**ŞEHİT ARİF ÇAKIR ANAOKULU**

**ÖĞLENCİ GRUP HAFTALIK BESLENME PROGRAMI**

* **Sabah kahvaltı etmeden okula gelen çocuk daha ilk derste acıktığını söyleyerek derse motive olamamaktadır. Lütfen çocuğunuza kahvaltı alışkanlığı kazandırınız.**
* **Bizim çocuklarımız öğlen okula geldikleri için lütfen aç olarak okula yollamayın.**
* **Listede yazılı olan beslenme listesine lütfen uyalım çocuklar arasında ikilem yaşamayalım. Çocuklara**

**“BESLENME SAATİ” dediğimde farklı şeyler açmamaları için evde bunu siz de söyleyiniz.**

* **Ceviz- fındık- badem- kuru üzüm hepsi birden konulmayacak. 3-5 tane olacak. Çocuğunuzun sevdiği başka kuruyemişler de olabilir.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PAZARTESİ** | Hamur işi günü (Poğaça, Kek veya börek)  (Evde hazırlanmış ) | Ceviz –Fındık-Badem-Kuru Üzüm(3-5 tane çok değil !) | Ayran  1 Meyve (Mevsimine Göre) |
| **SALI** | Tost veya Sandviç | Ceviz –Fındık-Badem-Kuru Üzüm (3-5 tane) | Süt  - 1 Meyve (Mevsimine Göre) |
| **ÇARŞAMBA** | Patates günü(Haşlanmış ya da Kızartılmış Patates)  2 Dilim Ekmek | Ceviz –Fındık-Badem-Kuru Üzüm (3-5 tane) | Ayran  Salatalık yada 1 Adet Havuç |
| **PERŞEMBE** | Makarna günü(yoğurtlu,salçalı) | Ceviz –Fındık-Badem-Kuru Üzüm (3-5 tane) | Süt  1 Meyve (Mevsimine Göre) |
| **CUMA** | Serbest gün(abur cubur koymayınız) | Ceviz –Fındık-Badem-Kuru Üzüm | Meyve Suyu 1 Meyve (Mevsimine Göre) |

* Beslenme çantasında mutlaka çatal, peçete, ıslak ve kâğıt mendil bulundurunuz.
* Yiyecekleri uygun kapalı kaplar içinde çantaya yerleştiriniz.
* Özendirici yiyecekler (Muz gibi), kokucu yiyecekler (Sucuk, salam, sosis, yumurta) yiyecekleri okula yollamayınız.
* KESİNLİKLE CAM KAP KULLANMAYINIZ !Düşüp kırıldığında sınıf içinde kazalara

sebep olmaktadır.

* Miktarı çok iyi ayarlayınız. Çocuğunuzun tüketebildiği kadar yiyecek hazırlayınız.
* Beslenme çantasının temizliğini günlük yapınız.
* Meyve sularını mümkün oldukça evde hazırlamaya çalışın. Hazır meyve sularını tercih etmeyin.
* Lütfen ders saatleri içinde beslenme getirmeyiniz.
* Kırılacak ve kesici eşyaları koymayınız.
* Gazlı içecekler kesinlikle getirilmeyecektir.