



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

ANAOKULU



Yeşilcan'la
Sağlıklı Yaşam



MAHALLENİN
ÇOCUKLARI



tbm.org.tr

Merhaba arkadaşlar,
Ben **YEŞİLCAN!**



Sağlıklı olan her şeyi yaparım. Zararlı olan her şeyden uzak dururum. Arkadaşlarımla vakit geçirmeyi çok severim. Ne zaman ihtiyaçları olursa, onların her zaman yanındayım!

Bu hikayede de arkadaşlarım zor durumda kaldılar ve “imdaat!” diyerek beni çağırdılar. Bakalım neler olmuş?



MAHALLENİN ÇOCUKLARI

Zamanın birinde yemyeşil küçük bir mahalle varmış. Bu mahallede dört kardeş varmış. Bu kardeşlerden ikisi erkek, ikisi kız çocuğuymuş. Adları Ayşe, Neşe, Ali ve Veli'ymiş. Hepsi de çok şirinmiş. Hep beraber oyunlar oynarlarmış. Bazen birlikte resim yapar, bazen de pikniğe giderlermiş. Ama bu kardeşler için piknik yapmak çok zormuş.

Piknikte yemek zamanı geldiğinde; Ayşe “Ben süt içmem, peynir ve yoğurt yemem” dermiş. Hep cips ve çikolata yemek istermiş.

Neşe de “Et yemem, nohut, kuru fasulyeyi sevmem” dermiş. Hep patates kızartması istermiş.



2

Ali ise ıspanak, pırasa ve meyveleri hiç ağzına koymazmış. Hep köfte yemek istemiş.

Veli ise ekmeğ, makarna ve bulgur pilavı yemezmiş. Hep şeker yemek istemiş.

Bu nedenle piknikten hiç keyif alamadan geri dönerlermiş. Çocuklar, hep abur cuburla beslenirlermiş.



3

Günlerden bir gün bu dört kardeş yine piknik yapmak istemiş. Hazırlanıp her zaman piknik yaptıkları yere gitmişler. Yanlarında götürdükleri sağlıksız besinleri bir bir yemişler. Hadi biraz da oyun oynayalım demişler ancak Ayşe ve Neşe'nin karnı ağrımış. Ali çabuk yorulmaya başlamış, Veli'nin ise ateşi yükselmiş. Dört kardeşin oyun oynayacak hali kalmamış. Ne olduğunu anlayamamış, çok şaşırılmışlar ve "imdaaat!" diye bağırmışlar.

Yeşilcan annesiyle hemen gelmiş ve çocukları doktora götürmüştü. Doktor çocukları muayene etmiş. "Sanırım bunların neden olduğunu biliyorum." demiş. "Siz dengeli beslenmiyorsunuz çocuklar, hep abur cubur yemiştiniz. Sağlıklı olabilmek, koşup oynayabilmek için her besinden ve yemekten yeterince yemelisiniz." Çocuklar çok utanmışlar.

DEVAMI
ARKADA



4

Doktor onlara dört yapraklı yoncayı göstermiş. “Bakın bu beyaz yaprak; süt ve peynir. Bu ikinci kırmızı yaprak; et. Üçüncü yeşil yaprak; sebze ve meyve. Bu dördüncü turuncu yaprak da ekmek ve pilav. Eğer Yeşilcan gibi siz de sağlıklı ve güçlü olmak istiyorsanız bunların hepsinden yemelisiniz.” demiş.



5

Çocuklar doktorun dediklerine dikkat etmişler. Artık her yemekten dengeli şekilde yiyeceklerine söz vermişler. Artık pikniklerde yemek kavgası çıkmıyormuş. Çünkü her yemekten azar azar da olsa yiyorlarmış. Kısa sürede hepsi çok daha sağlıklı olmuş.





**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr