

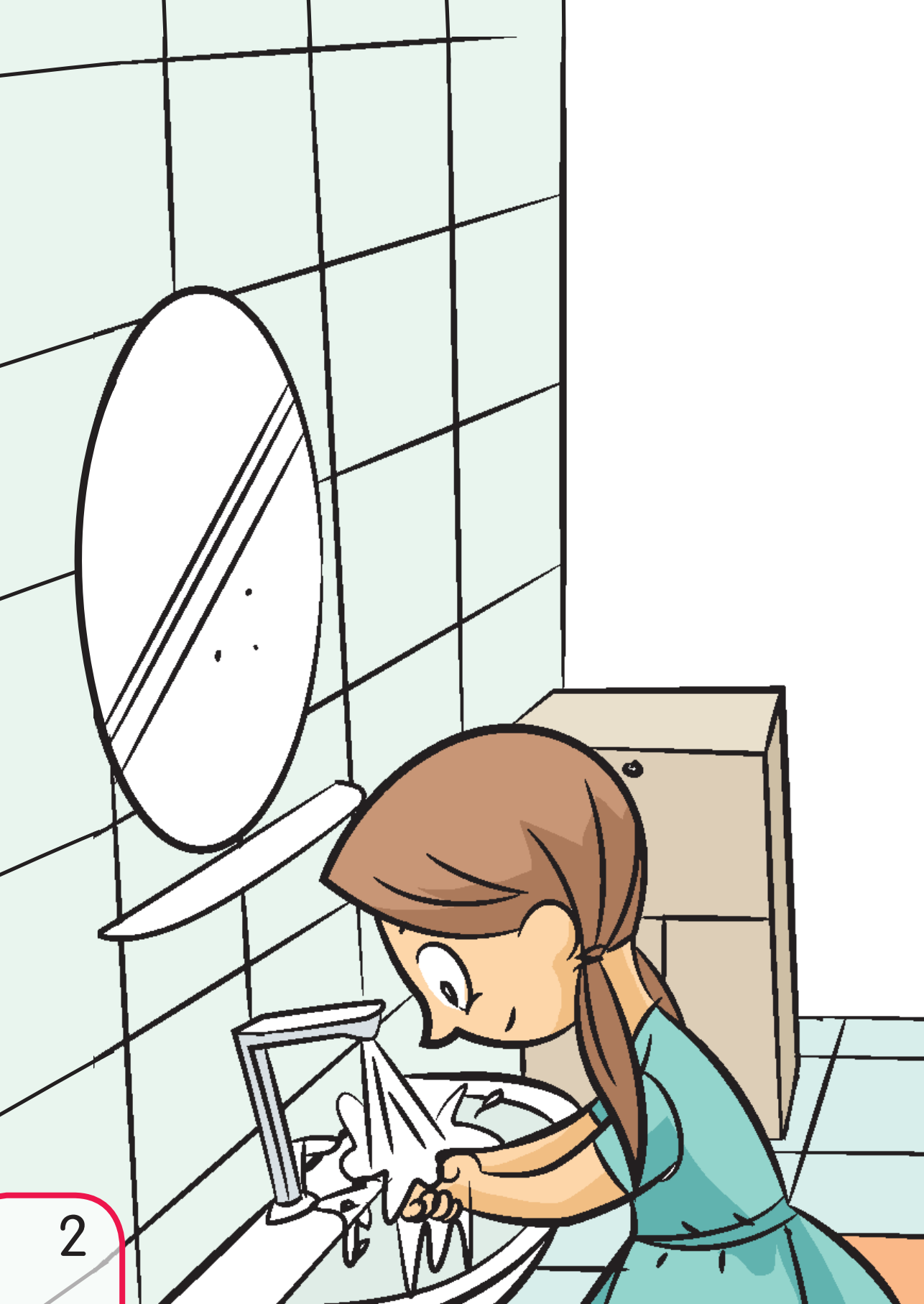


## **MERHABA ARKADAŞLAR BEN YEŞİLCAN!**

Sağlıklı olan ne varsa yaparım. Zararlı olan her şeyle savaşırım. Kötülerin düşmanı, iyilerin dostuyum.

Zor durumda kaldığınızda "İmdaat!" diye beni çağırabilirsiniz. Sesinizi duyar hemen gelirim.

Bu kitapta birbirinden heyecanlı iki hikaye anlatacağım. Anlatmak benden ders çıkarmak sizden.



# CAN İLE CANAN

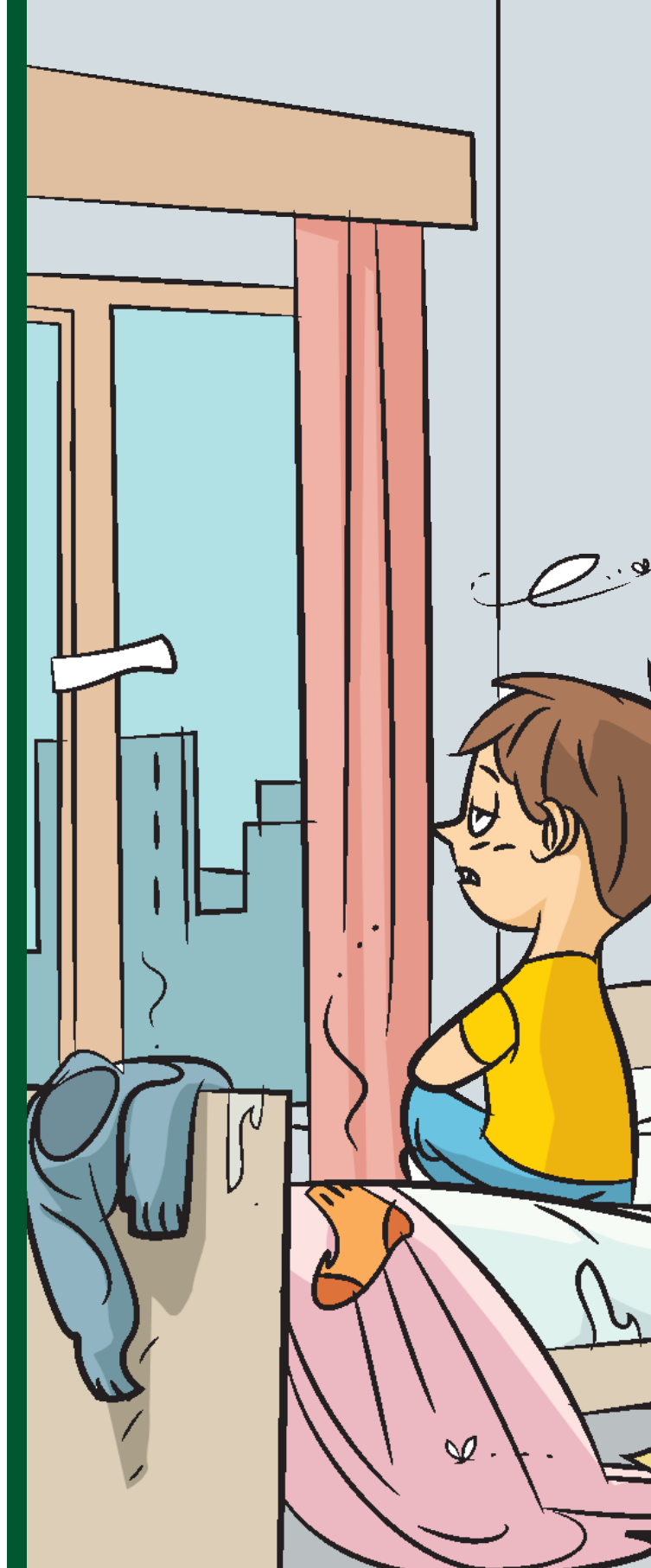
Bir zamanlar, Can ve Canan adlarında birbirlerine çok benzeyen iki kardeş varmış. Bu kardeşler aynı şeyleri yemekten ve aynı oyunları oynamaktan çok hoşlanırmış.

