

İŞLEVSEL OKUMA-YAZMA

Metin Kitabı



II. Kademe (5, 6, 7 ve 8. Sınıf)



İşlevsel Okuma-Yazma Metin Kitabı

GÜNLÜK YAŞAMIM

II. Kademe (5. 6. 7 ve 8. Sınıf)

YAZAR

Prof. Dr. Emine Rüya Özmen



EDİTÖR
Prof. Dr. Emine Rüya zmen

DİL UZMANI
Afife Nurten Aytac

GRSEL TASARIM VE RESİMLEME
Gökçe Türkel

İÇİNDEKİLER

Yaramaz Kedim Minnoş	6
(un, süt, bal)	
Pazar Kahvaltısı	8
(reçel, peynir, su, yumurta)	
Sandviç Hazırlıyorum	10
(sandviç, sucuk, sosis)	
Yoğurttan Yapılan Yiyecek ve İçecekler	12
(yoğurt)	
Üç Dilim Kek	14
(çikolata)	
Bir Tutam Tuz	16
(tuz, tereyağı)	
Zeytinyağının Uzun Öyküsü	18
(zeytinyağı)	
Neden Arkadaşlarım Bana Yaklaşmıyor?	20
(sabun, deodorant, krem, diş fırçası)	
Komik Bir Banyo Günü	22
(bulaşık deterjanı, şampuan)	
Banyodaki Kavga	24
(tuvalet kâğıdı, diş macunu, çamaşır deterjanı)	

Köpeğim Boncuk.....	26
(öğle yemeği, kahvaltı)	
Yemek ve İçecek Siparişı.....	28
(ana yemekler, salatalar, sıcak içecek, soğuk içecek)	
Sıcak İçecek mi? Soğuk İçecek mi?.....	30
(maden suyu, ayran, çay)	
Hangisini İçmek İstersiniz?.....	32
(meyve suyu, limonata)	
Restorandaki Kavgı.....	34
(hamburger, patates kızartması, pizza)	
Kâzım'ın Midesindeki Yemekler.....	38
(köfte, lahmacun, tavuk döner)	
Soslu mu? Sossuz mu?.....	40
(iskender, et döner)	
Ohhh, Nefis Kokuyor!.....	42
(çorba)	
Neden Kilo Veremiyorum?.....	44
(dondurma, tatlılar, pasta, baklava)	

Kitabımızı Tanıyalım

II. Kademe İşlevsel Okuma-Yazma Metin Kitabı (Günlük Yaşamım Teması) ilk okuma-yazmayı öğrenmede zorlanan öğrencilerin günlük yaşamlarını ve sosyal yaşamlarını daha bağımsız sürdürebilmeleri için gerekli olan okuma-yazma becerilerini kazandırmak amacıyla hazırlanmıştır.

Öğrencilere, ders kitabı ile günlük yaşamlarında sıklıkla kullanılan sözcükleri okuma ve yazmanın öğretilmesi, çalışma kitabı ile bu sözcüklere yönelik tekrar çalışmalarının yaptırılmasının ardından metin kitabında, ders kitabında öğretilen sözcükleri içeren metinlerle, bu sözcükleri cümle ve metin içinde okuyabilmeleri planlanmıştır. Metin kitabı oluşturulurken öğrencinin öğrendiği sözcüğü, cümle ya da metin içinde tanıması ve bağlama uygun anlamlandırması amaçlanmıştır.

Kitapta yer alan sözcükler, II. Kademe İşlevsel Okuma-Yazma Ders Kitaplarında yer alan sözcüklerdir. Bu sözcükler içerisinden birbiri ile ilişkili olan ve aynı metin içerisinde yer alabilecek olan sözcükler gruplandırılarak metinler oluşturulmuştur. Bu temada yer alan birbiri ile ilişkili bazı sözcükler aynı metinde yer almış, bazıları için ise tek metin yazılmıştır. Toplamda 50 sözcüğü içinde barındıran metin kitabında 20 metin bulunmaktadır.

Kitapta yer alan metinler "Sözcüğü metin içerisinde gösterildiğinde okur." hedef davranışına yönelik hazırlanmış olup metinlerin kademeye, temaya ve öğrencilerin yaş düzeyine uygun eğitici ve öğretici olmasına özen gösterilmiştir. Metin kitabı içerisinde metinde anlatılanları oldukça yalın bir şekilde betimleyen görseller kullanılarak bu görseller öğrencinin ilgisini ve dikkatini çekecek şekilde düzenlenmiştir.



