

MEHMET AKİF ERSOY İLKOKULU
BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI
KASIM AYI TAVSİYE EDİLEN ARA ÖĞÜN SEÇENEKLERİ

Ara öğün saatleri ana yemeklerden sonra 2-3 saati geçmeyecek şekilde ayarlanmalıdır. Akşam saat 20.30'dan sonra mümkün olduğunca yiyip içme bırakılmalıdır. Kendinize ayıracağınız 15 dakikalık lezzetli bir mola ile sağlıklı beslenmek adına bir adım atmış olursunuz.

SUNULAN BU ARA ÖĞÜN LİSTESİ TAMAMEN TAVSİYE NİTELİĞİNDEDİR. YAZILI OLAN GIDA ÜRÜNÜ EVİNİZDE BULUNMUYORSA BENZER ÜRÜNLERİ DE TÜKETEBİLİRSİNİZ.

Sabah Kahvaltısı ve Öğle Yemeği Arasında Tüketilebilecek Ara Öğün Seçenekleri	<ol style="list-style-type: none">1. 3 kuru kayısı + 2 parça ceviz2. 3 kuru kayısı + 5-6 adet fındık3. 1 Paket Okul üzümü4. 1 Dilim peynir + Yarım simit5. 1 küçük kutu süt + 2 Adet yağsız gevrek
Öğle Yemeği ve Akşam Yemeği Arasında Tüketilebilecek Ara Öğün Seçenekleri	<ol style="list-style-type: none">1. 1 Mevsim meyvesi + 1 Avuç tuzsuz leblebi2. 1 Kase yoğurt + 1 Mevsim meyvesi3. Yarım yufka gözleme + 1 Bardak ayran4. 1 Çay bardağı beyaz leblebi5. 2 Adet yağsız gevrek + 1 Fincan sütlü kahve
Akşam Yemeğinden Sonra Tüketilebilecek Ara Öğün Seçenekleri	<ol style="list-style-type: none">1. 1 Kase Yağsız patlamış mısır2. 2 Adet mevsim meyvesi3. 1 Avuç kavurğa4. 1 Bardak süt + 10 Badem5. Sebze salatası + 1 Bardak ayran

ÖNEMLİ :

YUKARIDA BELİRTİLEN GIDALARA KARŞI ALERJİNİZ VAR İSE KESİNLİKLE O GIDAYI TÜKETMEYİNİZ !