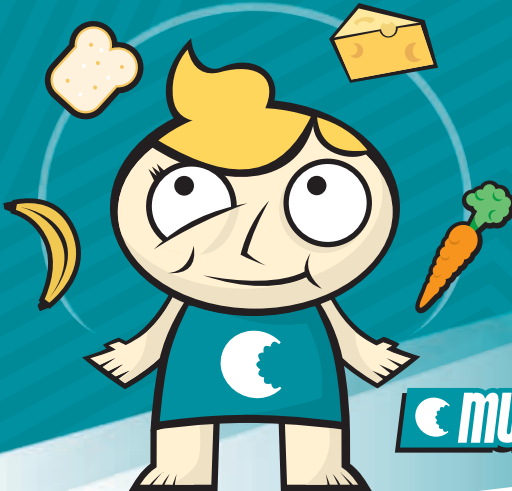


# *eat well*

## ANNE-BABALAR İÇİN YARARLI BİLGİ KARTI

### Sağlıklı dişler için sağlıklı beslenmek önemlidir

- ★ Çocuğunuzun besin değeri yüksek çok çeşitli yiyecekler yemesi gerekir.
- ★ Çocuğunuzun diyetindeki şekerli ve tatlı yiyecekleri kısıtlayınız. Çocuğunuzun yapışkan tatlı yiyecekler yemesi durumunda, öğünler arasından çok, öğünlerde yemesi daha uygundur.
- ★ Çocuğunuzu öğün arası yiyecekler olarak sağlıklı yiyecekler yemeye özendiriniz.



 **MUNCHGIRL**

# eat WELL

ANNE-BABALAR İÇİN YARARLI BİLGİ KARTI

## Çocuğunuza öğün aralarında sağlıklı yiyecekler veriniz. Sözgelimi...

- ★ Taze meyve ve/veya yoğurt
- ★ Peynir ve kraker
- ★ Doğranmış sebzeler
- ★ Sandviçler

## Bazı sağlıklı ve kolay hazırlanan yemekler şunlardır:

- ★ Mercimek ya da balık köftesi
- ★ Fırınlanmış kuru fasulye ya da kızarmış ekmek üzerinde çırpılmış yumurta
- ★ Tavuk ya da dana etinin salatası ya da sebze saç kavurması
- ★ Kıymalı spagetti ya da sebze soslu makarnalar

Çocuğunuz için sağlıklı ara öğünler ve öğünler hazırlamak için meyve, sebze, ekmek, makarna, süt ürünleri (süt ürünleri yerine kalsiyum ile zenginleştirilmiş soyalı yiyecekler yenilebilir), yağsız et, balık, baklagiller, yumurta ve ezmeler ile mezeleri birleştiriniz.

## Çocuğunuzun yalnızca ara sıra yemesi gereken yiyecekler

- ★ Tatlandırılmış kahvaltılık gevrekler
- ★ 'Fruit bars', 'fruit strips' ve kuru meyveler
- ★ 'Muesli bar' ya da şeker oranı yüksek 'health bars'
- ★ Kek ve bisküviler
- ★ Çikolata ve şekerler
- ★ Reçel ya da bal
- ★ Sıcak patates kızartması ya da cips
- ★ 'Meat pies' ve 'sausage rolls'
- ★ Dondurma ve sütlü tatlılar

