

DENİZ VE EGE'NİN MUTFAK PANOSU

Yazan
Doç. Dr.
Sibel Sönmez

Resimleyen
Seçil Çokan



DENİZ VE EGE'NİN MUTFAK PANOSU

ISBN

Yazan
Doç. Dr. Sibel Sönmez
*Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Eğitimi
Anabilim Dalı*

Resimleyen
Seçil Çokan

Grafik Uygulama
Çağdaş Kaymak

I. Baskı

Bütün yayın hakları saklıdır.
Pinar Enstitüsü'nün izni olmadan hiçbir
yolla yayınlanamaz.

Pinar Enstitüsü İletişim Bilgileri
Kemalpaşa Caddesi No: 317 Pınarbaşı - Bornova / İZMİR
Tel: +90 (232) 436 15 15
www.pinarensitusu.org.tr

 PinarEnstitusu  PinarEnstitusu  PinarEnstitusu  PinarEnstitusu



ÖNSÖZ

Sevgili Anne – Babalar,

Geleceğin mimarları olan çocuklarımız, bir gün kendi hayatlarını ellerine alan karar vericiler olacaklar ve belki de ilerleyen zamanlarda bu çocuklar, kararlarıyla toplumu etkileyen birer birey haline gelecekler. Şüphesiz ki bugün onlara öğrettiklerimiz, onların alışkanlıklarını etkileyecektir. Ayrıca, onlara sürdürülebilir ve çevre dostu bir yaşam tarzını nasıl yöneteceklerini öğretmek, kendi eylemleri için sorumluluk almayı ve daha sağlıklı bir gezegeni sürdürmeyi mümkün kılacaktır.

Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ile Pınar Enstitüsü iş birliğinde gerçekleştirilen “Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim” projesi kapsamında yayınlanan bu kitabımızda, çocuklara, gıda tüketiminde israfın neden ve sonuçları ile ilgili bir bilinç kazandırılması ve farkındalık yaratılması hedeflenmektedir.

Çocuğunuzla bu kitabı okuyabilir ve kitabın sonunda yer alan pano hazırlama etkinliğini çocuğunuzla birlikte yaparak bu farkındalığın pekiştirilmesine katkı sağlayabilirsiniz.

Sağlıklı ve mutlu bir gelecek dileklerimizle...

Pınar Enstitüsü

Deniz ve Ege o gün evlerine gittiklerinde oldukça düşünceliydiler. Odalarına gidip kıyafetlerini değiştirdikten sonra daha yeşil ve yaşanabilir bir dünya için birlikte neler yapabileceklerini düşünmeye başladılar.

Bugün okullarına gelen uzmanlar, onlara çeşitli videolar izletmişlerdi ve eğer dikkatli davranmazsak suların azalacağından, insanların, hayvanların ve doğanın zarar göreceğinden bahsetmişlerdi. Uzmanlar, bunların önlenmesinde herkesin ufak da olsa evlerinde bazı önlemler alarak Dünya'ya yardımcı olabileceğinden söz etmişlerdi.



Deniz ve Ege doğayı çok seviyorlardı. Dişlerini fırçalarken suyu dikkatli kullanıyorlar, gereksiz ışıkları söndürüyorlardı.



Evlerinde küçük saksılarda soğan, maydanoz gibi sebzeler yetiştirmeye çalışıyorlardı. Sebzelerini sularken öğretmenlerinin onlara anlattıklarını düşünmeye başladılar.

Bugün misafirler gittikten sonra sınıfta çember olmuşlardı ve öğretmenleri onlara çok ilginç konulardan bahsetmişti.

"Çocuklar, sizin yeni şeyler öğrendiğiniz gibi, biz öğretmenler de zaman zaman eğitime gidiyoruz ve yeni bilgiler öğrenmeye çalışıyoruz."

"Hafta sonu bir toplantı vardı ve ben de buna katıldım. Orada bir uzman bize, dünyamızın daha yaşanabilir olması için yapılması gerekenlerden bahsetti ve çok ilginç şeyler öğrendim. Şimdi sizinle bu bilgileri paylaşmak istiyorum." dedi. *"Önce sizlere bazı sorular sormak istiyorum."* diyerek konuşmasına devam etti.



