

# Evden sağlıklı ara yiyeceği

Her yemek  
tarifi için  
pratik öğütler



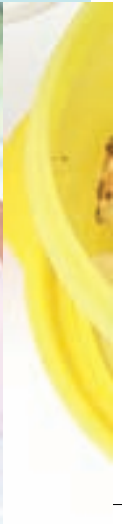
## Sağlıklı okul ara yemeği için en iyi not



İlk iki, üç ders saati nihayet sağ salim geçti, zil çalıyor – Bu, büyük tenefüs: paketleri açma ve beraberinde getirilenlerden nihayet bir parça koparıp ağza atma vakti geldi! Sınıftaki kız ve erkek çocukların beraberlerinde getirdikleri en sağlıklı ve en lezzetli ara yemeği için şimdi en iyi not verilecek.

Günlük okul ara yemeği, çocukların derste ne kadar formunda olacaklarına dair önemli bir temel sağlar. Bu broşürde, çeşitli ara yemekleri için değerli tavsiyeler ve sağlıklı okul ara yemeğinin çocuğunuz için de bir numara olması için fikirler bulabilirsiniz.

Felix Hinterwirth  
OÖ.GKK başkanı



Bizim ara yiyeceği  
reçetelerimiz çabuk  
hazırlanır ve satın  
alınan hazır bir sucuklu  
ekmekten daha pahalı

## 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 leziz 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 büyüğe tahıl ürünleri, örneğin ekmek veya müsli, süt ve peynir ve içecek dahildir.

- Emek & ortakları + tenefüs ekmeği ne kadar siyah olursa o kadar iyidir.  
+ kalın dilinmiş ekmek, fakat üzerine sürülecekleri ince tutunuz  
– Semmel ve beyaz ekmek istisna olmalıdır.
- Süt & Peynir + Yüzde 45 yağın altında peynir  
+ Yoğurt  
+ Süt  
– 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 değerlendirilirler
- Meyva & Sebze + Ekmek üstüne de konulabilir.
- İçecekler + Su  
+ iyi inceltilmiş meyva suları  
+ şekersiz meyveli çaylar  
– Limonota, saf meyva sularında veya pekmez içinde çok şeker vardır.  
Bunları her durumda suyla inceltin  
– 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

– yağ 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 üstüne konan

+ Sucuk  
+ yağsız sucuk  
+ vejiteryan sürecekle  
+ 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 şekerlessiz)

Basitce düzenli yemek ve içmek: Böylece çocuğunuz daha iyi konsantre olabilir.



## Papagei-Jause

- Ekmek : + 2 dilim kepekli ekmek  
Sürülenler + 2 diim az yağlı sucuk  
+ 1 dilim peynir  
+ Domates ve salata yaprağı  
Atıştırma + Küçük Domates, biber dilimi  
+ 1 küçük elma  
İçecek: + 1 şişe inceltilmiş elma suyu

Basitce karışık:bir salata yaprağı dilinmiş salatalık veya parçalanmış elma arası 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  
ve ağıza uygun şekilde  
kesin



## Käse-Express

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

Basitce kutuda: ara  
yemeği kutusu  
çocuğunuzun yemeğini  
taze tutar ve tahripden  
korur.



## Bären-Pause

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 parçalarını basitçe dizin. Böyle yemek yemek daha fazla eğlenceli olur.



## Spiderman-Spieße

Şiş: + Taze peynirli kepekli ekmek  
+ Biber parçaları, salatalık ve tomates dilimleri

Atıştırma: + 1 adet muz, mandalin veya portakal

İçecek : + 1 şişe yüzde yüz üzüm suyu suyla karıştırılmış şekerless

**Basit deęişlik:  
bir dafa başka ekmek  
türü, başka bir peynir  
deęişik meyve  
deneyin**



# Winni-Puh-Brötchen

- Ekmek: + kepekli sandavic  
Sürülecek: + Yoğurt ezmesi (Kesik)  
+ reçel, bal veya dutlar (Ahududu, çilek)  
Atıştırma: + fındık / fıstık  
İçecek : + şişe saf meyva suyu

**Basitce 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  
seç



Seç



Sakın





Wir fördern Gesundheit!



**Informationen:**

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz, Tel.: 05 78 07 – 10 35 15, [www.oegkk.at](http://www.oegkk.at)

**Impressum:**

Für den Inhalt verantwortlich: Mag.<sup>a</sup> Iris Reingruber, Angelika Mittendorfer, OÖGKK

Fotos: Wolfram Landl, OÖGKK

Layout und Grafik: Cornelia Bouchal, OÖGKK

Druck: BTS