

## SAĞLIKLI BESLENME TAKİP ÇİZELGESİ

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
							
							
							
							

Sağlıklı Beslenmek için her gün “Dört Yapraklı Yonca” gibi her besin grubundan tüketmeliyiz.

Evebeyne Not: Eğer çocuğunuz çok fazla yiyecek seçiyor ise ;

**YENİ BİR KURAL!** Yemek saatinde her birey masada olmalı. Hazırladığımız tüm yemekler masada.

Servis kaşıkları ( çay-tatlı-yemek kaşığı) **KURAL:** Her yemekten tabaklara istediğiniz kadar alabilirsiniz.

Ama mutlaka hepimiz yiyoruz, miktarı her birey kendi belirleyecek.

Hazırlayan: Rehberlik Servisi - Seral UYAR (Rehberlik Öğretmeni)

