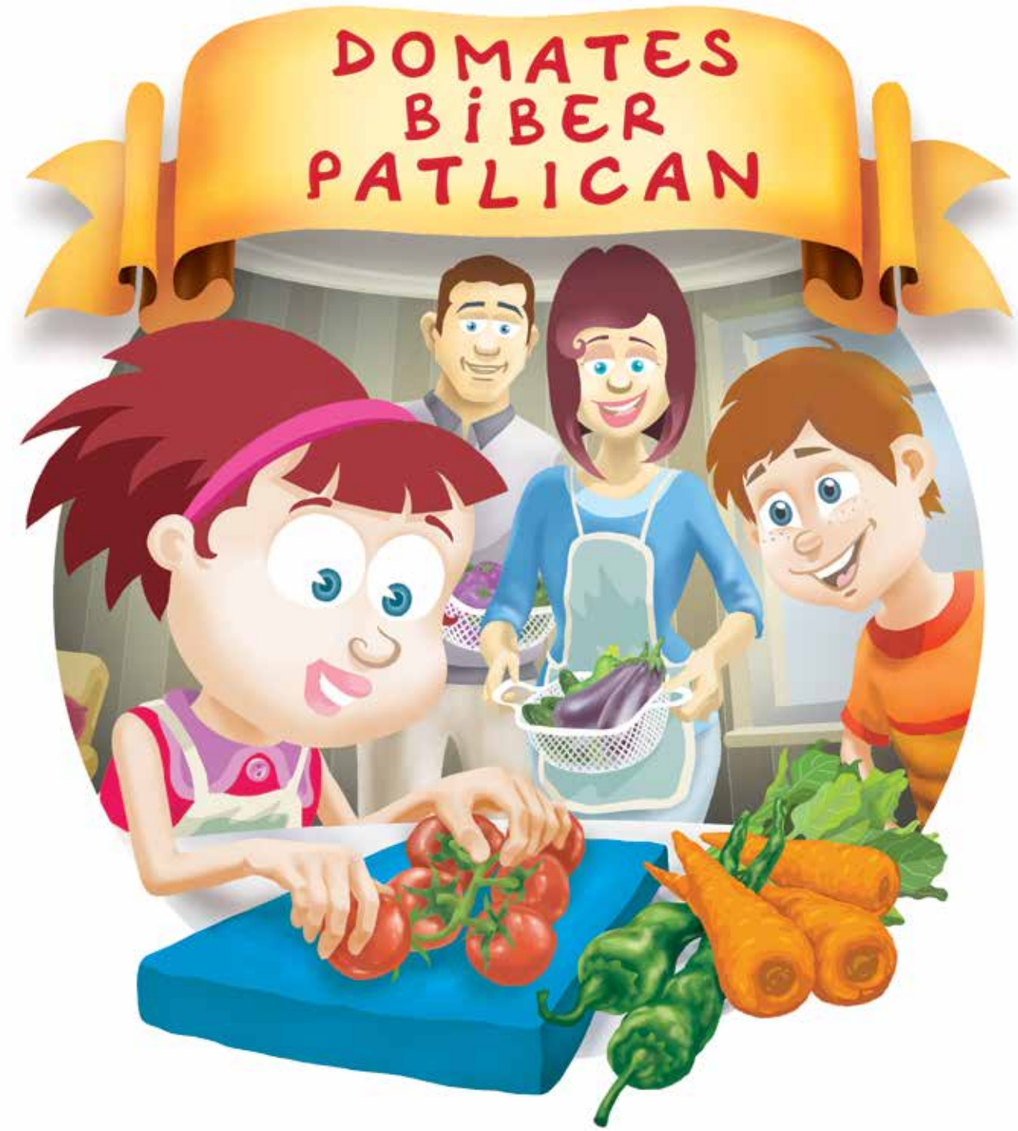
BATI ANADOLU

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin
5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.
ISBN: 978-605-322-297-2



BATI ANADOLU

DOMATES

BİBER

PATLICAN

BATI ANADOLU

DOMATES BİBER PATLICAN

© Optimist Yayın Grubu

Yapım : Optimist Yayın Grubu
Hazırlayan : Ayşe Bilge Dicleli
Redaksiyon : Uzman Diyetisyen Gamze Şanlı Ak
Resimleyen : Hakan Karataş
Düzenleme : Nermin Uçar Vatan

ISBN : 978-605-322-297-2

Baskı ve cilt : Tor Ofset San. Tic. Ltd. Şti.
Sertifika no. : 13137
Osmangazi Mah.
3112. Sokak No:2
Esenyurt - İstanbul
Tel: 0212 886 34 74

Sevgili Çocuklar,

Sizler için hazırladığımız bu kitapta doğru beslenerek sağlıklı büyümek için vücudumuzun hangi besinlere ne kadar gereksinimi olduğunu belki de daha önce hiç duymadığınız çok farklı bilgilerle beraber öğreneceksiniz.

