

ERGENEKON İBRAHİM ŞAKİR İLKOKULU

HAFTALIK BESLENME PROGRAMI

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
<ul style="list-style-type: none">❖ Hamur İşi Günü Ev yapımı kek,poğaç, börek vb.❖ Mevsim meyvesi❖ Süt	<ul style="list-style-type: none">❖ Kahvaltı Günü Zeytin,peynir, domates, salatalık vb. (yumurta,salam gibi kokulu besinler hariç)❖ Kuru meyve❖ Süt	<ul style="list-style-type: none">❖ Protein Günü Tavuk veya köfte❖ Mevsim meyvesi❖ Meyve suyu❖ Kabuksuz ceviz,fındık	<ul style="list-style-type: none">❖ Salata Günü Patates salatası, makarna salatası veya dilediğiniz herhangi bir salata çeşidi❖ Kuru meyve❖ Ayran	<ul style="list-style-type: none">❖ Keyif Günü Çikolatalı,ballı ekmek veya soğuk sandviç❖ Mevsim meyvesi❖ Meyve suyu

Sayın Veli;

- ❖ Beslenme çantasının temizliğini günlük yapınız ve her gün beslenme örtüsünü temiz olarak koyunuz!
- ❖ Beslenme çantasında mutlaka plastik çatal,kaşık,ıslak ve kâğıt mendil bulundurunuz.
- ❖ Miktarı çok iyi ayarlayınız. Çocuğunuzun tüketebileceği kadar yiyecek hazırlayınız. Meyve suyunu evde hazırlayınız ve lütfen gazlı içecek koymayınız.
- ❖ Listede yer alan yiyecekler dışında cips, kraker gibi abur cubur besinler KESİNLİKLE koymayınız! Büyüme ve gelişme çağındaki çocuklarımızın hem bedensel hem de zihinsel olarak sağlıklı gelişebilmeleri için onlara öncelikle sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmamız gerektiğini unutmayalım.
- ❖ Her gün öğrencimin tüketebileceği kadar kabuksuz yemiş beslenmesinde bulundurunuz.
- ❖ Listeye mutlaka uymayacağınız durumlar olacaktır. Önemli olan anne elinin değdiği, özenle hazırlanmış bir beslenme hazırlamaktır.
- ❖ **Dışardan tost, simit, topkek vb. yiyeceklerle beslenme çantası hazırlamayacağınız için şimdiden teşekkürler.**