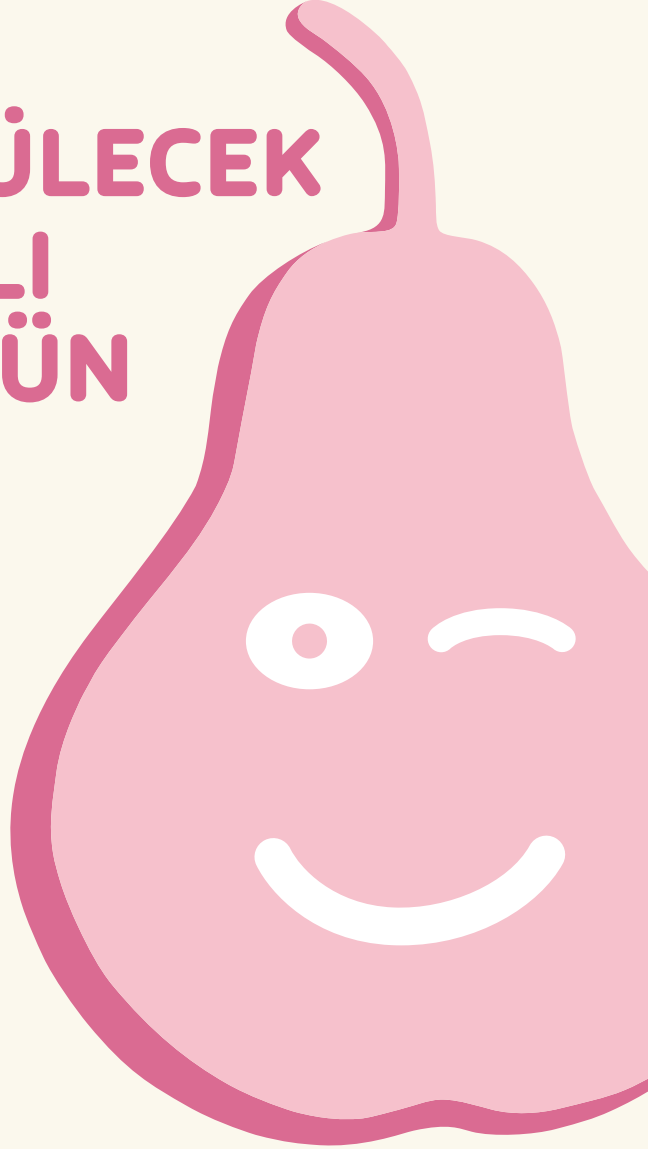


Rehber

EV DEN GÖTÜRÜLECEK SAĞLIKLI ARA ÖĞÜN

Her tarif için
pratik ipuçları
dahil!



SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE





SERVICE STELLE
**GESUNDE
SCHULE**

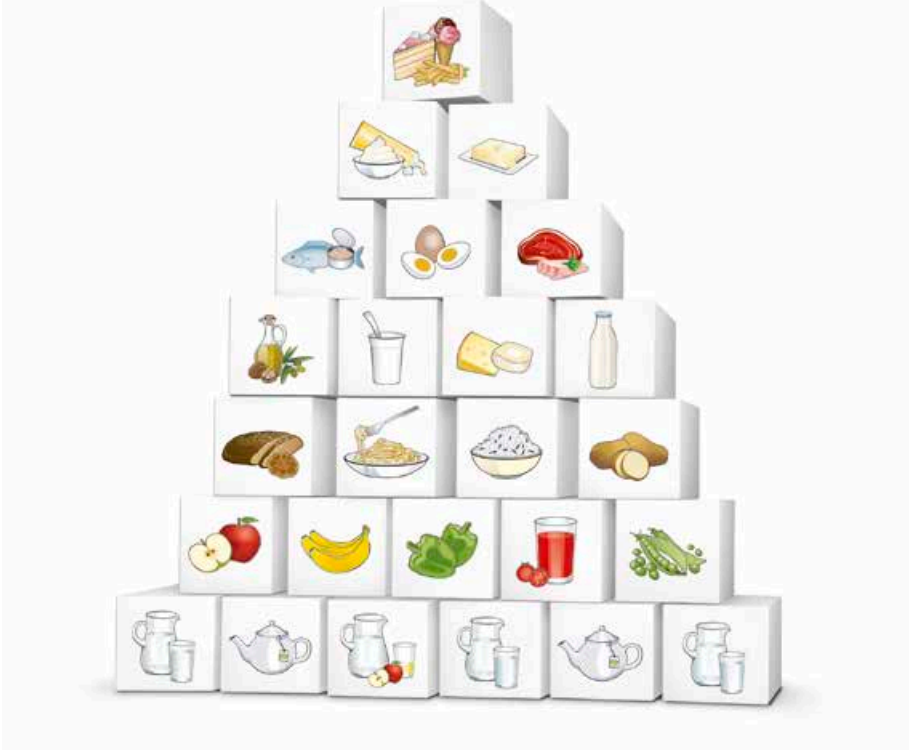
EVĐEN GÖTÜRÖLECEK SAĞLIKLİ ARA ÖĞÖN

Her tarif için
pratik ipuçları
dahil!

İçerik:

Avusturya beslenme piramidi	2
Evden götürölecek sağlıklı ara öğün	3
Sağlıklı ara öğünün 4 büyüğü beslenme kabına konur	4
Yeşil, sarı, kırmızı renkler seçim yapmakta kolaylık sağlar	5
Tarifler	6
Bir bakışta doğru seçim!	14

AVUSTURYA BESLENME PİRAMİDİ



Sağlığa giden 7 basamak

 Alkolsüz içecekler	 Sebze, baklagiller ve meyve	 Tahıl ve patates	 Süt ve süt ürünleri	 Balık, et, sucuk, salam veya sosis ve yumurta	 Katı ve sıvı yağlar	 Yağlılar, şekerli ve tuzlu besinler ve yüksek enerjili içecekler
Günde en az 1,5 litre su ve alkolsüz ya da düşük enerjili içecekler.	Günde 3 porsiyon sebze ve/veya baklagiller ve 2 porsiyon meyve	Günde 4 porsiyon (spor aktivitelerinde bulunanlar ve çocuklar için 5 porsiyon) tahıl, ekmek, makarna, pilav veya patates, özellikle tam buğday besinleri	Günde 3 porsiyon süt ürünleri (az yağlı ürünlere özen gösterin)	Haftada 1-2 porsiyon balık. Haftada en fazla 3 porsiyon az yağlı et ve az yağlı sucuk, salam veya sosis. Haftada en fazla 3 yumurta.	Günde 1-2 yemek kaşığı bitkisel sıvı yağlar, yağlı tohumlu besinler veya tohumlar. Kızartma yağları, yemeklik ve katı yağlar ve çok yağlı süt ürünleri tasarruflu tüketilmelidir.	Yağlı, şekerli ve tuzlu besinler ve yüksek enerjili içecekler az miktarda tüketilmelidir

EVDEN GÖTÜRÜLECEK SAĞLIKLI ARA ÖĞÜN

Okul çantasında defter kalemin bulunduğu kadar, çocuğunuzun zor bir okul günü süresince enerji ve güç toplayabilmesini sağlayacak beslenme kabının da bulunması gerekir. Kahvaltı yapmayan ve ara öğün tüketmeyen çocukların uykusu çabuk gelir ve dersi takip etmekte zorlanırlar.

Bu broşürle size, çocuğunuza her gün nasıl sağlıklı ve lezzetli bir beslenme hazırlayabileceğinizle ilgili ipuçları vermek istiyoruz. Beslenme kabı için tariflerimizin hazırlanması 3 – 5 dakika kadar sürer ve hazır alınmış bir sandviçten daha fazla tutmaz.

Beslenme kabımız için tariflerimizin çabuk hazırlanır ve hazır alınmış bir sandviçten daha fazla tutmaz.



SAĞLIKLI ARA ÖĞÜNÜN 4 BÜYÜĞÜ BESLENME KABINA KONUR

Okula götürülecek sağlıklı ara öğünde 4 büyük olmazsa olmaz! Bunlar ekmeK veya müsli gibi tahıl ürünleri, süt ve peynir, bir parça meyve sebze ve bir içecektir.