Bu yaşlarda birçok defa büyüklerinizin size istemediğiniz gıdalar yedirdiğini düşünüyor, hatta bu nedenle zaman zaman onlara kızıyor olabilirsiniz. Biliyor musunuz, sizlerin yaşındayken ben de aynı şeyleri merak eder ve buna benzer soruları kendi aileme sorardım. Bugün 2 çocuk babası olarak bu soruların yanıtlarını kendi çocuklarıma veriyorum. Bu kitap işte bu yüzden merak ettiğiniz konularda sizleri eğlendirerek bir yandan da doğru bilgilerle donatmak üzere hazırlandı. Kitabımız bedeninizin sağlıklı gelişim sergileyebilmesi için neden sağlıklı temel besinlerin hepsinden düzenli olarak tüketmeniz gerektiğini anlatıyor. Aileniz tarafından sevgiyle pişirilip tabağınıza konulan her faydalı gıda, sağlıklı büyüyebilmeniz için büyük önem taşıyor.

Sağlıklı besinlerin faydaları saymakla bitmiyor. Bu besinler boyunuzu uzatarak, sizi yaşınıza uygun bir vücut ağırlığına getirerek aynı zamanda güçlü de kılıyor. Bununla da kalmıyor; zihninizi de geliştirerek oyunlarda ve derslerinizde daha başarılı olmanızı sağlıyor. Sizi enerjik ve hareketli yapıyor, esnek bir vücuda sahip olarak istediğiniz sporu yapmanıza da imkân veriyor.

Kitabı okurken gıdaların tüm bu faydalarını keyifle keşfedeceğinizi umuyor ve bundan böyle sizler için özenle hazırlanan taze ev yemeklerini çok daha severek yemenizi diliyoruz.

Sevgili Çocuklar,

Sağlıklı beslenmenin önemini anlatmak için Ege Bölgesi'ndeki pazarları ziyaret ettiğimiz ve farklı aktiviteler düzenlediğimiz "İyi Pazarlar" projemizde hem sizlerle hem de ailelerinizle bir araya geliyoruz. Etkinliklerimizde sizlerle keyifli anları paylaşırken, sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı bilgilerini de yüz yüze aktarma fırsatı buluyoruz.

Sizlerle bir pazarda görüşmek ve tanışmak dileğiyle.

Feyyaz Ünal
Batı Anadolu Grubu İcra Kurulu Üyesi

İçindekiler

Sevgili Çocuklar 3
Sağlıklı Büyümek 7
Sağlıklı Büyümek İçin Vücut Hangi Besinlere İhtiyaç Duyar? 8
Karbonhidratlar 8
Proteinler 9
Yağlar 9
Süt Ürünleri 9
Meyve ve Sebzeler 10
Sağlıklı Beslenme ve Sağlıklı Yaşam İçin 11
Sebzeler Nasıl Pişirilmeli? 13
Farklı Tatlara Açık Olmak 15
Nasıl Tat Alırız? 15
Zayıf mı, Normal Kilolu mu? 16
Hangi Meyve Ne Zaman Yenmeli? 17
Hangi Sebze Ne Zaman Yenmeli? 19
Her Sabah Güçlü Bir Kahvaltı 20
Okul Başarısı ve Kahvaltı 21
Şeker, Tatlı ve Abur Cubur Alışkanlığından Kurtulma 22
Doğru Alışveriş 25
Besin Piramidi 27
Yiyeceklerimizi Nasıl Saklamalıyız? 28
Ailemizin Sağlıklı Beslenme Programı 30
Beslenme Programı Yaparken Dikkat! 32

Sağlıklı Büyümek

Sofraya oturduğumuzda, büyüklerimizin bize söylediklerini şöyle bir hatırlayalım:

Etlerinizi bitirin.
Sadece makarna yemek olmaz, değil mi?
Sütünü içmeyi unutma.
İki tabak tatlı yerine biraz meyve yesen?
Sebze yemeğini bitirmezsen, çikolata hakkın yanar.

Burcu: Büyümek benim en büyük hayalim.

Selim: Benim de. Büyümek için mutlaka et, sebze, meyve, süt, yoğurt ya da ıspanak mı yemeliyiz?

Gönül Hanım: Büyümek için mutlaka bunları yemeniz gerekmiyor. Ama sağlıklı büyümek, sağlıklı bir yetişkin olmak ve seçtiğiniz mesleği başarıyla yerine getirmek için sağlıklı beslenmelisiniz. Ben de sizin sağlıklı beslenmeniz için çabalıyorum. Söyleyin bakalım, büyüyünce ne olmak istiyorsunuz?

Burcu: Veteriner. Hayvanları ne kadar sevdiğimi biliyorsunuz.

Selim: Bilgisayar mühendisi. Matematiğim oldukça iyi, değil mi?

Gönül Hanım: Haydi o zaman bilgisayar başına oturun ve sağlıklı büyümek için vücudunuzun nelere ihtiyaç duyduğunu araştırın. Sonuçları benimle ve babanızla paylaşın.

SENİN SIRAN

BÜYÜYÜNCE NE OLMAK İSTİYORSUN?

- Doktor
- Veri tabanı uzmanı
- Uzay bilimci
- Balerin
- Futbolcu
- Üretim planlama mühendisi
- Beslenme uzmanı
- .....
- .....
- .....

Not: Noktalı boşluklara büyüyünce ne olmak istediğini yazabilirsin.

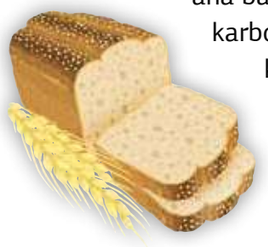
Sağlıklı Büyümek İçin Vücut Hangi Besinlere İhtiyaç Duyar?

Burcu ile Selim bilgisayar başına geçtiler. Bu araştırma faaliyeti oldukça ilginçti. Bir iki saat sonra liste hazırdı.

Temel sağlıklı besinler

KARBONHİDRATLAR

Vücudumuzun temel enerji kaynağıdırlar. Karbonhidrat tüketirken hem aşırıya kaçmamaya (kilo aldırır) hem de kalitesine dikkat etmek gerekir. Beslenme uzmanları karbonhidratları iki ana başlığa ayırır: 'Kötü karbonhidratlar'' ve 'iyi karbonhidratlar''. Kötü karbonhidratlar daha çok paketli gıdalarda kullanılan karbonhidratlardır ve beslenme uzmanları genelde kan şekerini hızla yükseltip çabuk acıktıran bunlardan uzak durulmasını önerir. İyi karbonhidratlar ise doğal besinlerden elde edilirler; kalite değerleri daha yüksektir ve sağlıklıdırlar.



Karbonhidrat içeren besinler:

Tahıllar: Beyaz pirinç, esmer pirinç, ekmek, makarna, bisküvi, arpa, bulgur, darı, çavdar, yulaf ezmesi, kahvaltılık gevrekler, patlamış mısır, tam buğday unu.

Bakliyatlar: Mercimek, barbunya, nohut, siyah fasulye, kuru fasulye.

Sebzeler: Beyaz patates, tatlı patates, mısır, bezelye.

Meyveler: Muz, elma, üzüm, ananas, elma püresi, yaban mersini, çilek, portakal, kavun, armut, şeftali, kuru üzüm, kurutulmuş meyveler.

PROTEİNLER

Büyüme ve onarım için gereklidirler. Beslenme uzmanları, erkekler için 60 gram (19-30 yaş arası 58-72 gram ihtiyaç vardır), kadınlar içinse 55 gram (19-30 yaş arası kadınlarda 47-59 gram ihtiyaç vardır) proteinin günlük ihtiyacı karşılamaya yeterli olacağını belirtir. Çocukların ihtiyaç duyduğu protein miktarı ise yaşa ve kiloya bağlı olarak değişir. Örneğin 4-6 yaş arası normal kilodaki çocuklar günde 22 gram, 7-10 yaş arasındaki çocuklar günde 28 gram protein tüketmelidir. Tabii bu proteinin alındığı kaynağın "kalitesi"ne de dikkat etmek gerekir.

Yüksek miktarda protein içeren az yağlı besinlerle ilgili birkaç örnek:

- Tavuk göğsü veya Hindi Eti
- Balık (Ton, Somon...)
- Lor peyniri
- Az Yağlı Sığır veya Dana Eti
- Süt veya Soya Sütü
- Yumurta
- Yoğurt
- Yemişler: Fındık, Fıstık, Badem, Kabak Çekirdeği, Ceviz, Kaju

YAĞLAR

Yağ en çok enerji veren besin öğesidir. Vücut ısısının kaybını önler. Organları çevreleyerek dış etkenlerden korur, midenin boşalmasını geciktirir. Margarin, tereyağ, kuyruk yağı gibi katı ve hayvansal yağlar yerine başta zeytinyağı, fındık yağı gibi bitkisel sıvı yağlar tercih edilmelidir.

SÜT ÜRÜNLERİ

Sağlıklı kemikler için kalsiyum sağlar. Protein, magnezyum, folik asit, B1, B2, B6, B12, A, D ve E vitaminleri gibi önemli besinler içerirler. Yarım yağlı süt ve yoğurt ile yarım yağlı ya da az yağlı peynirler tercih edilmeli. Böylece kalori ve doymuş yağ gibi sağlığa zararlı maddeler daha az tüketilir, ama protein, kalsiyum ve diğer birçok vitamin ve minerallerden tam yararlanılır.

Süt Vücudu Zinde Tutar

Kaybedilen enerjinin yerine gelmesini ve gün boyunca enerjik olmayı sağlar. Kemikleri güçlendirir. (Az yağlı süt, yoğurt, lor peyniri ve az yağlı peynir her öğünde güçlü bir protein ve kalsiyum desteği sağlar.)

Süt obezite sorununa iyi bir çözümdür. Metabolizmayı kuvvetlendirirken doğal yollarla yağ yakmaya yardımcı olur. Sindirim sistemi için faydalıdır. Süt, yapısında bulunan yağ asitleri ile çocuk beyninin gelişiminde görev yapmaktadır. Saç ve diş sağlığına katkıda bulunur. Sütün içerdiği yüksek değerli besinler sağlıklı saçlar için hücreleri yeniler. Bunun yanında düşük yağlı sütler iyi bir kalsiyum deposu olduklarından diş sağlığına da katkıda bulunurlar. Süt kas sağlığını korur. Kasların yeniden inşa edilmesi için bol miktarda proteine ihtiyaç vardır.

MEYVE VE SEBZELER

Lif ve vitamin kaynağıdırlar. Tazeleri tercih edilmeli; donmuş ya da konservelerinden de yararlanılabilir.

Farklı vitamin ve mineraller için, farklı renklerdeki meyve ve sebzeleri haftanın günlerine yayarak tüketmek gerekir.

Hemen her beslenme uzmanı (eğer özel bir sağlık koşulunuz yoksa) günde toplam 5 kâse sebze ve meyve tüketilmesini önerir. Sebzeleri, meyveleri çeşitlendirmek başta söylediğimiz gibi faklı vitamin ve mineralleri almayı sağlar. Böylece sebze, meyve yemekten sıkılmazsınız. Örneğin 1 gün içinde brokoli (yeşil), muz (sarı), patlıcan (mor), portakal (turuncu), biber (kırmızı) yemek ihtiyaç duyulan vitamin ve minerallerin çoğunu almayı sağlar.

Örneğin sabah kahvaltısında 1 portakal veya mandalina, öğle yemeğinde ıspanak ve öğleden sonra okuldan gelince muz ve akşam yemeğinde domates salatası yemek beslenme açısından sağlıklı bir gün anlamına gelir.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Paketli ve Yağlı Yiyecekler ve Yağlı Yiyecekler: Yağlı yiyecekler ve atıştırmalıklar en az miktarda tüketilmeli.

Pasta, çörek, tatlı, çikolata: Çok sevilen bu yiyecekler ara sıra yenilmelidir. Çünkü diş çürümesine, obeziteye, kalp hastalığına ve diyabete (şeker hastalığı) neden olurlar.

Bunu biliyor muydunuz?

Sağlıklı Beslenme ve Sağlıklı Yaşam İçin

- Öğün atlamayın. Atlanan her öğün fazla yemeye davetiye çıkarır.
- Öğününüz çeşitli olsun. Tüm besin gruplarına (süt, et, sebze-meyve, tahıl) yer vermeye çalışın.
- Bol sebze ve meyve tüketin. Değişik renktekileri tüketmeye özen gösterin.
- Yağ tüketimini azaltın. Özellikle tereyağ ve margarin gibi katı yağlardan uzak durun.
- Abur cubura sınırlama getirin.
- Kuru baklagiller ve lifli besinler tüketin. Nohut, mercimek ve barbunya gibi kuru baklagilleri, lifli tahılları, taze ve kuru meyveleri tercih edin.
- Günde 2 – 2,5 litre su için.
- Egzersizi ihmal etmeyin. Herkes ve her yaş için uygun egzersiz programı vardır.
- İdeal kilonuzu koruyun. Zinde ve enerjik kalmak için normal kilo aralığında kalmak önemlidir.
- Yatmadan 4 saat önce akşam yemeğinizi bitirin.

SENİN SIRAN

BİL BAKALIM

Ü	F	S	Ü	T	A	M	E	N	H
T	O	T	E	R	K	Ü	L	O	U
E	K	J	D	İ	A	K	M	H	P
D	Y	U	M	U	R	T	A	K	O
B	Ü	D	U	N	O	K	S	Ü	R
A	E	Ş	Z	O	G	Ç	Ö	S	T
L	K	A	Ü	Y	O	H	G	T	A
I	M	K	I	S	P	A	N	A	K
K	E	İ	L	Ö	N	V	O	F	A
Ö	K	R	Y	O	Ğ	U	R	T	L
V	İ	U	P	E	U	Ç	A	V	O
K	M	M	Ü	S	L	İ	F	Z	N
P	E	S	O	V	U	J	P	T	U

Yukarıdaki tabloda yer alan besin maddelerini bulup etrafını kalemle çevir.
Bunların hangi besin grubuna ait olduklarını boşluklara yaz.

Karbonhidrat: .....
Protein : .....
Süt Ürünleri : .....
Sebze Meyve: .....

Karbonhidrat: Ekmek, Müsli. **Protein:** Balık, Yumurta. **Süt Ürünleri:** Süt, Yoğurt.
Sebze Meyve: Portakal, Ispanak, Havuç, Elma.

Bunu biliyor muydunuz?

Sebzeler Nasıl Pişirilmeli?

Sebzelerin pişirilmesi dikkat isteyen bir iştir.
Renklerini korumaları için pişme süresi mümkün olduğu kadar kısa olmalıdır.

