

# Sağlıklı bir dix-heures ou goûter için öneriler

## Sağlıklı bir dix-heures ou goûter (öğle öncesi ve sonrası ara öğün)

- ✓ Sadece su içerir veya tatlandırılmamış bitki yada meyve çayları
- ✓ Bir meyve veya sebzeden oluşur
- ✓ Karışımdan oluşmuş ve şekersiz
- ✓ Fiziksel ihtiyaç ve açlık hissine göre bir tahıl çeşidi veya süt ürünü, aynı şekilde kuruyemişlerle tamamlanabilir

## Anıtlı bir ara öğün

- ✓ Okulda ve evde esas yemekleri en uygun şekilde tamamlar
- ✓ Arada küçük açları emzirir
- ✓ Tekrar yeni enerji verir, hepsinden önce teneffüslerde ve boş zamanlardaki çok hareketlilik
- ✓ Okulda yoğunlaşma becerisini destekler
- ✓ İdeal olarak bölgeden ve mevsiminden ürünlerden oluşur
- ✓ En iyisi kullanışlı bir boîte à en-cas (beslenme çantası) ile paketlenmeli ki dix-heures ou goûter (okulda öğle öncesi ve sonrası yenen ara öğünler) taze kalabilsin ve paketleme malzemesinden tasarrufa gidilebilsin

## Karışım ve çeşitler keyif vermedir

- ✓ Arka sayfadaki gıda malzemeleri hayalgücünüze göre karıştırılabilir, örneğin:



## Sürekli değil – ama arada sırada

- ✓ Muz, Mango, Ananas, Papaya gibi egzotik meyveler (ekzotik meyve satın alırken öncelikle Biyo ürün ve Fairtrade mamulü olmasını tercih ediniz)
- ✓ Kurutulmuş meyveler
- ✓ Et ve et mamulleri (örneğin, sucuk çeşitleri, salam, pastırma vb.) az yağlı çeşitleri tercih ediniz
- ✓ Meyve suyu, suyla karıştırılmış

## Tavsiye edilmeyenler

- > Çikolatalar, süt- ve tahıl çubukları
- > croissants
- > Şekerli kahvaltılık keloks çeşitleri
- > Bisküvitler
- > Tatlı içecekler örneğin buzlu çay, şurup, Cola, enerji içecekleri vs., yapay tatlandırılmış içecekler (light/zero)
- > Tatlandırılmış, aromalı sütlü içecekler
- > Cubuk kraker, cips, tuzlu kuruyemişler gibi yağlı veya çok tuzlu ürünler

## Dengeli ara öğünler için düşünceler



eau



infusion



pommes



poires



raisin



cerises

### İÇEÇEKLER

### MEYVELER



prunes/  
pruneaux



nectarines/  
pêches



mandarines



oranges



kiwis



abricots



figes



fruits rouges



melons



tomates



carottes



concombres

### SEBZELER



poivrons



radis



fenouil



chou-rave



céleri



pain complet



pain  
mi-blanc



flocons de céréales  
non sucrés



pain  
croustillant



galettes  
de riz



fromage



fromage frais

### TAHİL ÜRÜNLERİ

### SÜT ÜRÜNLERİ



séré nature



yaourt nature



lait



noix



noisettes



amandes



Küçük çocuklarda yutma tehlikesi