

CELAL AKBAŞ

Ela'nın NEŞELİ Günlüğü

Dengeli
Beslenme
Kampanyası



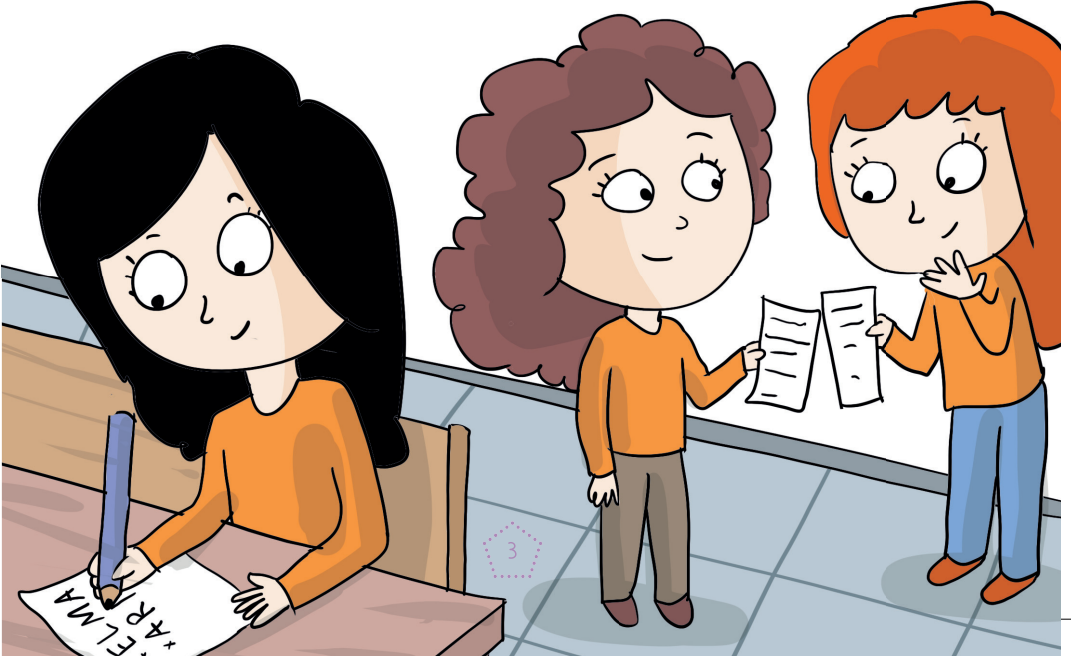
MAVİ
KIRPI

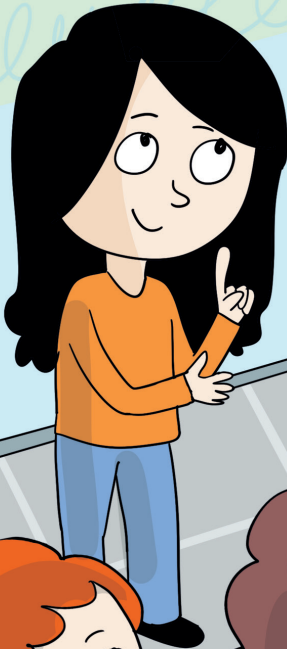
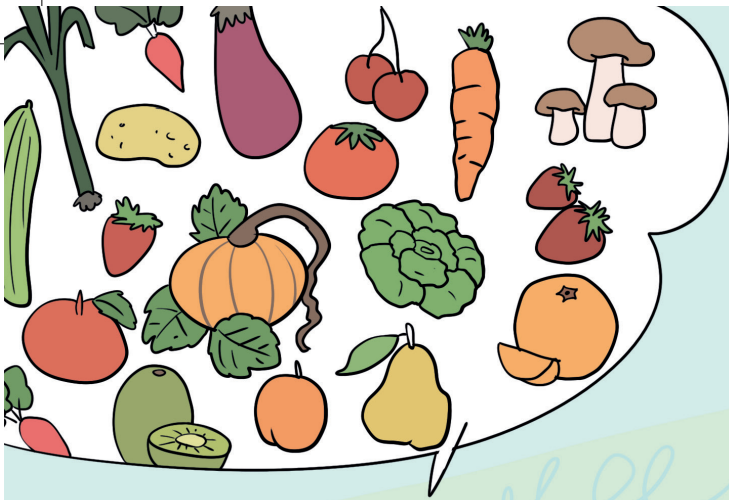
Ah Günlük!