- Sebzeler doğrudan sıcak suya atılmalıdır ve kısa süreli, yarı diri kalacak şekilde pişirilmelidir. Fazla pişirme ve çok karıştırma şekil bozukluğuna yol açar.
- Sebzeye ilave edilecek su miktarı sebzenin cinsine göre ayarlanır.
- Sebze ve meyveler bütün iken ve hazırlama sırasından önce yıkanmalı, pişirileceği zaman kesilip ayıklanmalıdır. Kesildikten sonra tekrar yıkanmamalı ve suda bekletilmemelidir; beklerse vitamin kaybı olur.
- Kesilen, ayıklanan ve yıkanan sebze hemen pişirilmeli, hava temasında bekletilmemelidir.
- Pişerken sık sık açılıp karıştırılmamalıdır.
- Pişirme süresi uzadıkça vitamin ve mineral kaybı artar. Sebzenin pişirildiği su atılırsa bazı vitaminler de suyla birlikte atılmış olur.
- Sebze ve meyveler hasat edildikten sonra yaralanıp ezilmeden serin yerde saklanmalıdır.
- Piştikten sonra mümkün olduğu kadar erken tüketilmelidir. Bekleme ile vitamin ve mineral kaybı artar.

Farklı Tatlara Açık Olmak

Gönül Hanım: Anlaşıldı çocuklar, benim size sebze çorbasını sevdirmek için yeni yöntemler denemem gerekiyor.

Selim: Ne gibi?

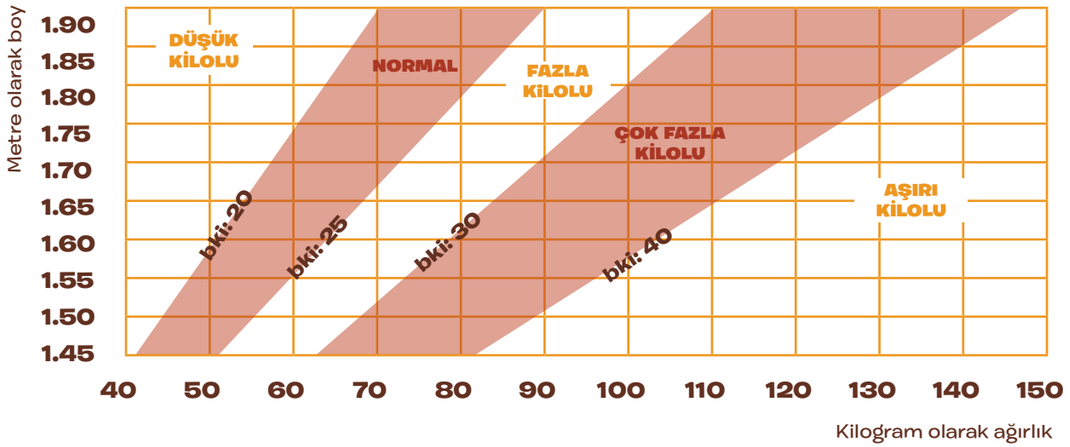
Gönül Hanım: Örneğin hepiniz patates ve havuç seviyorsunuz. Çorbayı bunlarla yaptığımda bayılarak içersiniz. Bir sonraki sefer bir tutam ıspanak ekleyebilirim. Böylece bir adım ilerlemiş oluruz. Sonraki seferlerde başka sebzeler ilave ederim. Alıştıra alıştıra...

Bunu biliyor muydunuz?

Nasıl Tat Alırız?

- Yiyeceklerin tadını çoğu dilimizin üstünde bulunan tat sensörleri aracılığıyla alırız. Bunlar ağzımızın diğer kısımlarında da bulunurlar.
- Tat sensörleri bize beş farklı tat hissi verir: Tatlı, tuzlu, ekşi, acı ve umami (ağızda sulanmaya ve dil üzerinde tüylü gibi bir hisse neden olarak boğazı, ağzın tepe ve geri kısmını uyaran tat)
- Tatlılar için ayrı, ekşiler için ayrı, acılar için ayrı tat sensörleri yoktur. Her tat sensörü her tip tadı alabilir.

Zayıf mı, Normal Kilolu mu?



Bunu biliyor muydunuz?

Hangi Meyve Ne Zaman Yenmeli?

	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL	EKİM	KASIM	ARALIK
ELMA	●	●								●	●	●
ARMUT	●									●	●	●
ÜZÜM								●	●	●		
MUZ	●	●	●							●	●	●
CAN ERİK				●	●	●						
PORTAKAL	●	●									●	●
MANDALİNA	●	●									●	●
KİRAZ					●	●	●					
ÇİLEK					●	●						
VİŞNE						●	●	●				
ŞEFTALİ						●	●	●	●			
AYVA	●	●									●	●
İNCİR							●	●	●			
KARPUZ							●	●	●			
KAVUN							●	●	●			

Bunu biliyor muydunuz?

Hangi Sebze Ne Zaman Yenmeli?

	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL	EKİM	KASIM	ARALIK
SALATALIK					✓	✓	✓	✓	✓			
DOMATES						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
YEŞİL BİBER						✓	✓	✓	✓	✓		
BARBUNYA					✓	✓	✓					
TAZE FASULYE						✓	✓	✓	✓			
PATLICAN						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
DOLMALIK BİBER						✓	✓	✓	✓			
ISPANAK	✓	✓	✓								✓	✓
BEZELYE				✓	✓	✓						
KABAK					✓	✓	✓	✓				
KEREVİZ	✓	✓									✓	✓
ENGİNAR				✓	✓	✓						
HAVUÇ	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
LAHANA	✓	✓									✓	✓
KARNABAHAR	✓	✓	✓								✓	✓

Her Sabah Güçlü Bir Kahvaltı

Ertesi sabah Semih Bey iş toplantısı nedeniyle erkenden evden ayrılmıştı. Çocuklar giyinip hazırlandıktan sonra kahvaltı sofrasına otururken kıkır kıkır gülüyorlardı.

