

Gıda, beslenme ve sağlık konularında geliştirdiği projelerle toplum sağlığının geleceği için çalışan Sabri Ülker Vakfı'nın çocukların büyüme ve gelişmesini ebeveynleri tarafından kolayca takip edilmesini sağlamak amacıyla sunduğu iGrow web sitesi yepyeni yüzü ve içerikleriyle ebeveynlerle buluşuyor. İncelemek için www.igrow.sabriulkerfoundation.org adresine tıklayın!

Çocuk Beslenmesi ve Gelişiminde Türkiye'nin İlk Mobil Uygulaması Olan iGrow'un Web Sitesi Yeni İçeriklerle Yayında



ÇOCUKLARIMIZ GELİŞİRKEN BİZE DE TAKİBİ DÜŞER!

Türkiye'nin çocukların büyüme ve gelişimini takip etmeye yönelik ilk mobil uygulaması iGrow, yenilenen web sitesi ile ebeveynlerin tüm ihtiyaçlarına yanıt sunuyor.



Çocukların büyüme ve gelişimini takip etmeye yönelik Türkiye'nin ilk mobil uygulaması olan iGrow'un yenilenen web sayfasında; annelere tavsiyeler, bebek ve çocuk beslenmesine dair makaleler, renkli ve dengeli tariflerin yanı sıra "Anneler Soruyor!" platformu ile en çok merak edilen soruların yanıtları tüm ebeveynlerle buluşuyor. Kurulduğu 2009 yılından bu yana sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamak, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgiyle aydınlatmak üzere birçok projeyi hayata geçiren Sabri Ülker Vakfı'nın ebeveynlerin çocuklarının sağlıklı büyümelerini takip edebilmesi için sunduğu iGrow, yenilenen yüzüyle anne babalara rehber olmaya devam ediyor.

Hollandalı Araştırma-Geliştirme kuruluşu TNO tarafından geliştirilen ve Sabri Ülker Vakfı tarafından Türkiye'ye adapte edilen iGrow, yenilenen internet sitesiyle daha çok ebeveyn, daha yakından ulaşmayı hedefliyor.

igrow.sabriulkerfoundation.org adresinden ulaşabileceğiniz internet sitesinde Annelere Tavsiyeler başlığı altında ebeveynlerin, beslenme ve sağlık üzerine merak ettiği konular hakkında bilgilere yer veriliyor. Ayrıca sitede iGrow'un "Anne Adayları, Gebeler ve Emziren Annelere Özel Beslenme Tavsiyeleri", "Ek Besinlere Geçiş, Bebek ve Oyun Çocuklarının Beslenmesi Konusunda Annelere Tavsiyeler", "Okul Çağı Çocuk ve Adolesan Beslenmesi Konusunda Annelere Tavsiyeler" adlı 3 yeni kitabına da online olarak ulaşılabilir.



"Anneler Soruyor iGrow Yanıtıyor!"

Anneler merak ettikleri konuları, "Anneler Soruyor iGrow Yanıtıyor Platformu" üzerinden kolaylıkla uzmanlara soruyor ve bilimsel kaynaklardan yanıt buluyor. "Çocuğuma nasıl yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırabilirim?", "Çocuğum çok az yemek yiyor, iştahını arttırmak için ne yapmalıyım?", "Çocuğum okula gidiyor, beslenme çantasına ara öğün olarak ne koyabilirim?" gibi anneler tarafından daha önce sorulmuş ve uzmanlar tarafından yanıtlanmış tüm sorulara ise "Annelerin Merak Ettikleri" başlığı altında ulaşılabilir.

iGrow'dan Çocuklar için Renkli ve Dengeli Tarifler

Renkli ve dengeli tarifler, annelere, sebze, meyve, yumurta, et, balık gibi besinlerle lezzetli ve ilgi çekici tabaklar hazırlayabilmeleri için yardımcı olurken çocukların da yeterli ve dengeli beslenmesine destek oluyor. İşte iGrow'dan birkaç renkli ve dengeli tarif:



KELEBEK SANDVİÇ

MALZEMELER

Tam buğday ekmeği: 1 dilim, marul: 1 yaprak
Kaşar peyniri: 1 dilim, yumurta: 1 adet
Salatalık: 1 dilim, cherry domates: 1 adet
Kırmızı biber: 1/4 adet
Zeytin ezmesi: 1 çay kaşığı
Maydanoz sapı: 2 adet

TARİF

Tam buğday ekmeğini tabağa yerleştirin ve üzerine iyice yıkanmış marul yaprağını koyun. 1 dilim kaşar peynirini de marulun üzerine yerleştirdikten sonra yatay şekilde 4'e böldüğünüz haşlanmış yumurta dilimlerini ekmeğin 4 köşesine yerleştirin. Kırmızı biberin 4'te birini yumurta dilimlerinin ortasına koyarak kelebeğin gövdesini oluşturun. Salatalık dilimleri ve ikiye böldüğünüz domatesleri yumurta dilimlerinin üzerine yerleştirin. Zeytin ezmesi ile kelebek sandviçin gözlerini, maydanoz sapları ile de ellerini yapın. Afiyet olsun!

MAKARNA YUVASINDA AFACAN KÖFTELER

MALZEMELER

Köfte: 2 adet
Makarna: 50 gram
Krem peynir: 1 bıçak ucu
Zeytin ezmesi: 1 bıçak ucu
Havuç: 1 dilim
Maydanoz: 4-5 dal

TARİF

Hazırladığınız yuvarlak köfteleri fırında veya ızgarada pişirin. Spagetti makarnayı suyunu çekecek şekilde haşlayın ortasında köfteler için yer açarak servis tabağına alın. Bir bıçağın ucu ile sürülebilir peynir ve zeytin ezmesiyle afacan köftelerin gözlerini, üçgen şeklinde kestiğiniz havuçlar ile ağızlarını, maydanoz yaprakları ile de kulaklarını yapın. Afiyet olsun!



BAYKUŞ KAFANIN YULAF TATLISI

MALZEMELER

Yulaf ezmesi: 4 yemek kaşığı
Süt: 1.5 su bardağı süt
Çilek: 1 adet
Siyah üzüm: 2 adet
Muz: 3 dilim
Badem içi: 8-10 parça

TARİF

Yulaf ezmesine, 1.5 su bardağı süt ekleyerek, koyulaşana dek karıştırarak pişirin ve ardından bir kaseye alın. Çilekleri 4 parçaya bölün ve tabağa simetrik olarak yerleştirin. Muz dilimlerinin üzerine birer üzüm tanesi ile baykuşun gözlerini, badem içi ile de baykuşun ağızını oluşturabilirsiniz. Afiyet olsun!

Sabri Ülker Vakfı hakkında

Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile işbirliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.