

Danışman

EVDEN SAĞLIKLI ARA YIYECEĞİ

Her yemek tarifi
için pratik
öğütler!



SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE





SERVICE STELLE
**GESUNDE
SCHULE**

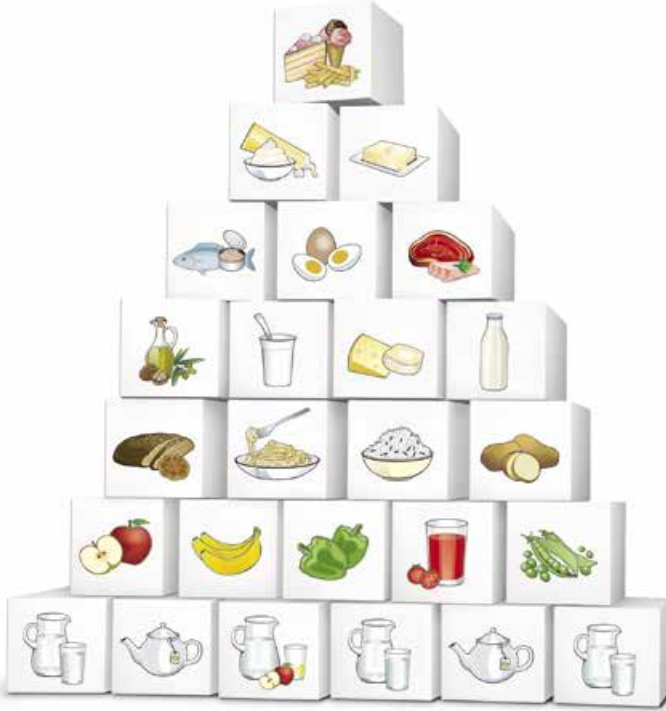
EV DEN SAĞ LIK LI ARA YIYE CE Ğ İ

Her yemek tarifi
iç in pratik ö ğ ütler!

İç erik:

Avusturja nin Besleme Piramiti	2
Ev den sağ lık lı ara yiye ce ğ i	3
Sağ lık lı ara yeme ğ inin kutuya konulan 4 bü yü ğ ü	4
Yef lil, sarı, kı rı mız ı se çim de yardım eder	5
Yemek tarifleri	6
Bir bakmada do ğ ru se çim	14

AVUSTURJA NIN BESLENME PIRAMIDI



Sağlığımıza giden 7 basamak

						
Alkolsüz içecekler	Sebze, baklagiller ve meyve	Tahıl ve patates	Süt ve süt ürünleri	Balık, et, sucuk ve yumurta	Katı ve sıvı yağlar	Yağlı, tatlı ve tuzlu
Günlük en az 1,5 l su ve alkolsüz, şekerli içecekler.	Günlük 3 porsiyon sebze ve baklagiller veya 2 porsiyon sebze.	Günlük 4 porsiyon tahıl, ekmek, makarna, pirinç veya patates (Spor yapanlar ve çocuklar 5 porsiyon yiyebilirler) öncelikli tam buğdaylı unlu yiyecekleri tercih ediniz.	Günlük 3 porsiyon yağsız süt ve süt ürünleri.	Her hafta 1-2 porsiyon balık. Her hafta en fazla 3 porsiyon yağsız et veya yağsız sucuk yenilmelidir. Her hafta en fazla 3 yumurta.	Günlük bir - iki yemek kaşığı bitkisel sıvı yağ, ceviz veya çirdek. Katı yağlar margarin, tereyağı kızartma yağları ve yağlı süt ürünleri az kullanın.	Yağlı, tatlı ve tuzlu yiyecekler ve enerjili içecekler az miktarda kullanın.

SAĞLIKLI ARA YIYECEĞİ EVDEN

Defterler ve kalemler arasında okul çantasında ara yiyeceği (Jause) eksik olmamalıdır. O yorucu okul günü için ihtiyacı olan çocuğunuza güç ve enerji verir. Kahvaltıyı ve ara yemeğini red eden kısa sürede yorgun olur ve dersi zor takip eder.

