

DENİZ'İN GÖKKUŞAĞI BESİNLERİ

Yazan
Doç. Dr. Sibel Sönmez

Resimleyen
Seçil Çokan



3-6
yaş

DENİZ'İN GÖKKUŞAĞI BESİNLERİ

ISBN
978-605-83006-4-4

Yazan
Doç. Dr. Sibel Sönmez

Resimleyen
Seçil Çokan

Grafik Uygulama
Çağdaş Kaymak

2. Baskı
Kasım 2019

Tükeltmat Ticaret Gazetesi Tükeller Mat. San. ve Tic. A.Ş.
Tuna Mah. 5615/1 Sk. No:41/B-01 Çamdibi, Bornova/İZMİR
Tel: 0232 461 71 94-95 • www.tukeltmat.com.tr
Sertifika No: 15783

Bütün yayın hakları saklıdır.
Pinar Enstitüsü'nün izni olmaksızın hiçbir
yolla çoğaltılamaz.



ÖNSÖZ

Sevgili Anne - Babalar,

Bu kitap çocuğunuzun temel yaşam becerileri eğitimi konusunda okulda öğrendiği beslenme ve hareket etkinliklerini desteklemek amacıyla “Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim” projesi kapsamında hazırlanmıştır.

Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ile Pinar Enstitüsü iş birliğinde gerçekleştirilen “Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim” projesi, erken çocukluk döneminde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam alışkanlıkları kazandırmaya yönelik etkinliklerin yer aldığı bir çalışmadır. Çalışmanın temel amacı, okul öncesi dönem çocuklarında sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ve aktif bir yaşamı benimsemelerinin sağlanmasıdır. Okul öncesi dönem çocukları yaparak, yaşayarak yani deneyimleyerek öğrenirler. Bu nedenle bu kitap, çocukların eğlenceli deneyimler aracılığı ile sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin farkına varmaları için hazırlanmıştır. “Deniz’in Gökkuşaağı Besinleri” adlı bu kitabımızda, çocukların günlük beslenmelerinde yer alan besin grupları tanıtılmaktadır.

Çocuğunuzla bu kitabı okuyabilirsiniz. Kitabın son sayfasında bulunan Beslenme Piramidi ve gruplardaki örnek besinlerden yararlanarak çocuğunuzla günlük beslenmelerini konuşup yemek listenizi oluşturabilir, günlük yemesi gereken besinleri planlayabilirsiniz.

Sağlıklı ve mutlu bir gelecek dileklerimizle...

Pinar Enstitüsü



Deniz uyandığında dışarıdan gelen yağmurun sesini duydu. Nasıl olurdu da yağmur yağırdı? Dün hava öyle güzel ve güneşliydi ki arkadaşlarıyla okulun bahçesinde çok güzel etkinlikler yapmışlardı.

Yataktan kalktı ve doğruca banyoya giderek eli-
ni yüzünü yıkadı. Daha sonra da dişlerini fırçalayıp
okul için hazırlanmaya başladı.

Annesi, çantasını ve giysilerini hazırlaması için De-
niz'e seslendi. Deniz, okula giderken yağmurluğunu
da unutmaması gerektiğini hatırladı.



Annesi, "Deniz kahvaltının hazır kızım hadi okula geç kalacaksın." diye sesleniyordu. Deniz, koşarak mutfağa annesinin yanına gitti.

"Anneciğim sütümü içsem, başka bir şey yemesem olur mu?" diye sordu Deniz. Annesi ise sadece sütle kahvaltı yapamayacağını söyledi.

"Büyümen ve okulda başarılı olabilmen için dengeli beslenmen gerekir Denizciğim. Dengeli beslenmek için de tıpkı gökkuşağındaki gibi farklı renklerde sebze, meyve ve besinleri tüketmen gerekiyor." diye ekledi.



Deniz o sabah annesinin söylediklerini düşünerek okula gitti. Aklında, sabah güne başlama saatinde öğretmenini ve arkadaşlarıyla paylaşmak istediği sorular vardı.





Okula geldiğinde sınıfta daha önce görmediği yeni bir şey gördü. Üçgene benziyordu ve gökkuşağı gibi renkliydi. Ne olduğunu çok merak etmişti ve sabırsızlanarak yerine oturdu.

