

### 3. SINIFLAR BESLENME LİSTESİ

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hamur işi (ev yapımı poğaç, börek vb.)</li><li>• Taze sıkılmış meyve suyu, komposto olabilir.</li><li>• Meyve</li><li>• Kuruyemiş (Bir avuç badem,ceviz, fındık, üzüm,kayısı olabilir. Kabuklu yemiş olmayacak.)</li><li>• Plastik çatal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sandviç (Arasına kaşar veya beyaz peynir, yeşillik vb. koyunuz.)</li><li>• Dilimlenmiş domates, salatalık</li><li>• Sade süt</li><li>• Mevsim meyvesi</li><li>• Plastik çatal</li><li>• Kuruyemiş (Bir avuç badem, ceviz, fındık, üzüm, kayısı olabilir. Kabuklu yemiş olmayacak.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Simit</li><li>• Patates salatası</li><li>• Dilimlenmiş domates, salatalık</li><li>• Ayran</li><li>• Mevsim meyvesi</li><li>• Plastik çatal</li><li>• Kuruyemiş (Bir avuç badem,ceviz, fındık, üzüm,kayısı olabilir.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beyaz peynir, zeytin, domates, salatalık, bir miktar ekmek.</li><li>• Meyve Suyu (Komposto da olabilir)</li><li>• Mevsim meyvesi</li><li>• Kuruyemiş</li><li>• (Bir avuç badem, ceviz, fındık, üzüm, kayısı olabilir. Kabuklu yemiş olmayacak.)</li><li>• Plastik çatal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çikolatalı, fındık-fıstık ezmeli ekmek veya reçel, pekmez ya da bal sürülmüş ekmek</li><li>▪ Süt</li><li>▪ Mevsim meyvesi</li><li>▪ Kuruyemiş (Bir avuç badem, ceviz, fındık, üzüm, kayısı olabilir. Kabuklu yemiş olmayacak.)</li><li>Plastik çatal</li></ul>

#### Not: ÇOCUKLARIMIZA MUTLAKA KAHVALTI YAPTIRALIM.

Sınıf bütünlüğü açısından beslenme listesine uyum göstermeniz önemle rica olunur.

Lütfen yiyecekleri uygun kaplara koyunuz.

Hazır meyve suları ve bisküvi türü şeylerden ziyade doğal olanı tercih etmeniz tavsiye edilir.

Sınıfta kokacak, leke bırakacak, bol yağlı yiyecekler, yumurta, salam, sucuk, pastırma v.b gelmemeli.

Listede belirtilen her şey değil, o günün listesindekilerden aileler için uygun olanlar gönderilmeli.

Beslenme çantasında bez peçete, elbezi, ıslak mendil veya mendil gelmesi öğrencinin sağlığı açısından önemlidir.

Ambalajlı meyve suyu yerine evde hazırladığınız meyve sularını tercih ediniz.