

ŞEHİT FIRAT BULUT ANAOKULU ÖĞLENCİ 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:

Simit günü:

Simit-kaşar-domates-salatalık-ayran-mevsim meyvesi-5 adet fındık içi

ÇARŞAMBA:

Sandviç günü:

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

PERŞEMBE:

Börek günü:

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

CUMA: Makarna günü: Makarnayı çocuğunuzun istediği şekilde (salçalı, peynirli vb.) hazırlayarak koyabilirsiniz. Ayran-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 çocuğunuzun sağlığı için olabildiğince ev yapımı olarak hazırlayınız.
- Listede olmayan farklı bir yiyeceği beslenmeye koymayınız.