Öğretmenleri, "Çocuklar bugün sınıfımızda yeni bir şey dikkatinizi çekti mi?" diye sordu.

- Evet öğretmenim, diye hep birlikte üçgene benzeyen şekli işaret ettiler.

Öğretmenleri, "Bunun ne olduğunu bilen var mı veya bunu daha önce gören oldu mu?" diye sordu.



Tüm çocuklar birbirlerine bakıyorlardı.

Ege: Bu bir üçgen

Zeynep: Yok o bir çatı, evlerimizin çatısı gibi...

Melis: Hayır o bir pasta dilimi, dedi.

Öğretmenleri gülümseyerek onlara baktı. "Bu bir beslenme piramidi. Dengeli beslenmenizde size yol gösteren bir araçtır." dedi. "Bugün sizlerle beslenme üzerine etkinlikler yapacağız." diye de ekledi.



Deniz bunun üzerine yolda gelirken düşündüklerini arkadaşlarıyla paylaşmak için parmak kaldırıp söz istedi. "Bu sabah annem, büyümem ve okulda başarılı olabilmem için gökkuşağındaki gibi farklı renklerde besinleri tüketmem gerektiğini söyledi." dedi.



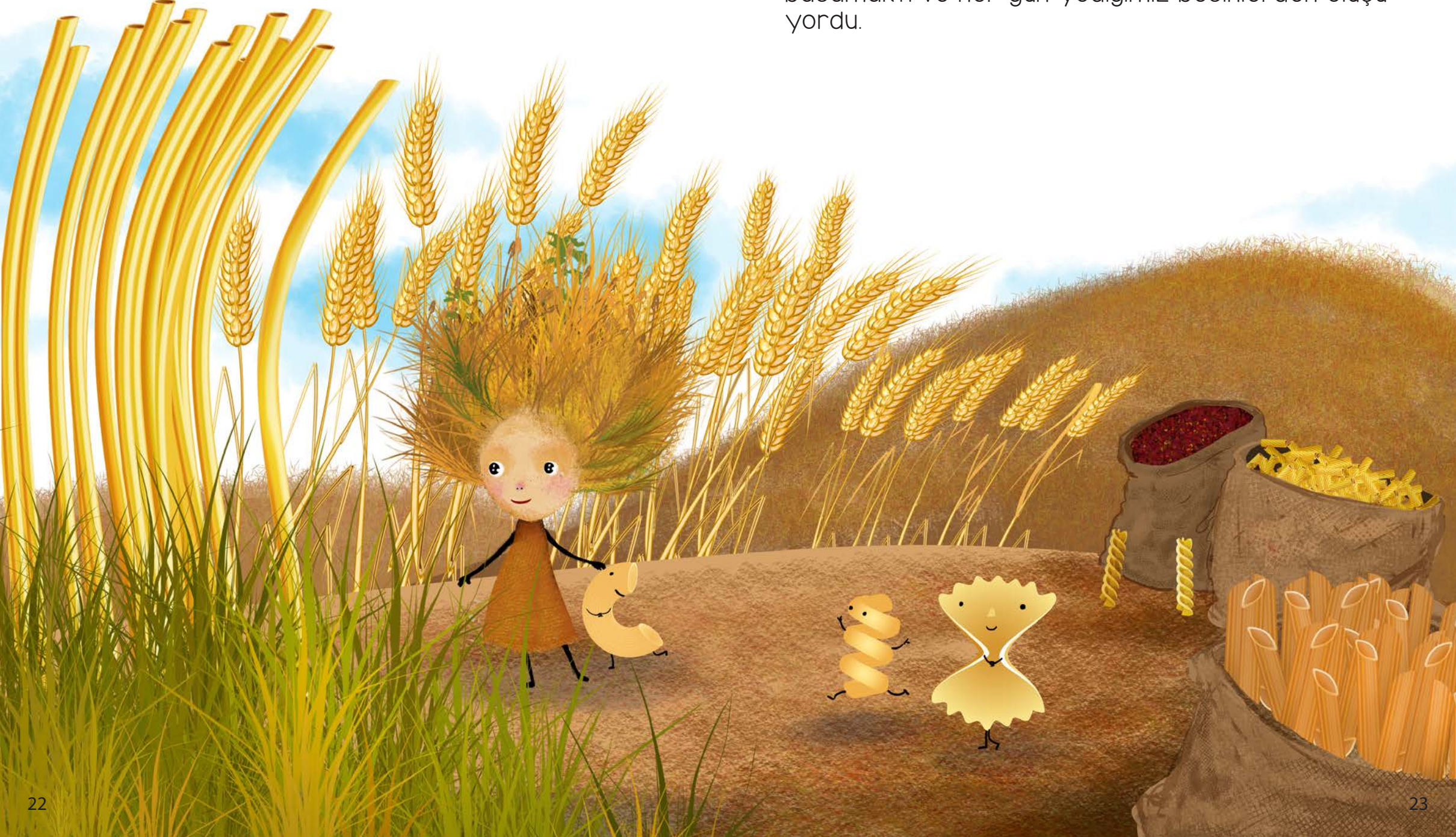
Beslenme saatinden sonra Deniz ve arkadaşları sınıfa geldiklerinde öğretmenleri elinde kuklalarla karşıladı onları.

