



CANAVAR GİBİ SAĞLIKLI

Canavarlar ve Çocuklar için
Sağlıklı Beslenme, Hareketli Olma
ve Harika Hissetme Rehberi!

Edward Miller

Çeviren: Ece Çavuşlu



Yoğurt

Kuru
Yemiş

Bu kitap, yemek için faydalı
bir şeyler aradığınızda,
mutfakta başkasına yardım
ederken ve marketteyken
işinize yarayacak. Yiyecekler
konusunda doğru seçimleri
yapmanıza yardımcı olacak.

New York Üniversitesi'nde Beslenme,
Gıda Çalışmaları ve Toplum Sağlığı
alanında klinik profesör ve dekan
yardımcısı olan Lisa Sesson ile Amerikan
Diyetetik Derneği Sözcüsü, St. Louis Çocuk
Hastanesi'nde pediatrik diyetisyen ve
Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde
araştırma koordinatörü olan Marilyn
Tanner'a beslenmeye dair uzman bilgileri
için; Old Saybrook Ortaokulu'nda beden
eğitimi öğretmeni olan Donna Bryne'aysa
zindeliğe dair uzman bilgileri için
çok teşekkürler. —E. M.

İÇİNDEKİLER

YAŞIYOR! İyi beslen, İyi Ol 7

5 Besin Grubu:	8
Sebzeler.....	10
Meyveler.....	12
Etler & Baklagiller....	14
Tam Tahıllar.....	16
Süt Ürünleri.....	16

Tabağım
17

Yağlar: Sıvı Yağlar 17

MUTFAKTA:
Kalori ve
Etiketler
20

KAHVALTI
MOLASI:
Güne Doğru
Başla
22

ÖĞLE YEMEĞİ: Depoyu Doldurma Zamanı 24

ATIŞTIRMA ZAMANI:
Sağlıklı
Atıştırmalıklar
26

ŞEKER CANAVARI:
Tatlılar
27

NE YERSEN
OSUN:
Gıdalardaki
Besin Öğeleri
18

YEMEK HAZIR!
Sofrada Yemek ya
da Hazır Yemekle
Geçistirmek
28

HEM ZAYIF
HEM KİLOLU:
Hastalıklar, Alerjiler
ve Bozukluklar
29

TERLE
GİTSİN!
Aktif Olmanın
Önemi
32

AĞIRLIK ÇÖKÜNCE:
Uykunun Önemi
36

TADIN
KAÇINCA:
Öz Güven
38

İnternet
Siteleri:
Bir Göz Atın
40



YAŞIYOR! İYİ YE, İYİ OL

Canavarlar yaşamak için yerler. Gıdalar; besin öğeleriyle yani faydalı şeylerle doludur ki canavarlar onlar sayesinde nefes alır, düşünür, hareket eder ve büyürler. Tıpkı bizim gibi, canavarların da koşmak ve zıplamak gibi görevleri yapabilmek için yiyeceklere ihtiyacı vardır.

Ama canavarlar hangi yiyeceklerin sağlıklı ya da ne kadarının yeterli olduğunu nereden bilirler? “Süper Boy” gibi etiketler varken mantıklı karar vermeleri çok zordur. Gıdaların vücudu nasıl etkilediği üzerine çalışmalar yürüten beslenme uzmanlarının ve sağlıklı beslenme yolları üzerine önerilerde bulunan kurumların yardımıyla, canavarlar daha iyi tercihler yapabilirler, biz de öyle. Haydi, besin gruplarıyla başlayalım.