

İYİ YEMEK YEMEK İNSANI KUUVETLENDİRİR

## Çocuk gıda maddeleri - Çocuklar için hakikaten iyi midir?



Fotoğraf: © Oksana Kurmina/Adobe Stock



Ayıcık sucuk, tatlı yumaklar ve içinde renkli inciler bulunan yoğurt - çok renkli çocuk yiyecekleri ile bilhassa çocuklara hitap edilmek amaçlanmaktadır. Fakat çocukların özel gıda maddelerine ihtiyaçları bulunmamaktadır.

### Sevgili Ebeveynler,

Çocuklar, renkli, komik figürler veya işlemler ile donatılmış gıda maddesi ambalajlarını sevmektedirler. Ve birde eğer toplama figürleri de yanına konulmuş ise, çocuk kalbi hızlı çarpmaya başlamaktadır.

Bu şekildeki gıda maddeleri ekseri kıyaslanır diğer gıda maddelerinden daha pahalı olmakta ve ekseri daha çok şeker, yağ ve katkı maddeleri içermektedir.

Ve eğer çocuğunuz anaokulunda ve evinizde mümkün derece taze hazırlanmış yemek alıyor ise, çocuğunuzun ilave olarak içinde bulundurulmuş vitaminlere ihtiyacı yoktur.

### Tipp

Eğer ara sıra mısır gevreği veya benzeri şeyler veriyorsanız, bunların katılmış şeker içermediklerine dikkat ediniz. Değişik ürünlere bakınız ve katkı maddeleri listesindeki bilgileri kıyaslayınız.



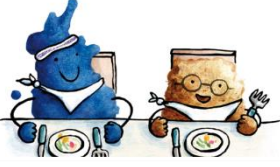
Çocuk gıda maddeleri çok nadir satın alın

Bugün hiç bir aile çocuk gıda maddelerinin yanından ilgisizce geçmemekte.

Fakat çocuk gıda maddelerini çok nadir satın alın ve daha çok mümkün derece sağlıklı alternatiflere bakınız.

Meyve ezemeleri ağızda daha uzun süre kalan çocuk dişlerindeki diş minesine kalıcı hasar veren çok şeker içermektedirler.

Meyve püresi, yoğurt veya pudinglerin emilmesi ile ortadan kalkmakta olan yemeklerin ağızda çignenmesi ufak çocukların konuşma gelişimi için önemli bir bileşendir.



İYİ YEMEK YEMEK İNSANI KUVVETLENDİRİR

## Anaokulu çocukları ile mutfakta



### Günaydın müsli

#### İçindekiler:

400 Gram	Yoğurt
200 Mililitre	Süt
1 yemek kaşığı	Bal (ihtiyaç durumunda)
100 Gram	Yulaf ezmesi
2	Ufak elma
1	Muz

#### Su en iyi susuzluk gidericidir

En iyi susuzluk giderici ara sıra meyve suyu olarak maden ve meyve suyu karışımı ile karıştırılan su'dur. Şekerli çocuk içecekleri veya tatlandırıcı madde içeren özel çocuk içecekleri bundan sonra gerekli değildir.

#### Vitamin içeren tatlılar satın alınmamalıdır

Tatlı tatlıdır ve keyif almak içindir. Vitaminler tatlı yiyeceklerde değil dengeli besinde bulunmalıdır.



#### Hazırlama:

Yoğurdu süt ile düzgün hale gelinceye kadar karıştırın ve ihtiyaç durumunda bir yemek kaşığı bal ilave ediniz.

Yulaf ezmesi ilave edin ve karıştırınız.

Elmayı (kabukları ile) kabaca sürtün, kabuğu çıkarılmış muz dilim halinde kesin ve altına yerleştiriniz.

**Varyant:** Gece bekletilerek verilecek olan yulaf ezmesi için müsli akşamdan hazırlanmalı, meyve ise sabahleyin taze sürtülerek veya kesilerek ilave edilmelidir.

**Tavsiye:** Elmanın yerine armut, çilek veya portakal gibi sezon meyveleri kullanılabilir.



Fotoğraf:Pixabay



Fotoğraf:Pixabay

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Künye:

KRV Tüketiciyi bilgilendirme merkezi

Proje "İyi yemek yemek insanı kuvvetlendirir"

[www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark](http://www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark)