

ALİ ile BİBER BEY

Bir zamanlar, sağlıklı yaşamaya önem veren bir kasabada yaşayan Ali adında bir çocuk vardı. Ali, bu kasabada dengeli ve sağlıklı beslenmenin önemini öğrenmişti. Bir gün, kasabanın sebze ve meyve pazarına gitti ve orada harika bir macera başladı.

Ali, tezgahları dolaşırken renkli meyveler ve taze sebzelerle dolu bir tezgaha geldi. Burada, rengarenk meyveler ve çeşit çeşit sebzelerle dolu bir dünya vardı. Ali, sebzelerin ve meyvelerin ne kadar önemli olduğunu bilir ve onları her gün yemeyi ne kadar çok sevdiğini söylerdi.

Tam o sırada, tezgahın arkasından sevimli bir sebze karakteri çıktı. Karakter, "Merhaba, ben Biber Bey! Sebzelerin en neşeli temsilcisiyim. Sana dengeli beslenmenin önemini anlatmak için buradayım!" dedi.

Ali, şaşkınlıkla Biber Bey'e baktı ve onunla konuşmaya başladı. Biber Bey, Ali'ye dengeli beslenmenin ne olduğunu anlattı. Her gün yeterli miktarda sebze ve meyve yemek, vücudun sağlıklı ve enerjik kalmasını sağlar. Ayrıca, sağlıklı beslenmenin büyüme ve gelişmesi için çok önemli olduğunu da ekledi.

Ali, Biber Bey'in anlattıklarını dikkatle dinledi ve daha fazla bilgi istedi. Biber Bey, ona renkli bir tabak oluşturmanın önemini anlattı. Farklı renkteki sebzelerin ve meyvelerin farklı vitamin ve mineraller içerdiğini söyledi. Ali, Biber Bey'in önerisini benimsedi ve her öğünde farklı renklerde sebzeler ve meyveler yemeye karar verdi.

Biber Bey, Ali'ye aynı zamanda sağlıksız atıştırmalıklardan uzak durmanın da önemli olduğunu anlattı. Şekerli ve yağlı atıştırmalıklar yerine, sağlıklı ve besleyici alternatifler seçmenin daha iyi olduğunu vurguladı. Ali, artık meyve salataları, sebzeli sandviçler ve taze sıkılmış meyve sularıyla atıştırmalıklarını değiştirmeye karar verdi.

Ali, Biber Bey ile birlikte sebzelerin ve meyvelerin faydalarını keşfetmeye devam etti. Birlikte, Ali'nin ailesine sağlıklı yemekler hazırladılar ve onları dengeli beslenme konusunda bilgilendirdiler. Ali, sebzeleri daha çok sevmeye başladı ve dengeli bir şekilde büyüdü.

Ali, Biber Bey'in yardımıyla dengeli bir şekilde beslenmeyi öğrendi ve sağlıklı bir yaşam tarzıyla büyüdü. Her gün sebzeler ve meyvelerle dolu renkli bir tabakla beslenmek, Ali'nin enerjik ve mutlu bir çocuk olmasını sağladı.

METİNLER İLGİLİ SORULAR

1. Ali'nin yaşadığı kasabada neye önem veriliyordu?
2. Ali, hangi tezgaha geldiğinde renkli meyveler ve sebzelerle dolu bir dünyayla karşılaştı?
3. Tezgahın arkasından hangi karakter çıktı ve kendini nasıl tanıttı?
4. Biber Bey, neden farklı renkteki sebzelerin ve meyvelerin tüketilmesini önerdi?
5. Ali, sağlıksız atıştırmalıklardan uzak durmak için ne yapmaya karar verdi?
6. Ali'nin ailesi, Biber Bey'in önerilerini nasıl karşıladı?
7. Ali, Biber Bey ile birlikte ne yapmaya devam etti?