



GIDALARIN SİHİRLİ DÜNYASI

MUĞLA İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ

ÜCRETSİZDİR

GIDALARIN SİHİRLİ DÜNYASI

Yazan: Selma EREZ

Resimleyen ve Tasarım: Cihan ALTINKAYNAK



Elif'in Serüvenleri 2

Yayın Sahibi : Muğla İl Tarım ve Orman Müdürlüğü adına Ş. Fırat ERKAL

Gıdaların Sihirli Dünyası

Yazan : Selma EREZ

Yayın Koordinatörü : Süleyman KURNAZ

Kapak Tasarım : Cihan ALTINKAYNAK

Resimleyen ve Tasarım : Cihan ALTINKAYNAK

2. Baskı : Nisan 2019

Baskı : Akdemir Matbaacılık Milas / MUĞLA

Muğla İl Tarım ve Orman Müdürlüğü

Adres : Muslihittin Mah. Hasat Sokak No: 1 Menteşe / MUĞLA

Telefon : (0252) 214 12 50

Faks : (0252) 214 12 42

E-posta : mugla@tarimorman.gov.tr

© Muğla İl Tarım ve Orman Müdürlüğü. Tüm Yayın hakları saklıdır.





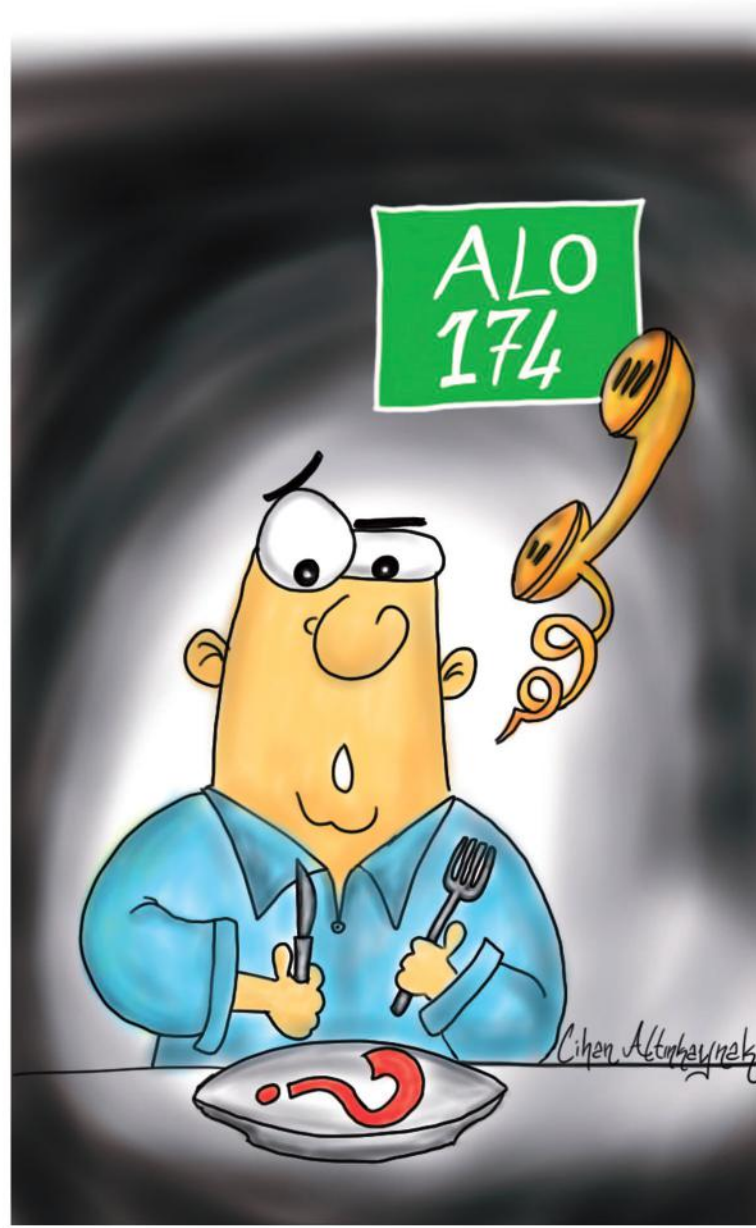
Güneşli bir sonbahar günü, güne merhaba dedim. İçim içime sığmıyordu. Bugün 16 Ekim Dünya Gıda Günü sebebiyle okulda güzel bir etkinlik olacaktı. Okulda yapılacak etkinliği herkes gibi ben de merakla bekliyordum. Annemin ısrarıyla acele ile kahvaltımı edip okula koştum.





Bazılarımız Dünya Gıda Gününü internetten araştırmış, diğer arkadaşlara bildiği kadarını anlatıyordu. O sırada zil çaldı ve sınıflara koştuk. Bizim sınıfa bu konuda bilgi vermek için Gıda Mühendisi Ayşe Abla geldi. Tüm dünyadaki açlığa dikkati çekmek, gıda güvenliğini ve gıdaya herkesin ulaşmasını sağlamak için kutlanan bir gün olduğunu anlattı. Konu hakkında filmler izledik.





Tüketicinin gıdalar hakkında yaşadığı her türlü şikayetini bildirdiği ALO 174 Gıda Hattının önemini anlattı.

