

Sağlıklı Beslenme Çantası

Günün ikinci ana öğünü, öğle yemeği gün ortasında kan şekerinin dengelenmesi ve çalışma veriminin sürdürülebilmesi için önemlidir. Çalışanlar ve okula giden öğrenciler öğle öğününü evden uzakta tüketmek zorunda kalırlar. Bu durumda, çocuğumuz ve kendimiz için öğle saatlerinde tüketebileceğimiz besinlerden oluşan sağlıklı ve dengeli bir beslenme çantası hazırlamak iyi bir alternatiftir.



Sağlıklı bir öğle öğünü oluşturmak için beslenme çantanıza şunları ekleyebilirsiniz:

- Tam Tahıllı Besinler: Kepekli, çavdarlı ya da tam buğdaydan ekme, kepekli makarna ya da kabuklu pirinç.
- Proteinden Zengin Besinler: Et, tavuk, hindi, ton balığı, yumurta veya kuru baklagiller.
- Sebze ve Meyveler: Meyve salatası, domates, salatalık, biber, havuç, kuru meyveler
- Süt veya süt ürünleri: Süt, peynir, yoğurt, ayran, cacık.

Öğle yemeğinizde çeşitlilik sağlamak için sağlıklı beslenme çantası alternatifleri:

- Her gün farklı türde ekmekleri veya tam tahıllı besinleri tüketin: Kuskus, makarna, kısır...
- Sebzeleri çeşitlendirin: Domates, biber, havuç, salatalık, ızgara kabak, patlıcan..
- Farklı meyveleri karıştırarak meyve salatası hazırlayabilirsiniz.
- Farklı içecekler hazırlayarak sıradan öğünlerden uzaklaşın: Örneğin, taze sıkılmış meyve suları, muzlu süt, naneli ayran, kefir...

Beslenme çantasında besinleri nasıl muhafaza edebiliriz?

Beslenme çantasına yerleştirilen bazı yiyecek ve içecekler, oda sıcaklığında bekletildiğinde bozulabilmektedir. Özellikle çocukların okulda beslenme çantalarını koyabilecekleri bir buzdolabı bulmaları zor olduğundan, beslenme çantasını hazırlarken dikkat edilmesi gerekenler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Öncelikle taşınmaya uygun, oda sıcaklığında 3-4 saat bekletilme ilse bozulmayacak besinler tercih edebilirsiniz.
- Süt, yoğurt, kefir ve sıcak yemekler gibi besin ve içecekler, sıcak veya soğuğu muhafaza edebilen termal beslenme çantalarında taşınmalıdır.
- Mümkünse, beslenme çantasını buzdolabında saklanmalıdır.