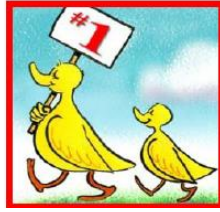




BESİN DEDEKTİFLERİ™

5 İPUCU'NU mutfağınızda kullanın.



Ailelere Tavsiyeler

Bu aileniz için **BESİN DEDEKTİFLERİ™** yeteneklerinizi evde kullanmak için bir şans! En etkili ve eğlenceli çocukların ve yetişkinlerin bu projede birlikte çalışması olacaktır.

1. İkinci sayfadaki 5.İpucu'nu gözden geçirin.
2. Buzdolabınızda ve mutfak dolaplarınızda kutuda, kartonda, pakette, konyerede, kavanozda gelen yiyecekleri inceleyin. İçeriklerine ve besin değerleri tablolarına bakın. Geçer not mu alıyorlar daha çok mu çalışmalarını gerekiyor 5.ipucundan yararlanarak karar verin.
3. Sayfa 3'deki formu bu kararlarınıza göre doldurun. Neden geçer not aldıklarını, neden daha çok çalışmalarını gerektiğini yine 5.ipucu doğrultusunda doldurun.
4. Eğer mutfağınızdaki yiyeceklerin çoğunluğu “ Daha çok çalışması lazım” kategorisinde çıkıyor ise gelecekte Besin Dedektifleri™ yeteneklerinizi kullanarak ailenizi nasıl daha sağlıklı besleyebileceğinizi düşünün. Alışverişlerinizde aldıklarınıza benzer ama daha sağlıklı ürünler bulabilirsiniz. Anafikir sağlıklı olanları tutmak, daha az sağlıklıları daha sağlıklılarla değiştirmek.
5. Bir iki hafta sonra aynı işlemi tekrar yapın ve sonuçlarına göre gelişimi değerlendirin. Bu şekilde sadece Besin Dedektifleri™ tarafından onaylanan sağlıklı yiyeceklerin evinize girdiğinden emin olursunuz.



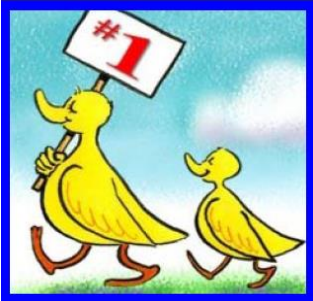
BESİN DEDEKTİFLERİ™ için 5 İpucu



1. Ön yüzdeki DİKKAT ÇEKİCİ “BÜYÜK “ kelimelere kanmayın!

Arka etikette minnacık harflerde gizlenmiş gerçeği bulun!

Ürünün ön yüzü genelde o ürünü alman için tasarlanmış reklamı içerir. Ön yüzdeki reklam seni kandırmasın. Sen arka veya yan tarafta içeriklerde ve besin tablosunda bulunan gerçekleri arayabilirsin.



2. İLK içerik her zaman en ÇOK olandır!

İçindekiler listesi her zaman içinde en fazla olandan en az olana göre dizilmiştir. Aynı resimde en öndeki ördeğin en büyük olması gibi, içeriklerdeki ilk malzemede o ürün içinde en büyük oranda olmalıdır.



3. Orada bulunmaması gereken içeriklerden kaçın!- Bizim kurnaz tilki gibi yiyeceğinde saklı olabilir!

- Tuzlu olması gerekmeyen yiyeceklerdeki yüksek tuz (sodyum)
- Tatlı olması gerekmeyen yiyeceklerdeki ek şekerler
- Şeker eklenmiş meyveler. Bunlar zaten kendiliğinden yeterince tatlı!
- Farklı isimler altında çeşitli şekerler!
- Kısmi veya tam hidrojene yağ (trans fat de denir)
- İsmi bile söyleyemediğimiz kimyasal maddeler
- Yapay (suni) renklendiriciler, tatlandırıcılar, boyalar



4. Çok uzuuun içerik listesinden sakın!

Çok uzun listelerin içinde genelde orada olmaması gereken içerikler olur. Daha kısa içerik listelerine bakabilirsin. Daha kısa içerik listesi olan ürünler genelde daha doğal ürünlerdir. Kısa listeli ürünlerin içinde senin vücudunun hiç de ihtiyaç duymadığı yapay renklendiriciler, koruyucular, tatlandırıcılar yoktur.



5. Lifler arkadaşımızdır! Tam tahıllı taklitlerinden sakın! Porsiyon başına en az 2gr lif içeren ekmekleri, krakerleri, makarnaları kahvaltılık gevrekleri seç.

Tam tahıllı besinleri ara. Bunlarda porsiyon başına en az 2 gram lif olmalıdır. Eğer daha az varsa veya üzerinde tam tahıllı demiyorsa bu bir tam tahıllı taklitçisi olabilir.



BESİN 1

Marka _____
Ne çeşit bir ürün? _____
Geçer not veya Daha çok çalışmalı? _____
Neden? _____

BESİN 2

Marka _____
Ne çeşit bir ürün? _____
Geçer not veya Daha çok çalışmalı? _____
Neden? _____

BESİN 3

Marka _____
Ne çeşit bir ürün? _____
Geçer not veya Daha çok çalışmalı? _____
Neden? _____

BESİN 4

Marka _____
Ne çeşit bir ürün? _____
Geçer not veya Daha çok çalışmalı? _____
Neden? _____

BESİN 5

Marka _____
Ne çeşit bir ürün? _____
Geçer not veya Daha çok çalışmalı? _____
Neden? _____

BESİN 6

Marka _____
Ne çeşit bir ürün? _____
Geçer not veya Daha çok çalışmalı? _____
Neden? _____

BESİN 7

Marka _____
Ne çeşit bir ürün? _____
Geçer not veya Daha çok çalışmalı? _____
Neden? _____

BESİN 8

Marka _____
Ne çeşit bir ürün? _____
Geçer not veya Daha çok çalışmalı? _____
Neden? _____