“Çocuklar biliyorsunuz sınıfımızda bugün farklı bir materyalimiz var. Bu materyalde bilim insanları ve beslenme uzmanları besinleri kendi renkleri dışında faydalarına göre renklere ayırmış.”

“Şimdi bu üçgene benzeyen **“BESLENME PİRAMİDİ”** ile tanıştıracam sizleri. Piramidin her katında farklı birileriyle tanışacaksınız ve o katı gezerken size eşlik edecekler.” dedi. Piramidin giriş katına geldiklerinde kahverengi tonlarında bir basamak vardı. Burada Tahıl Kızla tanıştılar.



Tahıl Kız, beslenme piramidinin giriş katında tahıllar ve tahıl ürünlerinin yaşadığını anlattı. Burada ekmek, makarna, pirinç, erişte, kuskus, bulgur, yulaf, arpa yaşamaktaydı. Burası beslenmemizde önemli bir basamaktı ve her gün yediğimiz besinlerden oluşuyordu.



Bizim hareket etmemizi, koşmamızı, derslerimize çalışmamızı sağlayan temel enerji kaynaklarımızdı bunlar. Bir çoğu buğday, yulaf, pirinç, çavdar, arpa ve mısır gibi tahılların unlarından yapılıyordu.

Tahıl Kız, “Biz tahıllar, diğer katlardaki besinlerin protein ve vitamin değerlerinin artmasını da sağlarız. Ayrı katlarda olsak da her kat, diğerlerini destekleyip yardım eder. Sağlığınız için her gün tam tahıllı besinlerden de tüketmelisiniz” dedi.



Tahıl Kıza teşekkür ettikten sonra bir üst kata çıktılar. Burada onları Brokoli Çocuk karşıladı. Bu kat iki renkten oluşuyordu ve pembeden yeşile doğru bir geçişi vardı. Meyve ve sebzelerin olduğu kattı burası. Çok renkli ve eğlenceliydi.



Meyve ve sebzeler, büyüme ve gelişme, hücrelerimizin yenilenmesi, yaralarımızın iyileşmesi, deri ve göz sağlığımız, diş ve diş eti sağlığımız için gereklidir.

Bu katta, hastalıklara karşı güçlenmemizde etkin mineraller ve vitaminler bakımından zengin olan bitkiler yer alıyordu. Oradan ayrılmadan önce Brokoli Çocuk onlara gün içerisinde çeşitli renk ve türlerde sebze ve meyve tüketmeleri gerektiğini hatırlattı.



Piramidin üçüncü katına geldiklerinde yeni renklerle karşılaştılar. Maviden mor renge doğru bir geçiş vardı. Burada yer alan besinlerin bir çoğunu tanıyorlardı.

