan beslenme kalıbı, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimler Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü’nden sağlanmıştır. Günlük kalori ihtiyacının hesabında hem yetişkin kişiler hem de genç ve çocuk nüfus dikkate alınmaktadır. Buna göre yetişkin erkek için 3500, yetişkin kadın için 2300, 15-19 yaş grubundaki erkek çocuk için 3200 ve 4-6 yaş grubundaki çocuk için 1600 kalorilik liste temel alınmıştır.

Çalışmada kullanılan besin grubunda şu besin maddeleri yer almaktadır:

Birinci grupta süt, yoğurt, peynir; ikinci grupta et, tavuk, balık, yumurta, yağlı tohumlar (sert kabuklu yemişler), kuru bakliyat (nohut, mercimek, kuru fasulye vb.); üçüncü grupta ekmek, makarna, pirinç, bulgur, un, irmik, diğer tahıl unları; dördüncü grupta taze meyve ve sebze; beşinci grupta tereyağı, margarin, ayçiçeği yağı, zeytinyağından müteşekkil temel yağlar; diğer besin grubunda ise şeker, reçel, marmelat, bal, pekmez, tuz, baharat(kimyon, karabiber, pul biber, nane vb.), çay, ıhlamur, salça yer almaktadır.

Araştırmada, dört kişilik bir ailenin fizyolojik ihtiyaçları ile tutarlı, yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamak için gerekli olan kalori sayısı ve bunu karşılayacak besinlerin cins ve miktarı temel alınmaktadır. Ankara’da çalışanların yoğun olarak alışveriş yaptıkları market ve semt pazarları ayda iki-üç kez dolaşarak fiyatlar derlenmekte ve yapılması gereken asgari düzeydeki gıda harcaması tutarı hesaplanmaktadır.

“Açlık Sınırı” dört kişilik bir ailenin, sağlıklı ve dengeli beslenebilmesi amacıyla bir ayda gıda için yapması gereken asgari harcama tutarını tanımlamaktadır. İnsan onuruna yaraşır düzeyde yaşam sürdürebilmek için gereken harcama tutarı, hiç kuşku yok ki, gıda ile sınırlı değildir. Gıda harcaması yanında giyim, konut, ulaşım ve diğer ihtiyaçlar için gerekli tutarın da ayrıca hesaplanması gerekmektedir. **“Yoksulluk sınırı”** zorunlu ihtiyaçlar için yapılması gereken toplam harcama tutarını ifade etmektedir.

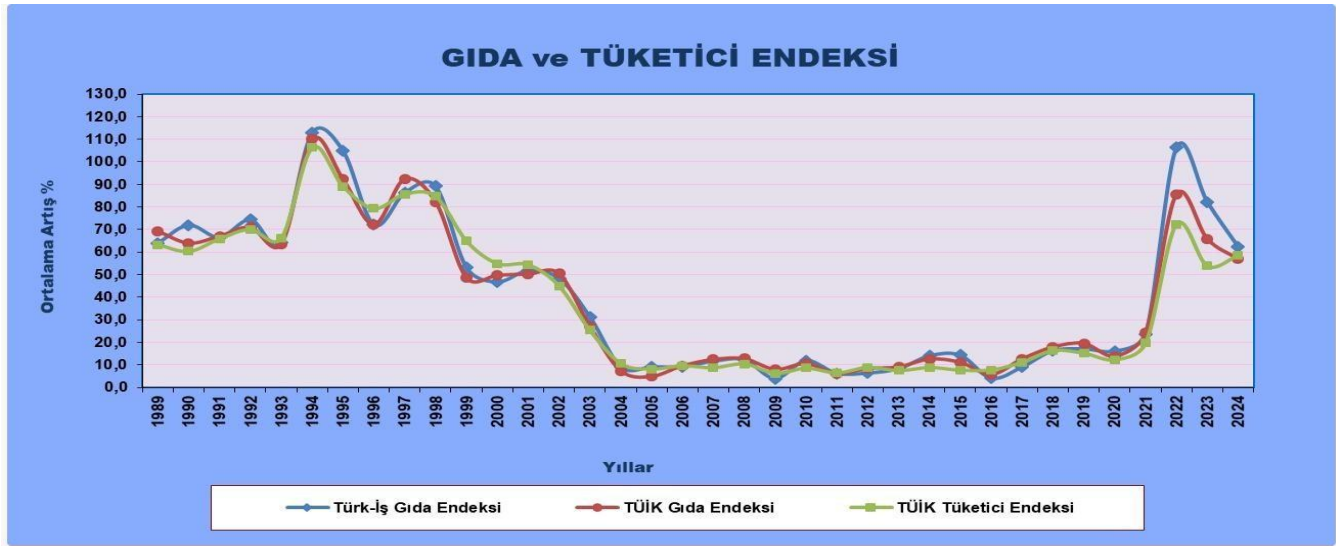
¹ 2022 yılının ocak ayından itibaren, oluşturulan yeni çalışma grubu tarafından ve yeni beslenme kalıbı temel alınarak araştırma sürdürülmektedir.