Yaramaz Kedim Minnoş

Benim bir kedim var. Adı Minnoş.

Minnoş kedim çok yaramaz. Her sabah beni uyandırır. "Kalk oynayalım." der. Bir sabah uyandığımda Minnoş'u göremedim. Mutfağa gittim. Bir de ne göreyim? Her yer süt, un ve bal. Süt una karışmış, bal süte karışmış.

"Kim yaptı?" bunu diye bağırdığımda, Minnoş'u masanın altına saklanırken gördüm.

Minnoş çok acıkmış kendisine kahvaltı hazırlamak istemiş. Ancak süt yere dökülmüş. Arkasından bal kavanozunu kırmış. Bal yere dökülmüş.



Peki ya un? Kediler un yemez ki. Un neden dökülmüş? Süt ve bal dökülünce Minnoş korkmuş masanın altına saklanmış. Oradaki un paketini görmemiş onu da dökmüş.

Minnoş'un burnu un olmuş. Öyle komik görünüyor ki. Ah yaramaz Minnoş ah! Ben nasıl temizleyeceğim bu pislği? Şimdi annem gelirse bana ne diyecek? Evde süt de kalmadı. Ben kendime nasıl ballı süt hazırlayacağım?





Pazar Kahvaltısı

“Bugün pazar günü. Okul yok. Biraz daha uyuyabilirim.” dedim kendime. Ancak mutfaktan gelen sesler beni uyutmadı. Annem kahvaltı hazırlıyordu. Annemin pazar günleri hazırladığı kahvaltı çok güzel olurdu.

Karnım çok acıkmıştı. Mutfağa gittiğimde gördüklerim beni daha da acıktırdı. Masada annemin kendi elleri ile yaptığı reçel, en sevdiğim beyaz peynir vardı. Çok acıkmıştım. Hemen masaya oturdum.

Fakat annem bana seslendi.

-Daha kahvaltı hazır değil su kaynamadı. Çayı demlemedim. Bir an önce kahvaltı yapmak için çaydanlığın yanına geldim. “Kayna su! Kayna su!” diye içimden tekrar ettim. Su kaynamaya başlayınca anneme seslendim.

-Anne su hazır. Çayı demler misin? Annem çayı demlerken, ben bir yandan çok sevdiğim peynir ile ekmekten biraz aldım.

Yumurta da çok güzel kokuyordu. Tam ekmeğimi yumurtaya bandırırken annem; “Olmaz ama, babanı bekle.” dedi.

Ben dayanamayıp biraz yumurta ve reçel yedim. Daha sonra babamı beklemeye başladım. Babam masaya gelince hep birlikte kahvaltı yaptık. Neşede içinde peynir ve yumurta yedik. Süt içtim. Ekmeğe reçel sürdük. Çok yediğim için susadım. Bir bardak dolusu su içtim. Pazar günlerini çok seviyorum.





Sandviç Hazırlıyorum

Her zaman anneniz yanınızda olmayabilir. Karnınız acıkabilir. Basit yiyecekleri hazırlamayı bilmelisiniz. Şimdi size bir sandviç nasıl hazırlanır, anlatacağım.

Sandviç hazırlamak için sandviç ekmeği, bıçak, yağ, sucuk ve sosis gereklidir. Önce sandviç ekmeğini bıçak ile ortadan ikiye bölün.

Daha sonra ekmeğe yağ sürün. Sandviç ekmeğinin arasına sosis koyun. Sonra sucuk koyun. Ama önce sosis ve sucuk pişmeli. Son olarak da ekmeği kapatın.

Kocaman bir ısırık alın. Nasıl güzel olmuş mu? Sosis ve sucuk ne kadar lezzetli değil mi?

Hadi bu tarifi arkadaşına da ver. O da sandviç yapsın.





Yoğurttan Yapılan Yiyecek ve İçecekler

Yoğurdun çok yararlı bir yiyecek olduğunu biliyor musunuz? Yoğurt, sade olarak yenebildiği gibi yemeklerle de yenir. Örneğin, ıspanakla yoğurt çok iyi gider. Yoğurt ile su karıştırılarak ayran yapılır. Ayran çok sağlıklı bir içecektir.

Yoğurdun sütten elde edildiğini biliyor muydunuz? Süt mayalanır ve yoğurt olur. Yoğurtlu çorba, yoğurtlu köfte, yoğurt ile yapılan en güzel yemeklerdir. Kek, börek ve kurabiyeye de yoğurt konur. Yoğurt onların kabarmasını sağlar. Böylece kabarık kekler, kurabiyeler yiyebiliriz.

