BESLENME MENÜMÜZ

PAZARTESİ

- Evde yapılmış poğaça, kek veya börek
- Bir kutu süt veya meyve suyu
- Mevsimine göre meyve

SALI

- 2 dilim ekmek
- 2 dilim peynir (beyaz-eritme yada kaşar)
- İsteyen meyve suyu
- 5-6 adet zeytin
- 1 meyve (mevsimine göre)

ÇARŞAMBA

- Kızartılmış ya da haşlanmış patates (haşlama soyulup dilimlenecek)
- 2 dilim ekmek
- 1 meyve (mevsimine göre)
- Ayran

PERŞEMBE

- 1 kutu süt yada meyve suyu
- Çikolatalı ekmek, ballı ekmek yada reçelli ekmek.
- 1 meyve (mevsimine göre)

CUMA

- 2 dilim peynir (beyaz-eritme yada kaşar)
- 2 dilim ekmek
- Doğranmış domates ve salatalık
- 1 meyve (mevsimine göre)

V E Y A

- Haşlanmış makarna
- Yoğurt
- Meyve, Çorba kaşığı

BESLENME MENÜSÜ AÇIKLAMALARI

Sayın Veli;

Mutlaka her sabah kahvaltı yaptırın. Okuldaki beslenme ana öğün değil ara öğündür. Kahvaltının yerini tutmaz.

1) *Çocuğunuz süt içince rahatsız oluyorsa, midesi bulanıyorsa, alerjik bir sağlık sorunu oluyorsa süt yerine meyve suyu gönderebilirsiniz. Ama boyunun uzaması için süt içmesi şart. Ve bu liste sayesinde süt sevmeyen çocuklarda süt içmeye başladı.*

2) Peynir olan günlerde yani Salı ve Cuma günleri kaşarlı olmak şartıyla tost yapabilirsiniz.

3) Domates,salatalık ve peynir üçlüsünden en az 2 tanesini koyunuz. 3 ü de olması şart değil. Ama 3 ü de olursa iyi olur.

4) Ayran olan günlerde pipet adlı çubuktan koyunuz.

5) Meyve suyunu evde sıkarsanız daha sağlıklı olur. Satın alacaksanız kaliteli olan ürünü alınız.

6) Ekmek çok koymayınız. Ekmek arası koyduğunuzda çeyrek ekmeği geçmesin.

7) Lütfen yiyecekleri uygun kaplara koyunuz. Geniş bir yer bezi koyunuz.

8) *Meyve olarak elma-armut-mandalina-portakal ya da üzüm koyabilirsiniz. Elma dilimlenmiş olmalı.*

9) Her gün ıslak havlu yada sabunlu bez koyunuz. ***Kesici aletler koymayınız.***

Plastik çatal kullanınız.

10) Cuma günü ister ilk menüyü (peynir-domates) isterseniz makarnalı menüyü gönderin. Yoğurdu ister karıştırın isterseniz ayrı ayrı kaplarda gönderin.

11) *Kola, salam, sosis, cips, çikolata gibi yiyecekler koymayınız. Listede yer alan yiyecekler dışında, özendirici veya kokulu (muz, sucuk gibi) yiyecekleri okula göndermeyiniz.*

Not: Beslenme listemizde yumurta yok. Ama bir çocuk haftada en az 4 yumurta yemesi gerekir. Yumurta doğal protein ve demir kaynağıdır. Yumurtada bulunan kolin maddesi zekanın gelişmesine, hafıza ve öğrenmeye yardımcı olur. Lütfen evdeki kahvaltılarda yumurta yediriniz.