

## ATATÜRK İLKOKULU 1/... SINIFI HAFTALIK BESLENME LİSTESİ

(GÖRÜNEN BİR YERE ASINIZ)

- Çocukların kahvaltı alışkanlığı kazanmaları hem gelişimleri hem de derse motivasyonları açısından çok önemlidir. Sabah kahvaltısı yapsa da okula gelen çocuk daha ilk derste acıktığını söyleyerek derse motive olamamaktadır.
- Beslenme 1. dersin sonunda yapılacak bir ara öğündür. Beslenme çantaları okula gelmeden hazırlanmalı, ders esnasında beslenme getirilmemelidir. Zorunlu hallerde teneffüs olması beklenmelidir.
- Beslenme çantasında mutlaka **beslenme örtüsü, plastik çatal, peçete, ıslak ve kâğıt mendil bulundurulmalıdır.**
- Yiyecekler, uygun kapalı kaplar içinde beslenme çantasına yerleştirilmelidir.
- **KESİNLİKLE CAM KAP KULLANILMAMALIDIR.** Düşüp kırıldığında sınıf içinde kazalara sebep olmaktadır.
- Yiyecek miktarı iyi ayarlanmalıdır. Çocuğun tüketebildiği kadar yiyecek gönderilmelidir.
- Beslenme çantasının temizliği günlük yapılmalıdır.
- **Beslenmede bütünlük sağlanması ve özentili oluşmaması için listeye mutlaka uyulmalıdır.**

### HAFTALIK BESLENME LİSTESİ

GÜN	YİYECEK	İÇECEK	MEYVE - KURUYEMİŞ
PAZARTESİ	Börek, poğaçaya veya kek (Herhangi biri veya ikisi)	Su, süt veya ayran	Mevsim meyvesi Kabuksuz kuruyemiş (minik bir kapta)
SALI	Patates kızartması 2 dilim ekmek	Su ve süt	Mevsim meyvesi Kabuksuz kuruyemiş
ÇARŞAMBA	Simit, poğaçaya veya tost (Herhangi biri veya ikisi)	Su ve ayran	Mevsim meyvesi Kabuksuz kuruyemiş
PERŞEMBE	2 dilim ekmek üzerine tereyağı, bal veya reçel	Su ve süt	Mevsim meyvesi Kabuksuz kuruyemiş
CUMA	Peynirli tost veya peynirli soğuk sandviç	Su, süt veya ayran	Mevsim meyvesi Kabuksuz kuruyemiş

- ❖ Mevsim meyveleri, soyulmuş ve kesilmiş olarak beslenmeye konulmalıdır.
- ❖ Kuruyemişler kabuksuz olmalı ve çocuğun yiyebileceği kadar konulmalı, fazla konulmamalıdır. Ceviz, fındık, badem ve kuru üzüm tercih edilmelidir.
- ❖ Süt içmeyen çocuklarımız için tercihen evde sıkılmış meyve suları konulabilir.
- ❖ Tüm içeceklerin pipetli olmasına özen gösterilmelidir.
- ❖ **Değerli velilerim, yukarıda belirtilen yiyecekler dışında kantinden abur cubur ürünlerin alınması kesinlikle yasaktır. Beslenme yeterli olacağından, öğrencilerimizin okula para getirmesine gerek yoktur.(Çarşamba günü simit veya poğaçaya kantinden alınabilir.) Ekstra beslenme vb. ihtiyaçlar oluşması durumunda öğretmen gerekeni yapacaktır.**
- ❖ Tüm velilerime emeklerinden dolayı teşekkür eder . sağlıklı günler dilerim.
- ❖ **UNUTULMAMALIDIR Kİ ÇOCUKLARIMIZ YARINLARIMIZDIR....**
- ❖ **( ÖĞLE YEMEKLERİ BU LİSTEYE DAHİL DEĞİLDİR.) TEL:**