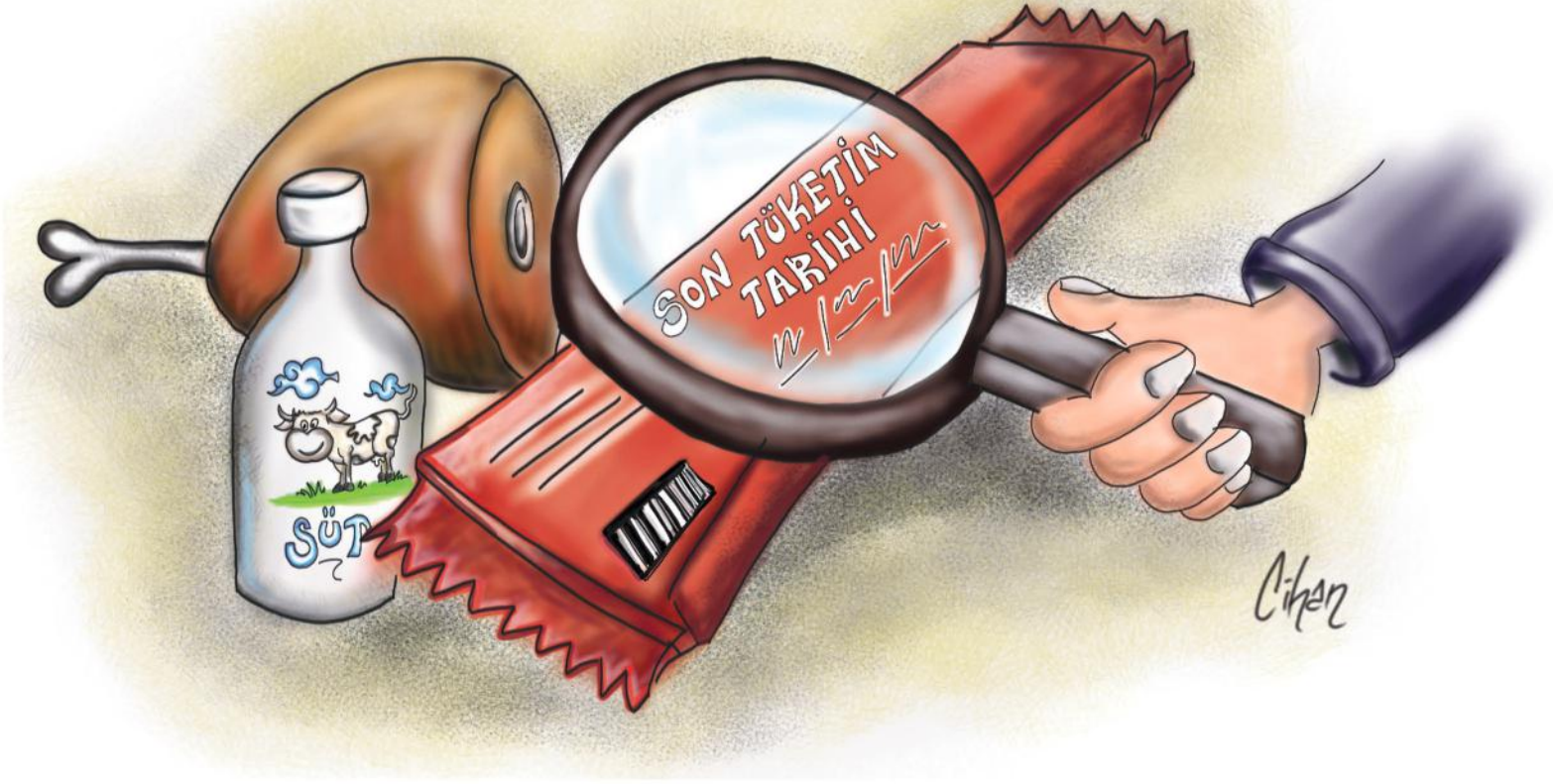




İLK NEFESLE BAŞLAR
ONUNLA YAŞANIR YAŞLAR

Süt ikramı yapıldı. Bunun üzerine her yıl 21 Mayıs tarihinin Dünya Süt Günü olarak kutlandığını anlattı. Herkesin hayatına anne sütü ile başladığını, hayatının geri kalanında da süt tüketmenin ne kadar önemli olduğunu söyledi. Özellikle çocuklar için önemine değindi. Ayşe Abla süt içen ve içmeyenler arasındaki farkları fotoğraflarla anlattı. Her gün iki bardak süt içmenin büyümemiz için çok önemli olduğunu öğrendim. Neyse ki sütü seven ve içen biriyim. Kendimi çok mutlu ve şanslı hissettim.

