

BESİN YAKITTİR

Fatih her sabah olduğu gibi telaşla çantasını hazırlıyor, okula geç kalmak istemiyordu.

Anne: Bu sabah da kahvaltı etmeden mi çıkacaksın Fatih?

Fatih: Evet anne, okulda bir şeyler atıştırırım.

Anne: Dikkat ediyorum, bir süredir evde kahvaltı yapmadan okula gidiyorsun ve hep bir şeyler atıştırmaktan bahsediyorsun. Nedir bu atıştırdıkların?

Fatih: İşte hamburger, sosisli, kola gibi anne. Ama hepsi de çok lezzetli, anlayacağın bu sene kantin iyi çalışıyor.

Anne: Fatih'ciğim, sabah sana hazırladığım kahvaltıda bu söylediklerin yok. Beyaz peynir, reçel, zeytin, yumurta, süt ve meyve suyu. Bunlar çok mu lezzetsiz?

Fatih: Yoo, değil canım, vakit olmuyor işte, görüyorsun.

Anne: Geç yattığın ve geceden çantanı hazırlamadığın için sabah telaş ediyorsun. Son zamanlarda televizyon ilgini fazla çekiyor, farkında mısın?

Fatih: Tamam, tamam. Kahvaltı edeceğim. (Fatih masaya oturur, iştahsız bir şekilde yemeğe başlar.)



Anne: Şu an yediğin şeyler temiz ve faydalı gıdalar oğlum. Hepsi doğal, içinde katkı maddeleri bulunmayan gıdalar. Sen gelişme çağındasın. Bedenin hızla büyümekte. Yediğin yemekler ne derece doğal ve dengeli olursa, gelişmen de o derece düzgün ve sorunsuz olur.

Fatih: Bir sorun yok ki zaten. Ben her şekilde uzuyor ve kuvvetleniyorum. Herkes bendeki farklılığı görüyor.

Anne: Elbette, bu şimdiki kadar senin düzgün ve dengeli beslenmenin sonucu. Bunu bozmaya başladığında, sorunlarla karşılaşsın. Süt, yumurta ve süt ürünlerinden aldığı protein, reçelden aldığı kalori, taze sıkıtığım meyve suyundaki vitamin ve bunlarda bulunan doğal mineraller, örneğin zeytindeki tuz, sütteki kalsiyum vücudunun, organizmanın senden istediği gıdalardır. Doğru çalışmak ve gelişmek için, karaciğerinin, kemiklerinin, kaslarının, kanının , canının bunlara gereksinimi vardır. Sen ise ağzının içinde hissettiğin bir anlık lezzet ve keyif için, bedenine istemediği gıdaları yüklüyorsun.

Fatih: Hani, babamın dediği gibi, arabaya iyi ve temiz yakıt koyarsan, bakımını yaparsan sorun çıkarmayıp, kötü yakıt koyup, bakımını yapmadığında teklemeye başlaması gibi mi?

Anne: Bravo, işte böyle. Yediğin hamburger, sosisli, kızartmalar ve kolalar yani fast-food dediğiniz hızlı beslenme şekliniz. Vücudunuza salt protein, kalori ve asit yüklerken, mineral ve vitamin eksikliği yaptığı gibi, dengesiz yükleme yüzünden de gelişiminiz bozulmaya, aksamaya başlıyor.

Fatih: Nasıl yani?

Anne: Her yaşta insan için olabilecek rahatsızlıklar özellikle senin yaşlarındaki çocuklarda gelişme bozukluklarına, kas, kemik gelişimine, boy uzamasına, ilerde mide ve bağırsak hastalıklarına yol açacaktır. Eğitim alma çağınızdasınız. Çok okuyor, ders çalışıyorsunuz. Dengesiz beslenme akıl ve zekanızı, düşünme ve yargılama yeteneğinizin gelişimini engeller. Beynimizin de diğer organlar gibi yakıtı ihtiyacı vardır. O da tüm gıdanın özümsemiş yer aldığı kanla beslenmez mi?

Fatih: Tabii canım, bunları biliyorum. Biyoloji dersinde okuduk. Bir de anne, bir şey soracağım sana. Beslenme şeklimizin davranışlarımızla bir ilgisi var mı? Yani.....

Anne: Ne demek istediğini anladım, ama bunu akşam, eve döndüğünde konuşalım. Yoksa gerçekten geç kalacaksın.

Fatih: Tamam anneciğim, ama sorumu unutma. Bu paket de nedir?

Anne: Öğle yemeği tarzını değiştirmek istersin diye sana basit ama temiz ve kuvvetli bir sandviç hazırladım.

Fatih: Sen harikasın anneciğim, hadi gittim, hoşçakal.

Öykü ile ilgili sorular:

1. Fatih'in kahvaltı etmeden okula gitmesinin sebebi nedir?
2. Okulda yediği yiyecekler nelerdir? Siz de bunları yiyor musunuz?
3. Annesi, kahvaltıda hazırladığı yiyeceklerin faydalarını nasıl anlatıyor?
4. Hızlı beslenme denilen yemek türünün zararları nelerdir?
5. Siz ne zamanlar bu tür besleniyorsunuz?