

Sağlıklı beslenme paketi için pratik ipuçları

- ☺ Günlük olarak beslenme paketinin içindekileri değiştirmeye çalışın. Bu şekilde çocuklarınızın vücudunun işlev kazanması ve büyümesi için gereken çeşitli besinleri almasını sağlayabilirsiniz.
- ☺ Beslenme paketinin hazırlanmasına çocuğunuzu da dâhil edin. Muhtemelen kendi yaptıkları yiyeceklerden daha fazla zevk alacaklardır.
- ☺ Yiyeceklere dokunmadan önce ellerinizi yıkayınız. Meyve ve sebzeleri kullanmadan önce yıkayınız ve temiz kaplara koyunuz.
- ☺ Yiyecekleri taze tutmak için uygun biçimde muhafaza ediniz. Bir gece öncesinden hazırlanan beslenme paketinin dolaba konması gerekir. Eğer pirinç kullanıldıysa hemen soğutup gece boyunca buzdolabında muhafaza ediniz. Gün içerisinde beslenme paketinizi taze tutmak için soğutucu poşet ve donmuş içecek ya da tekrar kullanılabilen buz paketi kullanın.
- ☺ Değişik ekmekleri dondurucuda saklayınız. Böylelikle günlük beslenme paketi için ihtiyacınız olduğu kadarının buzunu çözüp çıkartabilirsiniz. Değişik ekmekler kullanmak beslenme paketini daha ilgi çekici ve eğlenceli hale getirecektir.
- ☺ Eğer çocuğunuz kahverengi ekmeği reddediyorsa, daha açık renkli olan çeşidini deneyin ya da bir dilimi beyaz diğer dilimi kepekli ekmeğe olan sandviçler yapınız.
- ☺ Çeşitlilik için kraker, galeta, ince dilimlenmiş pitta, ya da meyve ve sebze finger foods
- ☺ Sandviç her zaman biraz salata eklemeyi deneyin. Sandviçlerin ıslanmasından kaçınmak için, salatayı sandviçe koymadan önce kurutunuz ya da ayrı bir sandviç poşetine ya da kaba koyunuz.
- ☺ Meyve suyu ve meyveyi birlikte karıştırarak ya da yoğurt ya da sütü içeceği yoğurtla ya da yarım yağlı sütle birlikte püre haline getirilmiş meyveyi karıştırarak smoothie yapın.
- ☺ Daha az yağlı salata sosu elde etmek için az yağlı yoğurtla karıştırın.
- ☺ Artan yemekleri kullanabilirsiniz, örneğin: pirinç ve köri, sebzeli pizza ya da makarna ve sos.
- ☺ Bir önceki akşamdan kalma pirinç, patates ya da makarnayı sebze, fasulye ve benzeri şeylerle karıştırarak salata yapın.

Daha fazla bilgi ve tavsiye için:

www.eatwell.gov.uk/

www.schoolfoodtrust.org.uk/packedlunches/

Bağlantı Bilgileri

Tracy Georgio

Canonbury Primary School Çocuklar İçin Daha Sağlıklı Beslenme Paketi

Bilmeniz gerekenler

İyi beslenmek önemlidir. Çocuklar, büyümeleri, gelişebilmeleri, sağlıklı ve daha aktif olabilmeleri için gerekli enerjiyi ve besinleri alabilmek için iyi beslenmelidirler.

Sağlıklı ve hoş bir yemek, çocuklara okulda öğrenebilmeleri ve oynayabilmeleri için gerekli enerjiyi verir.



Çocuğunuza daha sağlıklı bir beslenme paketi hazırlayabilmek için bu broşürdeki bilgileri kullanın. Bu broşürdeki bilgiler hükümetin beslenme paketi yönergelerine göre düzenlenmiştir.

Sağlıklı beslenme paketi nedir?

Niştalı Gıdalar

Her öğünü niştalı gıdalar üzerine kurun, örneğin ekmek, patates, pirinç, makarna, yam. Niştalı gıdalar enerji verir ve lif, vitamin ve mineraller içerir.

- 😊 Ekmek, değişik türler deneyin, ör: pitta, wraps, chapattis, bread rolls veya kraker.
- 😊 Diğer niştalı gıdalar, ör: makarna, kuskus, pirinç veya erişte.
- ✓ Tahıl ürünleri, sağlıklı bir sindirim sistemi için çok önemli olan lif bakımından çok zengindir.



