

## tatile giriyorum,beslenmeme dikkat ediyorum

### Sağlıklı Beslenme Çantası Hazırlanması

Yeterli ve dengeli beslenme için dört temel besin grubundan her gün her öğünde tüketilmelidir. Bu dört temel besin grubu; Süt ve ürünleri grubu, et-yumurta – kurubaklagiller grubu, sebze ve meyve grubu ve ekme ve tahıllar grubu olarak belirlenmiştir.

Okula götürülen beslenme çantasının da aynı şekilde dört besin grubunda bulunan besinlerden seçilerek hazırlanması yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması için önemlidir.

Beslenme çantasında sulu yemeklerin taşınması zordur. Bu nedenle kuru gıdalar yanında içecek en uygun seçimdir. Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayan bir sandviçte haşlanmış yumurta, peynir, ızgara köfte,haşlanmış et-tavuk grubu besinlerinden seçilen herhangi bir besin yanında mevsime uygun, iyi yıkanmış, taze sebze ve meyveler bulunmalıdır. ( Domates, salatalık, marul, havuç, mandalina ,elma, üzüm, kiraz, erik gibi.) Bunların yanında beslenme çantasında fındık veya ceviz bulunması da çocuğun beslenmesini enerji, protein ve mineraller açısından destekler. İçecek olarak ise okul kantininden alınacak olan ayran veya sütün (veya varsa taze sıkılmış meyve suyu) tercih edilmesi sağlıklı bir seçim olacaktır.

Ekme arası sandviçe alternatif olarak 1-2 dilim börek beslenme çantasına konulabilir. Hazırlanan börek okul kantininden alınan süt veya ayran ile tüketilmelidir. Bu durumda beslenme çantasında bir tane de meyve veya sebze bulunması dört besin grubunun sağlanması açısından gereklidir. Sağlıklı bir beslenme çantası için, beslenme çantasının içinde bulunan besinler kadar temizliğine de dikkat edilmeli, çanta her gün temizlenmelidir.

Sayın Veli,

Okulumuzda Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında çalışmalar yapılmakta olup sizlerin de desteğinizi bekliyoruz.

*OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESİN ÇEŞİTLİLİĞİNE DİKKAT EDİLMELİDİR*

1. Süt, peynir ve yoğurt çocukların güçlü kemiklere, dişlere ve kaslara sahip olmak için gerekli olan protein, kalsiyum ve D vitaminini sağlar. Bu gruptan günde 2-3 porsiyon tüketilmelidir.
2. Et, tavuk, balık, yumurta, kurufasulye güçlü kaslar ve sağlıklı kan için gerekli olan protein, demir, B vitaminleri ve bazı mineralleri sağlar. Bu besinlerden günde imkanlar dahilinde 2-3 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.
3. Ekmek, tahıl ve makarna B vitamini, demir, mineral ve posa içerir. Bunlar ayrıca iyi bir kompleks karbonhidrat kaynağıdır ve çocukların aktiviteleri için gereken enerjiyi sağlarlar. Bu grup besinlerden günde 6-9 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.
4. Sebzeler A vitamini, C vitamini, kompleks karbonhidratlar ve posa içerir. Ayrıca belirli miktarlarda B vitaminleri, potasyum, kalsiyum ve diğer mineralleri içerir. Günde 3-4 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.
5. Meyveler; çocukların cildi, göz ve diş eti sağlığı için gereken A ve C vitamini, potasyum ve diğer mineralleri içerir. Meyveler ayrıca karbonhidrat ve posa da içerir. Çocuklar genellikle doğal şeker kaynağı olan meyveleri severler. Günde 2-3 porsiyon meyve yemeleri önerilmektedir.



## Çocuklar İçin Beslenme Önerileri

- Birçok çocuk için en iyisi düzenli bir program ile beslenmesidir.
- Yemek zamanı iyi bir aile zamanı olmalıdır.
- Çocukların kendi besin seçimlerini yapmalarına izin verilmelidir.
- Ara öğünler çocuğun sağlıklı beslenme planını seçmesine katkıda bulunurlar.
- Çocukların bir öğünde veya bir günde değil, birkaç gün içinde tükettiklerinin toplam miktarı önemlidir.
- Ana ve ara öğün zamanları çocuğunuzu sıkmayacak şekilde olduğunda beslenme alışkanlıkları da iyi yönde gelişir.

### İLKÖĞRETİM OKULLARI İÇİN BESLENME PROGRAMI

PAZARTESİ	Börek veya Poğaç Ayran Meyve(yandaki kutuda yer alan Besinlerden bir tanesi)	<u>Meyve (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 küçük boy elma</li><li>• 1 orta boy portakal</li><li>• 1 büyük boy mandalina</li><li>• 1 salkım üzüm (15 iri tane)</li><li>• 5 adet erik vb.</li></ul>
SALI	Haşlanmış yumurtalı sandviç 5 adet zeytin Meyve suyu	
ÇARŞAMBA	Peynirli tost veya sandviç Ayran Çiğ Sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)	<u>Çiğ Sebze (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 küçük boy domates</li><li>• 4-5 orta boy yeşilbiber</li><li>• 1 orta boy havuç</li><li>• 5-6 yaprak marul vb.</li></ul>
PERŞEMBE	Kek (tercihen meyveli) Süt Meyve(yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)	<u>Meyve (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 küçük boy elma</li><li>• 1 orta boy portakal</li><li>• 1 büyük boy mandalina</li><li>• 1 salkım üzüm (15 iri tane)</li><li>• 5 adet erik vb.</li></ul>
CUMA	1 kibrit kutusu peynir 5 adet zeytin Ekmek Süt Çiğ Sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)	<u>Çiğ Sebze (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 küçük boy domates</li><li>• 4-5 orta boy yeşil biber</li><li>• 1 orta boy havuç</li><li>• 5-6 yaprak marul vb.</li></ul>

Kahvaltı yapmadan okula gelmiyorum.

Yeterli ve dengeli besleniyorum.

Dişlerimi fırçalıyorum.

Yeterince meyve ve sebze tüketiyorum.

Ellerimi sabunla yıkıyorum.

