..... heti menütervezője életkor: ..... dátum: .....

	HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK		SZOMBAT		VASÁRNAP	
	BABA	ANYA / APA	BABA	ANYA / APA	BABA	ANYA / APA	BABA	ANYA / APA	BABA	ANYA / APA	BABA	ANYA / APA	BABA	ANYA / APA
REGGELI														
TÍZÓRAI														
EBÉD														
UZSONNA														
VACSORA														

Bevásárlólista

lelőhelyek	élelmiszerek

1. *Mutasd meg a védőnőnek, gyermekorvosnak a heti menüt, hogy rendben találja-e!*
2. *Húzd alá azt az élelmiszert, melyet újonnan vezetsz be gyermeked számára. Ebből tudni fogod, ha az elkövetkezendő 3–4 napban tünete lesz, például mi okozhatja.*

További tanácsok: www.kiskanalkommando.hu

Kiskanál Kommandó