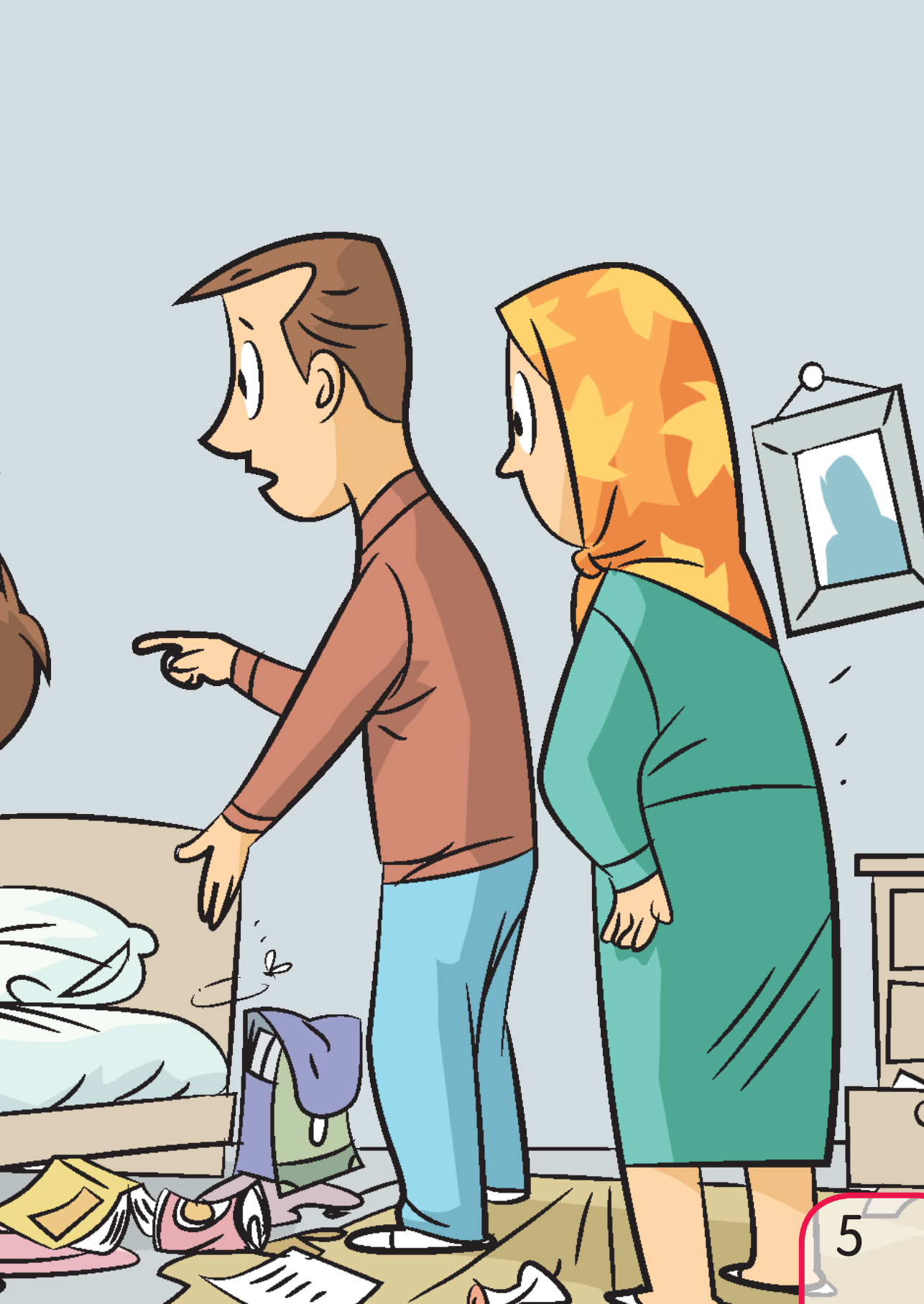
Bir gün Can artık farklı davranmaya karar vermiş. Canan ne yaparsa onun tersini yapmaya karar vermiş. Canan yemekten önce ellerini yıkamış ama Can yıkamamış. Canan tuvaletten çıkınca elini yıkamış bunu gören Can da tuvalete gitmiş ama elini yıkamadan çıkmış.



Canan banyo yapınca  
Can banyo yapmayı  
bırakmış. Dişini bile  
artık hiç fırçalamamış.  
Çikolatasının kabını  
yere atmış. Akşam  
olunca da kirli  
elbiseleriyle yatağa  
yatmış.

Bir süre sonra Can'ın  
anne ve babası  
endişelenmişler.  
Can'a temiz olmanın  
önemini anlatmışlar.  
Ama Can dinlememiş.  
"Ben farklı olacağım"  
deyip duruyormuş.





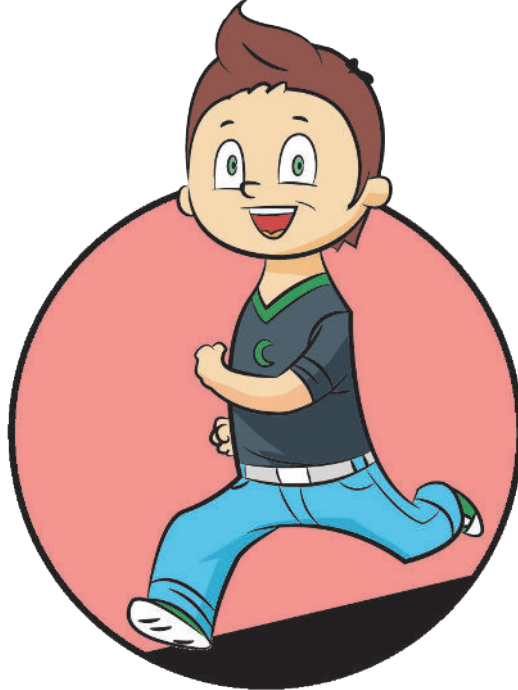


Bir sabah Can yastığının altında bir mektup bulmuş:

*Sevgili Can,  
Duyduk ki odan ve elbiselerin tam bize  
göre. Çok kirli. Artık gelip senin odanda ve  
üstünde yaşayacağız.  
Teşekkürler..*

*Mikrop Ailesi*

Can odasını, elbiselerini mikroplar ile paylaşmak istemiyormuş. Çünkü mikropların insanları hasta ettiğini biliyormuş. Can'ın aklına Yeşilcan gelmiş. Hemen "İmdaat!" diye bağırarak onu yardıma çağırmış. Yeşilcan hemencecik gelmiş.



