

Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. Bu nedenle çocuklara, özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince ellerini uygun şekilde yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılması gerekmektedir.



Ayran
Çiğ sebze
Meyve suyu
Kuruyemiş
Meyve
Su
Süt

Not: Öğretmeninizin hazırladığı beslenme programına mutlaka uyun. Evde hazırlanmış ürünleri tercih edin.



ANADOLU İLKOKULU



REHBERLİK SERVİSİ
2014-2015 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

ALİ KÜSMEZ
ANADOLU İLKOKULU MÜDÜRÜ