**AKABE İLKOKULU**

**1-H SINIFI HAFTALIK BESLENME LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PAZARTESİ** | **SALI** | **ÇARŞAMBA** | **PERŞEMBE** | **CUMA** |
| 1. **Poğaça, börek, krep, kurabiye vb.** *(evde yapılmış hamur işleri)* 2. **İçecek** 3. **Mevsim meyvesi/sebzesi** 4. **Kuruyemiş** | 1. **Haşlanmış veya kızartılmış patates.** 2. **İçecek** 3. **Mevsim meyvesi/sebzesi** 4. **Kuruyemiş** | 1. **Kahvaltı** *(peynir, zeytin, domates, salatalık vs. – ekmek ya da simit)* 2. **İçecek** 3. **Mevsim meyvesi/sebzesi** 4. **Kuruyemiş** | 1. **Ekmek arası** *(çikolata, reçel, bal, helva vs.)* 2. **İçecek** 3. **Mevsim meyvesi/sebzesi** 4. **Kuruyemiş** | 1. **Tost** *(peynirli)* 2. **İçecek** 3. **Mevsim meyvesi/sebzesi** 4. **Kuruyemiş** |
| **Sayın Veli,**  **1.** Beslenme çantasının temizliğini günlük yapınız.  **2.** Beslenme çantasında mutlaka beslenme örtüsü ve ıslak mendil bulundurunuz. Gerektiğinde çatal koyunuz.  **3.** Ekmeğin büyüklüğünü çok iyi ayarlayınız. Takibini yaparak yiyemediği zamanlarda yeniden düzenleyiniz.  **4.** Listede yer alan yiyecekler dışında yumurta, sucuk, salam, sosis, döner, kızartma, lahmacun gibi kokan ürünler ile kabuklu kuruyemiş ve cips gibi abur cuburları KESİNLİKLE koymayınız.  **5.** Beslenme 2. dersin sonundaki teneffüste yapılacaktır. Beslenme çantaları okula gelmeden hazırlanmalı, ders esnasında beslenme getirilmemelidir. Zorunlu hallerde teneffüs zamanı beklenmelidir.  **6.** Mevsim meyveleri, soyulmuş ve dilimlenmiş olarak beslenme çantasına konulmalıdır. Bir gün meyve koymuşsanız diğer gün sebze tercih edebilirsiniz.  **7.** İçecekler için pipet koymayı unutmayınız.  **8.**İçecek olarak meyve suyu, ayran ve süt tercih edebilirsiniz. İçecekleri menüdeki yiyeceklere uygun olarak koyabilirsiniz.  **9.** Göstereceğiniz hassasiyetten dolayı teşekkür ederim.  **İsa KEMERCİ**  **1-H Sınıf Öğretmeni** | | | | |