

Değerli velilerimiz, Sevgili Öğrencilerimiz;

Evde kaldığımız bu günlerde dengeli beslenmenin en önemli ayağı meyve ve sebze tüketimimizi zenginleştirmek ve böylece **bağışıklık sistemimizi güçlendirmek** için bu etkinliği düzenlendik.

Amacımız:

- 1-Hangi ayda hangi meyve ve sebzeler yetişiyor bilgilenmek.
- 2-Alışık olmadığımız meyve ve sebzeleri de tatmak ve tüketmek.
- 3-Vitamin açısından zengin beslenerek direncimizi artırmak.
- 4-Meyve ve sebze takvimi yaparak mutfakta duvara asmak.
- 5-Mevsimine uygun bir meyve çekirdeğini bir kabın içinde toprağa gömerek ve sulayarak fidan haline getirip bahçemizde yetiştirmek. Bu konuda internetten bilgi alabilirsiniz.
- 6-Böylece corona salgın sürecine ait bir meyve ağacı yetiştirmek, sağlık adına geleceğe bir miras bırakmak.
- 7-Evde hamur işi ve özellikle **abur cubur tüketimini** ve dolayısıyla **obeziteyi engellemek**.
- 8-Küçük yaşlardan itibaren **dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam bilinci oluşturmak**.

Sevgili öğrencilerimiz, sizlerin bu konuda bilinçlenmesi ve gerektiğinde büyüklerini de yönlendirmesi çok önemli. Sağlığımız için vücudumuzun her türlü sebze ve meyveyi tüketmeye ihtiyacı olduğunu unutmayalım. Ayrıca ülkemizin her türlü meyve, sebze ve tahıl üretiminde verimli topraklara sahip olduğunu bilelim. Bunun için bir Türkiye Haritası çizin veya bulun; üzerine hangi ürünlerin hangi bölgede yetiştirildiğini araştırarak resmini çizin. Ailenizle birlikte mutlaka bu etkinliği yapmanızı istiyoruz. Amacımız, sizlerin sağlıklı beslenmeyi öğrenerek obeziteye sebep olacak beslenme tarzını engellemektir. Ayrıca ülke olarak yetiştirdiğimiz ürünler hakkında bilinçlenmek, büyüdüğünüzde bu konuda memleketimize katkıda bulunmanızı sağlamaktır.

Sağlıkla kalınız; tedbiri elden bırakmayınız... Hepinize sevgiler, saygılar, selamlar...

2020



Bürüksel Lahana



Kırmızı Lahana



Ocak



Ispanak

Karpuz Turp

Şalgam

Kumkat

Avokado

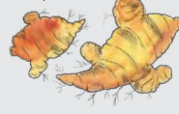
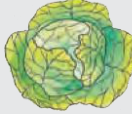
Lahana

Ver Elması



Pırasa

Bal Kabağı



Yerli Muz



Mandalina



Elma



Greyfurt



Turp



Portakal



Alabaş Turp



Ayva



Kara Lahana



Kıvrık Lahana

PT	SA	ÇA	PE	CU	CT	PZ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Limon



Kereviz



Kestane



Havuç



Pancar

Brokoli



Karnabahar



Beyaz Turp



Siyah Turp



Havuç



Brokoli

Şubat



Brokoli



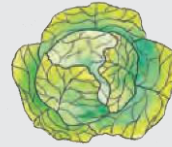
Greyfurt



Şalgam



Portakal



Lahana



Havuç



Ayva



Pancar



Avokado



Turp



Karpuz Turp



Kırmızı Lahana



Kumkat



Ispanak



Armut



Beyaz Turp



Kestane



Kereviz



Bal Kabağı



Defne Yaprığı



Bürüksel Lahanası



Yerli Muz



Limon



Karnabahar

PT	SA	ÇA	PE	CU	CT	PZ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	



Elma



Siyah Turp



Pırasa



Alabaş Turp



Kıvırcık Lahana

Mart



PT	SA	ÇA	PE	CU	CT	PZ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Nisan



Enginar



Bezelye



Bakla



Malta Eriği



Maydanoz



Dereotu



Deniz Börülcesi



Ebegümeçi



Semizotu



Nane



Kara Dut



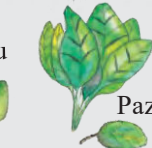
Taze Sarımsak



Madımak



Hardal Otu



Turp Otu



Pazı



Bebe Havuç



Yeşil Erik



Isırgan



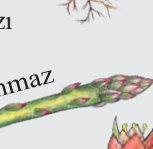
Roka



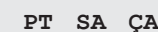
Kuru Soğan



Taze Soğan



Kuşkonmaz



Limon



Çağla



Çiğdem

PT	SA	ÇA	PE	CU	CT	PZ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Arapsaçı



