Turkish | Türkçe

Taze beslenme çantası fikirleri

Bu beslenme çantası seçenekleri yalnızca öneri amaçlıdır. Lütfen beslenme çantasını çocuğunuzun hoşuna gidecek ve öğrenme ve oynama konusunda ona güç sağlayacak yiyeceklerle doldurmaya devam edin.

Aktivite: En sevdiğiniz beslenme çantası yiyeceklerinin resmini çizin

Beslenme çantasında listelenen her bir yiyecek grubuna karşılık gelen yiyeceklerin resmini çizin.

Körili yemekler, çorba ve yahniler yiyecek gruplarının çoğunun bir karışımını içerir, bu nedenle beslenme çantaları için çok iyi seçeneklerdir.

Sağlıklı beslenme konusunda daha fazla bilgi için **1300 234 263** numaralı telefonu arayarak, **DPV Health Diyetisyeni** ile konuşmak için bir randevu alın.

Beslenme çantasına uygun ve ailelerin favorisi olan lezzetli daha fazla tarif için Good Food for Good Health internet sitesini ziyaret edin.

goodfoodforgoodhealth.com.au

Meyveler

Sebzeler

Süt Ürünleri ve Alternatifleri

Tahıl İçeren Yiyecekler

Et ve Protein Alternatifleri

Okul Beslenme Çantası Planlaması ile İlgili İpuçları

Okul öğle yemeklerini bir gece önceden hazırlayın: Bu, size çantaya koyduğunuz yemekler hakkında konuşmak için zaman kazandırır ve sabah rutinini hızlandırır. Bir deneyin! Beslenme çantalarını her sabah hazırlamak yerine birkaç tanesini önceden paketleyin ve buzdolabında hazır tutun.

Sıcak günlerde yiyeceklerin öğle yemeği zamanına kadar soğuk tutulmasına yardımcı olması için yoğurt kaplarını veya su şişelerini dondurun. Çocuklarınızın beslenme çantalarını ve yiyecek paketlerini kendi kendilerine açabileceklerinden emin olun. Bu, başkalarının yardımını beklemek zorunda kalmadan, atıştırmalıklarını ve öğle yemeklerini yemek için yeterli zamanlarının kalmasını sağlar.

Besin alerjileri: Alerjiler nedeniyle, her okul kabuklu yemişlerle ilgili farklı bir politika uygulamaktadır. Örneğin, fıstık ezmesi veya Nutella gibi yiyecekleri çocuğunuzun beslenme çantasına koymadan önce okulunun uygulamasını gözden geçirin.
Yiyecek tercihleri: Zaman zaman beslenme çantasına şekerleme, krep, kek gibi yiyecekler koymakta sakınca yoktur. Bu yiyeceklerin tümü dengeli beslenmenin bir parçasıdır.

Ailece birlikte yediğiniz akşam yemeklerini haftalık planlayın ve hafta başında büyük bir market alışverişi yapın. Bu, akşam yemeği için her gün süpermarkete gitmekten daha ucuza mal olur.

Su, çocuğunuz için en iyi içecektir. Çocuğunuzu her gün bir şişe su içmeye teşvik edin. Sınıfta öğrenmeye odaklanabilmeleri için çocukların vücutlarının susuz kalmaması gerekir.

Çevreyi koruyun: Sandviçleri ve diğer yiyecekleri yeniden kullanılabilen kaplara koyun. Bu, daha az paket kullanılmasını gerektirir ve daha az çöp yaratır.

Mevsiminde olan taze sebze ve meyveleri satın almaya çalışın: Mevsiminde olmayan sebze ve meyvelere göre bunların kalitesi daha iyi ve fiyatları da daha ucuz olur.

Çocuklarınızı da bu sürece dahil etmeyi unutmayın. Onları alışverişe götürün ve beslenme çantaları için sebze ve meyveleri seçmelerine izin verin. Kendi okul beslenme çantalarını hazırlamaya ve paketlemeye yardımcı olmalarına izin verin.

DPV Health®

DPV Health, çocuğunuzun ve tüm ailenizin sağlığı ve esenliği ile ilgili çeşitli hizmetler sunar. Hizmetlerimize erişmek veya daha fazla bilgi almak için bizi arayın veya internet sitemizi ziyaret edin.

1300 234 263
dpvhealth.org.au