

DAHA AZ, DAHA AZ, DAHA ŞEKER

| | |
|-----------------|--------------------|
| Yayın Tarihi | 01.02.2016 |
| Tiraj | 25000 |
| Referans | 544711110 |
| Yayın | Parents |
| Yayın Tipi | Dergi |
| Dağılım | Ulusal |
| Sayfa | 20 |
| Reklam Eşdeğeri | 8.413,11 \$ |
| StxCm | 145,56 |

Küpür

Metin

Sayfa: 20

Yasemin'in mutfağı

Daha Az, Daha Az, Daha Az Şeker



Yasemin Üstay Tekin

Her Çocuk Ispanak Sevmeyiz

kitabının yazarı

www.hercocukispanaksevmez.com



Çocuğunuzun Hayatındaki Şekeri Nasıl Azaltırsınız? Bir anda kesmeyin:

Eğer okulda ya da evde şekerli şeyler tüketmeyi seven bir çocuğunuz varsa, şekeri bir anda kesmeniz pek de gerçekçi olmayabilir. Bu sebeple yavaş yavaş ilerlemeyi hedefleyin. Mesela, önce, tükettiği şekerli içecekleri

azaltın. Hazır paket meyve suları gereğinden çok daha fazla şeker içerir örneğin. Onun yerine kendiniz evde taze sıkmayı tercih edin. Değişik meyveleri karıştırarak, hazır meyve sularından çok daha güzel lezzetler yakalayabilirsiniz. Eve ambalajlı şekerler, çikolatalar, şekerlemeler almanayı ilke edinin. Bunlar çoğu zaman elin altında olduğu için tüketilen şeyler. Yoklukları otomatik olarak şeker tüketimini azaltacaktır.

Tariflerin içindeki şeker miktarını azaltın ya da şeker alternatifleri kullanın: Evde yaptığımız birçok kek ve kurabiye tarifi gereğinden fazla şeker içerir aslında. Tariflerinizi bu oranları azaltarak ve gerekirse

Ailem ile aldığımız yeni yıl kararları arasında bu sene daha az şeker tüketmek, daha çok spor yapmak ve daha çok uyumak var - hem de bu ailemizin tüm fertleri için geçerli. Çok şeker tüketen bir aile değiliz aslında ama beslenme üzerine yaptığım sayısız okumalarda hep karşıma çıkan bir nokta var: Şeker konusunda "az bile çok" inanın. Bu sebeple, sizinle de hayatınızdaki (özellikle çocuğunuz söz konusu olunca) şekeri nasıl azaltabileceğiniz konusunda birkaç fikir ve birkaç ev yapımı şeker içermeyen tatlı tarifi paylaşmak istiyorum. Gelin bu sene kendiliğinden tatlı bir sene olsun, biz ekstra şeker eklemeyelim.

kuru meyvelerden destek alarak da yapabilirsiniz. Bir diğer yöntem de, tariflerinizi şekere alternatif olan gıdaları kullanarak hazırlamanız (bal, pekmez, agave şurubu gibi). Bu alternatif ürünler hakkında uzun uzadıya tartışmalar olduğunun farkındayım ve bu yüzden "şu daha iyidir" demiyorum. Bu konuda siz kendi araştırmanızı yaptıktan sonra, içinize en çok sinen alternatifi kullanabilirsiniz.

Ev yapımı dondurmalar, reçeller, meyveli yoğurtlar:

Hazır satılan dondurmalar, çocuğunuzun bayıla bayıla yediği reçeller o kadar çok şeker içeriyor ve aslında bunlar o kadar gereksiz ki! Bence en lezzetli dondurmalar, evde yapılanlar. Dilerseniz meyve suları ya da meyve püreleri ile, dilerseniz yoğurt ve bal katarak ya da süt ile hazırlayabileceğiniz sayısız tarifi kitabımda ve web sitemde sürekli paylaşıyorum. Hem çok lezzetli, hem de içine bolca sağlıklı besin katabiliyorsunuz. Çocuğunuz ev yapımı dondurmalara ve şekeri azaltılmış ya da az şeker ile hazırlanmış reçellere yönlendirmek, hayatlarındaki şekeri azaltmak adına atılabilecek iyi bir adım olacaktır. Örnek olun: hep söylediğim gibi, çocuğunuzun sağlıklı beslenmeye, az şeker tüketmeye alıştırmak istiyorsanız, siz de ona örnek olmalı, siz de bu yola baş koymalısınız. Yeni sene, yeni başlangıçlar için iyi bir bahane.

subat 2016 **20** parents

(/padphoto/54471110/20/4877a78f-cd44-e011-a5b3-001a6465f174)

Bugünkü Haberciniz (/haberci/basin/4877a78f-cd44-e011-a5b3-001a6465f174/348)

Gelişmiş Sürüm (<http://gold.ajanspress.com.tr/extp/NTQ0NzExMTAmMSYxOTQ3MyYwJJE=>)

Ajanspress Haberci