

Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Önerileri



Ana öğünlerinizde 4 besin grubunun her birinden bir besin bulunabilirse, besin öğesi vücudtaki görevlerini daha iyi yerine getirebilirler. Besin gruplarında hangi yiyeceği yer aldığını tekrar bakabilirsiniz, öğünleriniz için doğru besin seçimlerinizi yapabilirsiniz.

Menüler

ANA ÖĞÜNLER İÇİN DENGELİ MENÜ ÖRNEKLERİ

Peynir Haşlanmış yumurta Taze meyve Suyu Ekmek	Süt Poğaçası Mandalina veya portakal
Süt Haşlanmış yumurta Domates-salatalık Ekmek	Peynirli omlet Domates-salatalık Ekmek İhlamur
Kaşarlı tost Taze meyve suyu	Süt Tahin-pekmez-ekmek Portakal
<ul style="list-style-type: none">• Vücut ağırlığının fazla değilse kahvaltılıklara pekmez, bal, reçel, marmelat ekleyebilirsiniz• Örneklerde yer alan sebze ve meyveleri mevsime uygun şekilde seçebilirsiniz	

Değişik bir kahvaltı yapmak istediğinizde
Süt veya yoğurt içine mısır gevreği, yulaf ezmesi
gibi kahvaltılık tahıllardan koyabilirsiniz

YANINDA MEYVE YEMEYİ UNUTMAYINIZ



ÖĞLE veya AKŞAM YEMEKLERİ

Kuru fasulye yemeği Bulgur pilavı Karışık salata Ayrar	Kıymalı kabak yemeği Makarna Yoğurt
Kıymalı tepsi böreği Domates salatası Ayrar	Mercimek çorba Etli yaprak sarma (yoğurtlu) Meyve
Fırında tavuk Pirinç pilavı Havuç-marul salatası	Pürelı köfte Zeytinyağlı taze fasulye Sütlaç



Okulda öğlen yemeği veriliyorsa.....

Yemeklerinizi okul yemekhanesinde yiyerek daha dengeli ve sağlıklı beslenebilirsiniz

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 ekmeğarası yiyeceklerle de sağlıklı beslenebilirsiniz.

- Aşağıdaki 1. grupta bulunan besinlerden seçerek ekmeğarasına koyabilirsiniz.
- Bunun yanına alacağınız, 2. gruptaki iyi yıkanmış sebze veya meyveler vitamin ihtiyacınızı karşılayacaktır.
- İçecek olarak okul kantininden alacağınız ayrar veya süt iyi bir seçim olacaktır.

1. grup	2. grup
Haşlanmış yumurta Peynir İyi pişmiş köfte Haşlanmış tavuk Haşlanmış et	<p>Mevsime uygun, iyi yıkanmış, <u>taze sebze ve meyvelerden istediğinizi seçebilirsiniz</u></p>  <p>(domates, salatalık, marul, kazınmış havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz, erik gibi)</p>
<p>* Bunların yanına fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin eklenmesi enerji, protein ve mineral alımınıza destek olur</p>	

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 bulduracağınız bir sebze veya meyveyi de yemelisiniz.



BESLENME ÇANTASININ HER GÜN ÇOK İYİ TEMİZLENMESİ GEREKLİDİR

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.