Ekmek & dahası	<ul style="list-style-type: none">+ yüksek miktarda tam tahıl+ ara öğün ekmeği mümkün olduğu kadar çok tam tahıl içermelidir.+ üstüne konulanların veya sürülenlerin az tutulduğu kalın bir ekmeK dilimi.- küçük yuvarlak ekmeK (Semmel) veya beyaz ekmeK tüketimi istisna olmalıdır.
Süt & peynir	<ul style="list-style-type: none">+ kuru madde yağ oranının %45 'in altında peynir+ yoğurt+ süt, ayran veya ekşitilmiş süt (Sauermilch)- Tatlı ve sütlü atıştırmalıkların ve gofretlerin içinde genelde az süt ama çok şeker bulunduğu için bunlar daha çok şekerli atıştırmalık olarak betimlenmektedir.
Meyve & sebze	<ul style="list-style-type: none">+ Meyve ve sebze ekmeK üstüne de konulabilir.
İçecekler	<ul style="list-style-type: none">+ su+ çok suyla karıştırılmış (şeker katkısı olmayan) meyve suları+ şekerless meyve çayları- limonatalarda, meyve nektarlarında veya meyve şuruplarında şeker oranı çok yüksek olduğu için bol suyla karıştırılması gerekmektedir!- Eistea ve Cola gibi içeceklerde kafein ve şeker oranı çok yüksektir.- light içecekler- enerji içecekleri

YEŞİL, SARI, KIRMIZI RENKLER SEÇİM YAPMAKTA KOLAYLIK SAĞLAR

En iyisi trafik lambalarına göre en çok yeşil, bazen sarı ve ara sıra kırmızı besinleri tercih edin. 14. ve 15. sayfada bulunan genel bir bakış seçimizi doğru besinlerden yana kullanmanızı kolaylaştıracaktır.

Ekmek & dahası	<ul style="list-style-type: none"> + tam buğday ekmeği + tam buğday ekmekleri + tahıl taneleri veya şekeriz müsli + çavdar ekmeği 	<ul style="list-style-type: none"> • siyah ekmek • şekeriz mısır gevreği • meyveli kek • mayalı hamur işleri • pirinç wafflesi 	<ul style="list-style-type: none"> – beyaz ekmek/beyaz ekmekler – şeker katkılı kahvaltılık ürünler – çikolata veya şekerli müsli – danimarka pastası – yufkadan yapılan hamur işleri
Süt & peynir	<ul style="list-style-type: none"> + doğal yoğurt + 1 bardak süt + yayık ayranı + peynir (kuru madde yağ oranı %45) + lor peyniri + çökelek peynir 	<ul style="list-style-type: none"> • az şekerli kakao 	<ul style="list-style-type: none"> – yağ ve şeker içeriği yüksek meyveli yoğurt – çok şekerli kakao – yağlı peynir (kuru madde yağ oranı %50) – (sütlü) çikolata – sütlü gofret – dolgusu şeker içeren waffle
Meyve & sebze	<ul style="list-style-type: none"> + taze meyve ve sebze 	<ul style="list-style-type: none"> • kuru meyve 	
Ekmeğin üstüne	<ul style="list-style-type: none"> + jambon, az yağlı sucuk + ekmek üstüne vejetaryen krem sürmeler, lor peyniri + krem peynir 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ÇK reçel • 1 ÇK bal • az miktarda tereyağı / margarin 	<ul style="list-style-type: none"> – yağlı sucuk – atıştırılabilir sosler – (1 ÇK'dan fazla) reçel – (1 ÇK'dan fazla) bal – kalın kat sürülmüş tereyağı / margarin – çikolatalı ve fındıklı krema

EINSER-BURGER

- Ekmek:** + 1 tam buğday ekmeği
- Ekmek arası:** + 1 tam buğday ekmeği
- Atıştırmalık:** + baharatlı sürme
+ 1 dilim jambon
+ salatalık dilimleri
- İçecek:** + 1 şişe: (şeker katkısı olmayan) bol suyla
karıştırılmış armut suyu

Düzenli olarak
yiyip içilmelidir:

Böylece çocuğunuz daha
iyi konsantre olabilir!





Rengarenk:

Bir salata yaprağı, salatalık dilimleri veya elma dilimleri beslenme kabını daha lezzetli gösterir ve o kadar da lezzet katar!

