

..... EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI BESLENME LİSTESİ

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
HAMUR İŞİ GÜNÜ: 1.Kesinlikle evde yapılmış poğaç, börek, kurabiye, krep, pankek, mücver, gözleme, açma türü tuzlu hamur işlerinden birisi ya da evde yapılmış kek seçilmeli. (Dilimlenmiş çatalla yenilecek şekilde veya peçete ile sarılıp yenilecek şekilde konulmalı.) 2.İçecek (süt, ayran ya da evde yapılmış meyve suyu.) 3.Mevsim meyvesi (Isırarak yiyebileceği bir meyve değilse; soyulmuş, dilimlenmiş çatalla yenilecek şekilde hazırlanmış olarak cam olmayan beslenme kabına konulmalı.) 4.Kuru yemiş	KAHVARTI GÜNÜ: 1.Zeytin, peynir, domates, salatalık (Beyaz peynir yemeyen çocuklar için ince dilimlenmiş ekmeğe labne peyniri de sürülebilir.) ekmek veya simit, 2.İçecek (süt, ayran ya da evde yapılmış meyve suyu.) 3.Mevsim meyvesi (Isırarak yiyebileceği bir meyve değilse; soyulmuş, dilimlenmiş çatalla yenilecek şekilde hazırlanmış olarak cam olmayan beslenme kabına konulmalı.) 4.Kuru yemiş	TATLI GÜNÜ: 1.Çikolata, fıstık ezmesi, tahin-pekmez, reçel, bal çeşitlerinden biri ile evde hazırlanmış sandviç (streç film ya da alüminyum folyoya sarılmış, akmayacak şekilde hazırlanmalı.) 2.İçecek (süt, ayran ya da evde yapılmış meyve suyu.) 3.Mevsim meyvesi (Isırarak yiyebileceği bir meyve değilse; soyulmuş, dilimlenmiş çatalla yenilecek şekilde hazırlanmış olarak cam olmayan beslenme kabına konulmalı.) 4.Kuru yemiş	MAKARNA-PİLAV GÜNÜ: 1.Çocuğunuzun sevdiği tarzda sebzeli, peynirli, domates soslu, sade makarna türlerinden biri YA DA bulgur, şehriye, pirinç pilavı hazırlanmalı. 2.İçecek (süt, ayran ya da evde yapılmış meyve suyu.) 3.Mevsim meyvesi (Isırarak yiyebileceği bir meyve değilse; soyulmuş, dilimlenmiş çatalla yenilecek şekilde hazırlanmış olarak cam olmayan beslenme kabına konulmalı.) 4.Kuru yemiş	TOST GÜNÜ: 1.Peynirli tost veya sandviç 2.İçecek (süt, ayran ya da evde yapılmış meyve suyu.) 3.Mevsim meyvesi (Isırarak yiyebileceği bir meyve değilse; soyulmuş, dilimlenmiş çatalla yenilecek şekilde hazırlanmış olarak cam olmayan beslenme kabına konulmalı.) 4.Kuru yemiş

Büyüme ve gelişme çağındaki çocuklarımızın hem bedensel hem de zihinsel olarak sağlıklı gelişebilmeleri için öncelikle sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmanız gerektiğini unutmayalım. Öğrencilerimizin sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanması sizlerin tutumunuza bağlıdır. Sınıf bütünlüğü açısından listeye mutlaka uyulmasını rica ediyorum.

YİYECEKLER KESİNLİKLE OKUL ÇANTASINA DEĞİL BESLENME ÇANTASINA KONULMALIDIR. ÇATAL KOYMAYI KESİNLİKLE UNUTMAYINIZ. ÇOCUĞUNUZUN TEK OTURUMDA YİYECEĞİ KADAR YİYECEK KONULMASINA DİKKAT EDİNİZ.

- * Yiyeceklerin mümkün olduğunca evde hazırlanmış olması önemlidir. Hazır yiyecekler koyma gibi bir tutum içinde olmayınız.
- * Sucuk, salam, sosis, yağlı et ürünleri, cips, hazır kek, çikolata, kraker gibi abur cubur besinler **KESİNLİKLE** koymayınız.
- * Beslenme örtüsünün unutulmamasına özen gösterelim.
- * Tabak, cam ve porselen kap kesinlikle koymayınız.
- * Kuru yemiş olarak ceviz, fıstık, kayısı, üzüm günlere yayararak beslenmesine koyunuz.
- * Sıvı içecekler için pipet konulması rica olunur.

