

İYİ YEMEK YEMEK İNSANI KUVVETLENDİRİR

## Şeker ve tatlı sadece ara sıra yenilmelidir



Fotoğraf: D. Seelhorst, VZ  
Niedersachsen

### Sevgili Ebeveynler,

Çocukların şekere ihtiyaçları yoktur, bilakis karınlarını doyuran ve iyi besleyen gıda maddelerine ihtiyaçları bulunmaktadır.

Fakat, çocuğunuz günde ne kadar şeker yemelidir?

4-6 yaş arası çocuklar için günde 12 tane kesme şekerden fazlası olmamalıdır. Bu miktar sabittir - bir tane gofret, bir meyve ezmesi veya ufak bir meyveli yoğurt ile - ulaşılmaktadır.

### Tipp

#### Tadına bakmak müsaadelidir!

Fakat bu günde maksimum 1 porsiyon şekerleme veya eğlencelik yiyecek olmalıdır.

Bir çocuk elini dolduracak olandan fazla kurabiye, bonbon veya çikolatadan fazlası olmamalıdır.

### Neden daha az şeker?

Düşük miktarlarda şeker tamam.

Aşırısı ise zaman içerisinde dişlere zarar vermekte ve aşırı kiloya neden olmaktadır.



### Çocuklar şu şekilde daha az şeker yiyeceklerdir:

- Kahvaltıda şeker olmamalıdır: Müsli'yi kendiniz karıştırınız, örn. Yulaf ezmesi ile meyve ve süt veya yoğurt. Hazır müsli ekseri çok şeker içermektedir.
- Meyve suyu yerine maden suyu ve elma suyu karışımı: Meyve suyu ekseri çok şeker içermektedir. Meyve sularını orantılı olarak karıştırınız 1 ölçek meyve suyu ve 3 ölçek su.



İYİ YEMEK YEMEK İNSANI KUVVETLENDİRİR

## Anaokulu-Çocukları ile mutfakta

### Muzlu ekmekler

#### İçindekiler:

1 büyük, olgun  
75 Gram  
15 Mililitre  
Biraz  
Biraz  
2 dilim

muz  
Kuvark, yağsız  
Süt  
Limon suyu  
Kakao  
ekmek



### DİKKAT!

Yeni doğmuş bebeğinize ilk yaşam yılında bal vermeyiniz.

Belirli bakteriler çocukların bağırsaklarına hayatı tehlikeye sokan zehir oluşturabilir.



#### Hazırlama:

Yemeklik kuvarkı bir çanak içinde krem şeklinde karıştırınız.

Yarım bir muzlu dilim şeklinden kesin ve bir çatal ile ince bir püre şeklinde eziniz.

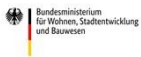
Püreye biraz limon suyu karıştırın, kuvark ile iyice karıştırın ve ekmek diliminin üzerine sürünüz.

Geride kalan muzun yarısını dilim şeklinde kesin, bunları ekmek üzerine koyun ve üzerine biraz kakao serpiniz.



Fotoğraf:Pixabay

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**

Künne

KRV Tüketicisi bilgilendirme merkezi

Proje "İyi yemek yemek insanı kuvvetlendirir"

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