



T.C. Sağlık Bakanlığı

Değerli Veliler,

çocuğunuzun sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanabilmesi için, hem sizin sağlıklı beslenme davranışları uygulamanız hem de çocuğunuzla birlikte uygulayarak ona örnek olmanız önem taşımaktadır.

Çocuğunuza her gün yapacağınız;

- * Kahvaltı yaparak güne başlanması,
- * 3 ana öğünün ve gerektiğinde ara öğünlerin atlanmadan tüketilmesi,
- * Öğünlerde besin çeşitliliğinin sağlanması,
- * Günlük 2-3 su bardağı süt içilmesinin önemi,
- * Yumurtanın beslenmede her gün yer alması gerektiği,
- * Taze sebze ve meyve tüketiminin artırılması,
- * Yemeklerin yemek masasında yemesi,
- * Bilgisayar, televizyon, tablet vb. ekran karşısında yemek yememesini,
- * Günde 8 su bardağı su içilmesi,
- * Şekerli besinler ve abur cuburlar yerine meyve gibi sağlıklı besinlerin tercih edilmesi,
- * Çay, gazlı içecekler veya hazır meyve suları yerine süt, taze sıkılmış meyve suyu, ayran, kefir gibi sağlıklı içeceklerin tercih edilmesi hakkındaki hatırlatmalar:

Çocuğunuzun

Sağlıklı Bir Çocuk Ve Genç

İleride De Sağlıklı Bir Yetişkin Olabilmesi İçin

Önemlidir.

Sağlıklı Beslenme Çantası



PAZARTESİ	<p>Ev yapımı az yağlı börek veya poğaç Ayran Meyve</p> <p>(yandaki kutuda yer alan meyvelerden <u>bir tanesi</u>)</p>	<p>Meyve (mevsimine göre)</p> <p>1 orta boy elma 1 orta boy portakal 2 orta boy mandalina 1 salkım üzüm (20 iri tane)</p>
SALI	<p>Haşlanmış yumurtalı sandviç 5 adet zeytin Meyve suyu</p>	<p>Taze sıkılmış meyve suyu (şeker ilavesiz ve en fazla 250 ml)</p>
ÇARŞAMBA	<p>Peynirli tost veya sandviç Ayran Çiğ sebze</p> <p>(yandaki kutuda yer alan sebzelerden <u>bir tanesi</u>)</p>	<p>Çiğ sebze (mevsimine göre)</p> <p>1 orta boy domates 1 orta boy salatalık 1 orta boy havuç 4-5 orta boy yeşil biber</p>
PERŞEMBE	<p>Ev yapımı kek Süt Meyve</p> <p>(yandaki kutuda yer alan meyvelerden <u>bir tanesi</u>)</p>	<p>Meyve (mevsimine göre)</p> <p>1 orta boy şeftali 1 el uzunluğunda muz 3-4 adet kuru kayısı 15 orta boy çilek</p>
CUMA	<p>1 kibrit kutusu peynir 5 adet zeytin Ekmek Süt Çiğ sebze</p> <p>(yandaki kutuda yer alan sebzelerden <u>bir tanesi</u>)</p>	<p>Çiğ sebze (mevsimine göre)</p> <p>1 orta boy domates 4-5 orta boy yeşil biber 1 orta boy havuç 5-6 yaprak marul vb.</p>

Beslenme çantası yanında her gün **SU** da yer almalıdır.