

gözlem defterinizden



Kuşlarla ilgili gözlemlerinizi bekliyoruz.

Okulda Beslenme Saati

Okuldaki gözlemime göre, öğrencilerin çok büyük bir kısmı sağlıklı yiyecek getirmiyor. Ama öğretmenimiz böyle sağlıklı yiyeceklerle beslenmemizi istemiyor. Çünkü sağlıklı yiyecekler insanın vücudundaki yağları çoğaltıyor ve bu durumda şişmanlıyoruz. Ben okulda sandviç yiyorum. Annemin ekmek, peynir, domates, biber, zeytinle hazırladığı sandviç çok lezzetli oluyor. Bunun yanına bir de ayran eklediğim zaman çok daha güzel oluyor. Ayrıca yanına bir iki de mevsim meyvesi oldu mu tadına doyum olmuyor. Tüm çocukları sağlıklı beslenmeye davet ediyorum.

Ezgi Yurdacan

İsmet İnönü İO / 5-D / Seyhan / Adana

Okuldaki Beslenme Saatiyle İlgili Gözlemlerim

Beslenme saati geldiğinde herkes çantasından yemeğini çıkarır ve sırasına örtüsünü serer. Yiyeceklerini iştahla yer. Ancak ben başka bir şey daha gözlemledim. Çocukların yedikleri yiyecekler hem enerji verici hem de besleyici. Bazı çocuklar meyve, süt, tost, kek türü şeyler getiriyor. Bazılarıysa kraker, bisküvi, meyve suyu gibi şeyler getiriyor. Beslenme saatinde herkes karnını doyuruyor. Bazı çocuklar yiyeceklerini kantinden alıyorlar.

Z. Aylin Bozdağlı

Akincılar İO / 5-D / Buca / İzmir

Benim Okulumun Beslenme Saati

Beslenme saati için herkes farklı şeyler getirir. Örneğin, ekmek, makarna, kek, muz, patates kızartması... Bazen yiyeceklerimizi değiş tokuş ederiz. Örneğin, biri diğerine bisküvi verir, başka birinden kraker alır. Çikolata, şeker, bisküvi ya da kraker getirdiysen başın dertte demektir. Herkes "Bir tane alabilir miyim?" diye sorar ve beslenme ağızına daha bir lokma bile atmadan tüketir. Erkekler kutu süt, ayran, meyve suyu gibi içecekler getirir. Daha sonra bu içeceklerin boş kutularıyla basketbol maçı başlar. Herkes bu boş kutuları çöp kutusuna atmaya çalışır. Bizim sınıfımıza hamburger, sosis, salam, sucuk, dürüm, vb. şeyler getirmek yasaktır. Bunlar, hem zararlıdır hem de herkesin canı bu yiyeceklerden çekebilir. Bazı çocuklar, teneffüs bitip ders başladığında bile atıştırmaya devam eder.

Beste Şimşir

Yahya Kemal Beyatlı İO / 4-D / Bornova / İzmir



Thinkstock

Adres: TÜBİTAK Bilim Çocuk Dergisi Gözlem Defterinizden Köşesi
Atatürk Bulvarı/No:221/06100/Kavaklıdere/Ankara

Beslenme

Biz öğlen saat iki olduğunda beslenme yaparız. Beslenme saatinde herkes farklı yiyecekler yen. Arkadaşlarım ve ben elma getirmeyi çok severiz. Beslenmeyi her zaman ikinci ders yaparız, çünkü aç karnına ders çalışamayız. Bazen beslenmeyi ilk ders saatinde yaparız. Beslenme saati bizim için çok önemlidir, çünkü güne onunla başlarız.

Yağmur Yapar



Beslenme Saati

Sınıfımızda her gün beslenme saati yapıyoruz ve bu saatler çok zevkli geçiyor. Yiyeceklerimizden bazen öğretmenimize de veriyoruz. Akşamları sabırsızlıkla yiyeceğimi hazırlıyorum ve kapının yakınına koyuyorum. Sabah olmasını iple çekiyorum. Bütün sınıf her gün beslenme getiriyor. Ben yiyeceklerimi yanımdaki arkadaşım ile hep paylaşıyorum. Çok zevkli ve güzel oluyor. Bazen öğretmenimiz de beslenme getiriyor ve bizimle birlikte yiyor.

Dilan Meydan

Vezirciftliği İÖ / 4-B / İzmit



Thinkstock

Okuldaki Dengeli Beslenme

Okuldaki beslenme saati sağlıklı ve düzenli beslenebilmemiz için çok önemlidir. Okula gelmeden önce güne iyi bir kahvaltıyla başlayamadıysak tenefüste bir kutu süt içebilir, kaşarlı tost ya da simit yiyebiliriz. Öğleden önce karnımız acıkırsa okula meyve götürüp yiyebiliriz. Öğle yemeğimiz okulda veriliyorsa tabağımızdaki her şeyi bitirmeliyiz. Okulda yemek verilmiyorsa annemizin bizim için hazırladığı yiyecekleri yiyebiliriz. Öğleden sonra da meyve tüketmeliyiz. Bu, bizim okuldaki beslenmemizi karşılar. Böylece sağlıklı beslenmiş oluruz.

Başak Özcan

Kocatürk Koleji / Turgutlu / Manisa



Okuldaki Beslenme Saati

Teneffüs zili çaldığı anda arkadaşlarım beslenme çantalarındaki yiyecekleri çıkarır ve annelerinin hazırladığı o nefis şeyleri yemeye başlar. Bizim sınıfta birbirimizden bir şey istediğimiz zaman kimse kimseyi kırmaz. Herkes bir diğeri ne isterse verir. Hatta "çok çok al" derler. Onların bu eli açıklığını çok beğeniyorum, çünkü yiyecekleri paylaşmak çok güzel bir davranış.

Efran Usul

Refika Küçükçalık İÖ / 5-C / Kayseri