



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr

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.



YESILAY

**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.

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

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

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

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 şaşırmışlar ve “imdaat!”
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 yemişsiniz. Sağlıklı
olabilmek, koşup oynayabilmek için
her besinden ve yemekten yeterince
yemelisiniz.” Çocuklar çok utanmışlar.

DEVAMI
ARKADA