Bu broşürle çocuğunuza günlük nasıl sağlıklı ve lezzetli bir ara yemeği (Jause) hazırlayacağınıza dair öğütler ve fikirler alırsınız. Biz ara öğünü yemek tarifi üç ile beş dakikada hazırlanır ve satın alınan hazır bir sucuklu ekmekten de pahalı değildir.

Bizim ara yiyeceği
reçetelerimiz çabuk
hazırlanır ve satın alınan
hazır bir sucuklu
ekmekten daha
ucuzdur.



SAĞLIKLI ARA YEMEĞİNİN KUTUYA KONULAN 4 BÜYÜĞÜ

Sağlıklı okul ara yemeğinde eksik olmayacak 4 büyük. Bu dört büyüğü tahıl ürünleri, örneğin ekmeğe veya müsli, süt ve peynir ve içecek dahildir.

Emek & ortakları	<ul style="list-style-type: none">+ Tam buğdaylı unlu yiyecekleri tercih edin+ tenefüs ekmeği ne kadar siyah olursa o kadar iyidir.+ kalın dilimli ekmeğe, fakat üzerine sürülecekleri ince tutunuz- Semmel ve beyaz ekmeğe istisna olmalıdır.
Süt & Peynir	<ul style="list-style-type: none">+ Yüzde 45 yağın altında peynir+ Yoğurt+ Süt, ayran, „Sauermilch“, kesilmiş sütün suyuyla yapılan içecek- sütlü gofretlerde içinde genellikle az süt bulunur ve çok şeker vardır. Bunlar bu yüzden öğün yiyeceği değil çerezdirler Bu yüzden onlar daha çok çerez olarak değerlendirilir
Meyva & Sebze	<ul style="list-style-type: none">+ Ekmeğe üstüne de konulabilir.
İçecekler	<ul style="list-style-type: none">+ Su+ Meyva sularını suyla veya sodayla karıştırarak içiniz+ şekerli meyveli çaylar- Limonata, saf meyva sularında veya pekmez içinde çok şeker vardır. Mümkün olduğu kadar çok su ilave ederek içiniz- Eistee ve Cola'nın içinde çok şeker ve kofeyin vardır.

YEFLİL, SARI, KIRMIZI SEÇİMDE YARDIM EDER

En iyisi sıkça yeşil ampül alanından bazen sarı ve seyrek olarak ta kırmızı alandan yiyeceğinizi seçiniz. 14 üncü ve 15 üncü sayfada doğru yiyecek seçimini kolaylaştıran bilgileri de bulursunuz.

Ekmek & yanına konanlar	<ul style="list-style-type: none"> + özlü ekmek + özlü kurabiye + tahıl taneleri + veya şekerli müsli 	<ul style="list-style-type: none"> • karışık ekmek • tatlı olmayan Cornflakes • Meyvalı pasta • kurabiye • Pirinç gofreti 	<ul style="list-style-type: none"> – Beyaz ekmek – şekerli kahvaltılık ürünler – çikolatalı müsli – çercöp kurabiye – yufkalı ekmek
Süt & Peynir	<ul style="list-style-type: none"> + Doğal yoğurt + 1 bardak süt + Ayrın + Yüzde 45 peynir + kesik 	<ul style="list-style-type: none"> • Az şekerli kako 	<ul style="list-style-type: none"> – yas ve bol şekerli meyveli yoğurt – çok şekerli kako – Yüzde 50 yağlı peynir – (Süt) çikolata – tatlı dolgululu gofret
Meyva & Sebze	<ul style="list-style-type: none"> + Taze meyve ve Sebze 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurutulmuş meyve 	
Ekmek üst konan	<ul style="list-style-type: none"> + Sucuk + yağsız sucuk + vejiteryan sürecekler + Kesik sürme + Taze peynir 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kaşık reçel • 1 kaşık bal • Tereyağı / Margarin • az oranda 	<ul style="list-style-type: none"> – yağlı sucuk – sucuklar – Bir kaşıktan fazla reçel – Kalınca sürülmüş tereyağı / margarin – fındık kıremi

EINSER-BURGER

- Ekmek:** + Kepekli ekmek
+ Baharatlı sürülecekler
- Sürülenler:** + Bir dilim salam
+ Dilim dilim salatalık
- Atıştırma:** + Üzüm
+ Meyve
- İçecek:** + Bir şişe: Armut öz suyu suyla karıştırılmış
(yüzde yüz şekersiz) Çok su!