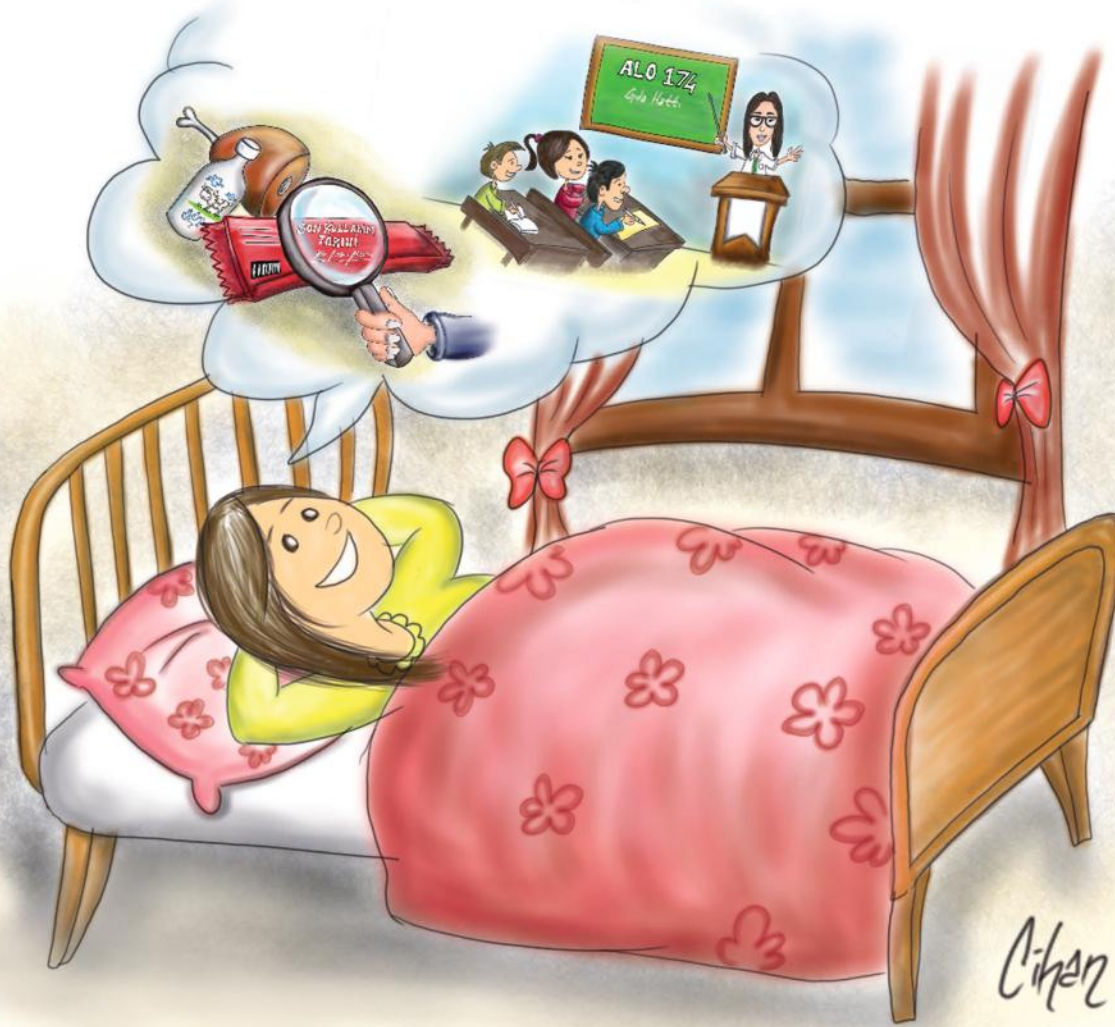




Tarihi geçmiş ürünlerden gıda zehirlenmeleri olurmuş. Bu sebeple Ayşe Abla bizi ürün alırken son tüketim tarihine mutlaka bakmamız konusunda uyardı. Ürün etiketini nasıl okuyacağımızı anlattı.



Tüm bu öğrendiklerimi eve gelip heyecanla aileme anlattım. Ailem öğrendiğim bilgiler karşısında çok mutlu oldu. Sınıfta dağıtılan hikâye kitabını anneme ve kardeşime okudum. Kardeşimle boyanacak yerleri beraber boyadık.



O kadar hareketli bir gün geçirdim ki erkenden uykum geldi. Herkese iyi geceler öpücüğü vererek odama uyumaya gittim. Yavaş yavaş uykuya dalarken gün boyu yaşadıklarımı gözden geçiriyordum.