Yeşilcan demiş ki, "Acele etmeliyiz Can. Her taraf temiz olursa mikroplar buraya gelemmez." Hızlıca temizliğe başlamışlar. Can ve Yeşilcan odadaki çöpleri toplamış. Can'ın annesi yatak örtülerini, perdeleri, kirli çamaşırları yıkamış. Babası duvarları boyamış.

Canan da camları, yerleri ve masayı silmiş. Kapı kollarını temizlemiş. Annesi odayı havalandırmış.

Can bir tarakla saçını taramış, tırnaklarını kesmiş, dişini de fırçalamış. Kısa sürede her taraf pırıl pırıl olmuş.

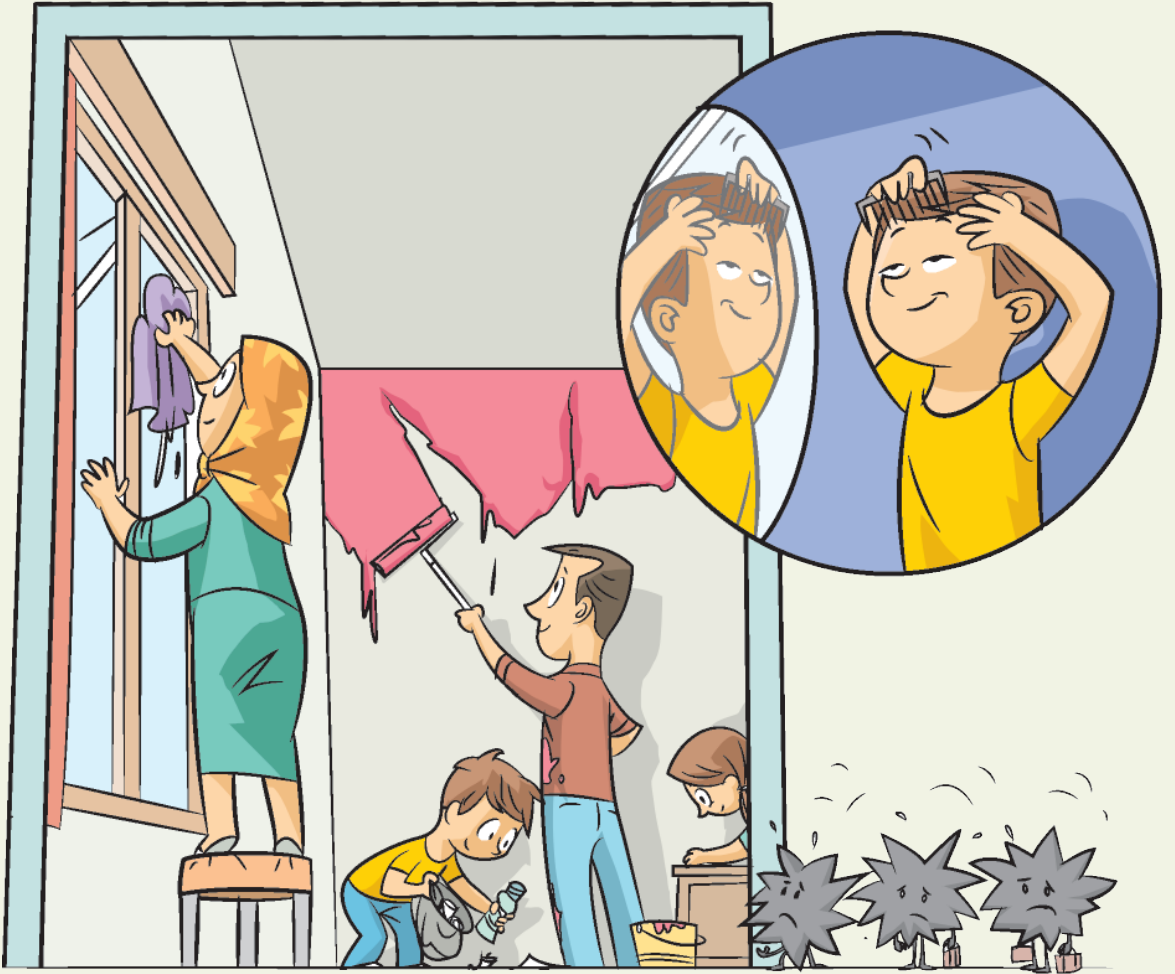




Mikroplar sevinçle odanın kapısına gelince çok şaşırmişlar. Tertemiz odayı görünce üzölmüşler "Burası çok temiz, burada yaşamayız. Başka kirli çocuklar bulalım." diyerek kaçarak gitmişler.

