

Meyve ve sebzeler vitamin, mineral maddeler, selüloz ve ikincil bitki maddeleri sağlamaktadır.

Aşağı Saksonya eyaleti, AB Okul Meyve ve Sebze Programı kapsamında çocuklara haftanın üç günü ücretsiz olarak birer porsiyon meyve ve / veya sebze sunmaktadır. Bu sayede çocuklar meyve ve sebzelerin ne kadar lezzetli olduklarını tecrübe eder ve beslenme planlarının vazgeçilmez bir parçası olduğunu öğrenirler.

Teneffüs ekmeği yerine alternatifler

- ▶ Finger food (elle yenen yemekler) oldukça sevilen ve pratik bir yemek türüdür. Bir değişiklik yaparak sezona göre seçeceğiniz, küçük parçalar halinde kesilmiş çeşitli sebze veya meyve çubuklarına ne dersiniz?
- ▶ Ekmek veya sandviç ekmeği yerine dürüm şeklinde saracağınız ve üstüne ince bir tabaka ekşi krema veya labne sürüp, arasına salata, pişirilmemiş sebze ve salam koyacağınız bir tortilla da kullanabilirsiniz.
- ▶ Kalem şeklinde kesilmiş sebzeler özellikle yoğurt, labne veya baharatlı quarktan hazırlanan bir sosla birlikte son derece lezzetlidir.
- ▶ Kuru meyveler ve / veya tuzsuz fıstıklar da okul kahvaltısını tamamlamak için çok uygundur.



Diğer öneriler

- ▶ Okul büfesi için çocuğunuza para vermek yerine okul kahvaltısını kendiniz hazırlamanız daha iyidir
- ▶ Tekrar kullanılabilen kutular ve kırılmaya karşı dayanıklı, sızdırmaz su şişeleri edinin. Çocuklar bunların üstüne yazı yazabilir ve yapışkanla süsleyebilir. Böylelikle gereksiz çöp oluşturmazsınız.
- ▶ Satın alınan hazır "çocuk gıdaları" genelde gereksizdir. Çoğunlukla çok fazla yağ, şeker ve ek maddeler içerirler.
- ▶ Sabahları evde acele varsa, okul kahvaltısını akşamdan hazırlayabilir ve sabaha kadar soğuk bir yerde muhafaza edebilirsiniz.
- ▶ Çocuğunuzu kahvaltı hazırlama aşamasına dahil edin ve iki veya üç öneri arasından seçim yapmasına izin verin. Bu sayede yemek daha çok hoşuna gidecektir.
- ▶ Yemekte görünüm de önemli: Teneffüs ekmeğini üçgen veya yuvarlak şekillerde kesin.
- ▶ Şekerlemeleri evde bırakmayı tercih edin. Bunlar içerdikleri yağ ve şeker sayesinde vücuda kısa süre içinde enerji sağlamakta ama bu enerji yine aynı şekilde hızla normal değerine bile düşmektedir. Ayrıca dişler için de iyi değildir.

Fragen richten Sie an:

Niedersächsisches Ministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Calenberger Straße 2
30169 Hannover
Telefon: (0511) 120-0
E-Mail: poststelle@ml.niedersachsen.de

Gestaltung: www.blacklimesdesign.de

Abenteuer Frühstück



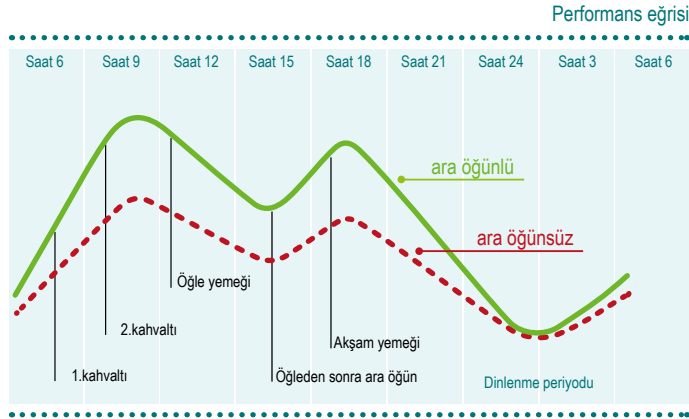
Elterninformation für ein gesundes Schulfrühstück



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Değerli Veliler,

Doğru beslenme, çocuklarınızın okuldaki konsantrasyon ve performansını önemli ölçüde etkilemektedir. Çocuklarınızı tüm gün aktif haldeler. Yorgun düşmemeleri için düzenli olarak yemek yemeliler. Kahvaltı en önemli öğündür çünkü vücut gece boşalan enerji deposunu bu öğün sayesinde tekrar doldurabilmektedir. Çocuklar iyi bir kahvaltıyla güne güçlü başlayabilir ve dersleri dikkatle dinleyebilirler. En iyisi sabahları çocuklarınızla birlikte kahvaltı etmeniz ve yanlarına tam besleyici bir okul kahvaltısı vermenizdir. Performans eğrisine bakmanız yeterli: Böylelikle öğle teneffüsüne kadar yeterince enerjiye sahip olurlar.