- Evinizde ne sıklıkla alışveriş yapıyorsunuz?
- Annenizle alışveriş sonrası aldıklarınızı yerleştirirken yiyeceklerin nereye konulduğuna hiç dikkat ettiniz mi?
- Peki artan yemekleri ve ekmekleri ne yapıyorsunuz?
- Ya yemek yaparken çıkan kabukları ya da artan küçük parçaları ne yapıyorsunuz?

gibi sorular sordu.

Tüm çocuklar birbirlerine bakıyorlardı. Bunların konularıyla ilişkisi neydi acaba? Neden bu soruları sormuştu öğretmenleri? "Sonrasında sizlerle israf konusunu konuşmak istiyorum." dedi. Öğretmenleri oldukça düşünceli görünüyordu.



"Bizler evlerimizde istediğimiz birçok şeye sahibiz ama tüm Dünya'da bu böyle değil. Mevsim döngüsünün değişmesine, iklim değişikliğine, çevre kirliliğine, ve doğru alışveriş yapmamamıza bağlı olarak dünyada üretilen her üç gıdadan birinin çöpe gittiğini biliyor musunuz?" diyerek sözüne devam etti.



Öğretmen şaşkınlık içinde olan çocuklara bakıp gülümsedi ve "Bunu duyduğumda ben de sizin gibi şaşırmıştım ama sonra öğrendim ki tüm bunları bireysel olarak kendimiz kontrol edebiliriz." dedi.



"Bu nedenle sizinle bugün evlerimizde gıda israfını önlemek için neler yapabileceğimizi konuşup, etkinliklerimizi bu doğrultuda gerçekleştireceğiz." diye ekledi. Sonrasında sınıfta bununla ilgili sohbet edip fen ve matematik çalışmaları yaptılar.

Deniz eve gelince annesine: "Anneciğim biz bugün okulda çok güzel şeyler öğrendik. Eğer senin için de uygunsa hafta sonu Egeler bize gelebilir mi? Bugün öğrendiklerimizle ilgili sizlerle birlikte bir şeyler yapmak istiyoruz." dedi.

- Tabii Denizciğim ama önce Ege'nin annesini arayalım ve uygunlar mı soralım.

diyerek cevap verdi.



Akşam yemeğinde Deniz annesinin masayı nasıl hazırladığına ve artan yemekleri ne yaptığına dikkat ederek yemeğini yedi. Bir yandan da ailesine okulda öğrendiklerinden bahsetti.

"Biliyor musunuz yiyeceklerin israf edilmemesi için mutlaka alışverişe giderken liste hazırlamalıymışız ve alışverişte de aldıklarımızın son kullanma tarihlerini kontrol etmeliymişiz." dedi.