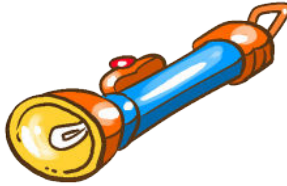
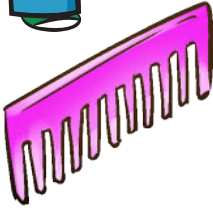
Can o günden sonra temizliğine hep dikkat etmiş. Farklı olma isteğini farklı oyunlar oynayarak, farklı resimler yaparak göstermiş.

Mikroplar da Can ve Canan'ın odasına hiç girememiş.



# HANGİSİ GEREKLİ

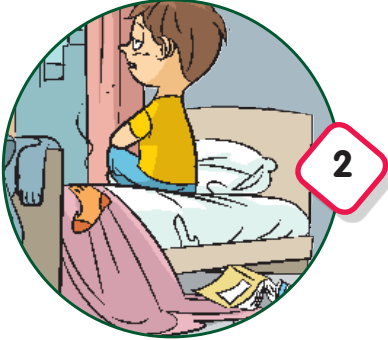
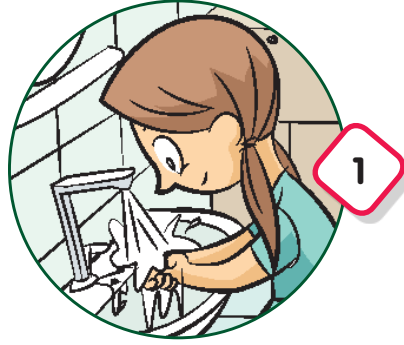
Kişisel temizliğimiz için neler gerekli?  
Haydi daire içine alalım!





## HANGİSİ SAĞLIKLI?

Aşağıdaki davranışlardan hangisi sağlığımıza zarar verir?



## NE YAPSIN?

Arkadaşlar ilk resimlerdeki çocuklar, sizce bir sonraki adımda ne yapsın? Her resimden, o resimden sonra yapılması gereken davranışa bir ok çizin.







# MAHALLENİN ÇOCUKLARI



Zamanın birinde bir mahallede yaşayan 4 kardeş varmış. İki erkek, ikisi kızmış. 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 istemiş.

Neşe de "Et yemem, nohut, kuru fasulyeyi sevmem" dermiş. Hep patates kızartması istemiş.

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

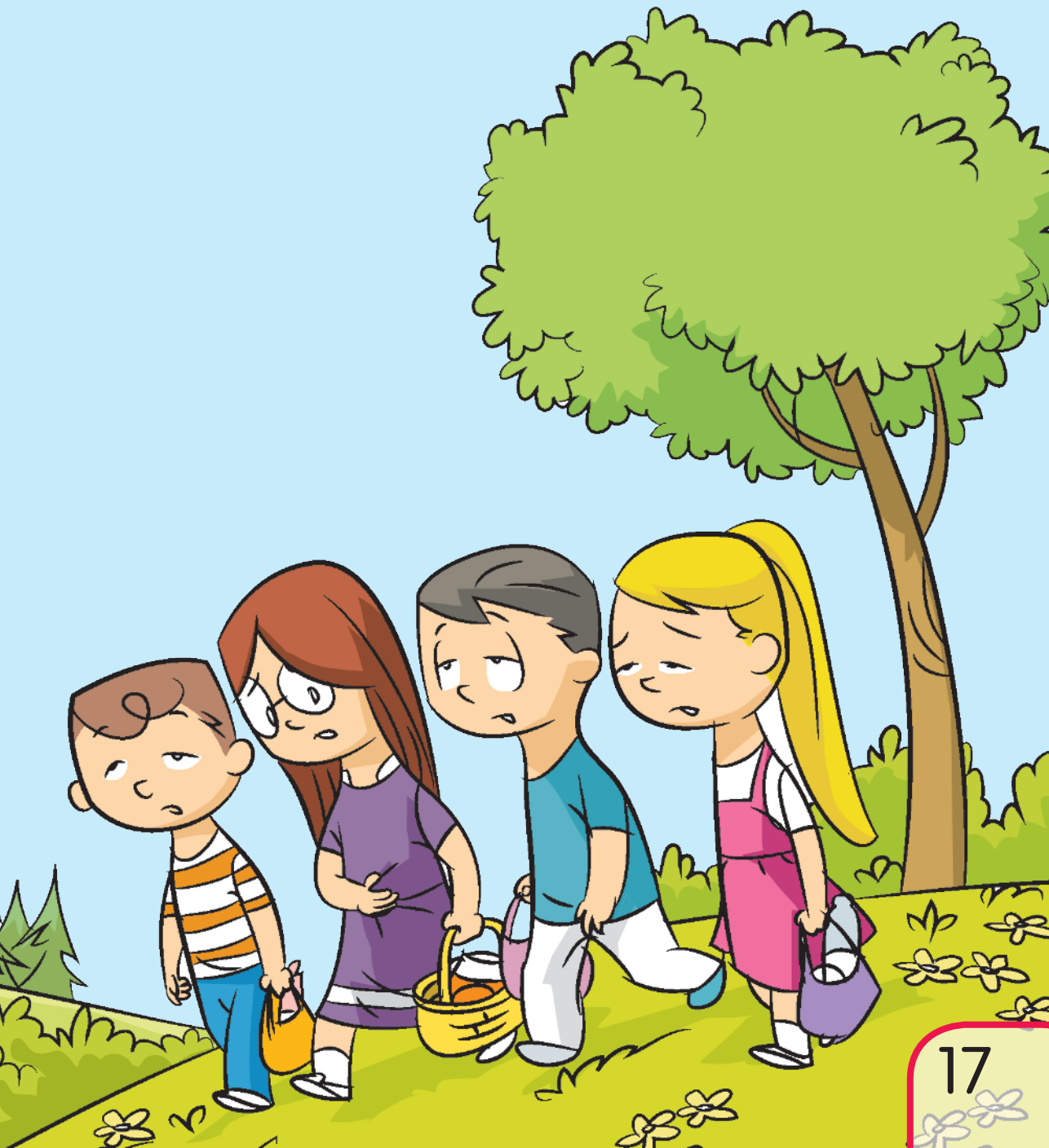
Veli ise ekmek, makarna ve bulgur pilavı yemezmiş. Hep şeker yemek istemiş.

