|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Önerileri** | | |  |  | | --- | --- | | Sağlıklı Menüler | Ana öğünlerinizde 4 besin grubunun her birinden bir besin bulunabilirse, besin ögeleri, vücutdaki görevlerini daha iyi yerine getirebilirler. Besin gruplarında hangi yiyeceklerin yer aldığına tekrar bakabilirseniz, öğünleriniz için doğru besin seçimlerinizi yapabilirsiniz. |   **Sağlıklı Menüler**  **ANA ÖĞÜNLER İÇİN DENGELİ MENÜ ÖRNEKLERİ**  **KAHVALTI**   |  |  | | --- | --- | | Peynir  Haşlanmış yumurta  Taze meyve Suyu  Ekmek | Süt Poğaça  Mandalina veya portakal | | Süt  Haşlanmış yumurta  Domates-salatalık  Ekmek | Peynirli omlet  Domates-salatalık  Ekmek Ihlamur | | Kaşarlı tost  Taze meyve suyu | Süt  Tahin-pekmez-ekmek  Portakal | | * Vücut ağırlığın fazla değilse kahvaltılıklara pekmez, bal, reçel, marmelat ekleyebilirsiniz * Örneklerde yer alan sebze ve meyveleri mevsime uygun şekilde seçebilirsiniz | |      |  | | --- | | meyve yemeyi unutmayınız |   **ÖĞLE veya AKŞAM YEMEKLERİ**   |  |  | | --- | --- | | Kuru fasulye yemeği  Bulgur pilavı  Karışık salata  Ayran | Kıymalı kabak yemeği  Makarna  Yoğurt | | Kıymalı tepsi böreği  Domates salatası  Ayran | Mercimek çorba  Etli yaprak sarma (yoğurtlu)  Meyve | | Fırında tavuk  Pirinç pilavı  Havuç-marul salatası | Püreli köfte  Zeytinyağlı taze fasulye  Sütlaç |  |  | | --- | | Yemeklerinizi Yemekhanede Yeyiniz |     **Okulda öğlen yemeği verilemiyorsa..**  Okula götüreceğiniz beslenme çantasını da aynı şekilde 4 besin grubunda bulunan besinlerden seçerek hazırlayabilirsiniz. Bu çantada sulu yemekleri taşımak zordur. Dengeli bir şekilde hazırlanmış ekmek arası yiyeceklerle de sağlıklı beslenebilirsiniz.   * Aşağıdaki 1. grupta bulunan besinlerden seçerek ekmek arasına koyabilirsiniz. * Bunun yanına alacağınız, 2. gruptaki iyi yıkanmış sebze veya meyveler vitamin ihtiyacınızı karşılayacaktır. * İçecek olarak okul kantininden alacağınız ayran veya süt iyi bir seçim olacaktır.      |  | | --- | | Gruplar |     Bazen okuldan alacağınız bir tost veya yine evden getireceğiniz 1-2 dilim börek  yanına içecek olarak seçtiğiniz ayran veya süt de öğle yemeğiniz olabilir. Ama bunun üzerine çantanızda bulunduracağınız bir sebze veya meyveyi de yemelisiniz.   |  | | --- | | beslenme çantası |   **Ara öğünlerde hangi besinlerden seçebilirsiniz?**  Okulda veya özellikle okuldan eve geldiğinizde, dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissettiğinizde ara öğünlerde seçeceğiniz besinler, aldığınız enerji miktarını etkiler. Şeker ve yağ içeriği fazla olan yiyeceklerle gereksiz yere fazla enerji almış olursunuz.  Ara öğünlerde meyve, ayran, süt, taze meyve suları, peynir-ekmek, küçük kek veya poğaça gibi yiyecek ve içeceklerle daha sağlıklı beslenmiş olursunuz. Tatlı yemek istediğiniz zamanlarda en iyi seçim, sütlaç veya muhallebi gibi sütlü tatlılardır. | | |