Sakin yoğurt yemeyi unutmayın olur mu?





Üç Dilim Kek

Ali yemek yemeyi çok severdi. Pastalar, kekler en sevdiği yiyeceklerdi. Pasta ve keki çok yediği için de çok şişmandı. Annesi yine bir gün kek yapmıştı. Keki mutfaktaki masanın üzerine koymuştu. Annesine göstermeden Ali, kekten üç dilim aldı ve onları yedi. Ali'nin annesi, mutfığa dönünce üç dilim kekin olmadığını anladı.

Annesi Ali'ye:

-Ali bu kadar fazla kek yenir mi? Daha fazla şişmanlayacaksın.

Ali:

-Anne kek şişmanlatmaz.

Annesi:

-Olur mu? Kekin içinde un ve çikolata var. Bunlar çok şişmanlatan yiyeceklerdir.

Ali:

-Sen de keke çikolata koymasaydın.

Annesi:

-Kek, çikolata ile güzel olur.



Üç dilim yiyeceğine bir dilim yesen bir zararı olmaz.

Ali hâlâ kekten yemek istiyordu. Annesi keki Ali'nin ulaşamayacağı yere koydu. Ali bir yandan keke bakıyor, bir yandan da annesini keke çikolata koymakla suçluyordu.

Ancak çok geçmeden midesi ağrıdı. Bu kadar çok yediği için pişman oldu.



Bir Tutam Tuz

Sevim Hanım pazartesi günleri eve geç gelirdi. Hemen mutfağa gider, ailesine yemek yapardı. Sevim Hanım yine bir pazartesi günü mutfakta çorba yapıyordu. Tavaya tereyağı koydu. Tereyağını eritti. Tereyağı çok güzel koktu. Salça koydu. Çorbanın suyunu koydu. Salonda oğlu Ahmet ve kocası oturuyordu. Mutfaktan Sevim Hanım'ın "Eyvah! Tuz bitmiş." diye bağırmasını duydular.

Sevim Hanım Ahmet'e seslendi:

-Ahmet koş bakkaldan bir paket tuz al. Ahmet de hemen bakkala koştu ama bakkal kapanmıştı. Sevim Hanım, Ahmet'in eli boş döndüğünü görünce çok üzüldü.



Annesi Ahmet'e:

-Ben şimdi ne yapacağım? Çorbaya tuz koymazsam hiç güzel olmaz. Hadi, Ayşe teyzenden bir fincan tuz iste!

Sevim Hanım, Ahmet'in eline bir küçük fincan verdi. Ahmet de koşarak komşusu Ayşe teyzeye gitti. Kapıyı çaldı. Ancak kimse açmadı. Evde yoklardı. Ahmet'in annesi Ahmet'in yine eli boş döndüğünü görünce, "Ne yapalım artık çorbayı tuzsuz yiyeceğiz." dedi. Sofraya oturdular. Sevim Hanım çorbayı tabaklara koydu.

Ahmet ve babası bir kaşık çorbadan aldı ve birbirlerine baktı. Çorba çok lezzetsizdi. Bir tutam tuz ne kadar önemliydi.





Zeytinyağının Uzun Öyküsü

Zeytinyağı çok yararlı bir yağdır. Onu salataya koyarız. Zeytinyağı ile yemekler yaparız. Çocuklar zeytinyağı nasıl yapılır, biliyor musunuz? Şimdi size zeytinyağının nasıl yapıldığını anlatacağım.



Zeytinyağı yapmak için zeytin gereklidir. Zeytinler toplandıktan sonra içindeki yapraklar, kabuklar ayklanır ve yıkanır. Zeytinler ezilir ve

hamur haline getirilir. Bu hamur makinelerde yoğrulur ve hamura su eklenir. Hamur sıkılır. Sıkılan hamurdan zeytinyağı elde edilir. Daha sonra zeytinyağı içindeki zararlı maddeler temizlenir. Zeytinyağı şişelere doldurulur. Marketlere gönderilir.



Hadi! Ekmeklerimizi zeytinyağına bandıralım.
Çok güzel değil mi?



Neden Arkadaşlarım Bana Yaklaşmıyor?

Rahat nefes almak mı? Burnumuzu kapatmak mı? Hangisini tercih edersiniz?

Kötü kokular ya giysilerimizden ya da vücudumuzdan gelir. Kötü kokarsak diğer insanları rahatsız ederiz.

İnsanlar bizimle arkadaş olmak istemezler. İnsanların kötü kokmasının birçok nedeni vardır. Düzenli olarak yıkanmazsak kötü kokarız. Ağızımız yemeklerden sonra kötü kokabilir. Kötü kokmanın bir diğer nedeni ise giysilerin pis olmasıdır.

Kötü kokmamak için bazı önlemler almalıyız. Öncelikle haftada en az iki kez yıkanmalıyız. Yıkanırken sabun kullanmalıyız. Çok çeşitli kokan sabun türleri vardır. Örneğin, çiçek kokulu sabun güzel kokmamızı sağlar.

Banyodan sonra deodorant kullanmalıyız.

Deodorant ter kokmamızı önler. Banyodan, sonra ellerimize krem sürmeliyiz. Böylece ellerimiz güzel görünür.

Ayaklarımıza da krem sürmeliyiz. Krem, ayaklarımızı rahatlatır. Yüzümüzün parlak ve güzel görünmesi için krem sürmeliyiz. Dişlerimizi unutmamalıyız. Dişlerimizi diş fırçası kullanarak temizlemeliyiz. Onları her gün üç kez diş fırçası ile fırçalamalıyız. Diş fırçası aşırıncı değiştirmeliyiz.

Sonuç olarak, güzel kokarsak kendimizi iyi hissederiz. Arkadaşlarımız bize yaklaşabilir.

Unutmayalım! Temizlik mutluluk getirir.





Komik Bir Banyo Günü

Elif yıkanmayı çok seven bir çocuktur. Haftada iki kez banyo yapardı. Saçlarını şampuanla yıkardı. Vücudunu sabun ile sabunlardı. Yine bir gün banyo yapmak istedi.

Banyoda önce saçlarını ıslattı. Gözleri kapalı şekilde şampuanla uzandı. Eline biraz şampuan döktü. Saçlarını köpürttü. Bir aksilik vardı. Bu şampuan farklı kokuyordu. Saçını yıkadıktan sonra su ile duruladı. Ancak bir türlü köpük saçından gitmiyordu. Saçları köpürdükçe köpürüyordu.

Elif saçlarını bol su ile duruladı. Gözlerini açtı. Bir de ne görsün bulaşık deterjanı ile saçlarını yıkamıştı.

Annesi mutfak bezlerini yıkamak için banyoya bulaşık deterjanı koymuştu. Elif de gözü kapalıyken bulaşık deterjanını almıştı. Elif'in saçları çok sert olmuştu.

Elif bulaşık deterjanı kokuyordu. Şampuan rafta duruyordu. Hemen onu aldı.



Bir kez de Şampuan ile saçlarını yıkadı. Şimdi saçları çok yumuŐaktı. Elif, annesine olanları anlattı. Annesi de bu olanlara çok güldü.



Banyodaki Kavga

Birbirleriyle geçinemeyen üç arkadaş varmış. Bunların hepsi de banyoda yaşarmış. Bu üç arkadaşın isimleri tuvalet kâğıdı, diş macunu ve çamaşır deterjanı imiş. Hep birbirleri ile tartışarlarmış. Birbirlerine “Ben insanlara sizden daha yararlı temizlik malzemesiyim.” derlermiş.

Tuvalet kâğıdı:

-Ben hepinizden daha yararlıyım.

Çamaşır deterjanı:

-Ben olmasam giysiler pis kokar.

Diş macunu:

-Ben olmasam insanların ağızı pis kokar.

Banyoda sürekli bir gürültü olurmuş. Onların seslerine bir gün Ayşe Hanım gelmiş. “Ne oluyor burada neden kavga ediyorsunuz?” diye sormuş. Hepsi birlikte “Ben bu banyoda en yararlı temizlik malzemesiyim.” diye bağırmış. Ayşe hanım onlara bakmış ve “Sizler olmadan biz ne yaparız?” demiş.

Ayşe Hanım, “çamaşır deterjanı bana bak! Sen olmadan ben bu güzel mavi eteğimi nasıl temizleyebilirim?” demiş. “Tuvalet kâğıdı, sen olmadan ben nasıl temiz kalabilirim?” demiş. “Diş macunu, senin güzel kokun olmazsa insanlarla nasıl konuşurum, kimse bana yaklaşmaz.” demiş.