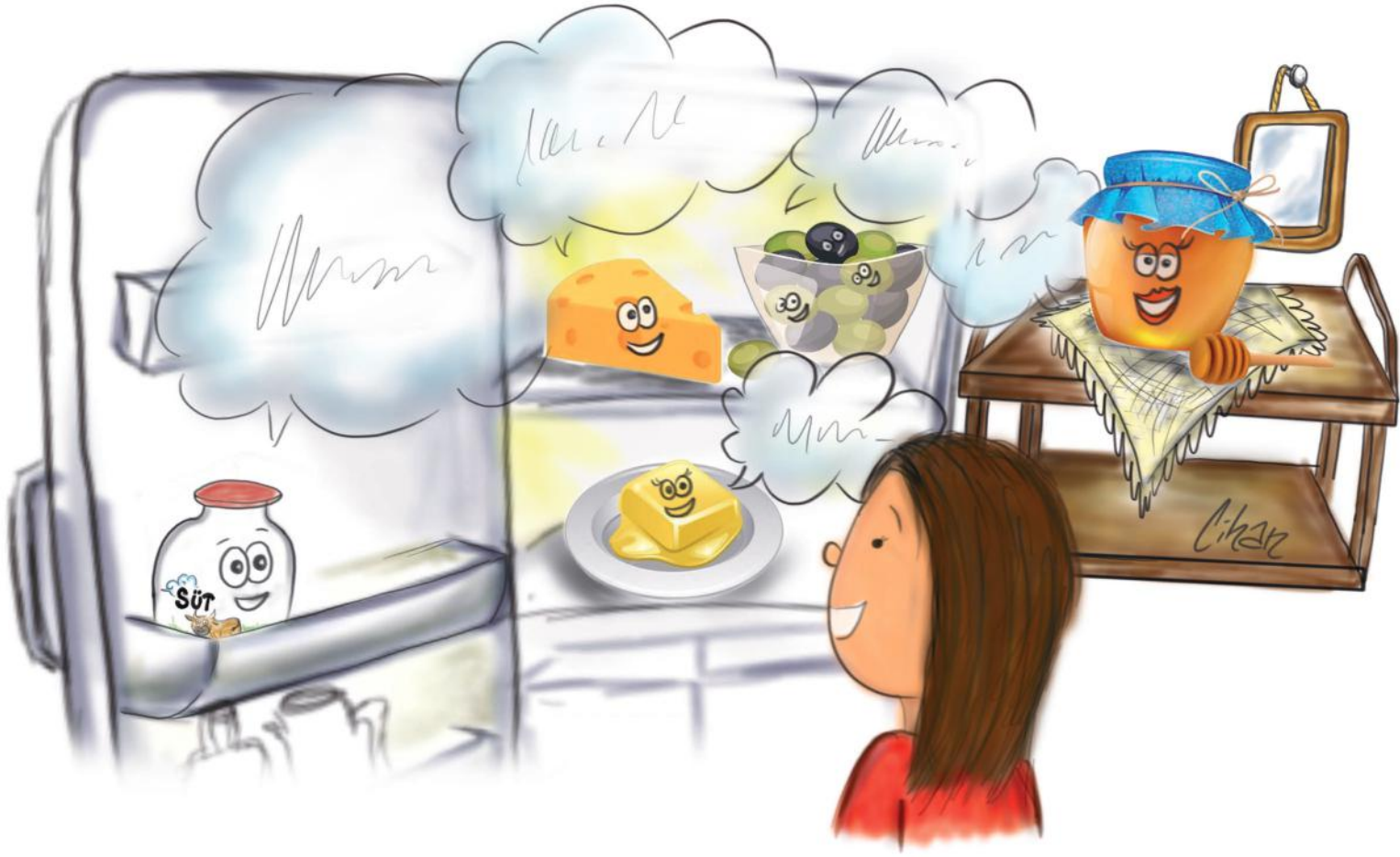


Gün boyu yaşadıklarımın etkisiyle çok ilginç bir rüya gördüm. Rüyamda ne mi gördüm?

Rüyamda acıkmıştım ve midemden gök gürültüsü gibi sesler geliyordu. Midemi susturmak için buzdolabına koştum. Dolabı açar açmaz elim hemen çikolataya uzandı. O sırada dolaptan bazı seslerin geldiğini duydum.

"Aç karnına çikolatayı yersen çok sağlıklı olmaz senin için." diyen süt şişesine gözüm takıldı.

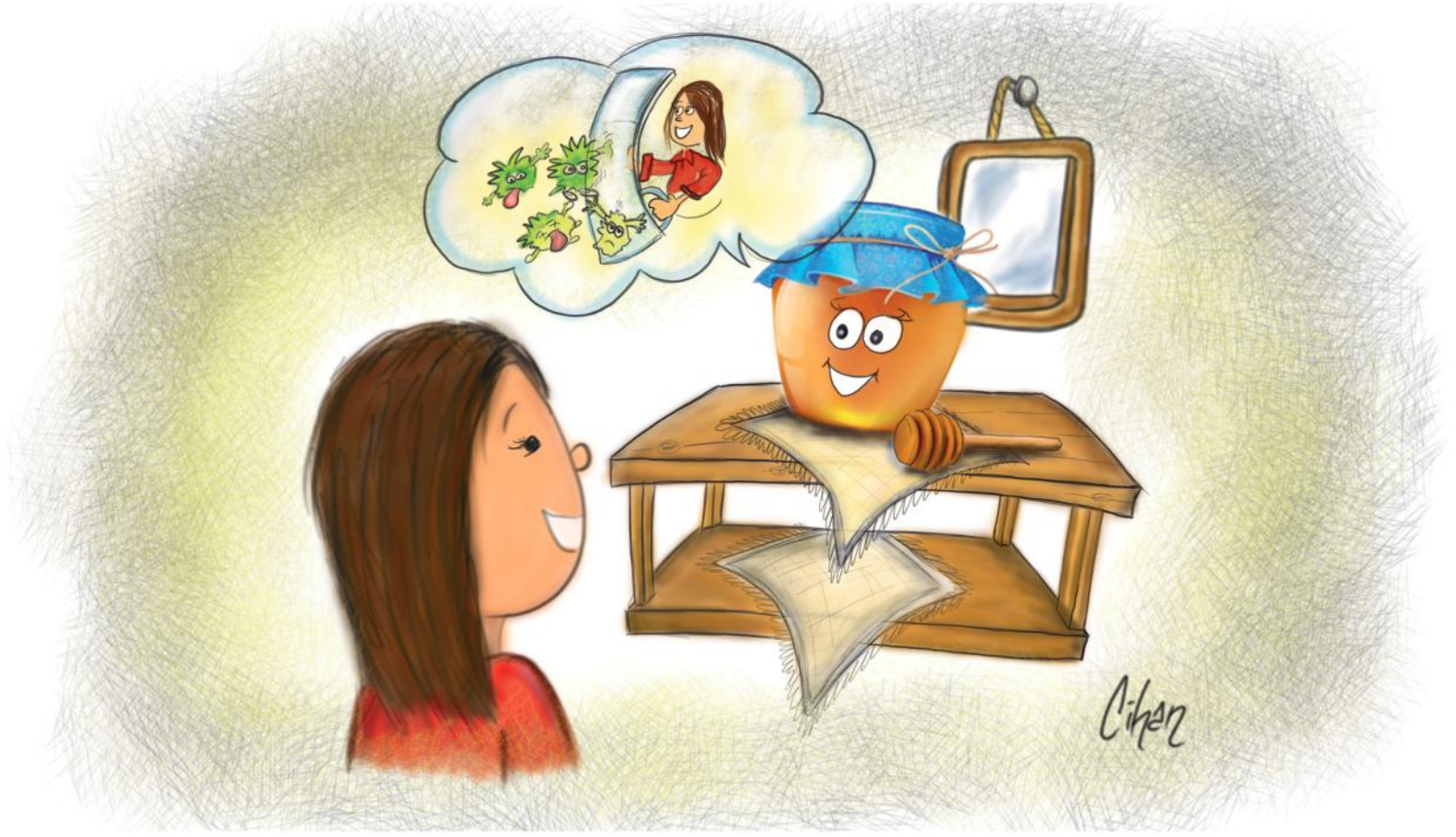




Sonra buzdolabında annemin itina ile dizdiği kahvaltılıkların olduğu raftan peynir, zeytin, bal, tereyağı ve diğerleri hep bir ağızdan konuşuyor, bana bir şeyler anlatıyorlardı. "Elif, sağlıklı bir kahvaltıyla başlamalısın güne, sağlam bir kahvaltı zinde ve sağlıklı tutar seni." diye hep bir ağızdan beni durdurmaya çalışıyorlardı.



