LOKMA DEDEKTİFLERİ

3-6 yaş

Pembe Bıyık Vakası

İpek’in ilk dosyası



Kedi Dedektif İpek

İpek’in mavi bir defteri ve merak ettiği pek çok soru var.

Bugün mutfaktaki bir gizemin peşine düşüyor.

İpuçlarını onunla birlikte aramaya hazır mısın?



Pembe Bıyık Vakası

İpek o sabah **Kedi Dedektif** olmuştu. Saçları pembe tokalarla tepeden iki yana toplanmıştı. Yanaklarında ince siyah bıyıklar vardı.

Sarı yeleğini giyip mavi defterini aldı. Mutfağa girince durdu. **Babasının bıyığı pembeydi!**

“Benimkiler siyah… Seninkiler neden pembe?”

İpek defterini açtı. **“Yeni dosya: Pembe Bıyık Vakası!”**



Masada pembe bir yoğurt vardı.

“Bir şey ekledim, İpektoş,” dedi babası. “Dur, söyleme! Ben bulacağım.”

İpek defterine kocaman bir çilek çizdi. Sonra kâseyi kokladı. İçindeki koyu renkli parçaları inceledi.

“Hımm… Çilek olduğundan emin değilim.”

Defterin kapağına dokundu. **“Önce ipucu!”**



Tezgâhta pembe lekeli bir kaşık vardı. Yanındaki tabakta yuvarlak, koyu kırmızı bir sebze duruyordu. Babası tabağı masaya indirdi.

“Patates misin sen?” diye sordu İpek. Sebze cevap vermedi.

Babası güldü. “Bu pişmiş bir pancar, İpek.” Pancarı ortadan kesti. Bıçağın kenarında pembe bir iz kaldı.

İpek doğruldu. “Bu da pembe iz bırakıyor!”



“Tahminimi kontrol etmeliyim,” dedi İpek. Babası küçük bir kâseye sade yoğurt koydu. İpek pişmiş pancardan bir parçayı çatalla ezip yoğurda ekledi.

Bir tur karıştırdı. İki tur. Üç…

Beyazın içinde pembe yollar açıldı. **“Pembeyi yapan pancarmış!”**

“Bir not alalım,” dedi İpek. Babası yazdı: **PEMBE AMA ÇİLEKLİ DEĞİL.**



İpek pembe kâseyi çizdi. “Peki bu meyveli yoğurt olmadı, değil mi?”

“Olmadı,” dedi babası. “Yoğurt sütten yapılır; süt ürünleri grubundadır. Pancar da bir sebzedir.”

İpek defterine iki gruptan yiyecekler çizdi. Yoğurtla pancardan pembe kâseye birer çizgi çekti. **“İki ayrı grup, aynı kâse!”**



İpek kaşığı büyüteç gibi gözünün önüne tuttu. “Peki yoğurt vücuduma ne verir?”

“Örneğin kalsiyum. Kalsiyum, kemiklerimizin ve dişlerimizin gelişmesine yardımcı olur.”

İpek defterine bir kemik ve gülümseyen bir ağız çizdi. Dişleri tek tek saymaya başlayınca babası güldü. “Diş sayma dosyasını sonra açalım mı, İpektoş?”



İpek pancarın yanına kocaman bir soru işareti koydu. “Peki sen neler getiriyorsun?”

Babası, “Pancarda da lif var. Lif, bağırsaklarımızın düzenli çalışmasına yardımcı olur,” dedi.

İpek karnının üstüne elini koydu. “Yediklerimin yolculuk ettiği yer!”

Defterine kıvrıla kıvrıla giden bir yol çizdi.



İpek çizimlerine baktı. “Kalsiyum var, lif var… Hep bu yoğurdu yesem olur mu?”

“Vücudumuzun ihtiyacı olan her şey tek bir yiyecekte bulunmaz,” dedi babası. “Gün içinde farklı gruplardan çeşitli yiyecekler yeriz.”

İpek defterine ekmek, yumurta ve armut da çizdi. “Dosya büyüdü. Araştıracak daha çok şey var!”



İpek kendi hazırladığı yoğurdu yeniden kokladı. “Şimdi tadını da merak ettim.”

Kaşığın ucuyla biraz tattı. Bir an düşündü. “Çileğe benzemiyor. Biraz ekşi, biraz da başka bir şey.”

Kaşığı bıraktı. “Bugünlük bu kadar.”

Babası kendi yoğurdunu yerken İpek dosyasına son resmi çizdi.



Son resimde bir pancar, pembe bir kâse ve pembe bıyıklı bir baba vardı. “Dosya kapandı!” dedi İpek. Babası not aldı.

Babası resmi görünce güldü. “Kedi dedektifin bir bıyığı daha olmuş!”

Küçük aynayı uzattı. İpek aynaya baktı. Üst dudağında minicik pembe bir çizgi vardı.

“Bu bıyığı ben çizmedim!”

İkisi birden yoğurt kâsesine baktı. İpek resme kendisini de çizdi. **Bu dosyanın artık iki pembe bıyığı vardı!**



Ebeveynler için

Bu hikâye, yiyecekleri merakla tanımayı ve besin çeşitliliğini konuşmayı amaçlar.

İki besin grubu
Yoğurt süt ürünleri grubunda, pancar sebze grubundadır.

Vücuda katkıları
Yoğurt kalsiyum sağlar. Kalsiyum kemik ve diş gelişimine katkıda bulunur. Pancar lif içerir; lif bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olur.

Çeşitlilik
Tek bir yiyecek bütün ihtiyaçları karşılamaz. Gün içinde farklı gruplardan yiyeceklere yer veririz.

Sofrada merak
Çocuğun yiyeceği incelemesine, hazırlığa katılmasına ve kendi deneyimini anlatmasına alan açın.

Yeni bir dosya açalım

İpek’in dosyası kapandı. Şimdi kendi ipuçlarını bir kâğıda çizerek yeni bir dosya açabilirsin.

Birlikte konuşalım
Yoğurt hangi gruptaydı, pancar hangi gruptaydı? Pembe bir yiyecek her zaman çilekli midir?

Bir yiyecek seçelim
Adını ve rengini bir yetişkine söyle ya da resmini çiz. Hangi besin grubunda olduğunu bir yetişkinle araştır.

Bir soru ekleyelim
Bu yiyecek hakkında neyi merak ediyorsun? Sorunu bir yetişkine söyle; dosyana birlikte ekleyin.

Bilgi ve kaynaklar

Hikâyedeki beslenme bilgilerinin dayanakları aşağıdadır. Kaynak başlıkları dijital sürümlerde bağlantı olarak açılabilir.

Sağlık Bakanlığı
Okul Çağı Döneminde Beslenme
Besin grupları ve çeşitlilik.

NIH Office of Dietary Supplements
Calcium
Yoğurt, kalsiyum, kemik ve dişler.

American Academy of Pediatrics
Fiber for Kids
Lif ve bağırsakların düzenli çalışması.

American Academy of Pediatrics
Taste, Touch, Explore
Yiyecekleri baskısız biçimde keşfetme.

Bu kitap, 3-6 yaş çocuklarla birlikte okumak ve konuşmak için hazırlanmıştır.

Merakın peşinden git

Babasının bıyığı neden pembe? İpek, ipuçlarını toplarken yiyeceklerin dünyasını keşfediyor. Merakını ve defterini hazırla; bu dosyada sen de dedektifsin!

Lokma Dedektifleri