PAPAGEI-JAUSE

- Ekmek:** + 2 dilim tam buğday ekmeği
- Ekmek arası:** + 2 dilim az yağlı salam (örneğin hindi salami, Krakov salami)
+ 1 dilim peynir
+ domates ve salata yaprağı
- Atıştırmalık:** + kiraz domatesi, biber çubukları
+ 1 küçük elma
- Çecek:** + 1 şişe, suyla karıştırılmış elma suyu

DOPPELDECKER

- Ekmek:** + 2 dilim çavdar ekmeği
- Ekmek arası:** + krem peynir
+ 2-3 dilim az yağlı salam (örneğin hindi salamı, Krakov salamı)
+ tatlı kırmızı biber
- Atıştırmalık:** + havuç çubukları ve salatalık dilimleri
+ 1 armut
- İçecek:** + 1 paket okul sütü

**Yemesi
kolay:**

Meyve ve sebzeleri iyice yıkayın ve atıştırmalık parçalara doğrayın.





KÄSE-EXPRESS

- Ekmek:** + 2 dilim siyak ekmek
- Ekmek arası:** + tereyağı
+ 2 dilim peynir
+ tere ve frenk soğanı
- Atıştırmalık:** + kiraz domatesi, kırmızı turp
+ 1 küçük elma
- İçecek:** + 1 şişe su

Kaba kolay
konsun:

Beslenme kabında,
çocuğunuz ara öğününü
taze bir şekilde ve
bozmadan okula
götürebilir.

BÄREN-JAUSE

- Müsli** + tahıl taneli yoğurt
+ yağlı tohumlar
- Atıştırmalık:** + meyve salatası
- İçecek:** + 1 şişe soğuk meyve suyu

Bir deneyin
bakalım:

Müsliye farklı farklı
yemişler koyarak
değişiklik
yapabilirsiniz.





ZEBRA-BROTE

Ekmeek: + 2 dilim siyah ya da avdar ekmeği (yuvarlak olarak da satılır) veya tam buğday ekmeği

Ekmeek arası: + krem peynir

Hazırlanışı: + üst üste konulmuş üzerine sürme sürülmüş ekmeği 4 parçaya kesin ve dilimleri krem peyniri ile birbirine yapıştırın

Atıştırmaık: + havuç çubukları
+ meyve şişleri

İçecek: + 1 şişe (şeker katkısı olmayan) suyla karıştırılmış portakal suyu

Şişe
geçirin olsun:

Güzel bir şekilde
kürdanlara dizilmiş meyve
parçalarını yemek
daha da zevklidir!

SPIDERMAN-SPIESSE

Şiş: + krem peynir sürülmüş tam buğday ekmeği
+ tatlı biber parçaları, salatalık ve domates dilimleri

Atıştırmalık: + 1 muz, mandalina veya portakal dilimleri

İçecek: + 1 şişe: (şeker katkısı olmayan) bol suyla karıştırılmış üzüm suyu

Bir değişiklik olsun:

Başka bir ekmeğin türü,
başka bir peynir,
farklı farklı meyveler
de deneyin.





WINNI-PUH-BRÖTCHEN

- Ekmekler:** + 1 tam buğdaylı küçük ekmek
- Ekmek arası:** + lor peyniri
+ reçel, bal ya da küçük meyveler
(böğürtlen, çilek, ...)
- Atıştırmalık:** + yağlı tohumlar
- İçecek:** + 1 şişe (şeker katkısı olmayan) suyla
karıştırılmış meyve suyu

Çocuğunuzun
fikrini de alın:

Ara öğününde neler
yiyebileceğine karar verirken
çocuğunuzun fikrini
de alın.

BİR BAKIŞTA DOĞRU SEÇİM!

Bol miktarda



Az miktarda



Kırmızı alanda bulunan ürünlerin yerine yeşil alanda bulunan ürünleri koyun ve tüketin!

Bol miktarda



Az miktarda



Baskı

Medya sahibi ve editör

Dachverband der Sozialversicherungsträger
Kundmannngasse 21, 1030 Wien

İçerikten sorumlu

Österreichische Gesundheitskasse

Dizayn ve taslak

And Then Jupiter

Resimler

S. 6 – 13: Wolfram Landl

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

Baskı

–

1. baskı 2020



**SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE**