**Basitçe düzenli
yemek ve içmek:**

Böylece çocuğunuz
daha iyi
konsantre olabilir.





PAPAGEI-JAUSE

- Ekmek:** + 2 dilim kepekli ekmek
- Sürülenler:** + 2 dilim az yağlı sucuk (meselâ Hindi sosisi, hindi salami)
+ 1 dilim peynir
+ Domates ve salata yaprağı
- Atıştırma:** + Küçük Domates, biber dilimi
+ 1 küçük elma
- İçecek:** + 1 şişe inceltilmiş elma suyu

Basitce karışık:

bir salata yaprağı dilinmiş salatalık veya parçalanmış elma ara yiyeği daha istah açıcı gösterir ve lezzetlidir.

DOPPELDECKER

Ekmek: + 2 dilim özlü ekmek (Krustenbrot)

Sürülenler: + Taze peynir
+ 2-3 dilim az yağlı sucuk
+ kırmızı biber

Atıştırma: + Havuç ve dilim salatalık
+ 1 Armut

İçecek: + 1 Paket okul sütü

basitçe
yemek için:

meyve ve sebze
yıyayın in ve
ağıza uygun
sekilde kaesin.





KÄSE-EXPRESS

Ekmek: + Dilim dilim karışık ekmek

Sürülenler: + Tere yağı
+ 2 dilim peynir
+ Tere veya soğancık

Atıştırma: + Tomates, kırmızı turp
+ 1 küçük elma

İçecek: + 1 şişe su

**Basitçe
kutuda:**

ara yemeği kutusu
çocuğunuzun yemeğini
taze tutar ve
tahripden korur.

BÄREN-JAUSE

- Müsli:** + Tahıl taneli yoğurt
+ Fındık / fıstık
- Atıştırma:** + Meyve salatası
- İçecek:** + 1 şişe soğuk meyve çayı

Basitce
deneyin:

Müsliye çeşitli fındık
fıstık çeşitlerini
de koyun.





ZEBRA-BROTE

- Ekmek:** + 2 dilim (yuvarlağı da var) veya özlü ekmeç
- Sürecek:** + Taze peynir
- Hazırlanışı:** + üzeri sülmüş ekmeğı 4 parçaya kesin ve bir daha taze peynirle ekmeğı birleştirin
- Atıştırma:** + Havuç parçaları
+ Meyve řiři
- İçecek:** + 1 şişe yüzde yüz portakal suyu şekersiz

mevye parçalarını dizin böyle yemek yemek daha fazla sevinç verir. Basit sis:

mevye parçalarınıbasitçe dizin. Böyle yemek daha fazla eg"lenceli olur.

SPIDERMAN-SPIESSE

- Şiş:** + Taze peynir ve kepekli ekmek
+ Biber parçaları, salatalık ve tomatos dilimleri
- Atıştırma:** + 1 adet muz, mandalin veya portakal
- İçecek:** + 1 şişe yüzde yüz üzüm suyu suyla karıştırılmış şekerless

**Basit
değişiklik:**

bir defâ baska ekmek türü, baska bir peynir değişik meyve deneyin.





WINNI-PUH-BRÖTCHEN

- Ekmek:** + kepekli sandeviç
- Sürülecek:** + Yoğurt ezmesi (Kesik)
+ reçel, bal veya dutlar (Ahududu, çilek)
- Atıştırma:** + fındık / fıstık
- İçecek:** + şişe saf meyva suyu

Basitçe
birlikte konuşun:

Ara yiyeceğinin nasıl
olacağına bırakın
çocuğunuz birlikte
karar versin.

BİR BAKMADA DOĞRU SEÇİM

Seç



Sakin



Kırmızı alandaki yiyeceklerin yerine yeşil alandaki sağlıklı yiyecekleri seçiniz

Seç



Sakin



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber

Dachverband der Sozialversicherungsträger
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

Für den Inhalt verantwortlich

Österreichische Gesundheitskasse

Design Konzept

And Then Jupiter

Bildnachweis

S. 6 – 13: Wolfram Landl

Adobe Stock: <https://stock.adobe.com>

1. Auflage 2020



**SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE**