Gönül Hanım: Günaydın çocuklar, bakıyorum neşeniz yerinde.

Burcu: Günaydın anneciğim, kahvaltı hazırladığın için teşekkür ederiz. Bakıyorum, sağlıklı ve dengeli beslenmemiz için harika bir sofra hazırlamışsın. Tam buğday ekmeği, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, zeytin, süt ve mandalina.

Okul Başarısı ve Kahvaltı

Selim: Dün akşam babam sebze ve meyvelerin mevsimlerini araştırırken, biz de kahvaltı konusunda bir araştırma yaptık. Ve ne bulduk, biliyor musun?

Gönül Hanım: Ne buldunuz?

Burcu: Tam da senin hazırladığın gibi bir kahvaltıya ihtiyacımız olduğunu. Bu yüzden gülüyoruz.

Gönül Hanım: Yaa, öyle mi? Peki başka neler buldunuz?

Burcu: Okuldaki başarımızın önemli bir nedeni de senin bize hazırladığın bu güzel kahvaltılar.

Gönül Hanım: Bu kadarcık mı?

Selim: Ama bu çok önemliymiş. Kahvaltı yapmayan çocuklarda okul başarısı düşüyor. Anlama kapasitesi, odaklanma ve dikkat etme yeteneği azalıyor. Açlık hissiyle birlikte yorgunluk ve bitkinlik oluşuyor.

Burcu: Çünkü vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile kahvaltı arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre olur. Bu süre içinde vücut, besin öğelerinin tümünü kullanır. Sabah kahvaltı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşmaz. Bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı görülür.

Selim: Dengeli bir kahvaltının günlük enerjinin yaklaşık dörtte birini karşılaması gerekiyor. Bireyin enerji gereksinimi 2000-3000 kalori ise, kahvaltıda alınması gereken enerji miktarı 400-600 kalori olmalıymış.

Gönül Hanım: Aferin size. Sadece kahvaltı değil, sağlıklı beslenme de okul başarısına katkıda bulunuyor. Şimdi konuşmayı bırakıp kahvaltınızı edin. Yoksa okula geç kalacaksınız.

Şeker, Tatlı ve Abur Cubur Alışkanlığından Kurtulma

Akşamüstü Gönül Hanım dersini çabucak bitiren Burcu ile alışverişe çıktı. İlk önce pazara gidip sebze ve meyve aldılar. Daha sonra da markete girdiler. Pazar çantası ile bez alışveriş torbalarını doldurduktan sonra:

Burcu: Anneciğim, pastaneye uğrayıp beraber tatlı yiyelim mi?

Gönül Hanım: Tatlımızı paylaşacaksak neden olmasın?

Burcu: Ben tatlıyı çok seviyorum tamamını yiyemez miyim?

Gönül Hanım: Bende öyle. Ancak yüksek miktarda tatlı tüketmenin bedenimiz için sağlıksız olduğunu biliyorsun değil mi?

Burcu: Biliyorum, ama ne yapabiliriz?

Gönül Hanım hiç sesini çıkarmadı. Anne kız köşedeki pastaneye girip bir masaya oturdular.

Gönül Hanım, ikisinin paylaşması için bir pasta ve limonata siparişi verdikten sonra çantasından bir dergi sayfası çıkarıp Burcu'ya uzattı.

Gönül Hanım: Pasta, çikolata, çörek yemeyi bütünüyle terk etmemiz gerekmiyor. Sağlıklı ve dengeli beslenme programı içinde, hiç bir besin yasak değildir. Ama bunu en aza indirmeye çalışmalıyız. Bak burada bu alışkanlığı yenmek için neler yapabileceğimiz yazıyor. Dilersen yüksek sesle oku.

Kaçınıp azaltmanız gereken yiyecekler	Bunların yerine tüketebileceksiniz
şekerli ve gazlı içecekler	Su, az yağlı süt. Asitli ve gazlı içeceklerden tamamen uzak durmaya çalışın. Meyve suyu alışkanlığınız varsa, içeceğinize yarım bardak maden suyu ekleyin. Tükettiğiniz şekerli içecek miktarını sürekli azaltın.
Tatlılar	Kurutulmuş meyve, taze meyve, yoğurt içine doğranmış taze meyve.
Çikolata	Beyaz nohut, leblebi, fındık ve badem gibi kuru yemişler.
Tatlı bisküviler	Havuç ve salatalık dilimleri.
Pasta	Üzerine az yağlı peynir sürülmüş ve taze meyveler eklenmiş tahıllı ekmek, yarım yağlı süt ile hazırlanmış sade kahvaltılık gevrekler, kuru ve taze meyveler.

Doğru Alışveriş

Burcu: Anne, kalkmadan önce bir şey soracağım. Hem pazarda hem de markette sen her ürünü dikkatle inceledin. Neye baktığını anlayamadım, bana da anlatır mısın?