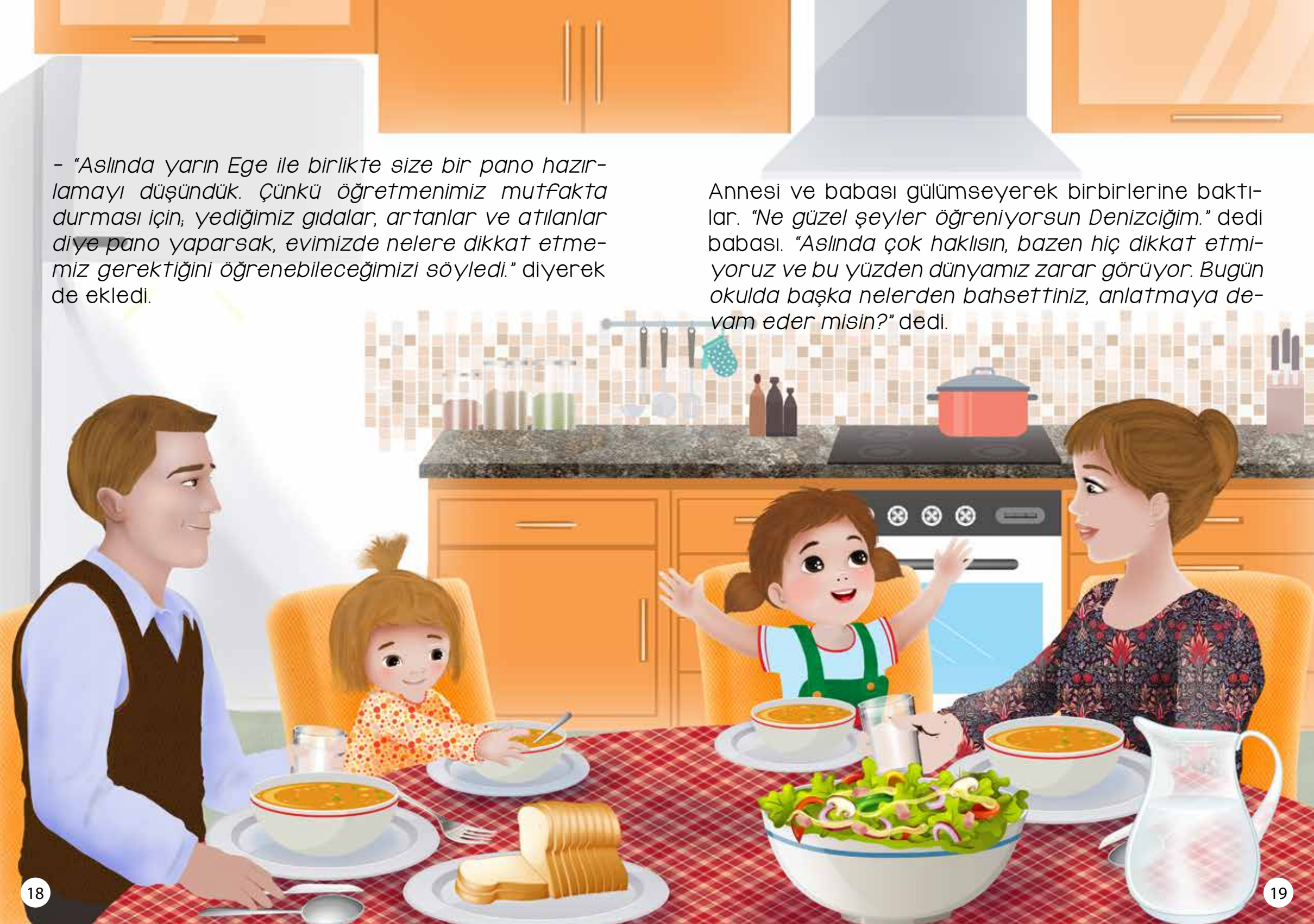
Anneleri tabağına yemeğini koyarken *"Anneciğim önce azar azar yemek koy çünkü yiyemezsem yazık olur. Eğer doymazsam yeniden alırım."* dedi.

Anneleri şaşkınca Deniz'i dinliyordu. *"Başka neler öğrendin bakalım"* diye sordu?



- "Aslında yarın Ege ile birlikte size bir pano hazırlamayı düşündük. Çünkü öğretmenimiz mutfakta durması için; yediğimiz gıdalar, artanlar ve atılanlar diye pano yaparsak, evimizde nelere dikkat etmemiz gerektiğini öğrenebileceğimizi söyledi." diyerek de ekledi.

Annesi ve babası gülümseyerek birbirlerine baktılar. "Ne güzel şeyler öğreniyorsun Denizciğim." dedi babası. "Aslında çok haklısın, bazen hiç dikkat etmiyoruz ve bu yüzden dünyamız zarar görüyor. Bugün okulda başka nelerden bahsettiniz, anlatmaya devam eder misin?" dedi.



Deniz durdu ve düşünmeye başladı. Gözünün önüne öğretmenini ve arkadaşları geldi.



- "Hmm hatırladım baba." dedi. "Alışverişe tok karna gitmeliymişiz." diyerek gülmeye başladı.



"Baba biliyor musun bir de öğretmenimiz artan yemekleri dolapta uygun şekilde saklarsak bozulmayacağını ve birkaç gün sonra da yiyebileceğimizi söyledi. Ben de öğretmenime annemin çalıştığı için hafta sonları yemek yapıp dolapta sakladığını söyledim."

Deniz annesine "Anneciğim yemekleri yaparken çıkan kabukları da biriktirebilirmişiz. Onlar gübre olup toprağa verildiğinde sağlıklı oluyormuş. Biz de deneyebilir miyiz? Belki saksıdaki biberlerimize veririz, onların da karnı doyar hem." dedi.



Deniz yemekten sonra masayı toplamada annesine yardım etmek için annesinin yanına gitti. Sonra ondan iki tane boş poşet istedi.





Sokaktaki kedilerle paylaşabilecekleri artıklar için bir poşet ve gübre yapmada kullanmak üzere artıklar için de ayrı bir poşet kullanacaktı. Ancak annesi *“Şimdilik sadece kediler için bir şeyler ayıralım, diğeri için alışverişe çıktığımızda ağzı kapaklı koku yapmayacak bir kap alalım sana.”* dedi.