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

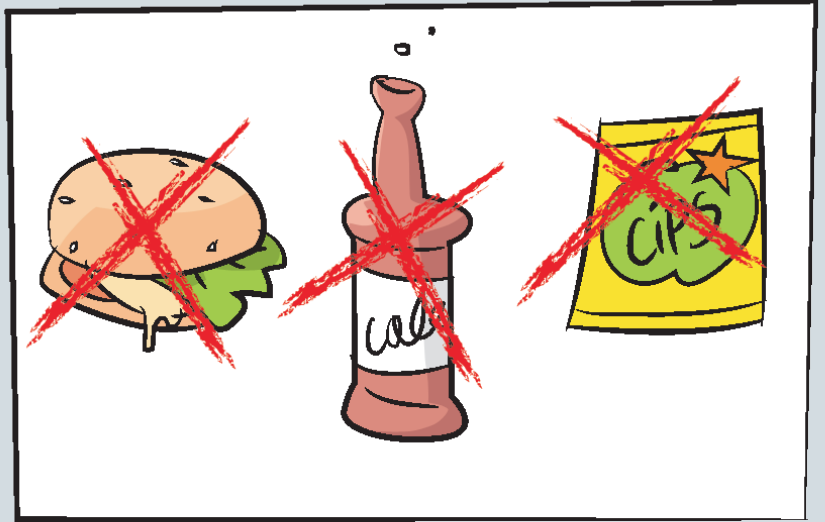
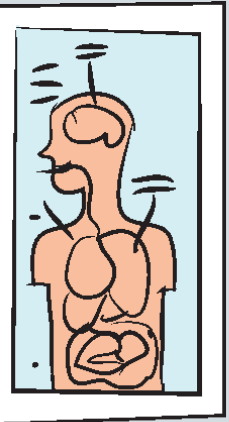
Bir süre sonra Ayşe'nin karnı ağrımış, Neşe çok zayıflamış, Ali çok çabuk yorulmaya başlamış, Veli'nin ise ateşi çıkmış. "İmdaaaat!" diye bağıırıp Yeşilcan'ı çağırmişlar.