İçimi hem bir korku hem de heyecan kaplamıştı. Cevap versem konuşmaya devam ederler mi acaba büyü bozulur muydu? derken, bana anlatmaya devam ettiler. Süt ve peynir kemiklerime iyi geldiklerini, her gün mutlaka süt ve süt ürünlerinden tüketmem gerektiğini söylüyorlardı.



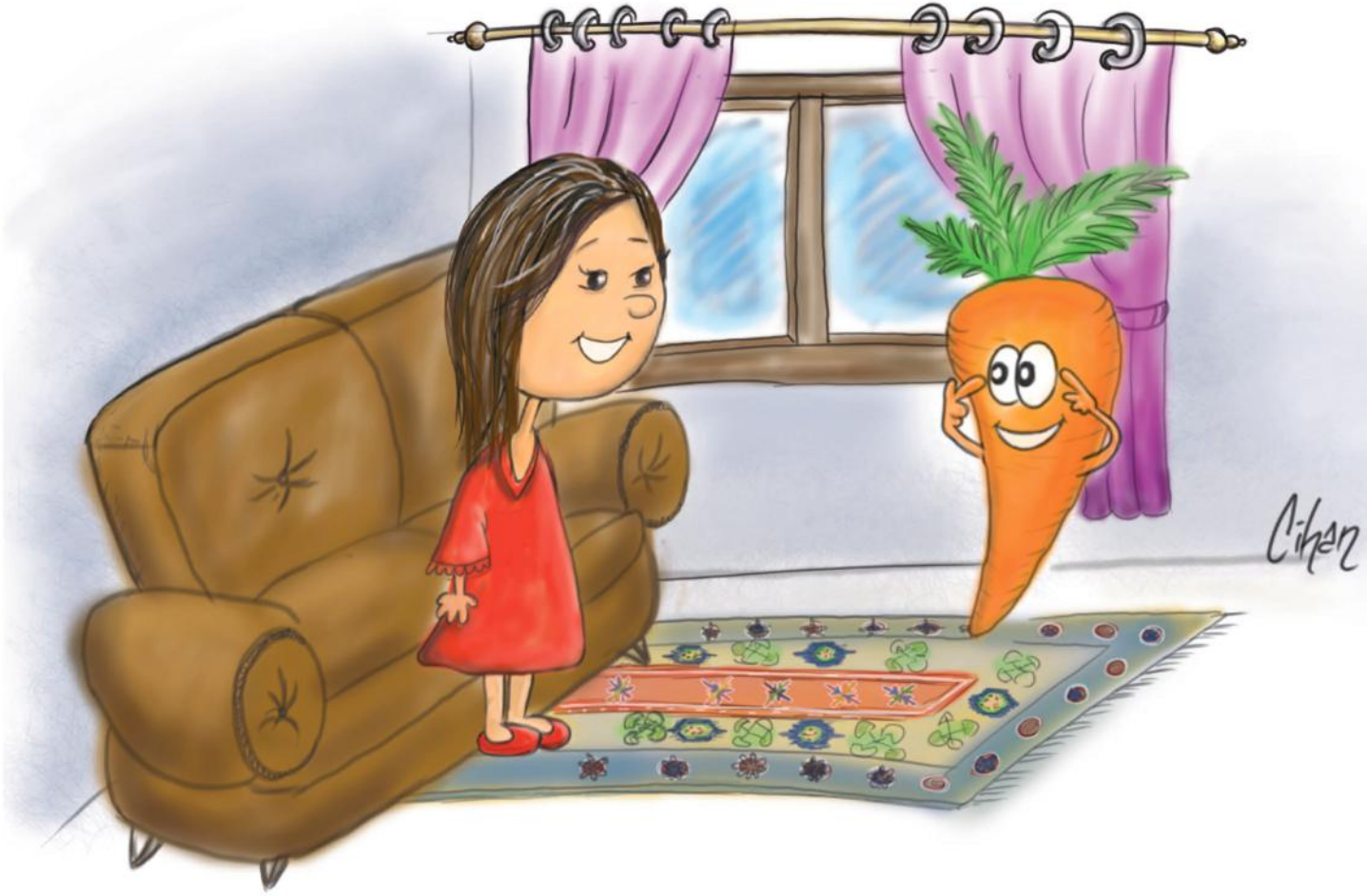
Bal hastalıklara karşı beni koruduğunu ve arılar gibi çalışkan olmam için enerji verdiğini söylüyordu. Tüm gıdalar benimle konuşmak için birbirleriyle yarışıyorlardı.



Sebze rafından gelen sesler konuşmamızı böldü. Üzgün görünüyorlardı. Sebebini sorduğumda benim onlara gereken önemi vermediğimi söylediler.

Ispanak:

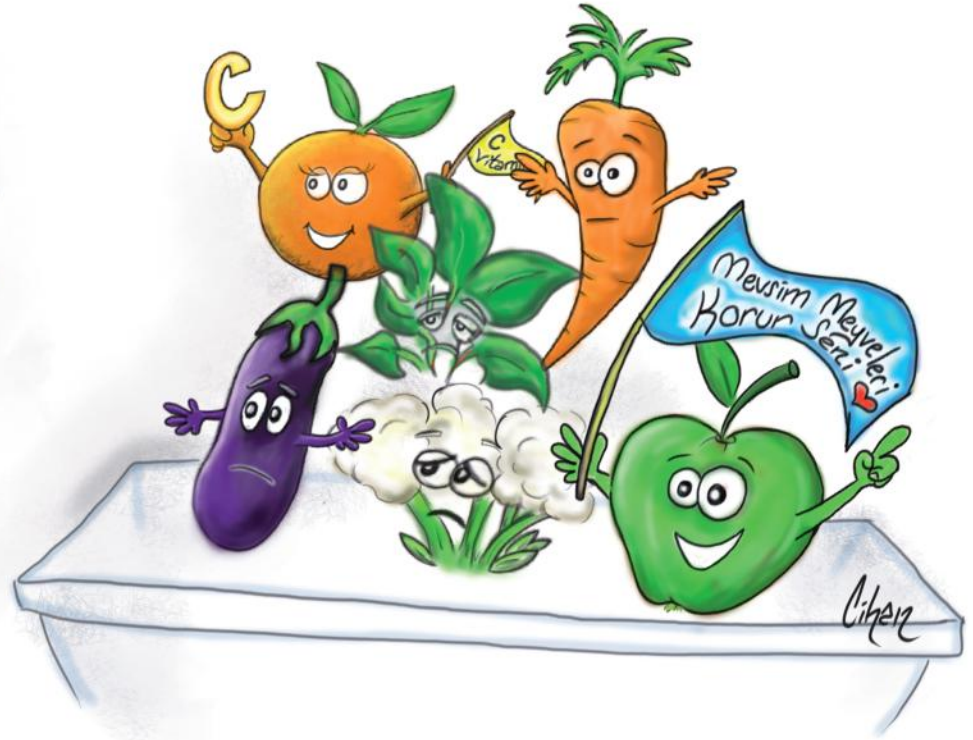
-Doğanın tüm zor şartlarına rağmen sizler için büyümeye çalıştım. Sağlıklı beslenmende önemliyim. Annenin ısrarlarına rağmen sofrada yüzüme bile bakmıyorsun. Oysa ben senin için nelere katlanıyorum.



Havuç, gözlerime iyi geldiğini; domates vitamin yüklü olduğunu söylerken tüm sebzelerin bana gülümsediğini gördüm. Onların benim için yaptıkları fedakarlıkları duydukça yaptıklarımdan utandım.

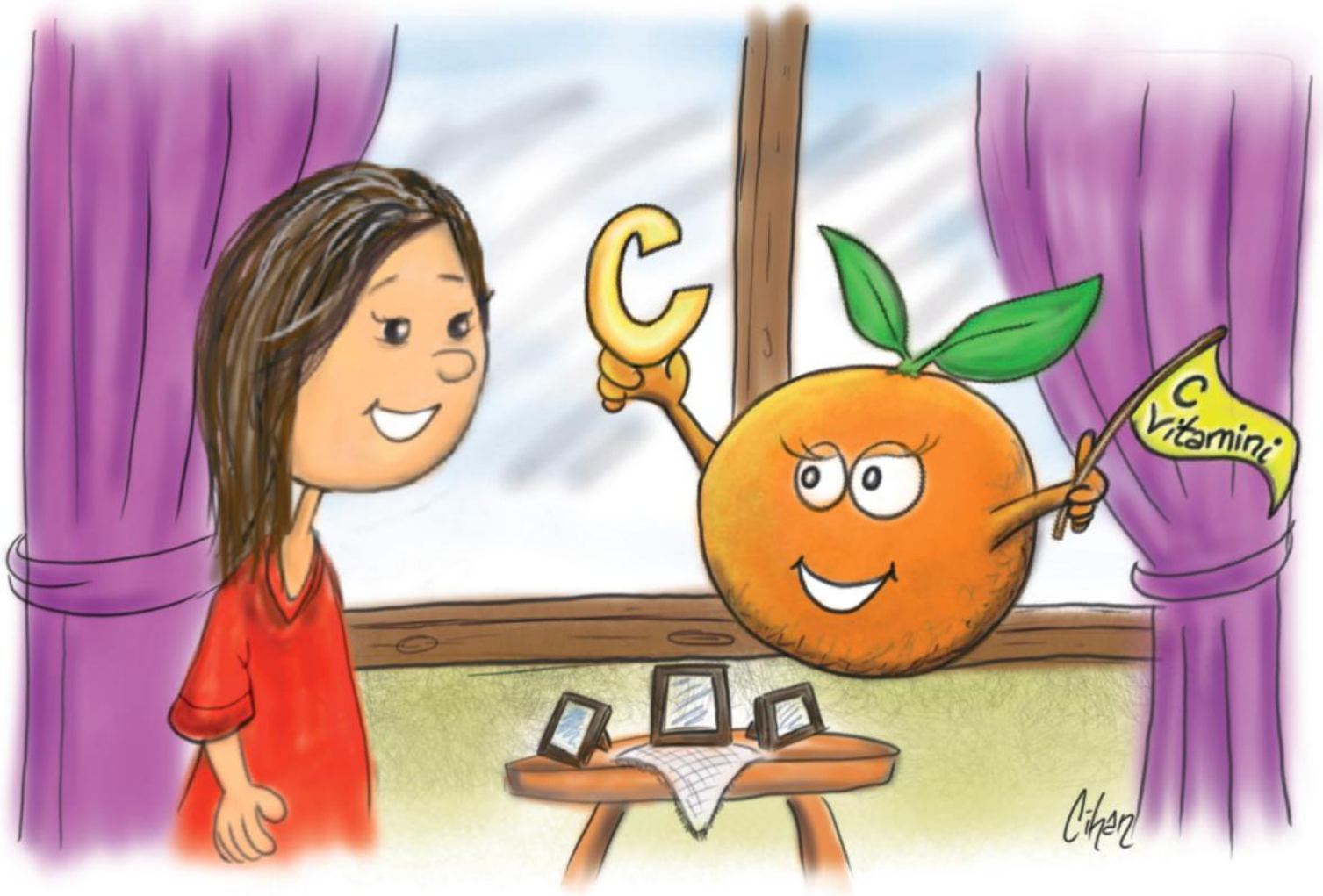
Aslında sağlıklı büyümemdeki görevlerinden bahsettiklerinde onlara haksızlık ettiğimi düşündüm.

