



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

SABAH KAHVALTISI HAZIRLARKEN DİKKAT EDİLECEKLER

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Kahvaltıda her gün süt, peynir, yumurtadan birinin mutlaka olması gerekir.

Kahvaltılık yiyecek olarak peynir, yumurta, reçel-yağ ve zeytin kullanılır.

Kahvaltıda içecek yanında bunlardan en az iki tanesinin verilmesi gerekir. Yumurta haftada iki kez kullanılmalıdır.

Kahvaltılık içecekler; çay, süt ve taze sıkılmış meyve suyudur. Süt haftada en az iki kez verilmelidir.

Reçel-yağ, kahvaltılık tek çeşittir. Ayrı ayrı düşünülmemelidir.

Kahvaltıda monotonluğu önlemek için peynir; kaşar, beyaz, tulum vb. olarak, zeytin; siyah, yeşil, dolgulu olarak, reçel; vişne, çilek, kayısı vb. olarak veya bal, pekmez şeklinde değiştirilerek kullanılmalıdır.

Öğle ve akşam yemeklerinin planlanmasında aşağıdaki esaslara uyulmalıdır:

Yemekler arasında renk, şekil, kıvam ve tat uyumuna dikkat edilmelidir.

Yemekler 1.grup, 2.grup, 3.grup olacak şekilde en az üç kap bulunmalıdır.

Etili sebze yemeklerinin yanında zeytinyağlı sebze yemekleri, dolmaların yanına pilav vb. verilmemelidir.

Pilav, makarna, börek yanına, tatlı verilmemelidir.

Zeytinyağlı sebze yemekleri yanına salata ve gün içinde aynı gruptan benzer yemekler verilmemelidir.

Genellikle çorbalar akşam yemeklerinde, kuru baklagiller öğle yemeklerinde kullanılmalıdır.