**MERAM ŞEYH ŞAMİL İLKOKULU 1. SINIFLAR BESLENME LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PAZARTESİ** | **SALI** | **ÇARŞAMBA** | **PERŞEMBE** | **CUMA** |
| -Hamur işi  (Kek, börek veya poğaça)  -Süt veya ayran  -Mevsim meyvesi  -Kabuklu olmayan kuruyemiş | - Makarna (yoğurtlu veya salçalı)  -Süt  -Mevsim meyvesi | -Tost ( kesinlikle peynirli olacak)  -Ayran  -Mevsim meyvesi  -Kabuklu olmayan kuruyemiş | -Patates salatası veya patates kızartması  -Ayran veya süt  -Mevsim meyvesi | -Çikolatalı ya da ballı ekmek  -Süt  -Mevsim meyvesi  -Kabuklu olmayan kuruyemiş |

YEMEK LİSTESİ İLE İLGİLİ UYULMASI GEREKEN KURALLAR

**Öğrencimize mutlaka her sabah kahvaltı yaptıralım.**

1.Lütfen beslenme örtünüzü koyunuz.

2.Kesici aletler koymayınız. Kırılıp yaralayacak cam eşyalar koymayınız.

3. Lütfen ders saatleri içinde beslenme getirmeyiniz.

4. Beslenme çantasının temizliğini günlük yapınız.

5. Mevsim meyvelerini soyulmuş hazırlanmış olarak beslenmeye koyunuz.

6. Sınıfa koku yapacak yiyecekler asla gönderilmemelidir. (sucuk-yumurta vb.)

7. Gazlı içecekler kesinlikle getirilmeyecektir

8. Miktarı çok iyi ayarlayınız. Çocuğunuzun tüketebildiği kadar yiyecek hazırlayınız.

<www.asimturgut.com>