Et ve et ürünleri, yumurta ve kuru baklagiller ile sert kabuklu yemişler ve yağlı tohumlar buradaydı. Süt ve süt ürünleri de bu katta yer almaktaydı. Buradaki yiyeceklerin çoğu büyümemiz için gerekli besinlerdi. Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi yiyeceklerle birlikte ceviz, fındık, fıstık gibi yemişler ve yağlı tohumlar burada onları bekliyordu.

Bir anda onları selamlayarak Süt Damlası karşılarına çıktı. Süt ve süt ürünlerinin kalsiyum bakımından zengin olduğunu, kemiklerimizin ve dişlerimizin güçlenmesini sağladığını anlattı. Her gün beslenmemizde süt ve süt ürünlerine yer vermemiz gerektiğini söyleyerek herkese birer bardak süt ikram etti. Böylece sütlerini içerek bir üst kata doğru gezilerine devam ettiler.



Piramidin son katı oldukça dar ve kıpkırmızıydı. Tıpkı trafik ışıklarındaki gibi. Bu ne anlama geliyordu acaba? Hep birlikte bu kata sığmakta zorlandılar. Onları karşılayan Bal Kız bu katın özelliklerini anlatmak için sabırsızlanıyordu. Deniz'i ve arkadaşlarını kocaman bir gülümsemeyle karşıladı.

"Hoş geldiniz. Biliyorum burası diğer katlara göre daha dar. Biz burada yağlar ve şekerler birlikte yaşıyoruz. En üst kattayız ve rengimiz kırmızı. Yediğiniz bir çok besinin içinde bulunuyoruz, o nedenle bizleri ayrıca yemek istediğinizde dikkatli olmalısınız." dedi.



Deniz o an düşündü. Rengarenk şekerler ve pastalar çok lezzetliydi, neden dikkatli olmaları gerekiyordu? O da gökkuşağı renklerinden biriydi. Öğretmeni sanki Deniz'in kafasından geçenleri duymuştu.



