



Kırmızılar, Sarılar, Morlar, Yeşiller **RENK RENK** Olur Meyveler, Sebzeler

Kırmızı bir meyve söyleyebilir misiniz?
Peki sarı? Ya turuncu, mavi, mor? Meyve
ve sebzelerin değişik renklerde olmalarını
sağlayan nedir, biliyor musunuz? Peki
farklı renklerdeki meyve ve sebzelerden
yemenin neden sağlıklı olduğunu?



Kırmızı

Domates, çilek, kiraz, elma... Kırmızı renkli birçok meyve ve sebze var. Kırmızı renkli meyve ve sebzeler genellikle C vitamini bakımından zengindir.



Emilio Ereza / age fotostock / Getty Images TÜRKİYE

Kırmızı Meyve ve Sebzeler

Domates
Kiraz

Listeye eklemeler yapın

Turuncu ve Sarı Sebzeler

Limon
Havuç

Listeye eklemeler yapın

Turuncu Sarı

Havuç, mandalina, limon... Bunlar turuncu ve sarı renkte meyve ve sebzelerden bazıları. Bu meyve ve sebzeler genellikle A vitamini ve potasyum minerali bakımından zengindir.



Thinkstock

Yeşil

Ispanak, salatalık, bezelye... Aslında o kadar çok yeşil meyve ve sebze var ki... Bazı yeşil meyve ve sebzeler bazı B vitaminleri ve potasyum minerali bakımından zengindir.



Emilio Ereza / age fotostock / Getty Images TÜRKİYE

Yeşil Meyve ve Sebzeler

Ispanak
Salatalık

Listeye eklemeler yapın

Mavi

Mor

Gelelim mavi ve mor renkli meyvelere, sebzelere... İncir, mürdüm eriği, yaban mersini bu gruba girer. Bu meyve ve sebzeler genellikle C vitamini bakımından zengindir.



Thinkstock

Mavi-Mor Meyve ve Sebzeler

Mürdüm eriği
İncir

Listeye eklemeler yapın

Beyaz Meyve ve Sebzeler

Karnabahar
Sarımsak

Listeye eklemeler yapın

Beyaz

Beyaz renkli meyve ve sebzeler arasında karnabahar, sarımsak, soğan bulunur. Muz, patates gibi açık sarı renkli meyveler, sebzeler ve mantar da bu gruba girer. Bunlar da sodyum ve kalsiyum gibi mineraller bakımından zengindir.



Thinkstock

Meyve ve Sebze Arasındaki Fark Nedir?

Bitkibilimcilere göre meyve, bir çiçekli bitkinin çiçeklerinden gelişen ve bitkinin tohumlarını içeren yapıdır. Domates, salatalık, kabak gibi bazı sebzeler de aynı zamanda birer meyvedir. Ama genellikle yalnızca tatlı meyveler "meyve" olarak adlandırılır. Domates ve salatalık gibi yemeklerde ve salatalarda kullanılan meyvelereyse sebze adı verilir. Bazı bitkilerin yaprak, çiçek, kök gibi bölümleri de sebze olarak adlandırılır ve bunlar yemeklerde, salatalarda kullanılır. Örneğin ıspanak ve lahana bitkilerin yapraklarıdır. Brokoli ve karnabahar çiçektir, kereviz ve havuçsa köktür.

Gökkuşağı Tabağı Hazırlayalım

Meyve ve sebzelerin içinde birçok vitamin ve mineral bulunur. Hepsi de vücudumuz için çok yararlıdır. Vitaminler ve mineraller vücudumuzun işleyişinde önemli rol oynar.

Vitaminlerden ve minerallerden olabildiğince çok yararlanabilmek için yediğimiz meyve ve sebzelerin çeşitli olmasına özen göstermek gerekir. Yediğimiz meyve ve sebzelerin çeşitliliğini artırmanın eğlenceli bir yolu var. Ne mi? Gökkuşağı tabağı hazırlamak! Bu iş çok kolay. Bir tabağa kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi ve mor yani gökkuşağını oluşturan renklerden birer meyve ya da sebze koyun. Örneğin, bir çilek, bir havuç, bir muz, birkaç yeşil üzüm ve bir mor incir gibi. Hatta muzun üzerine birazcık bal, bunun üzerine de dövülmüş fındık, ceviz, badem karışımı ve keten tohumu da serpebilirsiniz. Harika olur. Sıra sizde! Haydi aşağıdaki tabağın içine gökkuşağı renginde meyve ve sebzelerin resmini yapın.



Thinkstock

Haydi tabağın içine gökkuşağı renginde meyve ve sebzelerin resmini yapın.

Thinkstock