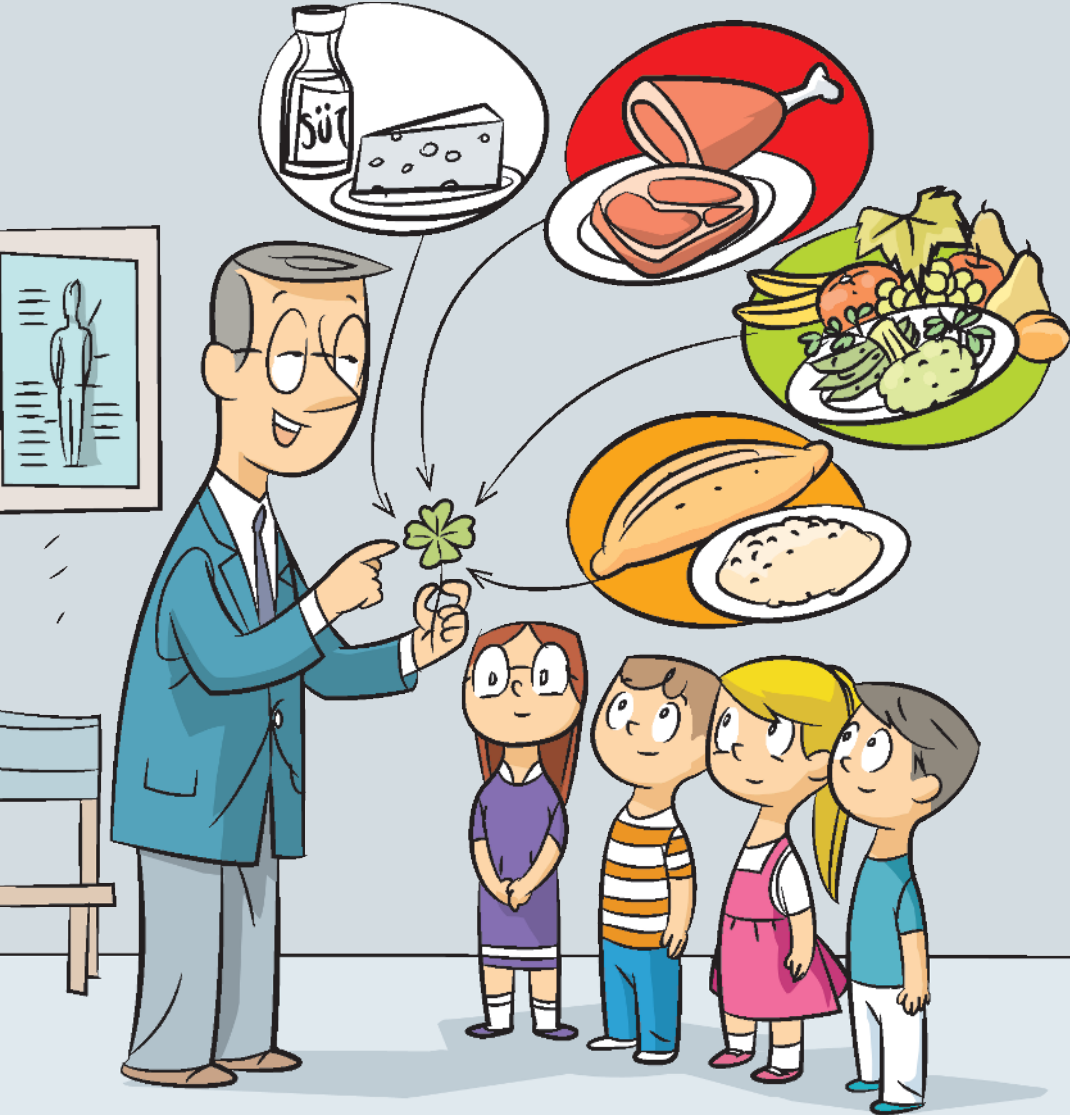




Yeşilcan hemen gelmiş ve çocukları doktora götürmüş. Doktor çocukları muayene etmiş. "Sanırım neden bunların olduğunu biliyorum" demiş. "Siz dengeli beslenmiyorsunuz çocuklar, hep abur-cubur yemişsiniz. Her gıdadan ve yemekten yemelisiniz." Çocuklar biraz utanmışlar.



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.

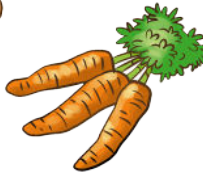
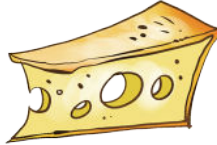
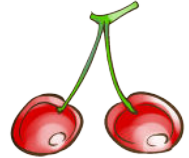
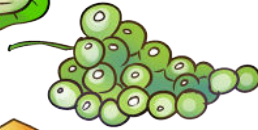
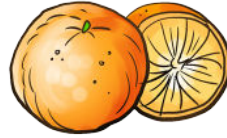
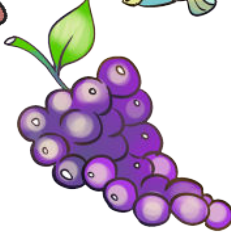
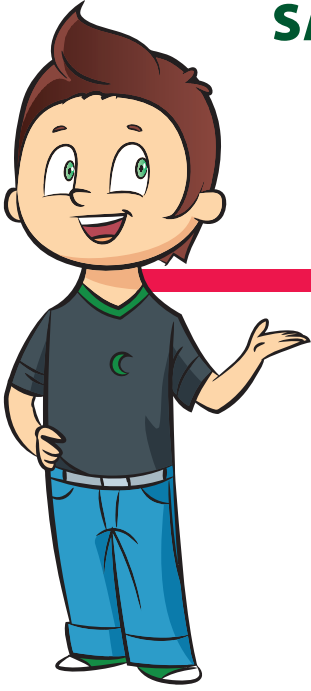


Çocuklar doktorun dediklerine dikkat etmişler. Artık her yemekten yiyeceklerine söz vermişler. Artık pikniklerde yemek kavgası çıkmıyormuş. Çünkü her yemekten az da olsa yiyorlarmış. Kısa sürede hepsi daha sağlıklı olmuş.



