

## **Sînardariyên şîretkirî yên rojane yên şekira zêdebarî**

Baş e bizanî ku çiqasî şekir di xwarina ku dixwî da heye. Lêbelê, em çawa tê bigihêjin ku zêdetir ji asta wê dixwin? Eva destûrnameya NHS'ê li ser asta herî zêde ya şîretkirî ya rojane ji bo “Şekirên azad” li gorî koma temen e.

<b>Temen</b>	<b>Sînardariya rojane li gorî kevçiya çayê</b>	<b>Sînardariya rojane li gorî gramê</b>	<b>Bi qasî (hema bêje)</b>
0-3 salî	0	0g	Mêwe, sebzemenî, şîr
4-6 salî	4.5	19g	50g Frosted Flakes
7-11 salî	5.5	24g	1 heb donat (doughnut)
Zêdeyî 11 sal (hemî mezinan jî digire ber xwe)	7	30g	Nîvê şûşeya 500 ml a Kolayê

“Şekirên Azad” şekirên lêzêdekirî li xwarek an vexwarinkan weke bîskiwît, şokolat, dexl û dan û nûşaveyên gazdar ên şîrîn, her wiha şekirên xwezayî yên heyî li nav hingiv, şîr, ava mêweyan û smûtiyan in.

Şekirên xwezayî yên heyî li nav şîr, mêwe û pincar û sebzeyan di vê pîverê da nayên hesabandin.

### **Em çawa tê bigihêjin ku çiqasî şekir di xwarin û vexwarinên ku em bi kar tînin da heye**

Tevahiya labelên xwaremeniyên, Kerbohîdratan (ku şekir jî di nav da ye) bi gram nîşan didin. Ji ber vêya ye ku NHS gramê wek pîver bi kar tîne da ku ji te ra bibêje bê ka xwarin an vexwarin pêkhatî ji şekirê zêdebarî ye yan na.

Zanîna vê tîbîniyê sîdewer e ku 4g = 1 kevçiya çayê şekir an 1 hebika şekirê ye. Kesên salmezînan nabe ku zêdetirî 7.5 kevçiyên çayê/hebika şekirê di rojê da (30g) bi kar bînin.

Ji bo alîkariya bo te ji bo sêwirandina vêya ku ev qasa şekirê çawa xuya dike, li vir şewaza pîvandina hin xwarinên te yên favori û hezkirî li gorî kevçiya çayê hatiye raberkirin:

<b>Xwarin an vexwarin</b>	<b>Kevçiya çayê* Gram*</b>	
40g şokolata texteyî	6.5	26
Şûşeya 500 ml a Kolayê	13.5	54
Flapjacka 120g	7.5	30
30g tasa frosted cereal	2.75	11
200g fasûliyên pijyayî	2.5	10
1 heba mezin a Sosa Ketchup	1	4

## **Vexwarinkên şîrîn**

### **10 vexwwarinkêng azdar bi asta şekirê ya herî zêde (di her 500 ml da)**

Em dizanin ku şekira zêdebarî dikare pirsgirêkên tenduristiyê weke rizîbûna didanan, qelewî û nexweşiya şekirê pêk bîne. Lêbelê, em miletek in ku hez ji nûşaveyêng azdar ên şîrîn dikin – her kesek bi navgînî zêdeyî 200 lître yî di sale da vedixwe – û ewna ji sûcdarên herî kambx ên şekirê ne. Hinek ji markeyên binavûdeng pêkhatî ji 12.5 kevçiyên çayê şekirê di şûşeyeke 500 ml in – eva beranber e digel xwarina parçeyeke mezin a keyk anku pastayê!

Li vir şêwaza liserhevkombûna fîz û kefê li sarinca te hatiye:

1. Mountain Dew (16,5 kevçiyên çayê)
2. Cherry Coke 56g (14 kevçiyên çayê)
3. Pepsi 56g (14 kevçiyên çayê)
4. Red Bull 55g (13.5 kevçiyên çayê)
5. Monster Energy 55g (13.5 kevçiyên çayê)
6. Koka Kola 54g (13.5 kevçiyên çayê)
7. Fentimans Cherry Coke 39g (9.5 kevçiyên çayê)
8. 7up 35g (8.5 kevçiyên çayê)
9. San Pellegrino 24.5g (6 kevçiyên çayê)
10. Irm Bru, Dr Pepper, Fanta, Lilt 24g (6 kevçiya kevçiyên çayê)

### **10 babet ji vexwarinkên bêgaz bi zêdetirîn şekirê**

Nûşaveyêng azdar û kefker hertim dema ku qala şekirê tê kirin dibine repeke nebaş, lê nûşaveyên din jî dikarin ewqasî dijî tenduristiyê û ziyanbar bin. Wek mînak, dibe ku tu bifikirî ku çay saxlem e, lêbelê eger çayeke sar a şîrîn bibijêrî, bi vî awayî tu dikarî 5.5 kevçiyên çayê şekirê di şûşeyekê da bi kar bînî – eva hema bêje bi qasî hin parçeyên şokolatê ye!

