

****

**MEHMET AKİF ERSOY İLKOKULU 2019- 2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**

**KASIM AYI BESLENME LİSTESİ**

Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programının Okullarda Obezite ile Mücadele Yeterli - Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılması başlığı kapsamında, ” Beslenme Dostu Okul Projesi” başlatılmıştır. Okulumuzda Eylül ayından Haziran ayına kadar “Beslenme Dostu Okul Projesi” kapsamında etkinlikler yapılacaktır. Kahvaltı, meyve ve kuruyemiş günlerimiz bu etkinliklerden bazılarıdır.

**MÜZİKLİ SPOR GÜNÜ**

Her hafta Pazartesi günü

**SÜT GÜNÜ**

Sınıf öğretmeninin belirleyeceği bir gün

**AYIN MEYVELERİ**

Havuç ve Mandalina

**KASIM AYI OKUL İÇİ BESLENME PROGRAMI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tarihi** | **Hangi Gün** | **Yapılacak Etkinlik** |
| 04 Kasım 2019  | Pazartesi | Meyve Günü |
| 12 Kasım 2019  | Salı | Kahvaltı Günü |
| 14 Kasım 2019 | Perşembe | Kuruyemiş Günü |
| 21 Kasım 2019 | Çarşamba | Meyve Günü |

**KAHVALTI GÜNÜ**

08: 35 - 09:15 arasında (1. Ders )

Tüm sınıflar aynı zaman diliminde kahvaltı yapacaklardır.

**KAHVALTI MENÜSÜ:** peynir, zeytin, yumurta, ceviz, bal, tereyağı, yeşillik, ekmek.

 **Sağlıksız besinler koymayınız.**

**NOT:** Her öğrenci kahvaltısını, kendine yeterli şekilde ağzı kapalı küçük kaplarda getirecek. Masasına sermek için mutlaka bir örtü bulunduracak, ıslak mendili ve peçetesini de koymayı unutmayın lütfen. Temizlik her şeyden daha önemli unutmayalım.

**KURUYEMİŞ GÜNÜ**

Tüm sınıflardaki tüm öğrencilerimiz ilk ders saati içerisinde kuruyemiş yiyeceklerdir.

***Kuruyemiş gününde, ceviz, badem, fındık, fıstık vb. istediğiniz bir çeşidi koyabilirsiniz***.

**!!! LÜTFEN SAĞLIKSIZ KURUYEMİŞ KOYMAYINIZ.**

**MEYVE GÜNÜ**

Tüm sınıflardaki tüm öğrencilerimiz ilk ders saatinde meyve yiyeceklerdir.

***! Meyve gününde evinizde bulunan, çocuğunuzun sevdiği bir meyveyi koyunuz.***

Besinleri Tüket, Hastalığı Terk et

**SAYIN VELİMİZ, ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIKLI BÜYÜMELERİ İÇİN PROJEMİZ SÜRESİNCE YAPILACAK ETKİNLİKLERE ÖNEM VERMENİZİ RİCA EDİYORUZ.**