Ne rüya ama değil mi? Durun bitmedi daha devam ediyor...



Sebzeler hep bir ağızdan;

"Yaz kış demeden sıcak soğuk demeden tüm doğa şartlarına göğüs gerdik. Topraktan çıkmayı başardık. Çiftçiler binbir emekle topladı. Annen emekle ve sevgiyle pişirip sofraya getirdi. Ama sen ne yaptın? Sofraya gelen bizlerin tadına bile bakmadın. Annenin ısrarlarına rağmen yemedin." derken başka sesler de gelmeye başladı.



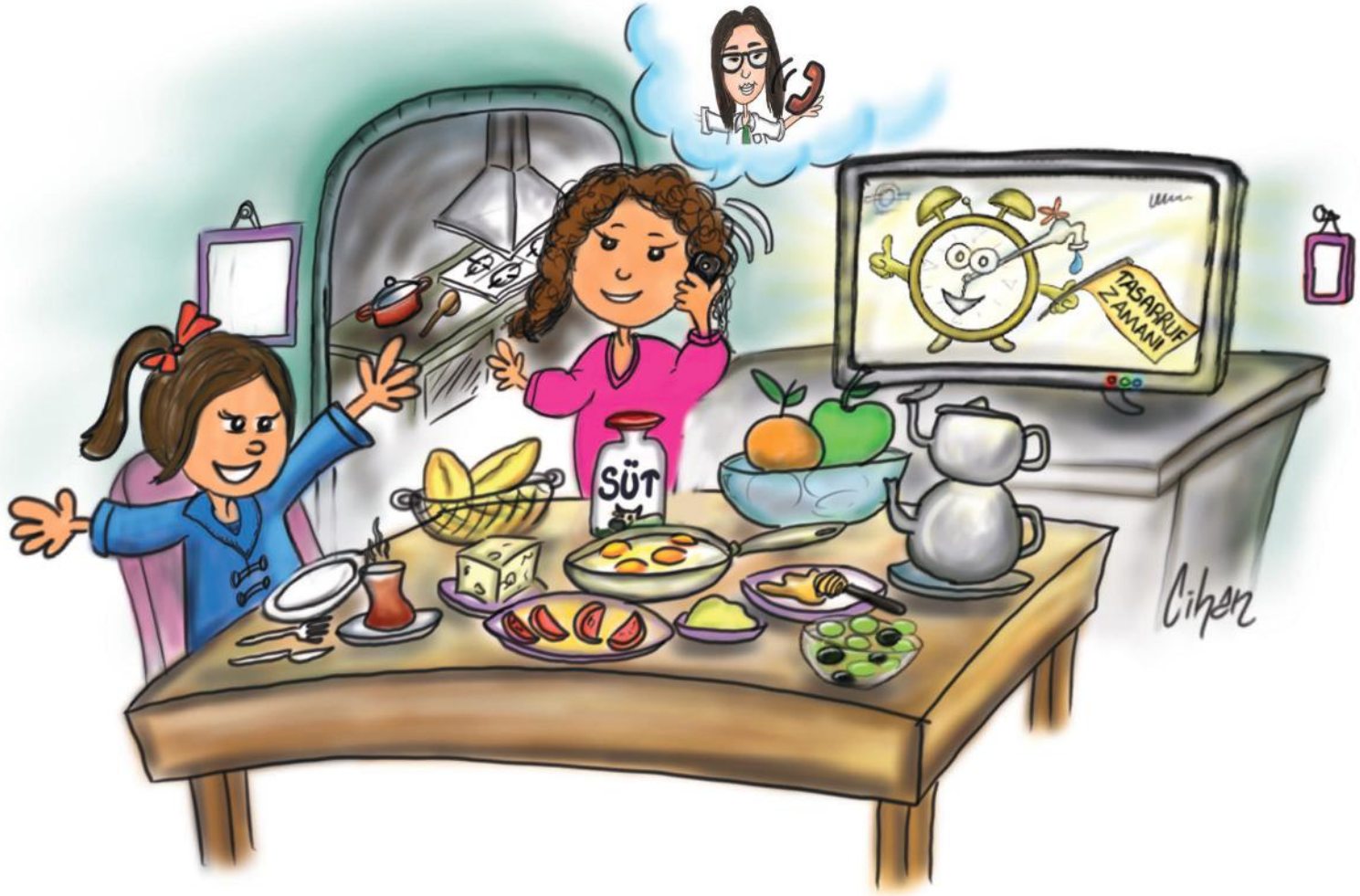
Meyvelerin olduğu bölümden gelen seslere kulak kabarttım. Portakal "Kış aylarının vazgeçilmeziyim, C vitamini yüklüyüm ve bu sayede hastalıklara karşı seni korurum."



Elma, "Bizi iyice yıkamadan yememelisin, her gün mutlaka tüketmelisin. Mevsim meyveleri hastalıklara karşı korur seni." diyordu.



Hepsi tek tek sofraya kadar geliş serüvenlerini anlattılar bana. Birçok zorluğu ve macerayı atlatarak sofraya gelen gıdalara haksızlık yaptığımı anladım. Dinlerken bazen güldüm bazen ise duygulandım.



