



Ağustos 2019

Okullar açılırken uzmanlar uyarıyor; çocuklarınızın beslenme çantasında kuruyemiş ve kuru meyve olsun...

Uzun yaz tatilinin ardından okulların açılmasıyla, hem çocuklar hem de ebeveynler için hareketli bir dönem başlıyor. Çocukların bu yoğun tempoda sağlıklı beslenmesinin önemine işaret eden uzmanlar, katkı maddeli, kızartılmış, şeker içeren gıdalar yerine ara öğün olarak kuruyemiş ve kuru meyveleri öneriyor. Peyman'ın, dalından toplanarak sağlıklı ambalajlarda sunulan doğal çiğ kuruyemiş ve kuru meyve ailesi Peyman Bahçeden; okulda, evde, ara öğünlerde çocuklar için güvenilir sağlıklı atıştırmalık olarak öne çıkıyor.

Okulların açılmasıyla birlikte çocukların beslenme çantalarına hangi yiyeceklerin konulacağı sorusu yine gündeme geliyor. Beslenme uzmanları, gelişme çağında olan çocukların beslenmesinde, katkı maddeli ve şekerli gıdalar yerine doğal meyveler ve kuruyemişlerden oluşan sağlıklı atıştırmalıkları öneriyor. **En iyi topraklarda yetişen** kaliteli hammaddeyi, kontrollü ve sağlıklı ortamda ambalajlayarak tüketicisine sunan **Peyman**'ın doğal çiğ kuruyemiş ve kuru meyve ailesi **Peyman Bahçeden**, çocuk beslenmesinde ideal bir seçenek olarak öne çıkıyor. **Peyman Bahçeden**; çiğ badem, ceviz, fındık, iç fındık, gün kurusu, kuru üzüm, kuru erik, iç kabak çekirdeği, vişne kurusu gibi çocukların özellikle ara öğünlerde tüketebileceği sağlıklı alternatifler sunuyor.

Beslenme uzmanları: Çocukları şekerli ve katkı maddeli gıdalar yerine sağlıklı kuruyemiş ve kuru meyveye alıştırsın...

1 porsiyon badem, ceviz veya fındık, çocukların günlük E vitamini ihtiyacının üçte birini karşılamaya yetiyor. İçeriğinde protein, lif, B grubu vitaminler, kalsiyum ve diğer birçok minerali bulduran çiğ kuruyemiş ve kuru meyveler, çocukların sağlıklı gelişimine ve büyümesine katkı sağlıyor. Özellikle okul döneminde çocukların daha fazla enerjiye ihtiyacı olduğuna ve hem beden hem de zihnen güçlü olmaları gerektiğine işaret eden uzmanlar, bu dönemde ara öğün atıştırmalıkları için çiğ kuruyemiş ve kuru meyve tüketmelerini öneriyor. Uzmanlar, hem enerji ihtiyacının giderilmesine hem de sağlıklı hücre gelişimi ve sağlıklı sindirime yardımcı olan kuru üzüm, gün kurusu, siyah erik, çiğ fındık, ceviz, badem gibi ürünleri sağlıklı bir beslenme çantasının vazgeçilmezleri olarak nitelendiriyor.

Peyman'dan ebeveynlere önemli tavsiyeler...

Peyman, ebeveynlerin kuruyemiş ve kuru meyveleri alırken markalı ve ambalajlı ürünleri tercih etmelerinin önemine dikkat çekiyor. En iyi topraklarda yetişen, zararlı katkı maddeler kullanılmadan üretilmiş en lezzetli hammaddeleri özel yöntemlerle toplayan **Peyman**, ebeveynlere kuruyemiş ve kuru meyve alırken nerede ve nasıl üretildiğini, nasıl ambalajlandığını bildikleri, arkasında marka gücü olan ambalajlı ürünleri almaya özen göstermelerini tavsiye ediyor.