Gönül Hanım: Burcucuğum, sağlıklı beslenmek için alışveriş yaparken de dikkat etmemiz gerekiyor. Sebze ve meyve satın alırken, tazeliğine, canlılığına, çamur, toz, toprak, yabancı otların bulunup bulunmamasına dikkat edilmelidir. Örneğin ıspanağın kısa saplı, bol yapraklı olanı (kuzu ıspanağı) daha iyidir. Patates alırken düzgün, yarık ve çatlakları olmayan, çok kirli ve çok ufak olmayanlar tercih edilmeli, yeşillenmiş ve çimlenmiş olanlar alınmamalıdır.

Markette de aldığımız sütlerin, yoğurtların ve diğer yiyeceklerin son kullanma tarihine bakmak gerekir. Ayrıca içerdiği yağ ve şeker miktarına, katkı maddelerine dikkat etmeliyiz. Bu arada alışveriş yaparken, deniz ürünlerini, tavuk ve etleri en son almak gerekir. Eğer dondurulmuş ürün alıyorsak taşırken ayrı torbalara koymalıyız ve yine diğer donmuş ürünlerle birlikte en son alınmalıdır.

Burcu: Bu iki günde sağlıklı beslenme konusunda çok şey öğrendim. Bu arada seninle birlikte paylaşarak çikolatalı pasta azaltma programı yapacağımıza çok seviniyorum. Anne kız başaracağız!

Gönül Hanım: Haydi, eve gidelim. Bakalım Selim ne yapıyor?

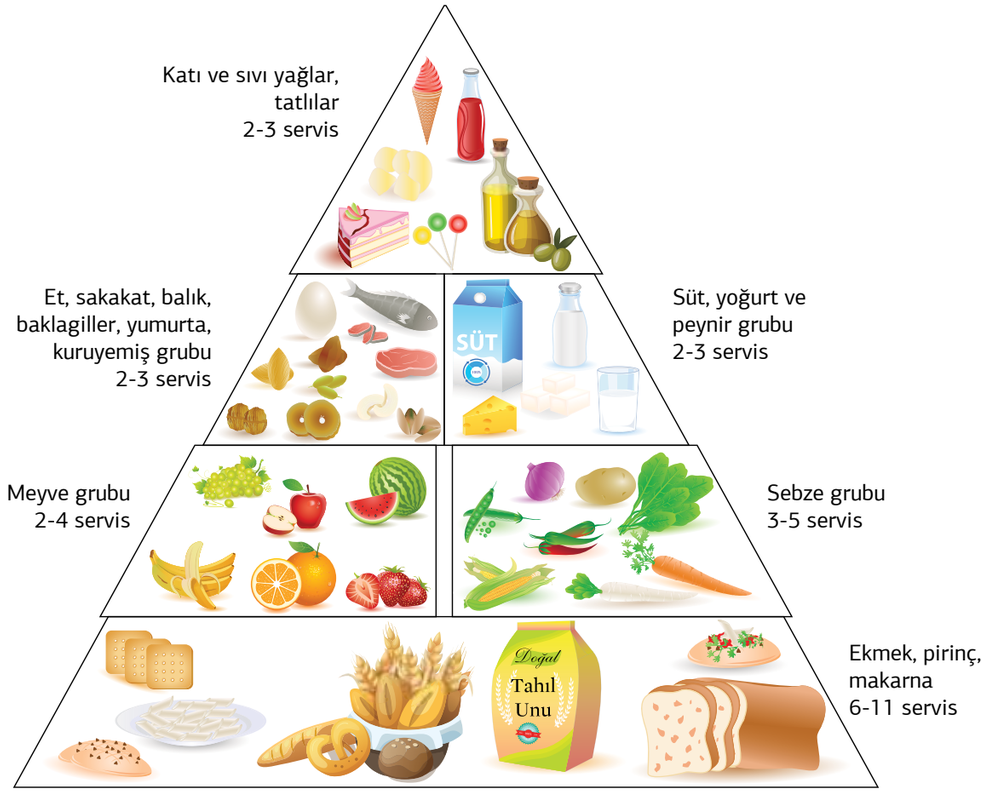
Besin Piramidi

Gönül Hanım: Merak etme Semihciğim, hepsini kuralına uygun saklayacak ve tüketeceğiz.

Semih Bey: Bu arada alışverişinizi besin piramidine orantılı yapmışsınız.

Selim: Bravo anne, bravo Burcu.

