



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

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