

## SELAHATTİN SEÇKİN İLKOKULU ÖRNEK BESLENME MENÜSÜ

- Aileler çocuklarının yalnızca okul başarılarıyla değil, onların büyüme ve gelişmelerini izleme ve sağlıklı beslenme davranışları geliştirmeleriyle de yakından ilgilenmeli ve kendi beslenme alışkanlıkları ile örnek olmalıdırlar.
- Öğrencilere temel beslenme bilgilerinin verilmesi, öğrenilen bilgilerin davranışa dönüştürülmesi, yanlış beslenme alışkanlıklarına zamanında müdahale edilmesi ve beslenme davranışları ile örnek olma konusunda, velilerin yanı sıra, öğretmenlere de önemli sorumluluklar düşmektedir.
- Öğrencilerin kahvaltı yapıp, yapmadıklarını sorgulanmalı ve dışarıda açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeleri konusunda öğrenciler sık sık uyarılmalıdır.
- Çocukların beslenme çantası içeriğinin, daha önce okullara Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen menü örneklerine göre hazırlanması sağlanmalı ve içerikleri sıklıkla kontrol edilmelidir.
- Beslenme saatlerinde; patates kızartması, çikolata, gibi yiyecekler yerine, peynir, yumurta, ekmek, taze sebze ve meyve gibi besinler, gazlı ve diğer hazır içecekler yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyunun tercih edilmesi konusunda çocuklar uyarılmalı ve bu konuda veliler ile işbirliği yapılmalıdır.
- Öğrencilerin boy ve ağırlık artışları düzenli olarak takip edilmeli ve değerlendirilmelidir.

<b>PAZARTESİ</b>	<b>Sebzeli Börek, Gözleme veya Poğaç Ayran Meyve(yandaki kutuda yer alan Besinlerden bir tanesi)</b>	<b>Meyve(mevsimine göre) 1 küçük boy elma 1 orta boy portakal 1 büyük boy mandalina 1s alkım üzüm (15iritane) 5 adet erik vb.</b>
<b>SALI</b>	<b>Patates salatası veya çocuğun sevdiği bir salata Meyve suyu</b>	<b>Fındık Üzüm Ceviz vb.</b>
<b>ÇARŞAMBA</b>	<b>Peynirli tost ve ya sandviç Ayran Çiğ Sebze(yandaki kutuda yer alan Besinlerden bir tanesi)</b>	<b>Çiğ Sebze(mevsimine göre) 1küçük boy domates 4-5orta boy yeşil biber 1orta boy havuç 5-6 yaprak marul vb..</b>
<b>PERŞEMBE</b>	<b>Kek(tercihen meyveli) Süt Meyve(yandaki kutuda yer alan Besinlerden bir tanesi)</b>	<b>Meyve (mevsimine göre) 1küçük boy elma 1orta boy portakal 1büyük boy mandalina 1salkım üzüm(15iritane) 5 adet erik vb.</b>
<b>CUMA</b>	<b>1 kibrit kutusu peynir 5 adet zeytin Ekmek Süt Çiğ Sebze(yandaki kutuda yer alan Besinlerden bir tanesi)</b>	<b>Çiğ Sebze(mevsimine göre) 1 küçük boy domates 4-5 orta boy yeşilbiber 1 orta boy havuç 5-6 yaprak marul vb..</b>

- Beslenme çantası her gün çok iyi bir şekilde temizlenmelidir.
  - Beslenme çantası, beslenme örtüsü, peçete ve su her gün getirilmelidir.
  - Sebze ve meyveler çok iyi yıkanmalı, okula getirilecek ambalajlı yiyeceklerin Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığında izinli olup olmadığına ve son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.
  - Öğrencilerin besinleri tüketme durumları izlenmelidir.
  - Beslenme çantasına hazırlanırken hazır kek ve bisküviler yerine evde hazırlanan yiyecekler tercih edilmelidir.
- NOT:** Velilerin ekonomik durumları göz önünde tutularak kuru yemiş (fındık, ceviz vb.), kuru meyve (üzüm, kaysı vb.) ilave edilebilir.