Evet, sabah olmuş, annemin tatlı sesiyle uyanmıştım. Gördüğüm rüyadan o kadar etkilenmişim ki, o gün sabah sağlam bir kahvaltıyla güne başlamıştım. Kahvaltı sofrasında anneme olan biteni anlattım. Artık sofraya gelen her şeyi yiyeceğime söz verdim.

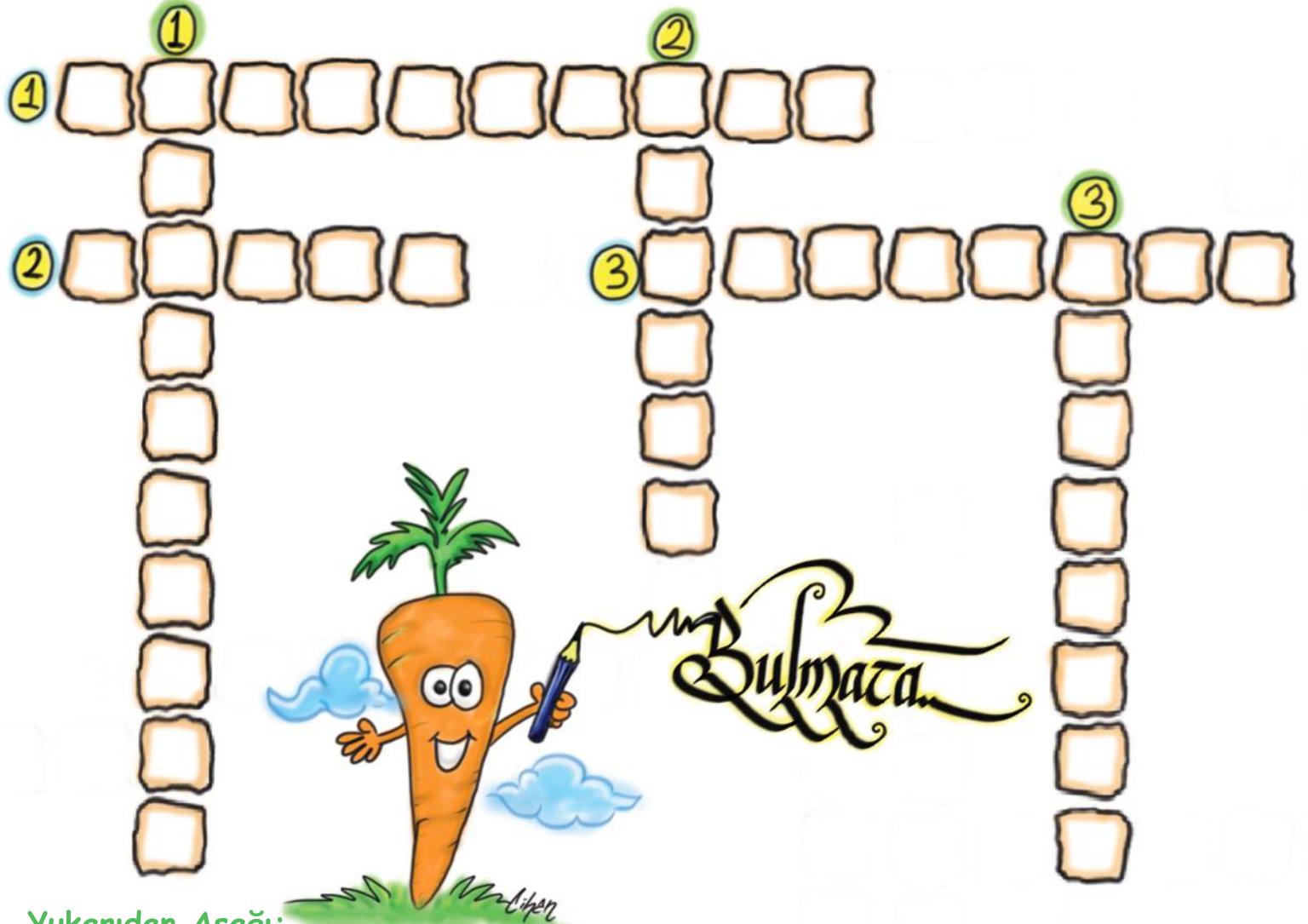
Özellikle yaptığım israftan dolayı, dünyada bu kadar açlık varken utandığımı anlattığımda, annem şaşkın bir o kadar da mutluydu. Okulda verilen eğitimden dolayı öğretmenlerimi ve Gıda Mühendisi Ayşe Ablamı arayarak teşekkür etti.

Sebze ve meyvelerin maceraları mı? Merak ettiğinizi görür gibiyim. Maceralarımızı sonraki kitaplardan takip edebilirsiniz.



ETKİNLİK SAYFASI

* Hikayeden öğrendiklerimizle soruları cevaplayalım kutucukları dolduralım



Yukarıdan Aşağı:

1. Dünya Gıda Günü hangi tarihtir?
2. Çiftçilerin sebze ve meyveleri yetiştirmek için kullandıkları yüzey nedir?
3. C vitamini deposu meyve hangisidir?

Soldan Sağa:

1. Ürün alırken hangi tarihe bakılır?
2. Gözlere iyi gelen sebze hangisidir?
3. Güne başlarken bizi zinde tutan sağlık öğünümüz nedir?



NELER ÖĞRENDİM?

- 1 Dünya Süt Günü tarihinde kutlanır.
- 2 Kemik gelişimi ve diş sağlığı için önemli olan içeceğimiz'ü her gün bardak içmek gerekir.
- 3 Süt bünyesinde içerir.





Gıda ile ilgili tüm şikayetlerinizi
ALO 174 Gıda Hattını
arayarak bildirebilirsiniz.





*Bir İdik Birlik Olduk[®]
Üreticinin Gücü Olduk
2007*

Bugün sütünüzü içtiniz mi?