



Hauptverband der
österreichischen
Sozialversicherungsträger



BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

BM



Bundesministerium für
Bildung und Frauen

Wir fördern Gesundheit!



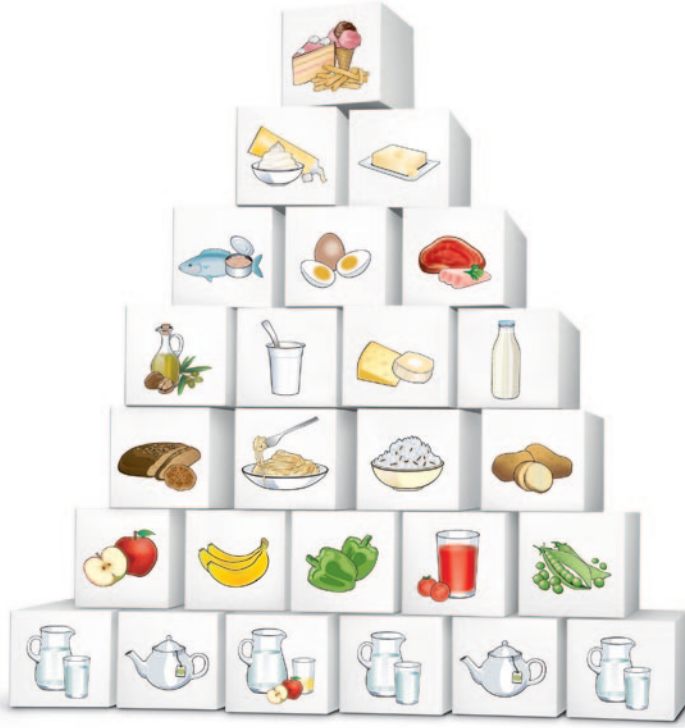
SERVICE STELLE SCHULE

Evden sağlıklı ara yiyeceği

Her yemek
tarifi için
pratik öğütler



Avusturya'nın 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 yiyecekler) öncelikle 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 çekirdek. Katı yağlar margarin, tereyağı kızartma yağları ve yağlı süt ürünleri az kullanın.	Yağlı, tatlı ve tuzlu yiyecekler ve enerjili içecekler az miktarda kullanın.

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

Sağlıklı ara yiyeceği 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.





Sağlıklı ara yemeğinin kutuya konulan 4 büyüğü

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

Emek & ortakları	+ Tam buğdaylı unlu yiyecekleri tercihen edin + tenefüs ekmeği ne kadar siyah olursa o kadar iyidir. + kalın dilimli ekmek, fakat üzerine sürülecekleri ince tutunuz – Semmel ve beyaz ekmek istisna olmalıdır.
Süt & Peynir	+ 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
Meyve & Sebze	+ Ekmek üstüne de konulabilir.
İçecekler	+ 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.

Yeşil, sarı, kırmızı seçimde yardım 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

+ özlü ekmek
+ özlü kurabiye
+ tahıl taneleri veya şekerli müsli

• karışık ekmek
• tatlı olmayan Cornflakes
• Meyvalı pasta
• kurabiye
• Pirinç gofreti

– Beyaz ekmek
– şekerli kahvaltılık ürünler
– çikolatalı müsli
– çercöp kurabiye
– yufkalı ekmek



Süt & Peynir

+ Doğal yoğurt
+ 1 bardak süt
+ Ayran
+ Yüzde 45 peynir
+ kesik

• Az şekerli kako

– yas ve bol şekerli meyveli yoğurt
– çok şekerli kako
– Yüzde 50 yağlı peynir
– (Süt) çikolata
– tatlı dolgulu gofret



Meyve & Sebze

+ Taze meyve ve Sebze

• Kurutulmuş meyve



Ekmek üst konan

+ Sucuk
+ yağsız sucuk
+ vejiteryan süreceker
+ Kesik sürme
+ Taze peynir

• 1 kaşık reçel
• 1 kaşık bal
• Tereyağı / Margarin az oranda

– yağlı sucuk
– sucuklar
– Bir kaşıktan fazla reçel
– Kalınca sürülmüş tereyağı / margarin
– fındık kiremi

Einser-Burger

- Ekmek:** + Kepekli ekmek
Sürülenler: + Baharatlı sürülecekler
+ 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

*Basitçe karışık bir salata
yaprağı dilinmiş salatalık
veya parçalanmış elma
ara yiceği daha iştah
açıcı gösterir ve
lezzetlidir.*



Doppeldecker

- Ekmek:** + 2 dilim özlü ekmek (Krustenbrot)
Sürülen: + Taze peynir
+ 2-3 dilim az yağlı sucuk
+ kırmızı biber
- Atıştırma:** + Havuç ve dilim salatalık
+ 1 Armut
- İçecek:** + 1 Paket okul sütü

*basitce yemek için:
meyve ve sebze yi
yıkayın in ve
ağıza uygun
şekilde kaesin.*



Käse-Express

- Ekmek:** + Dilim dilim karışık ekmek
Sürülen: + Tere yağı
+ 2 dilim peynir
+ Tere veya soğancık
- Atıştırma:** + Tomates, kırmızı turp
+ 1 küçük elma
- İçecek:** + 1 şişe su

*Basitce 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
çeçitlerini de
koyun.*



Zebra-Brote

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

*meyve parçalarını
dizin böyle yemek yemek daha
fazla sevinç verir. Basit şiş:
meyva parçalarınıbasitçe
dizin. Böyle yemek daha
fazla eğlenceli olur.*



Spiderman-Spieße

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

*Basit değişiklik:
bir defa başka ekmek
türü, başka bir peynir
değişik meyve
deneyin.*



Winni-Puh-Brötchen

- Ekmek:** + kepekli sandviç
- 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.*



Bir bakmada doğru seçim

Seç

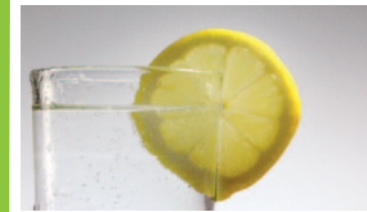


Sakın



Kırmızı alandaki
yiyeceklerin
yerine yeşil
alandaki sağlıklı
yiyecekleri seçiniz

Seç



Sakın



Erstellt von der:



In Zusammenarbeit mit:



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Geschäftsbereich



Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Mag.^a Iris Reingruber, Angelika Mittendorfer, OÖGKK

Fotos: Wolfram Landl, OÖGKK

Grafischer Entwurf: Cornelia Bouchal, OÖGKK

Grafische Umsetzung: Boom Jelly | www.boomjelly.com

5. Überarbeitete Auflage: April 2014