Marul



Şevketibostan



Radika



Kuru Sarımsak

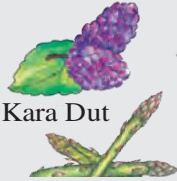
Çilek



Madımak



Kara Dut



Bezelye



Asma Yaprağı



Tere



Ebegümeçi



Taze Soğan



Çağla



Mayıs



Malta Eriği



Yeşil Erik



Bebe Havuç



Deniz Börülçesi

Semizotu



Taze Sarımsak



Marul

Turp Otu



Roka



Enginar

Arpacık Soğan



Kuru Soğan

Kuru Sarımsak



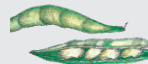
Pazı

PT	SA	ÇA	PE	CU	CT	PZ
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Radika



Bakla



Gelincik



Maydanoz



Limon



Haziran



PT	SA	ÇA	PE	CU	CT	PZ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Temmuz

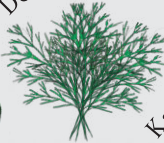
Bamya



Ahududa



Dereotu



Kayısı



Kabak



Sivri Biber



Marul



Şeftali



Semizotu



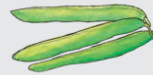
Üzüm



Kırmızı Erik



Taze Fasulye



Armut



Domates



Kuru Soğan



Kuru Sarımsak



Salatalık



Çarliston Biber



Roka



Patlıcan



Nektarin



Maydanoz

Barbunya



PT	SA	ÇA	PE	CU	CT	PZ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Karpuz



Tere

Ağustos



PT	SA	ÇA	PE	CU	CT	PZ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Eylül



Hünnap



Patlıcan



Antep Fıstığı

Kuşburnu



Börülce



Mürdüm Eriği

Çarliston Biber



Taze Ceviz



Kavun



Salatalık



Taze Fındık



Üzüm



Kapya Biber



Domates



Barbunya



Sivri Biber



İncir



Frenk Üzümü



Kızılcık

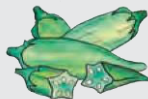


Armut



PT	SA	ÇA	PE	CU	CT	PZ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Bamya



Böğürtlen



Semizotu



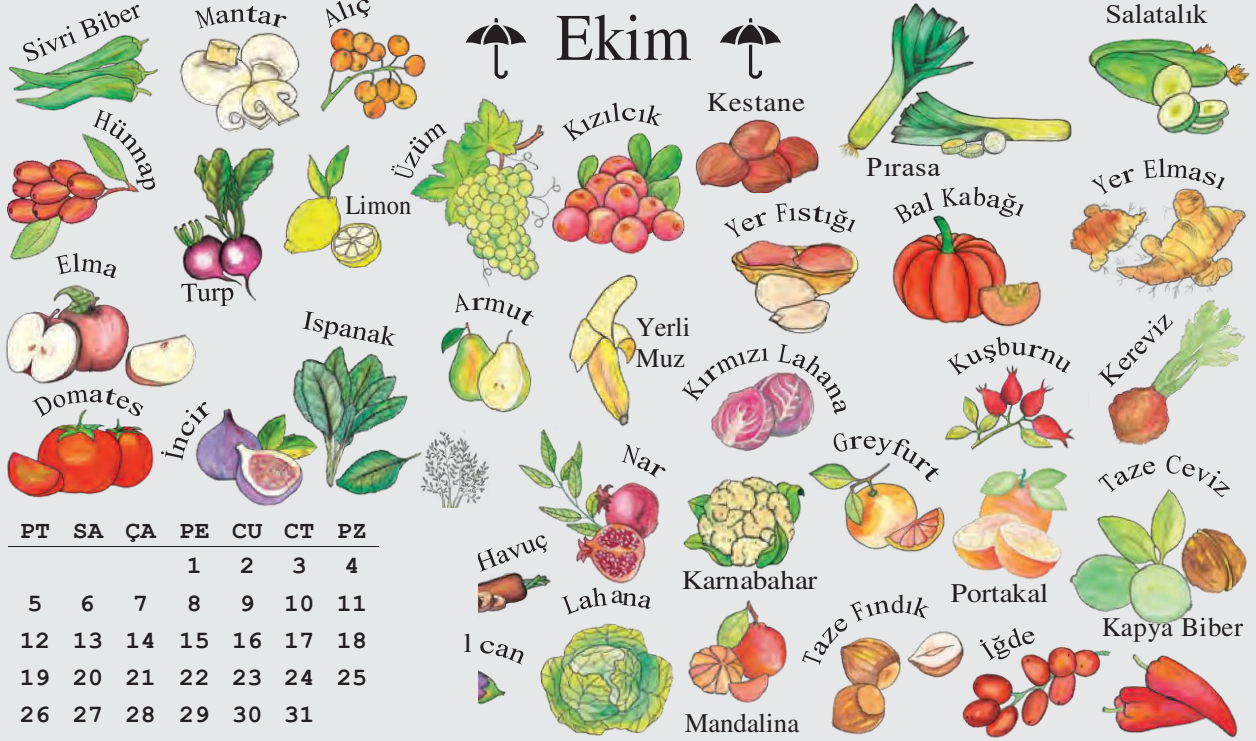
Taze Fasulye



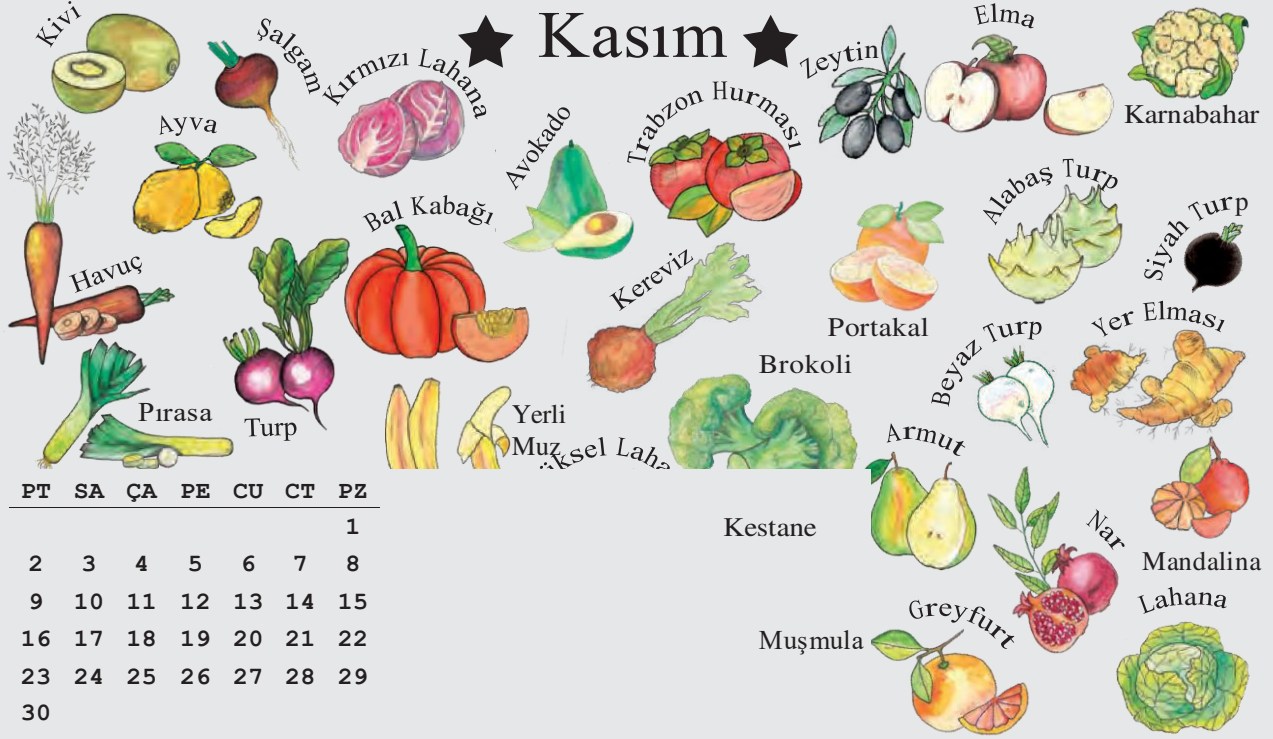
Elma



Ekim



★ Kasım ★



PT	SA	ÇA	PE	CU	CT	PZ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Aralık

