



## T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

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 artırılması,
- \* 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



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