# SAĞLIKLI YİYECEKLERİ SEÇ

Haydi arkadaşlar, aşağıdaki yiyeceklerden sağlıksız olanların üzerine çarpı işareti koyun.



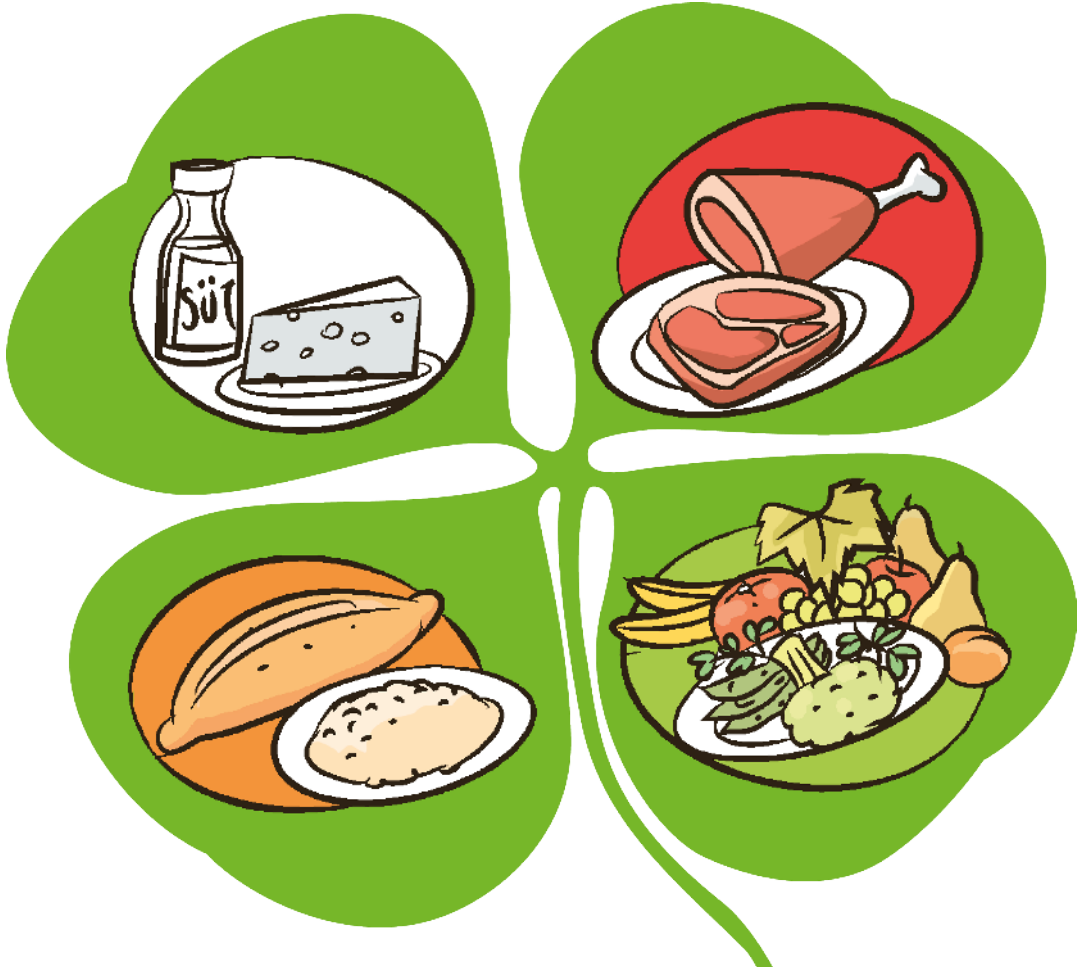
## TABAK HAZIRLA

Haydi sağ taraftaki yoncaların içinden birer gıda seç ve tabağına koy. Her yapraktan bir tane seçebilirsiniz.





- **Süt ve süt ürünleri:** Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb.
- **Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu:** Dana, kuzu, tavuk, hindi, balık, yumurta, fındık, fıstık, ceviz vb.
- **Ekmek ve Tahıl Grubu:** Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekmek, makarna, şehriye vb.
- **Sebze ve Meyve Grubu:** Her çeşit sebze ve meyve





## KİM MEVSİMİNE UYGUN GİYİNMIŞ?

Arkadaşlar, sadece birisi mevsimine uygun giyinmiş. Hangisi acaba?

1



2



3



4

