



Yeni Mevsim

ÖZEL YENİ MEVSİM ANAOKULU

BESLENME KÜLTÜRÜ

'Küçük çocuklar taklit eden varlıklardır. Özellikle yaşamın ilk yıllarında annenin, babanın veya eğitimcilerin yaptıklarını son derece keskin biçimde algırlar. Çocuklar erişkin insanların nasıl bir içsel/ zihinsel tutumdan hareketle yaşadıklarını, düşündüklerini ve davrandıklarını algılayacak bir duyu organı gibi hareket ederler. Bu nedenle erişkinin sağlıklı davranış konusundaki yaklaşımının doğrudan doğruya pedagojik bir boyutu vardır.' Peter Lang

Okulumuzda yemeklerimizi kendi mutfağımızda günlük pişiririz.

Organik yumurta tüketiriz.

Süt tüketmeyiz. Sütü; yoğurt ve/veya ayran olarak tüketiriz.

Yoğurdumuzu kendimiz mayalarız ya da organik alırız.

Mevsimine uygun sebze ve meyve tüketiriz.

Haftada bir gün okulumuzda ekme yapar, pişirir ve evimize götürüp ailemizle paylaşıyoruz. Bugün dışında ekme tüketmeyiz.

Tüm yemeklerimizi zeytinyağı ya da tereyağ ile pişiririz.

Hiçbir yemeği kızartmaz fırınlarız.

Şeker tüketmeyiz.

Bakliyat gibi zaruri gıdalar dışında okulumuza koruyuculu paketlenmiş raf ürünleri girmez.

İçeriği mevsim sebze meyvelerine göre dört ila sekiz haftada bir değişen sabit yemek menümüz vardır.

Yemeklere zeytinyağı yemeğin pişmesine yakın bir zamanda eklenir.

Çorbaların içinde kıvam arttırmak ya da çoğaltmak amacıyla un kullanılmaz.

Tüm çorbalarda patates, soğan ve sarımsak vardır.

Yemekler pişirilirken (soğan ve kıyma da dahil olmak üzere) hiçbir besin kavrulmaz.

Doğum günü ritüeli olan günlerde ikinci kahvaltısında kendi hazırladıkları şekersiz pastaları yenir.

Günlük yaşamdan istedikleri zaman seçebilecekleri (mevsime uygun sebze ve meyvelere göre hazırlanacak) beslenme çalışmalarından bazıları: Elma dilimleme, havuç soyma, salatalık soyma, ceviz kırma, fındık kırma, leblebi tozu, çay partisinde bitki çayı ve kuruyemiş v.b. dir. Günlük yaşamda iki çeşit mevsimine uygun beslenme çalışması yer alır.

Kahvaltımızı evde yapar geliriz.

Yeni Mevsim Anaokulu Ekibi