

# Yiyeceklerinizin Arasına Daha Çok Meyve ve Sebze Katmak

Her gün en az iki parça meyve ve beş porsiyon sebze yemiyorsanız, şimdi başlama zamanıdır. Kanseri önleyecek veya tedavi edecek bir "mucize" yiyecek bulunmamasına karşın, bilimciler meyve ve sebzelerin bu ve diğer hastalıklara karşı koruyucu etkileri olduğunu bilmektedir. Ayrıca, az meyve ve sebze yiyenlerin kansere yakalanma oranının daha yüksek olduğunu da biliyorlar. Kimileri vitamin ve mineral haplarının aynı yararı sağladığına inanıyorlarsa da, bu doğru değildir. Sebzeler ve meyveler sadece vitaminler ve mineraller içermez, iyi bir sağlık için önemli olan ve bir hafta bulamayacağınız birçok diğer maddeyi de içerir.

Avustralya'da sebze ve meyve çeşidi bol olduğundan, bunları ailenin yiyeceklerine bol bol katmak güç olmaz. İşte kimi fikirler:

## KAHVALTIYA MEYVE KATIN

Muz, kivi, çilek veya kurutulmuş meyveler kahvaltıda yenilen mısır gevreği ile iyi gider. Aceleniz mi var? Ekmek, kızarmış ekmek veya pişmiş pirinçle bir parça meyve iyi bir acele kahvaltı olur – süt ve yoğurda bir karıştırıcıda meyve katarak elde edilen "milk shake" gibi besinler de öyledir.

## SERÜVENÇİ OLUN

Aynı sebzeleri alıp onlarla aynı yemekleri yapmaktan usanç gelir. Gelin, daha önce hiç yemediğiniz sebzeleri deneyin veya aynı sebzelerle alışık olmadığınız yemekler yapın. Ekmeğin üzerine tereyağı veya margarin süreceğinizde, biraz avokado ezmesi deneyin – hem yağı daha az ve besleyici maddeleri daha çoktur hem de daha lezzetlidir. Havuç rendesini hepimiz biliriz ama dolmalık kabağı, pancarı veya kırmızı lahanayı rendeleyip salatalara veya sandviçlerin arasına koymayı ya da pancar veya tatlı patatesi kabuklarını soymadan fırında pişirmeyi denediniz mi?

## SALATALARA, ÇORBALARA, SOTELERE, ETLİ SEBZE YEMEKLERİNE VE KÖRIYE DAHA ÇOK SEBZE KATIN

Birçok geleneksel yemek biraz et, kümes hayvanı eti veya balıkla, sebzeler temel alınarak yapılır – bu, sürdürülebilecek iyi bir alışkanlıktır. Tabağınızda daha fazla sayıda değişik renk olmasının yemeğinizin daha sağlıklı olması demek olduğunu unutmayın. Domates, dolmalık biber, havuç, tatlı patates ve yeşil sebzelerdeki parlak renkler, içlerinde hastalıkları önleyici maddeler olan oksit gidericilerin bulunduğu anlamına gelir. Renk ne kadar koyu ise yiyecek o kadar sağlıklıdır.





Yiyeceklerinizin Arasına Daha Çok Meyve ve Sebze Katmak devam ediyor

### ÇOCUKLARI YEMEK ARALARINDA MEYVE YEMEYE ALIŞTIRIN

Bu alışkanlığı yerleştirmeye ne kadar erken başlarsanız, onları bir paketten bir şeyler yemek yerine evde ve okulda meyve atıştırmaya o kadar kolay alıştırsınız. Bu, sağlıklı büyümelerine yardımcı olacak iyi bir alışkanlıktır. Değişik meyve çeşitlerini deneyin ki aynı şeylerden sıkılmasınlar. Tatlı olarak değişik meyve çeşitlerinden meyve salatası yapın – yine ne kadar çok rengi bir araya getirirseniz o kadar iyi olur. Daha sıcak havalarda, üzüm veya soyulmuş muzlar, dondurulmuş olarak verilirse harika olur.

### BIRAKIN ÇOCUKLAR MEYVE VE SEBZELERİN HAZIRLANMASINA YARDIMCI OLSUN

Bu, yiyeceklerden zevk almayı öğrenmenin bir parçası ve yemek pişirmeyi öğrenmede ilk adımdır.

### BİR PARÇA MEYVEYİ PAYLAŞIN

Bütün bir elmayı yememekte direnen çocuklar, elmayı kesip paylaşırsanız bir parçasını mutlulukla yiyeceklerdir. Bu, ailedeki erkeklere de uygulanacak iyi bir stratejidir – yiyecek alışkanlıklarına ilişkin araştırmalar, birçok erkeğin, dilimlenmiş meyveyi yeme olasılığının daha fazla olduğunu ortaya koymuştur.

Bir dahaki sefere doğru dürüst yemek yemek için yeterli zamanınız olmadığını düşünürseniz, meyve ve sebzelerin en uygun yiyecekler olabileceğini unutmayın. Muz, elma, armut veya mandalina gibi meyvelerin taşınması kolaydır ve hazırlık gerektirmezler ve sebzelerin çoğunu da buğulama, sote olarak veya mikrodalga fırında pişirebilirsiniz.

## Daha fazla bilgi

Kendiniz ve aileniz için sağlıklı yiyecekler ve bedensel etkinlikler hakkında bilgi almak amacıyla şuraya başvurun:  
• [www.gofor2and5.com.au](http://www.gofor2and5.com.au) • [www.livelifewell.nsw.gov.au](http://www.livelifewell.nsw.gov.au) • [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au) • [www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

İngilizce olarak telefon edebilmek için yardıma gereksiniminiz varsa Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ni (TIS) 131 450 numaralı telefondan arayın.

Sağlık konularında kendi dilinizde daha fazla bilgiyi Çokkültürlü İletişim'in [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) adresindeki internet sitesinde bulabilirsiniz.

Telefon numaraları yayın sırasında doğrudur ama sürekli olarak güncellenmektedir.  
Numaraları telefon rehberinden kontrol etmeniz gerekebilir.

### NSW Çokkültürlü Sağlık İletişimi Servisi

• İnternet sitesi: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) • Elektronik Posta: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au) • Telefon: (02) 9816 0347

Yiyeceklerinizin arasına daha çok meyve ve sebze katmak: [www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html)

© State of Western Australia, 2007 reproduced with permission. Feb '07.



Go for 2 & 5<sup>®</sup>  
FRUIT VEG

An Australian Government, State and Territory health initiative

