

Sağlıklı kahvaltı

Bir çocuğun konsantre olabilmesi ve dinç olması beslenmeye de bağlıdır. Tüm çocuklar sabah dengeli bir kahvaltı yapmalıdır.

- Az şeker

Şeker yorgunluk sebebidir! Bu nedenle tatlıların, sürülebilir tatlı yiyeceklerin (örn. fındıklı nugat kreması) ve ayrıca tatlı içeceklerin okul çantasında yeri yoktur. Şeker, kan şekerinin hızla yükselmesini ve çocukların huzuruz olmasına neden olur. Ancak ardından tekrar düşer , çocuklar yorgun olur. Konsantre olmaları zorlaşır.



- Bol meyve ve sebze

Meyve ve sebze sağlıklıdır ve mutlaka her gün menüde yer almalıdır. Değişmez değer olarak şu söylenebilir: Herkes günde en az beş porsiyon yemelidir. Bir porsiyon, bir el dolusu demektir (yani çocuklarda bir çocuk eli dolusu). Çocuğunuza birlikte karar verebileceği farklı çeşitler sunun.



- Beyaz ekmektense tam tahıllı daha iyi

Tam tahıllı ürünler daha uzun süre tok tutar ve çok sayıda önemli besin maddesi içerir. Bundan dolayı tam tahıllı ekmekler veya küçük ekmekler okul ve anaokulu için doğrudur. Örneğin peynir, vejetaryen ezmeler, krem peynir veya az yağlı sosis ekmeğin üzerine sürmek için uygundur. Farklı olması için çocuğunuzun yanına doğal yoğurt veya kuark ile şekerless müsli de koyabilirsiniz. Meyvelerle sağlıklı ve lezzetlidir!



- Bol sıvı almak

Çocuklar günde toplam 1-1,5 litre sıvı almalıdır. Yazın hava daha sıcak olduğunda biraz daha fazla. Veliler diğer içeceklerde de şekerden kaçınmalıdır. Su, şekerless çaylar ve meyve sulu maden suları en susuzluk gidericilerdir.

