

# MEHMET İLGÜ İLKOKULU

## Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Önerileri



Ana öğünlerinizde 4 besin grubunun her birinden bir besin bulunabilirse, besin öğeleri vücuttaki görevlerini daha iyi yerine getirebilirler. Besin gruplarında hangi yiyeceğe yer aldığına tekrar bakabilirseniz, öğünleriniz için doğru besin seçimlerinizi yapabilirsiniz.

## ANA ÖĞÜNLER İÇİN DENGELİ MENÜ ÖRNEKLERİ

Peynir Haşlanmış yumurta Taze meyve Suyu Ekmek	Süt Poğaç Mandalina veya portakal	Peynirli omlet Domates- salatalık Ekmek Ihlamur	Süt Tahin-pekmez Ekmek Portakal	Kaşarlı tost Taze meyve suyu	Süt Haşlanmış yumurta Domates-salatalık Ekmek
---	--	--	--	---------------------------------	--

Vücut ağırlığının fazla değilse kahvaltılıklara pekmez, bal, reçel, marmelat ekleyebilirsiniz.

Örneklere yer alan sebze ve meyveleri mevsime uygun şekilde seçebilirsiniz

## 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 Etlı yaprak sarma (yoğurtlu) Meyve
Fırında tavuk Pirinç pilavı Havuç-marul salatası	Pürelı köfte Zeytinyağlı taze fasulye Sütlaç

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

YANINDA MEYVE YEMEYİ UNUTMAYINIZ



### 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.



### Okulda öğlen yemeği veriliyorsa.....

Yemeklerinizi okul yemekhanesinde yiyerek daha dengeli ve sağlıklı beslenebilirsiniz

## Okulda öğlen yemeği verilemiyorsa..

Yandaki 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.

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.

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



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 seçeceğinizi 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 poğaçaya gibi yiyecek ve içeceklerle daha sağlıklı beslenmiş olursunuz. Tatlı yemek istediğiniz zamanlarda en iyi seçim, sütlaç veya muhallebi gibi sütlü tatlılardır