



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

1.Grup

Haşlanmış yumurta, ekmek arası peynir,
ızgara köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış et.



2.Grup

Domates, salatalık, marul, havuç, mandalina,
elma, üzüm, kiraz, erik.



Ara Öğün

Fındık, ceviz gibi kuruyemişler.



Yeterli ve dengeli besleniyorum.
Daha hızlı ve sağlıklı büyüyorum.



Verilen broşüre göre her gruptan besin seçelim, bir günlük besin planını yazalım. Besin planımızı arkadaşlarımıza sunalım. Küçük gruplar oluşturarak arkadaşlarımızın sunumlarıyla ilgili sorular hazırlayalım. Soruları arkadaşlarımıza soralım.

1. öğün : Haşlanmış yumurta, peynir, domates, salatalık ve 1 bardak süt.
2. öğün : Izgara köfte, marul salatası, havuç ve ekmek.
3. öğün : Haşlanmış tavuk, taze fasulye/sebze yemeği ve yoğurt.

(Ara öğünlerde de bir avuç fındık-ceviz ve 1 adet elma/mandalina yenir.)