**Kalaba İlkokulu “Beslenme Dostu Okul” Programı**

Sayın Veli,

Çocuğunuz çok hızlı bir büyüme ve gelişme dönemi içinde bulunmaktadır. Acaba çocuğunuzun büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan besinleri ve bunlardan ne miktarda yemesi gerektiğini biliyor musunuz?

Yoksa amacınız sadece çocuğunuzun karnını doyurmak mı? Sizce, çocuğunuzun her sevdiği besin onun için yararlı mı? Çocuğunuzun beslenme alışkanlıkları, sağlığı, başarısı çocuğunuzun güçlü ve mutlu olmasını etkiler mi? Bu soruların cevaplarını merak ediyor ve çocuğunuzun sağlıklı büyümesini, gelişmesini ve okul başarısının artmasını istiyorsanız aşağıdaki önerileri lütfen dikkatle okuyunuz ve uygulayınız.

      Aileler, çocuklarının yalnızca okul başarılarıyla değil, onların büyüme v e gelişmelerini izlenme, sağlıklı beslenme davranışları geliştirmeleriyle de yakından ilgilenmelidir. Aileler kendi beslenme alışkanlıkları ile de 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.

     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 suyu ve kompostonun tercih edilmesi konusunda çocuklarımızı ebeveynleri ve öğretmenleri olarak doğru yönlendirerek bu duyarlılığımızı sürdürmeliyiz.

Aşağıdaki beslenme çantası içeriği, Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen menü örnekleri incelenerek okulumuzun Sağlıklı Beslenme Komisyonu tarafından hazırlanmıştır.

**KALABA İLKOKULU İÇİN BESLENME ÇANTASI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PAZARTESİ**  | Börek veya PoğaçaAyranMeyve(yandaki kutuda yer alanBesinlerden bir tanesi)Kavrulmamış KuruyemişSu | Meyve (mevsimine göre)* 1 küçük boy elma
* 1 orta boy portakal
* 1 büyük boy mandalina
* 1 salkım üzüm (15 iri tane)
* 5 adet erik vb.
 |
| **SALI**  | Haşlanmış yumurtalı sandviç7 adet zeytinEvde hazırlanmış meyve suyuSu |   |
| **ÇARŞAMBA**  | Peynirli tost veya sandviçAyranÇiğ Sebze (yandaki kutuda yer alanBesinlerden bir tanesi)Su | Çiğ Sebze (mevsimine göre çeşitlendirilebilir)* 1 orta boy havuç
* 5-6 yaprak marul vb.
 |
| **PERŞEMBE**  | Haşlanmış PatatesYoğurtBir dilim tam buğday ekmeğiMeyve(yandaki kutuda yer alanBesinlerden bir tanesi)Su | Meyve (mevsimine göre)* 1 küçük boy elma
* 1 orta boy portakal
* 1 büyük boy mandalina
* 1 salkım üzüm (15 iri tane)
* 5 adet erik vb.
 |
| **CUMA**  | Tost çeşitleri7 adet zeytinTam Buğday EkmekSütHaşlanmış sebze (yandaki kutuda yer alanBesinlerden bir tanesi) | Haşlanmış Sebze (mevsimine göre)* Brokoli, Karnabahar
* 1 orta boy havuç
 |

* Beslenme çantası her gün çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır.
* Beslenme çantası, beslenme örtüsü, peçete ve su her gün getirilmelidir.
* Sebze ve meyveler çok iyi yıkanmalı, okula getirilecek ambalajlı yiyeceklerin Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığından 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.
* Meyveler mevsime uygun olmalıdır.
* Kuruyemişler kavrulmamış çiğ olarak tüketilmelidir.
* Öğrenciler su içmeye özendirilmeli ve önemi üzerinde durulmalıdır.

NOT: Velilerin ekonomik durumları göz önünde tutularak kuru yemiş (fındık, ceviz vb.), kuru meyve (üzüm, kaysı vb.) ilave edilebilir.