Li vir hin bijartinên din ên hezkirî hene ku dibe ku qaseke zêde ya tiştên şîrîn veşêrin:

1. \*Hot Chocolate a bi tama Starbucks Venti / Mocha / Qehwe (heta) 93g (23 kevçiyên çayê)
2. Ava Tirî ya 100% binefş a Welch 82g (20 kevçiyên çayê)
3. \*McDonalds Large Milkshake 60-76g (19 kevçiyên çayê)
4. Friij Fudge Brownie Milkshake 54g (13.5 kevçiyên çayê)
5. Yop Strawberry Yoghurt Drink 52g (13 kevçiyên çayê)
6. Nesquik Strawberry Milkshake 49.5g (12 kevçiyên çayê)
7. Mars Flavoured Milk 48g (12 kevçiyên çayê)
8. Ava Pirteqalê ya Tropicana 45g (11g)
9. Rubicon Exotic Passion Fruit Juice 24g (6 kevçiyên çayê)
10. Çaya sar a Lipton Peach 22g (5.5 kevçiyên çayê)

*Eva lîsteyêke tekûz nine. Zanyarî li gorî lêkolînan bi bikaranîna vexwarineke taybet a hezkirî ya Çîleya sala 2020î ne.*

## **Dexl û danên têrşekir**

### **10 heb ji dexl û danên têrşekir (30g digel 125 ml şîrê nîv-çewr)**

Zarok bi giştî ji dexl û danên şîrîn dikevin rêzê, nemaze dema ku kesayetiyeke kartûnî li pêşiyê hebe. Hinekên wan sûcdarên aşkira yên şekira zêdebarî ne, lê tu yê ji qasa wan li hinek cûreyên “saxlem” mat bimînî.

Heta Jordan’s Country Crisp ku wisa xuya ye dewsgireke saxlem be, pêkhatî ji 15. Kevçiyên çayê di her jemeke xwarinê anku wadeyekê da ye. Mezinahiya parçeyan jî dikare xalifiner be. Li vir pêkhateya şekirê ya hinek ji bînpêkerên herî giran hatiye û eva tenê li gorî pişkeke şîretkirî ya 30g e! Girîng e bizanî ku xelk pirranî zêdetirî qasa şîretkirî mesref dike, loma mezinahiya pişka xwe seh bike.

1. Kellogg’s Crunchy Nut Cornflakes 11g (2.5 kevçiyên çayê)
2. Kellogg’s Frosties 11g (2.5 kevçiyên çayê)
3. Nestle Curiously Cinnamon 8g (2 kevçiyên çayê)
4. Kellogg’s Krave 8.7g (2 kevçiyên çayê)
5. Kellogg’s Frosted Shreddies 7.5g (1.8 kevçiyên çayê)
6. Weetabix Minis 7.2g (1.8 kevçiyên çayê)
7. Nestle Cookie Crisp 6.7g (1.6 kevçiyên çayê)
8. Honey Monster Puffs 6.5g (1.5 kevçiyên çayê)
9. Jordan’s Country Crisp 6.2g (1.5 kevçiyên çayê)
10. Kellogg’s Coco Pops 5.1g (1.3 kevçiyên çayê)

*Eva lîsteyêke tekûz nine. Zanayrî li gorî lêkolînan bi bikaranîna bijartineke favorî ya dexl û danan – Çîleya 2020î ye.*

### **Em çawa dikarin dexl û danên têrşekir kêmtir bikin?**

Dema ku sibehê bi lez dixwazî ku zarokan ji deriyê bîne derve û bibî dibistanê, teslîmnebûna li hemberî xwestekên zarokên xwe ji bo taştayê ku mimkin e bijardeyên herî saxlem nebin, dijwar e. Lê hin rê hene ku tu dikarî wan di nîviya rêyê da bibînî. Derbarê tevlihevkirina nîvekî dexl û danên şîrîn ên favoriyên wan digel cûreyên şekira kêmtir çawa?

Ji bo kontrolkirina mezinahiya pişkan, wan bo tasên biçûktir biguherîne. Çend guherînên biçûktir pêk bîne û piştra dikarî tenê di dawiya hefteyê yan betlaneyan dexl û danên şîrîntir mesref bikin.

Guherînên biçûk ciyawaziyeke mezin pêk tînin – yekem pêngava xwe hema îro rake. Te ev heye.