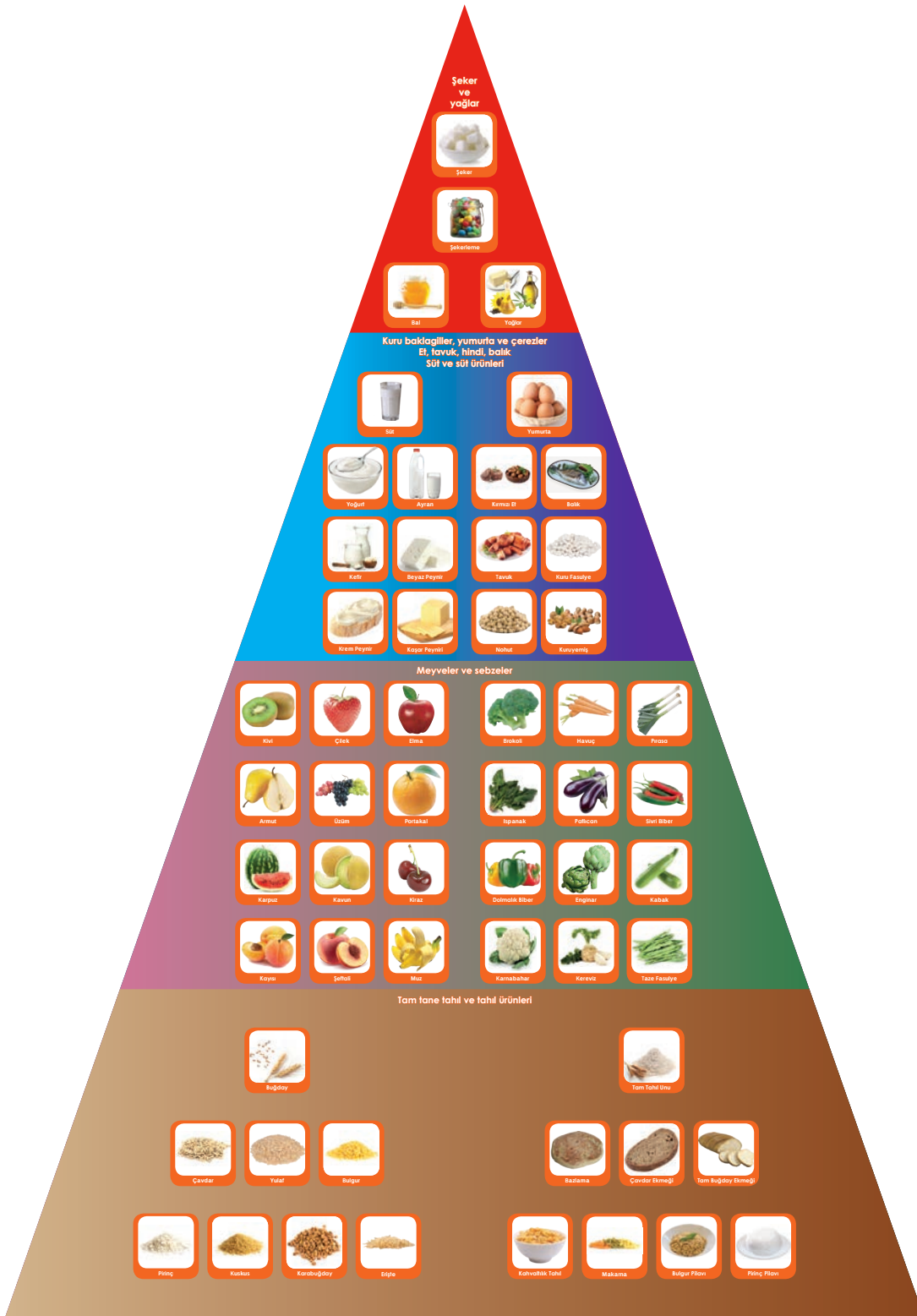
“Çocuklar biliyorsunuz ki sağlıklı olmanız ve büyümeniz için besin piramidindeki tüm besinleri tüketmeniz gerekiyor. Ancak en üstte yer alan yağlar ve şekerler dikkat etmemiz gereken besinlerden oluşuyor. Bu gruptaki besinlerden yağlar, yemek hazırlanırken kullanılabilir. Ancak kullanırken dikkatli olmamız gerekir. Şekerleri ise özel günlerde yiyebiliriz elbette. Ancak fazla miktarda ve sık sık tüketirsek, sağlığımızın bozulmasına ve hastalıklara kolay yakalanmamıza neden olabilirler.” dedi. “Elbette beslenmemize dikkat ettiğimiz gibi, her gün su içmeye ve hareket etmeye de dikkat etmemiz gerekiyor.” diyerek onları uyardı.



Deniz bugün çok şey öğrenmişti. Sabah annesinin dengeli beslenme üzerine verdiği bilgiler ve sınıfında tanıştığı beslenme piramidinden yeni bilgiler öğrenmişti. Bu bilgiler onun büyümesinde ve sağlıklı olmasında nelere dikkat etmesi gerektiğinin farkına varmasını sağladı. Bu sırada dışarıdaki yağmur dinmişti ve harika bir gökkuşağı çıkmıştı.

Öğretmenleri "Hadi hep birlikte bahçeye çıkalım ve temiz havada biraz spor yapalım." dedi. Deniz ve arkadaşları kuklalarla vedalaşıp bahçeye koştular...





Şeker	Şekerleme	Bal	Yağlar	Süt
Yoğurt	Ayrar	Kefir	Beyaz Peynir	Krem Peynir
Kaşar Peyniri	Yumurta	Kırmızı Et	Balık	Tavuk
Kuru Fasulye	Nohut	Kuruyemiş	Kivi	Çilek
Elma	Armut	Üzüm	Portakal	Karpuz
Kavun	Kiraz	Kayısı	Şeftali	Muz



Brokoli



Havuç



Pırasa



İspanak



Patlıcan



Sivri Biber



Dolmalık Biber



Enginar



Kabak



Karnabahar



Kereviz



Taze Fasulye



Buğday



Çavdar



Yulaf



Bulgur



Pirinç



Kuskus



Karabuğday



Erişte



Tam Tahıl Unu



Bazlama



Çavdar Ekmeği



Tam Buğday Ekmeği



Kahvaltı Tahlı



Makarna



Bulgur Pilavı



Pirinç Pilavı



"Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim" projesi kapsamında
ücretsiz olarak dağıtılmıştır.