Et ve alternatifleri

Biraz protein ekleyin, örneğin: et, balık, yumurta, fasulye veya bakliyat gibi. Proteinli gıdalar kasları geliştirir ve mineralleri sağlar.

- 😊 İnce etler, tavuk, hindi veya jambon gibi.
- 😊 En az her üç haftada bir yağlı balık koyun, örneğin: sardalya, uskumru veya som balığı .
- 😊 Yumurta, örneğin: quiche veya omler.
- 😊 Et alternatifleri, örneğin: tofu veya tempeh.
- 😊 Bakliyat içeren yemekler, fasulye veya et, örneğin: dahl, türlü veya fasulye salatası.
- ⚠ Sosis rolü, sosis ve chipolatas, gibi et ürünleri, turta, hamur işleri ve kızartmalar iki haftada birden fazla konmamalıdır.
- ⚠ Yüksek miktarda yağ bulunduğu için tereyağı, margarin, mayonez veya salata soslarını az kullanın veya düşük yağlı alternatifleri tercih edin.
- ✗ Bazı çocukların alerjisi olduğu için okulumuz kabuklu yemişler gibi ürünlere izin vermiyor.



Sağlıklı bir beslenme paketi dört gıda grubunda bulunan birçok besini sağlayan dengeli bir öğündür.

Süt ve Süt Ürünleri

Bir süt ürünü koyun veya süt ürünü alternatifi, örneğin: fromage frais veya cacık. Bu ürünler, güçlü kemikler ve dişler için gerekli olan kalsiyumu sağlamanın yanı sıra protein ve vitaminleri de sağlar.

- ✓ Düşük yağlı çeşitler daha sağlıklıdır.



Meyve ve Sebzeler

Meyve ve sebze eklemeyi unutmayın. Taze, donmuş, teneke kutuda veya kurutulmuş kullanabilirsiniz. Meyve ve sebzeler, vücudun doğru çalışması ve sizi güçlü ve sağlıklı tutmak için gerekli olan vitaminler, mineraller ve liflerle doludur.

- 😊 Sandviçe domates, marul, salatalık veya tatlı mısır ekleyin.
- 😊 Bir sebze yemeği, örneğin: sebzeli türlü veya salata.
- 😊 Taze meyve, örneğin: elma, muz veya mandalin.
- 😊 Kurutulmuş meyve, örneğin: üzüm, kayısı veya hurma.
- 😊 Meyve salatası (taze veya teneke kutuda) ya da sebze salatası.
- 😊 Finger foods, örneğin: salatalık dilimleri, biber dilimi veya kereviz. İyi bir sosla, örneğin: humus veya raita.
- ✓ Çevreyi korumak ve çeşitliliğin zevkine varmak için mevsimi olan taze meyve ve sebzeleri kullanın.
- ✓ Bütün beslenme çantaları en az bir porsiyon meyve ve bir porsiyon sebze ya da salata içermelidir.



İçecekler

İçecekler, özellikle su, çocukların yoğunlaşmasına ve iyi hissetmesine yardımcı olur. Okulda su ücretsiz bir şekilde mevcuttur.

- 😊 süt, 100% saf meyve suyu, maden suyu, meyveli smoothie veya yoğurt veya sütlü içecek gibi diğer sağlıklı içecekler de koyulabilir.



Atıştırmalık ve Şekerlemeler

Atıştırmalıklar ara sıra koyulabilir fakat sağlıklı tercihler yapmaya çalışın. Atıştırmalıklarlarda çok fazla yağ, şeker ve tuz vardır. İçerisinde yüksek derecede yağ bulunduran yiyecekler fazla kiloya ve kalp hastalıklarına neden olabilir. Fazla şekerli yiyeceklerin kalori değerleri yüksektir ve dişler için zararlıdır. Fazla tuzlu yiyecekler kan basıncını yükselterek kalp hastalıkları ve bazı kanser hastalıklarına neden olabilir.

Daha sağlıklı atıştırmalık için:

- 😊 Şekerleri ve çikolataları sade bisküvi, kurutulmuş meyve veya bir salkım üzüm ile değiştirin.
- 😊 Kekleri ve hamur işlerini meyveli ekmek, kek veya arpa somunu ile değiştirin.
- 😊 Tuzlu atıştırmalıkları rice cakes, galeta veya sade patlamış mısır ile değiştirin.
- ✗ Beslenme paketi çikolata, çikolata içeren yiyecekler, şekerleme, tuzlu yemişler veya cips türü ürünler içermemelidir.