SÜT YA DA AYRAN İÇMEK İSTEMİYORSA SU YETERLİDİR. PAKETLİ MEYVE SULARINI ÇOK FAZLA TÜKETTİRMEYELİM.

..... EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI BESLENME LİSTESİ

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
HAMUR İŞİ GÜNÜ: 1.Kesinlikle evde yapılmış poğaç, börek, kurabiye, krep, pankek, mücver, gözleme, açma türü tuzlu hamur işlerinden birisi ya da evde yapılmış kek seçilmeli. (Dilimlenmiş çatalla yenilecek Şekilde veya peçete ile sarılıp yenilecek Şekilde konulmalı.) 2.İçecek (süt, ayran ya da evde yapılmış meyve suyu.) 3.Mevsim meyvesi (Isırarak yiyebileceği bir meyve değilse; soyulmuş, dilimlenmiş çatalla yenilecek Şekilde hazırlanmış olarak cam olmayan beslenme kabına konulmalı.) 4.Kuru yemiş	KAHVAlTI GÜNÜ: 1.Zeytin, peynir, domates, salatalık (Beyaz peynir yemeyen çocuklar için ince dilimlenmiş ekmeğe labne peyniri de sürülebilir.) ekmek veya simit, 2.İçecek (süt, ayran ya da evde yapılmış meyve suyu.) 3.Mevsim meyvesi (Isırarak yiyebileceği bir meyve değilse; soyulmuş, dilimlenmiş çatalla yenilecek Şekilde hazırlanmış olarak cam olmayan beslenme kabına konulmalı.) 4.Kuru yemiş	SERBEST GÜN �	MAKARNA-PİLAV GÜNÜ: 1.�ocuğunuzun sevdiği tarzda sebzeli, peynirli, domates soslu, sade makarna türlerinden biri YA DA bulgur, Şehriye, pirinç pilavı hazırlanmalı. 2.İçecek (süt, ayran ya da evde yapılmış meyve suyu.) 3.Mevsim meyvesi (Isırarak yiyebileceği bir meyve değilse; soyulmuş, dilimlenmiş çatalla yenilecek Şekilde hazırlanmış olarak cam olmayan beslenme kabına konulmalı.) 4.Kuru yemiş	TOST GÜNÜ: 1.Peynirli tost veya sandviç 2.İçecek (süt, ayran ya da evde yapılmış meyve suyu.) 3.Mevsim meyvesi (Isırarak yiyebileceği bir meyve değilse; soyulmuş, dilimlenmiş çatalla yenilecek Şekilde hazırlanmış olarak cam olmayan beslenme kabına konulmalı.) 4.Kuru yemiş

Büyüme ve gelişme çağındaki çocuklarımızın hem bedensel hem de zihinsel olarak sağlıklı gelişebilmeleri için öncelikle sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmamız gerektiğini unutmamalıyız.  ğrencilerimizin sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanması sizlerin tutumunuza bağlıdır. Sınıf bütünlüğü açısından listeye mutlaka uyulmasını rica ediyorum.

YİYECEKLER KESİNLİKLE OKUL ÇANTASINA DEğİL BESLENME ÇANTASINA KONULMALIDIR. ÇATAL KOYMAYI KESİNLİKLE UNUTMAYINIZ. ÇOCUĞUNUZUN TEK OTURUMDA YİYECEğİ KADAR YİYECEK KONULMASINA DİKKAT EDİNİZ.

- * Yiyeceklerin mümkün olduğunca evde hazırlanmış olması önemlidir. Hazır yiyecekler koyma gibi bir tutum içinde olmayınız.
- * Sucuk, salam, sosis, yağlı et ürünleri, cips, hazır kek,  okolata, kraker gibi abur cubur besinler **KESİNLİKLE** koymayınız.
- * Beslenme örtüsünün unutulmamasına  zen gösterelim.
- * Tabak, cam ve porselen kap kesinlikle koymayınız.
- * Kuru yemiş olarak ceviz, fındık, kayısı, üzüm günlere yayararak beslenmesine koyunuz.
- * Sıvı içecekler için pipet konulması rica olunur.

SÜT YA DA AYRAN İÇMEK İSTEMİYORSA SU YETERLİDİR. PAKETLİ MEYVE SULARINI ÇOK FAZLA T KETTİRMEYELİM.