

HAYDİ KONUŞALIM!

Bugün Ne Yesem?

*Sağlıklı Beslenmek ve İyi Hissetmek
Hakkında Her Şey*



ROBIE H. HARRIS

Resimleyen:

NADINE BERNARD WESTCOTT


Doğan
Çocuk

Bugün Ne Yesem?

**Sağlıklı Beslenmek ve İyi Hissetmek
Hakkında Her Şey**



Robie H. Harris

Resimleyen: Nadine Bernard Westcott

Çeviren: Bahar Çetiner

Dünyadaki herkesin
yemesi ve içmesi gerekir.

Hey, Gus! Pikniğe
gidiyoruz! Piknik
yapmayı çok severim
çünkü pikniklerde her
zaman güzel yiyecekler
olur. Nefis!





Benim sevdiğim
şeyse parkta
köpeğimizle koşmak
Nellie. Koşmayı o da
çok seviyor.
Çok eğlenceli!



Bebekler, çocuklar ve yetişkinler günde pek çok kez acıkır ve susarlar. Sabah uyandıığımızda genellikle acıkmış ve susamış oluruz. Kahvaltı saatinde vücudumuza giren yiyecek ve içecekler bizi doyurur ve kendimizi iyi hissettirir. Aynı zamanda gün içinde yapmak istediğimiz ve yapmak zorunda olduğumuz her şey için bize güç verir.

Az önce sütlü yulaf ezmesi ve bir portakal yedim. Şimdi kendimi güçlü hissediyorum! Markete ve pazara gitmeye hazırım!

Kahvaltıda bir yumurta, tost, çilek yedim ve süt içtim! Şimdi bomba gibiyim ve parka gitmeye hazırım.



Hadi havuçları
ve domatesleri
toplayıp pikniğe
götürelim.

Havuç

Tarp

Domates

Lahana

Pazardan da
biraz salatalık
ve biber
alalım.

Yiyecek ve içeceklerimizi genellikle **market, dükkân, bakkal ve pazardan** satın alırız. Bazı insanlar **bahçelerinde, bostanlarında ya da çiftliklerinde**; bazılarıysa balkonlarındaki **saksılarda** sebze ve meyve yetiştirir.

Bazen de lokantalarda, büfelerde veya kafelerde bir şeyler yiyip içeriz.



Sürekli aynı şeyleri yersek sağlığımız bozulabilir ve kendimizi iyi hissetmeyiz. Bu yüzden her gün **bol bol meyve ve sebze yemek** gerekir. Balık, yumurta, tavuk, kırmızı et ya da peynir; fasulye, bezelye veya kuru yemiş yemek de önemlidir. Biraz esmer pirinç ya da tam tahıllı ekmek, tahıl veya makarna... Biraz süt ya da yoğurt... Ve biraz yağ ve tuz.



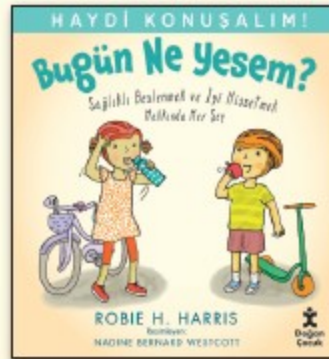
Çocuklar her şeyi merak ederler. Sorular sormak, kendilerini ve dünyayı tanımak için başvurdukları pek çok yöntemden biridir.

Haydi Konuşalım serisi; çocukların sorularına doğru, yaşa uygun ve kolay anlaşılır yanıtlar verebilmeleri için yetişkinlere rehber oluyor. Uzmanlar tarafından özenle hazırlanan içeriğe eşlik eden sade ve işlevsel çizimlerle karakterler arasındaki diyaloglar, okurun konuyu kolayca kavramasını sağlıyor.

Sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam giderek daha zor bir hale geliyor. Sağlıklı beslenme bilinci ve kültürünü çocuk yaşlarda kazanmak ise büyük önem taşıyor. Bunun yanı sıra çocuklar, doğum günü partilerinde, arkadaş ziyaretlerinde vegan, vejetaryen, gluteniz beslenme veya alerji ve hassasiyetler nedeniyle gelişen farklı beslenme şekillerini tecrübe ediyorlar. Elinizdeki kitap, çeşitlilikleri kapsayarak çocuğun sağlıklı beslenmenin ve sağlıklı yaşamın ne olduğuna dair bir düşünce oluşturmaya yardımcı oluyor.

Dr. Nilüfer Devecigil

Serideki Kitaplar



Bandrol uygulamasına ilişkin usul ve esaslar hakkında yönetmeliğin beşinci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

