



# BEŞİKTAŞ JK

## GEBZE ALTYAPI FUTBOL OKULU

### BESLENME TAKİP FORMU



Sayın Velilerimiz;

Beşiktaş Gebze Futbol Okulu Olarak Çocuklarımızın Gelişme Döneminde Daha Sağlıklı ve dengeli beslenmeleri için sizlerle **BESLENME VE DERS ÇALIŞMA** konularında işbirliği yapma düşüncesindeyiz. Arka sayfada bulunan öğün örneklerinden yola çıkarak 6-12 yaş arası öğrencilerimizin gün içerisindeki öğünlerini oluşturabilir, bu öğünlere öğrencimizin uyup uymadığını aşağıdaki formu doldurarak kontrol edebilirsiniz.

SAYGILARIMIZLA  
Beşiktaş JK Gebze Futbol Okulu

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
ÖĞLEN	ÖĞLEN	ÖĞLEN	ÖĞLEN	ÖĞLEN
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
AKŞAM	AKŞAM	AKŞAM	AKŞAM	AKŞAM
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
DERS ÇALIŞMA VE KİTAP OKUMA	DERS ÇALIŞMA VE KİTAP OKUMA	DERS ÇALIŞMA VE KİTAP OKUMA	DERS ÇALIŞMA VE KİTAP OKUMA	DERS ÇALIŞMA VE KİTAP OKUMA

### BURAYA DİKKAT !!!

Sabah kahvaltısını mutlaka yapın

Günde en az 2 su bardağı süt içme alışkanlığı edinin büyümeniz hızlanır.

Günde en az 8-10 bardak sıvı tüketin

Günde en az 3 kez sebze –meyve tüketin

Günde en az 2 kez diş fırçalayın

Yemekleri yavaş ve çiğneyerek yiyin

Sebze ve meyveleri bol suyla yıkayın

Açıkta satılan yiyecekleri satın almayın

Öğün aralarında şekerli besinler (gofret,çikolata,şeker)tüketmekten kaçınin

Ellerinizi yemek yemeden önce mutlaka sabunla yıkayın.

Hamburger ve benzeri hazır gıdalar mümkün olduğunca az alınmalı

Asitli içecekler( kola-gazoz-fanta) yerine doğal içecekler( ayran-meyve suyu) tercih edilmeli.

Düzenli ve planlı ders çalışma alışkanlığı ( günde en az 2 saat)

Sokakta en fazla 2 –3 saat oyun oynanacak.



ADI : .....

SOYADI : .....

İLETİŞİM

0543 746 1903



**BEŞİKTAŞ JK**  
**GEBZE ALTYAPI FUTBOL OKULU**  
**BESLENME TAKİP FORMU**



**ÖRNEK ÖĞÜN LİSTELERİ**

ÖĞÜN	BESİNLER ( ÖRNEK 1 )	ÖĞÜN	BESİNLER ( ÖRNEK 2 )
SABAH :	Yumurta (1adet) Reçel, Bal (1 yemek kaşığı) Tereyeğ (1 / 2 yemek kaşığı) Süt (1 Su bardağı) Meyva (1adet) Ekmek (1-2 dilim)	<u>SABAH :</u>	Peynir (30 gr) Pekmez Zeytin (10 adet) Süt (1 su bardağı) Domates (1 adet) Ekmek (1-2 dilim)
ÖĞLE :	Et yemeği ( 2 - 3 porsiyon) Börek (1 porsiyon) Salata Ekmek (1-2 dilim)	<u>ÖĞLE :</u>	Kuru baklagi. (2-3 porsiyon) Pilav-Makarna (1 porsiyon) Sebze yemeği Ekmek (1-2 dilim)
ARA :	Meyva (2 porsiyon)	ARA :	Kurutulmuş meyva (2 - 3 kase)
AKŞAM :	Kurubaklagil. Yemeği (2 - 3 porsiyon) Pilav-Makarna (1 porsiyon) Yoğurt ( 1 kase) Salata	AKŞAM :	Etli yada yumurtalı yemek (1 porsiyon) Börek (1 porsiyon) Salata Yoğurt (1 bardak)
ARA :	Süt (1 bardak)	ARA :	Sütlü tatlı ( 1 kase)

**ÖNEMLİ !!!**

Öğrencilerimizde gözlemlediğiniz olumlu veya olumsuz beslenme davranışlarını lütfen Antrenörlerimizle paylaşınız.



İLETİŞİM

0543 746 1903