Gıda dışındaki zorunlu harcamaların tutarını ayrıntılı olarak ve tek tek hesaplamak için kullanılabilecek “beslenme kalıbı” benzeri bir bilimsel ve objektif yöntem -maalesef- mevcut değildir. Bu tutarın hesaplanmasında, genellikle aile bütçesi yöntemi kullanılmaktadır. Ailelerin elde ettiği geliri ve temel ihtiyaçları için yaptıkları harcamaları gösteren çalışmalardan yararlanılarak bir hesaplama yapılabilmektedir. Diğer bir ifadeyle, ailelerin toplam harcamaları içindeki “gıda” payı temel alınarak gıda dışı harcamalara ulaşılmaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından, aile bütçesine yönelik anket çalışması yapılmaktadır. TÜİK, ülke genelinde yaptığı anket ile ailelerin elde ettiği geliri ve tüketim harcamalarını bulmaktadır. TÜİK’in 2003-2004 Hane halkı Tüketim Harcamaları Anketi’ne göre gıda harcamalarının toplam tüketim harcamaları içindeki payı yüzde 30,70 oranındadır.² Hesaplamalarda bu oran esas alınmaktadır. Resmi olarak bu kapsamda yeni bir hane halkı tüketim harcamaları anketi yapılmamıştır.

TÜRK-İŞ çalışması sonucu açıklanan **yoksulluk sınırı tutarı, işçinin eline geçmesi gereken ücret düzeyi değildir**. Bu değerlendirme eksik bir yaklaşımın ifadesi olacaktır. Yoksulluk sınırı tutarı, ailenin yapması gereken **insan onurunun gerektirdiği harcama düzeyidir** ve bir bakıma, haneye girmesi gereken toplam gelirin alt sınırını ortaya koyan önemli bir göstergedir. Ancak çoğu zaman, ücretli çalışan ailenin tek gelir kaynağı olduğundan yoksulluk sınırı tutarı olması gereken ücret düzeyi olarak görülmektedir.

TÜRK-İŞ’in bu çalışmasıyla hesaplanan gıda harcama tutarında, aylar ve yıllar itibariyle meydana gelen değişimi yansıtan oranları enflasyon verisi olarak değerlendirmek de ihtiyatlı bir yaklaşımı gerektirmektedir.



Yinelemek gerekir ki, bu çalışma, tüketici fiyatları endeksi olarak değerlendirilmemelidir. Dar gelirli ailelerin elde ettiği gelirin yeterli ve dengeli beslenme için gerekli harcamaları bile karşılayabilecek düzeyde olmadığı açıktır. Aileler, düşük düzeydeki geliriyle beslenme ve beslenme dışı harcamaları karşılayabilmek için çeşitli malların fiyatlarını da dikkate alarak tüketim malları arasında tercihte bulunmak zorunda kalmaktadır. Çoğu zaman fiyatı yüksek olan gıda maddeleri yerine fiyatı düşük olan gıda maddelerini seçmektedir.

Bu durumda olan aileler, büyük bir olasılıkla beslenme dışı harcamalarının (kira, ulaşım, yakıt, elektrik ve benzerleri) bir kısmını da beslenme harcamalarından kısararak elde edebilmektedir. Sonuçta, **gelir düzeyinin düşük ve yetersiz olması, dar gelirli kişi ve ailelerin sağlıklı ve dengeli beslenme yapmasına yol açmaktadır**.

TÜRK-İŞ tarafından hesaplanan açlık ve yoksulluk sınırı tutarları ile elde edilen gelir arasındaki fark, çalışanların içinde bulunduğu geçim sıkıntısının boyutlarını ortaya koyan önemli bir gösterge olmaktadır.

² TÜİK 2005 yılı için bu oranı yüzde 28,3; 2006 yılı için yüzde 28,5; 2007 yılı için yüzde 28,4, 2008 yılı için yüzde 26,6; 2009 yılı için yüzde 26,7; 2010 yılı için yüzde 27,1; 2011 yılı için yüzde 26,2 olarak hesaplamıştır. 2012 yılı için bu oran yüzde 25,1 ve 2013 için yüzde 23,5’dir. 2014 yılı için TÜİK tarafından hesaplanan gıda içi harcama oranı yüzde 22,7’dir ve 2015 ile 2016 yılı için aynı kalmıştır. 2017 yılı için bu oran yüzde 22,4 ve 2018 yılı için yüzde 22,5 olarak hesaplanmıştır. 2019 yılı için bu oran yüzde (son üç yılın ortalaması olarak) yüzde 22,6’dır. 2020 yılı için bu oranı TÜİK yükselterek (son üç yılın ortalaması olarak) yüzde 23,1 olarak hesaplamıştır. 2021 yılından bu yana oran aynı şekilde kullanılmaktadır.