Ceylin ile bugünlerde büyük bir problemimiz var.

Bizim sınıfın çılgın kızı İlgin tutturdu, **her gün ayran yapalım, sağlıklı beslenelim, diye!**

Biz de sağlıklı beslenmeye dikkat ediyoruz aslında. Elinde bir liste var. Herkese her gün getireceği meyveyi yazıyor. Yetmezmiş gibi bir de sırayla yoğurt getirip öğle arasında ayran yapıyoruz. **Dengeli beslenme uzmanı olacaktı bizim İlgin.**





Geçen gün bir diyetisyenden randevu almış. Güneş gözlüklerini takmış. Başladı anlatmaya. **Meyvelerden girdi, Sebzelerden çıktı.** En sağlıklı besinleri sıraladı durdu. Kafamızı allak bullak etmişti. Neyse ki öğretmenimiz devreye girdi.

- Çocuklar, Iğın'a teşekkür ederiz. Harika bir röportaj yapmış. Biraz sabırla dinleyin. Hayatınız boyunca çok işinize yarayacak bilgiler edinmiş.

Dengeli beslenme sağlığımız için gerçekten çok önemli. Neyse ki biz ailecek sağlıklı beslenmeye çok dikkat ediyoruz.

Alışverişe çıkmadan önce neler alacağımıza karar veriyoruz. **Listemizde asitli içecekler, cipsler, çikolatalar pek olmaz. Kuru meyveler, ev yapımı reçeller yeriz. Üzüm Suyu ve pekmezi de çok Severiz.**

İlgın anlatınca yine de panik olduk. Birçok hazır gıdada zararlı katkıları varmış. Hatta bazı şeker-siz yazan içeceklerde şekerden daha tehlikeli tatlandırıcılar oluyormuş!

Tüm sınıf ders bitene kadar İlgın'ı dinledik.

Ceylin bana yakındı:

- Kuzum biz ne yiyeceğiz? Ne içeceğiz? Baksana her şey zararlı!



Galiba sağlıklı besinler listesi hazırlamaktan başka are yoktu. Uzun uğraşlar sonunda ve tabii ki İlgin'in da desteğiyle listemizi hazırladık.

Artık beslenmemize ceviz, fıncık, kivi, portakal, nar, kayısı kurusu, dut kurusu gibi doğal ürünler koyacaktık.



Kaç gün geçti bilemiyorum. Sınıfımızın abur cubur uzmanı Deniz, bir sürü çikolata, bir torba dolusu cips ile çıkıverdi karşımıza! **Neymiş can boğazdan gelirmiş!** Yemekten bir şey olmazmış!

Bazı şeyler abartıymış. Az kalsın dediklerine kanacaktık. **Nasıl da canımız çekiyordu!**

Neyse ki birbirimize destek olduk. Deniz iştahla tüm abur cuburu yedi. Çok geçmeden de midesini bozup soluğu lavaboda aldı.

- Ee! Deniz can boğazdan gidecekti az kalsın, dedim. Bütün sınıf kahkahayı bastık. Deniz ise,

- Yok yok! Ben midemi üşüttüm! Yoksa yiyeceklerden, diyemeden bir daha lavaboya koştu.

Akşam evde de enfes yemekler vardı. Annem yemeklere zararlı bir şeyler katmaz. Özellikle hazır salam