Çocuklarınızın sabah erken saatlerde henüz karnı aç değil mi? Önemli değil: Öyleyse okuldaki teneffüs beslenmesi daha yoğun olmalıdır.

Çocuklar henüz kilo almakta ve boyları uzamaktadır ve bu sebeple beden boyutlarına göre yetişkinlerden daha fazla yemek yemelilerdir. Özellikle büyüme çağında enerji, vitamin ve minerallerin yeterli ölçüde alınması çok önemlidir.

Aşağıdaki besin maddeleri çocuklar tarafından sıklıkla az tüketilmektedir. Dolayısıyla bu maddeleri içeren gıdalar çocukların beslenme planında eksik olmamalıdır:

► **Folik asit** hücre bölünmesi ve yeniden hücre oluşumunu etkilemektedir. Bu faaliyet büyüme için önemlidir. Kuzu marulu gibi yapraklı sebzelerde ve tam tahıllı ürünlerde folik asit bulunmaktadır.

► **D vitamini ve kalsiyum** kemik metabolizması ve sağlıklı bir iskeletin gelişimi için önemlidir. D vitamini güneş ışınıyla temas durumunda ciltte üretilmektedir ve som balığı ile ringa balığı gibi yağlı balıklarda, yumurta sarısında ve sütte bulunmaktadır. Kalsiyum ise örneğin süt ve peynir gibi süt ürünlerinde ve sodada bulunmaktadır.

► Tiroid hormonlarının bir parçası olan **iyot** da büyüme düzenlemesi için önemlidir. Ton balığı veya salamura ringa balığı gibi tuzlu su balıklarında bol miktarda bulunan iyot, ayrıca süt ve yumurtada da bulunmaktadır.

► **Demir**, alyuvarların bir parçası olarak vücutta oksijen naklini sağlamaktadır. Kızlar ergenlikten sonra buna daha çok ihtiyaç duyarlar. Et ve sucuk iyi birer demir kaynağıdır fakat örneğin tam tahıllı ürünlerde ve kuru kayısıda da demir bulunmaktadır.

İdeal bir okul kahvaltısı için bileşenler

Doğru gıda maddesi seçimi günlük okul hayatına enerji katar. Her renkli kutudan bir gıda maddesi seçin ve bunu çocuğunuzun okula götürmesi için hazırlayın. Dengeli teneffüs beslenmesi hazır. Seçiminizi her gün değiştirin. Yaratıcılık konusunda sınır yoktur.



Ekmek

- Tam tahıllı ekmek / sandviç ekmeği
- Kraker ekmek
- Karma ekmek
- Tam tahıllı pirinç waffle
- Pide
- Çubuk pretzel / Pretzel
- Tam tahıllı tost ekmeği

Tam tahıllı ürünlerin avantajı: Selülozlar kan şekeri değerinin sabit kalmasını ve düzenli bir enerji beslenmesi olmasını sağlamaktadırlar. Ayrıca vitamin ve mineral maddeler de temin ederler.



Ekmek üstü (ince tabaka tereyağı / margarin / labne / quark peyniri üstüne)

- 1 dilim yağsız sucuk (örn. hindi göğsü, som balığı jambonu, bira jambonu, haşlanmış jambon)
- 1 dilim peynir (örn. edamer, gouda, yağ peyniri, mozzarella, camembert, tilsit peyniri, feta peyniri)
- Vegetaryen ekmek üstü (örn. domates, baharat, biber)
- Salatalık, domates / hıyar dilimleri
- Fesleğen, soğancık, maydanoz, tere otu



Süt ve süt ürünleri

- İçme sütü, %1,5 yağ
- Doğal yoğurt, %1,5-1,8 yağ, duruma göre taze meyveli
- Quark, maks. %20 yağ, duruma göre taze meyveli
- Az yağlı süttten şekeriz milkshake
- Yayıkalıtı sütü

Süt ve süt ürünleri kolayca bozulabilmekte ve hijyenik olarak hazırlanmalı, soğuk muhafaza edilmelilerdir. Kendi hazırladığınız meyveli süt ürünleri en iyisi hızlıca tüketilmeli veya ayrı olarak okula götürülmelidir.



Meyve (taze ve ilave şekeri olmamalı, mevsime göre örn.)

- Elma
- Armut
- Muz
- Ananas
- Üzüm
- Erik
- Mandalina
- Nektarin
- Çilek / Ahududu / Böğürtlen / Frenk üzümü / Yaban mersini
- Şeftali

Küçük parçalar halinde kesilen meyve parçacıkları ağza çok daha kolay girmektedir



Sebze (taze, küçük parçalar / kalemler halinde kesilmiş, mevsime göre, örn.)

- Küçük domatesler (örn. kokteyl domatesleri)
- Havuç
- Kırmızı turp
- Biber
- Hıyar
- Yer lahanası
- Zeytin
- Kıvrıkcık salata
- Şalgam
- Turp

Küçük parçalar halinde kesilmiş pişirilmemiş gıdalardan şekillendireceğiniz yuzler, teneffüs yemeğini görsel olarak cazip hale getirir



İçecekler –şekeriz-

- İçme suyu / Soda
- Meyve çayı / Bitki çayı
- Rooibos çayı