

..... İLKOKULU .....-..... SINIFI HAFTALIK BESLENME LİSTESİ

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
1-Ev yapımı börek ya da poğaç 2- Süt 3- Mevsim meyvesi 4-Kabuksuz kuruyemiş (badem, fındık, ceviz, kuru meyve)	1- Ev yapımı kek 2- Meyve suyu 3- Mevsim meyvesi 4- Kabuksuz kuruyemiş (badem, fındık, ceviz, kuru meyve)	1- Peynirli tost ya da sandviç 2- Süt 3- Mevsim meyvesi 4- Kabuksuz kuruyemiş (badem, fındık, ceviz, kuru meyve)	1- Simit ya da bir dilim ekmek 2- Patates salatası 3-Mevsim meyvesi 4- Ayran 5- Kabuksuz kuruyemiş (badem, fındık, ceviz, kuru meyve)	1-Çikolatalı ekmek ( reçel, bal, tahin pekmez helva da olabilir) 2- Süt 3-Mevsim meyvesi 4- Kabuksuz kuruyemiş (badem, fındık, ceviz, kuru meyve)

**ÇOCUKLARIMIZ OKULA MUTLAKA KAHVALTI YAPARAK GELMELİDİR!!!!**

- Lütfen beslenme örtüsü koyunuz ve beslenme çantasının temizliğini günlük yapınız.
- Beslenme çantasında mutlaka çatal, peçete, ıslak ve kâğıt mendil bulundurunuz. Gıdaları kırılmayacak sağlıklı kaplarda gönderiniz.
- Belirtilen yiyeceklerin dışına çıkmamaya özen gösteriniz. Poğaç, börek ve kek ev yapımı olsun. Sütün son kullanma tarihini önceden kontrol ediniz. Meyve sularını hazır almamaya gayret ediniz.
- Miktarı çok iyi ayarlayınız. Çocuğunuzun tüketebildiği kadar yiyecek hazırlayınız.
- Listede yer alan yiyecekler dışında sucuk, salam, sosis, kızartma köfte, döner gibi kokan, yağlı et ürünleri, cips, kraker gibi abur cubur besinler KESİNLİKLE koymayınız. Büyüme ve gelişme çağındaki çocuklarımızın hem bedensel hem de zihinsel olarak sağlıklı gelişebilmeleri için öncelikle sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmamız gerektiğini unutmayalım.