



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

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!

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 ebeveyne, 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.

Çocukların Yeterli ve Dengeli Beslenmesi Konusunda Ebeveynlere Tavsiyeler

1. Öğün kavramını öğretin

Her ana öğünü her gün düzenli olarak hazırlayın ve öğün atlamamanın önemini anlatın. Öğünlerinizi ailece beraber tüketin. Ailecek paylaşılan sofralar iletişimi ve paylaşımı güçlendirir yeterli ve dengeli beslenmeyi destekler. Öğün düzeninin alışkanlık haline gelmesine de destek olur.

2. Besin gruplarını tanıtırın

Market ve pazar alışverişlerine çocuğunuzla birlikte giderek, besin adları ve besin gruplarını öğrenmesini sağlayabilirsiniz. Süt, yoğurt, ayran gibi besinlerin süt ve süt ürünleri grubunda olduğunu, ekmek, makarna, pilavın da tahıllar grubunda olduğunu basit bir dille anlatabilir, bu besinler arasındaki farkı, hepsine ayrı ayrı ihtiyacı olduğunu ve vücuda yararlarını öğretebilirsiniz.

3. Birlikte mutfağa girin

Çocuğunuzun mutfağa dâhil edip, yemek hazırlarken sizi izlemesini sağlayabilir, sizin yumurtayı kırmadan hemen önce yıkadığınızı, sebze meyveleri yıkayıp ayıkladığınızı veya köftenin nasıl hazırlandığını öğrenmesine yardımcı olabilirsiniz. Bu sırada basit şeyleri denemesine izin vererek, çocuğunuzun hem besinleri hazırlamaya yardımcı olduğu, hem de kendi emek verdiği bir yemeği daha keyifli tüketmesini sağlayabilirsiniz.

4. Yemekleri çocuğunuz için çekici hale getirin

Çocukların sevdiği oyuncak veya çizgi film karakterlerinden ilham alın ve yemekleri çocuğunuzun

hoşuna gidebilecek şekillerde sunun. Çiçek şeklinde yumurta halkaları, gülen surata benzeyen sebzeler, misket görümlü köfteler...

5. Yeterli ve dengeli beslenmeye, hareketli yaşama teşvik edin

Besin seçimleriniz ve beslenme düzeniniz ile yeteri ve dengeli beslenmenin sağlık üzerindeki etkilerini görmesini sağlayın, örnek olun. Çocuklarınızın daha aktif bir yaşam sürmesi, düzenli egzersiz yapabilmesi için okul takımlarına katılmasına teşvik edebilir veya çeşitli spor kurslarına katılımını sağlayabilirsiniz. Akşamları ailecek yapılan yürüyüşler, hafta sonları piknikler veya doğa yürüyüşleri ile hem iletişiminizi güçlendirebilir hem de daha aktif bir yaşam için birlikte bir adım atabilirsiniz.



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.



Tüm sorularınıza uzmanlar tarafından bilimsel yanıtlar.

Bebek ve çocuk beslenmesine dair yayınlar.

Anne adayları için beslenme önerileri.

Renkli ve Dengeli Tarifler.

igrow.sabriulkerfoundation.org



"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 altından 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. Renkli ve dengeli tariflere iGrow'un yenilenen web sitesinden ulaşabilirsiniz.