

ŞEHİT FIRAT BULUT ANAOKULU SABAHCİ GRUP BESLENME LİSTESİ

PAZARTESİ:

Patates günü :Patatesi çocuğunuzun istediği şekilde kızartma, haşlama, kavurma vb. hazırlayıp koyabilirsiniz.Vişne suyu-peynir-domates-salatalık-ekmek-mevsim meyvesi-avuç içi kadar leblebi

SALI:

Sandviç günü:

Kaşar, beyaz peynir, domates, salatalık vb. sağlıklı yiyeceklerden oluşan sandviç hazırlayıp koyabilirsiniz. (kesinlikle salam,soşis,çikolatalı ekmek vb. zararlı yiyeceklerden oluşan sandviç koymayınız)kayısı suyu-mevsim meyvesi-2 adet ceviz içi.

ÇARŞAMBA:

Simit günü:

Simit-kaşar-5 adet zeytin-ayran-mevsim meyvesi-5 adet fındık içi

PERŞEMBE:

Börek günü:

İçsiz veya istediğiniz malzeme ile içli olarak börek-şeftali suyu-mevsim meyvesi-kabuğu soyulmuş 10 adet fıstık içi

CUMA:

Yumurta günü: Yumurtayı çocuğunuzun istediği şekilde (haşlama-pişirme vb.) hazırlayıp koyabilirsiniz. Peynir-5 adet yeşil zeytin-süt-mevsim meyvesi-2 adet ceviz içi.

NOT:

- Yiyecekleri çocuğunuzun yiyebileceği miktarda koyunuz,az ya da çok fazla koymayınız.
- gün ki yiyeceğe içeceğe uygun olarak beslenme çantasına,beslenme örtüsü,çatal,peçete,pipet koyunuz.
- Listede yazanları eksiksiz koyunuz.
- Yiyecekleri ve içecekleri çocuğunuz sağlığı için olabildiğince ev yapımı olarak hazırlayınız.
- Listede olmayan farklı bir yiyeceği beslenmeye koymayınız.

