**Beslenme Çantası İçin Örnek Menü**

Sağlık Bakanlığının ilkokullara yönelik beslenme çantası için hazırladığı örnek menüde şunlar yer alıyor:

|  |  |
| --- | --- |
| **Pazartesi** | Börek veya poğaça, ayran, meyve (Mevsimine göre 1 küçük boy elma, 1 orta boy portakal, 1 büyük boy mandalina, 1 salkım üzüm veya 5 erik şeklindeki seçeneklerden biri) |
| **Salı** | Haşlanmış yumurtalı sandviç, 5 adet zeytin, meyve suyu |
| **Çarşamba** | Peynirli tost veya sandviç, ayran, çiğ sebze (Mevsimine göre 1 küçük boy domates, 4-5 orta boy yeşil biber, 1 orta boy havuç veya 5-6 yaprak marul şeklindeki seçeneklerden biri) |
| **Perşembe** | Kek (tercihen meyveli), süt, meyve  (Mevsimine göre 1 küçük boy elma, 1 orta boy portakal, 1 büyük boy mandalina, 1 salkım üzüm veya 5 erik erik şeklindeki seçeneklerden biri) |
| **Cuma** | 1 kibrit kutusu peynir, 5 adet zeytin, tam buğday ekmek, süt, çiğ sebze (Mevsimine göre 1 küçük boy domates, 4-5 orta boy yeşilbiber, 1 orta boy havuç veya 5-6 yaprak marul şeklindeki seçeneklerden biri) |

Sağlık Bakanlığı, yeni eğitim-öğretim yılı öncesi, ilkokula giden çocukların yeterli ve dengeli beslenmesine yönelik beslenme çantası için örnek menü hazırladı.

Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, okul öncesi, gelişme çağındaki çocukların yeterli ve dengeli beslenmesinin sağlanabilmesi amacıyla  ailelere ve öğretmenlere uyarılarda bulunuldu.

Çocukların beslenme çantasının Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen menü örneklerine göre hazırlanmasının sağlanması ve içeriklerinin sıklıkla kontrol edilmesi gerektiği belirtilerek, beslenme saatlerinde patates kızartması ve çikolata gibi yiyecekler yerine, peynir, yumurta, ekmek, taze sebze ve meyve, gazlı ve diğer hazır içecekler yerine de süt, ayran ve taze sıkılmış meyve suyunun tercih edilmesi konusunda çocukların uyarılması, bu konuda velilerle işbirliği yapılması önerildi. Ayrıca öğrencilerin boy ve ağırlık artışlarının takip edilerek değerlendirilmesi de tavsiye edildi.

**Günde 2-3 Bardak Süt**

Çocukların, dört besin grubundaki gıdalardan yeterli miktarda ve dengeli tüketmeleri gerektiği, süt, yoğurt, et, tavuk, yumurta, peynir, kuru baklagiller, sebze ve meyve ile ekmek, bulgur, makarna, pirinç gibi besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesi istendi.

Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı süt veya yoğurt, bir kibrit kutusu kadar beyaz peynir, hastalıklara karşı daha dirençli olmaları, göz, cilt ve sindirim sistemlerinin sağlıklı olması için her gün mevsimine göre 5 porsiyon taze sebze veya meyve tüketmelerinin önem taşıdığı bildirildi.

Dengeli bir kahvaltı için peynir, haşlanmış yumurta, taze meyve suyu, birkaç dilim ekmek veya bir bardak süt, poğaça ve meyve tüketilebileceği belirtildi.

Öğün atlanmaması, besinlerin 3 ana ve 2 ara öğünde alınması, okulda veya evde dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde tüketilen besinlere dikkat edilmesi, şeker ve şekerli besinler, çikolata, cips, gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, sütlü tatlılar, ekmek arası peynir, taze sıkılmış meyve suları ve kuru meyve tercih edilmesinin sağlıklı beslenme açısından daha yararlı olduğu aktarıldı.

Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması,  özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, oyun oynadıktan sonra eve gelince ellerini ılık akan su altında, sabunla iyice ovuşturarak yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılması gerektiği vurgulandı.