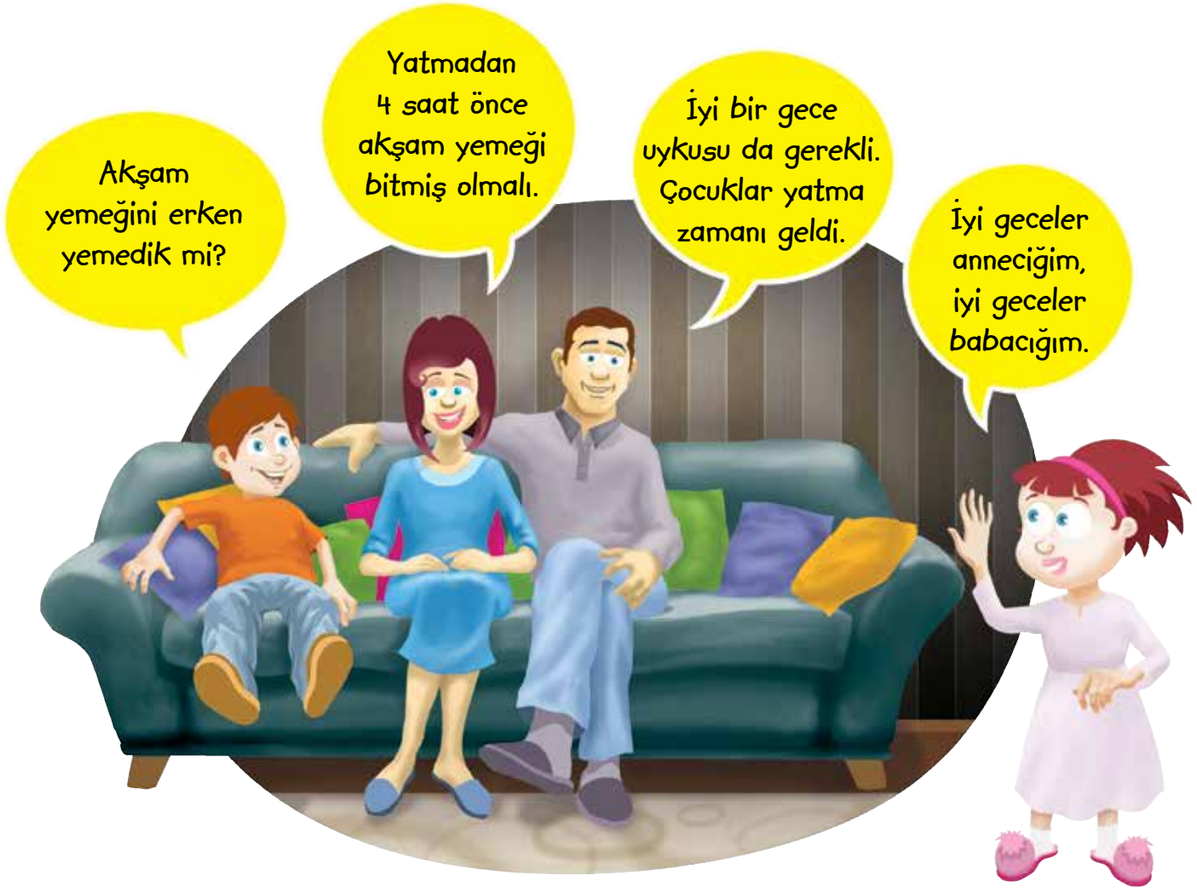
Burcu: Besin piramidi mi? O da ne?



Bunu biliyor muydunuz?

Yiyeceklerimizi Nasıl Saklamalıyız?

- Taze deniz ürünleri hava geçirmez, kapaklı, sıkıca kapatılmış bir kap içinde buzdolabında en fazla 2 gün saklanabilir.
- Meyve ve sebzeler bir arada tutulmaz. Çünkü bazı meyveler etilen gazı üretir ve bu da yanındaki sebzelerin daha çabuk bozulmasına neden olur.
- Etler buzdolabının en soğuk kısmında 2 ile 4 derece arasında saklanmalıdır. Eğer et alındıktan 1-2 gün içinde tüketilmeyecekse, et paketini bir kez de alüminyum folyoya (et alüminyum folyo ile temas etmemeli) sarıp derin dondurucuya koymalı ve üzerine paketleme tarihini yazmalı.
- Kırmızı et derin dondurucuda 6-12 ay saklanabilir.
- Kıymanın tamamı tüketilmeyecekse, kavrulmalı ve küçük kaplara bölünerek derin dondurucuda saklanmalıdır.
- Tavuk son kullanma tarihinden önce tüketilmelidir.
- Yumurtalar buzdolabında 3 hafta kadar dayanır. Yumurta buzdolabında saklanırken yıkanmadan saklanmalı, pişirmeden önce yıkanmalıdır.
- Süt mutlaka buzdolabının iç raflarında saklanmalıdır. Son kullanma tarihi ne olursa olsun süt kutusunu açtıktan sonra en fazla 3 gün içinde tüketilmelidir.
- Yoğurt son kullanma tarihi ne olursa olsun, satın alındıktan sonra en fazla 7 gün içinde tüketilmelidir.
- Tereyağı hava almayacak şekilde buzdolabında 1 ay, derin dondurucuda 6 ay boyunca bozulmadan saklanabilir.
- Peynirler buzdolabında 3-4 hafta tazeliğini kaybetmeden durabilir.



Ailenizin Sağlıklı Beslenme Programı

	Kahvaltı	Öğle Yemeği	Akşam Yemeği
Pazartesi			
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			

Beslenme Programı Yaparken Dikkat!

Ana öğünlerinizi planlarken
dört besin grubunun her birinden
bir besin koymaya özen gösterin.
Öğün atlamayın.