Hafta sonu geldiğinde Ege ve annesi Denizlere geldiler. Birlikte oturup okulda konuştuklarını hatırladıktan sonra, anneleriyle birlikte bir kartonu ortadan ikiye çizgiyle böldüler.



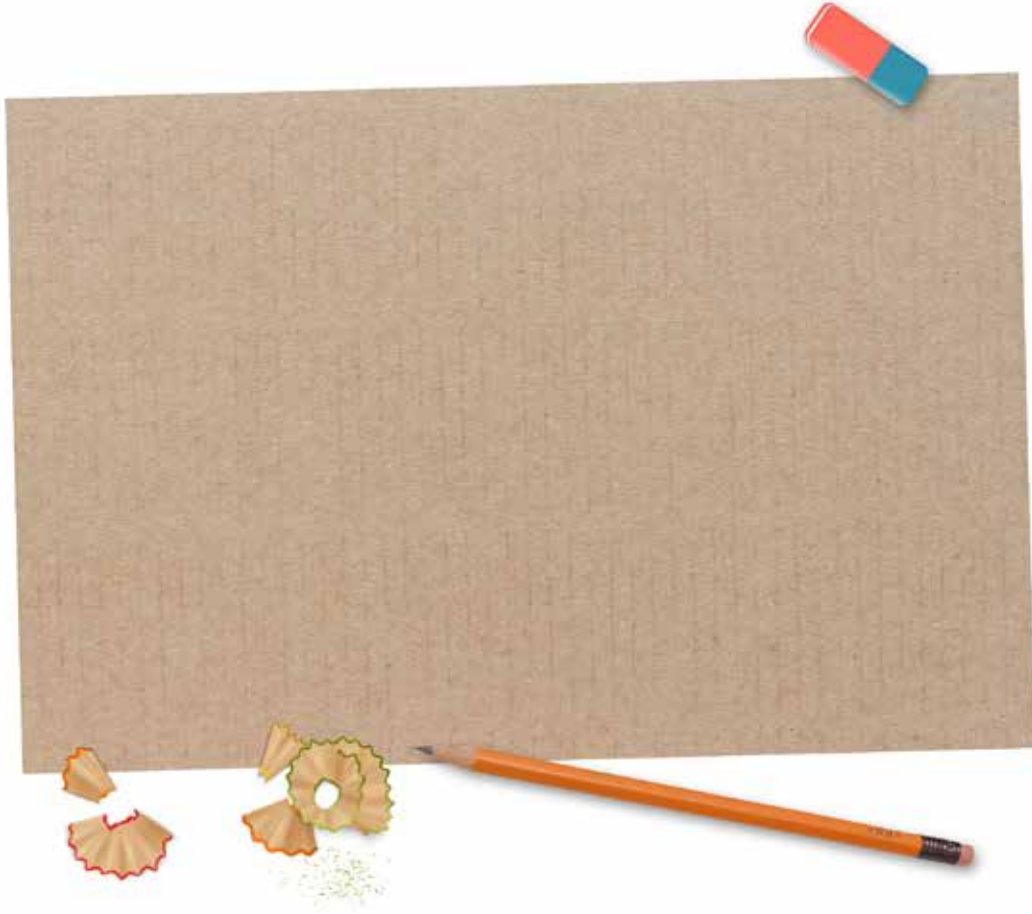
Bir tarafına marketten o hafta aldıkları besinlerin resimlerini çizdiler. Diğer tarafına da dolaptan çıkartıp kullanmadan atılan ya da artarak atılmak zorunda kalınan besinlerin çizimlerini çizmek için boş bıraktılar.

Bu panoyu mutfakta herkesin görebileceği bir duvara astılar. Panoyu aynı zamanda sağlıklı beslenme tabağında öğrendikleri gibi bölümlere de ayırdılar. Hangi besin grubundan en çok aldıklarını ve hangisinin israf edildiğini görmek istiyorlardı.



Deniz ve Ege Dünyaya yardım etmek için kendi evlerinde ufak bir adım attılar. 1 Haftalık gözlemleri sonunda acaba panolarının sağ tarafını nasıl doldurdular?

Haydi şimdi siz de kendi eviniz için bir pano hazırlayın ve bir haftanın sonunda neler oluyor görelim.



“Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim” projesi kapsamında
ücretsiz olarak dağıtılmıştır.