Çamaşır deterjanı, diş macunu ve tuvalet kâğıdı birbirlerine bakmışlar. Ayşe hanıma hak vermişler. Bir daha da birbirleri ile kavga etmemeye söz vermişler.



Köpeğim Boncuk

Köpeğim Boncuk, kahverengi ve sarı uzun tüyleri olan çok güzel bir köpektir. Siyah parlak gözleri ve küçücük burnu ile çok şirin görünür. Boncuk sabahları benimle kahvaltı yapmayı çok sever.



Kahvaltı en sevdiği öğündür. Kahvaltı yapınca onunla birlikte parka gideriz. Parktaki çocuklar onu çok sever.

Kahverengi ve sarı tüylerini çocuklar okşadık a o da çok hoşlanır. Ben, Boncuğa iki öğün yemek veririm; kahvaltı ve öğle yemeği.  ğle yemeği olarak ona sadece mama veririm. Boncuk,  ğle yemeği zamanı gelince bacaklarıma sürünerek havlar. Ben de onun yemek kabını alır, ona mamasını veririm.

 ğle yemeği sonrasında minderine gider ve uyur.



Onunla çok güzel günler geçiririz. Birlikte top oynarız, koşarız. Onu çok severim.



Yemek ve İçecek SipariŐi

Bir menüde çeşitli baŐlıklar altında yiyecekler ve içecekler bulunur. Genellikle menüde önce baŐlangıçlar yer alır. BaŐlangılarda bazı restoranlarda sosis, bökerek gibi yiyecekler bulunur. Bazı restoranlarda salatalar yer alır. Salatalar eŐitlidir. Roka salatası, marul salatası, tavuklu salata bunlardan bazılarıdır.

Menüde salatalardan sonra ana yemekler bulunur. Ana yemekler; et yemekleri, balık yemekleri ya da tavuk yemekleri olabilir. İçecekler ya farklı bir menüde ya da aynı menüde yer alır.

Bunlar; çoğunlukla sıcak içecekler ve soğuk içecekler Şeklinde ayrılır. Soğuk içecekler; ayran, meyve suyu ve limonata olabilir. Sıcak içecekler ise çay ve kahve olabilir.



Bir restorana gittiğinizde menüden sipariş vermek için önce başlangıç yiyeceği ya da salata istenir.

Daha sonra ana yemek istenir. Son olarak da içecek istenir. Eğer soğuk içecek içmek istenirse yemekle birlikte gelir. Sıcak içecekleri ise yemekten sonra istemek daha doğru olur.

Afiyet olsun.



Sıcak İçecek mi? Soğuk İçecek mi?

Yemeklerde ya da yemeklerden sonra bir şeyler içeriz. Hangi içecekleri yemekle birlikte hangilerini yemekten sonra içeriz, biliyor musunuz? Şimdi size sıcak ve soğuk içecekler hakkında bilgi vereceğim.

Soğuk içecekler; maden suyu, ayran, meyve suyu gibi içeceklerdir. Bu tür içecekleri biz yemekle birlikte içebiliriz. Örneğin; ayran, et yemekleri ve tavuk yemekleri ile içilebilir. Ayran ve lahmacun birlikte çok güzel olur. Maden suyu yemeklerden sonra içilen bir içecektir. Maden suyu soğuk içilir.

Çay sıcak olarak en çok içilen içecektir. Çay genellikle kahvaltı ile birlikte içilir. Ayrıca yemeklerden sonra çay içilebilir. Öğle yemeği ve akşam yemeğinde çay içilmez. Çay yerine sıcak içeceklerden bazen kahve de içebiliriz. Ancak küçük yaştaki çocukların kahve içmesi

doğru değildir. Onlar kahve yerine çay ya da sıcak süt imelidirler.



Hangisini İçmek İstersiniz?

Meyve suyu ve limonata yaz sıcaklarında en fazla içtiğimiz içeceklerdir.

Bu içeceklerin benzerlik ve farklılıklarını öğrenmek ister misiniz? Öyleyse hadi öğrenelim.

Bu kadar benzerliklerinin yanında meyve suyu ve limonata bazı bakımlardan farklılık gösterir. Limonata, meyve suyuna göre daha ekşidir. Çünkü limondan yapılır. Meyve suyu yapıldığı meyvelere göre daha tatlı olabilir.

Meyve suyunu vişne, elma, portakal gibi meyvelerden elde ederiz. Ancak limonatayı limon suyundan elde ederiz.





Evet çocuklar limonata ile meyve suyu birbirinden farklı içeceklerdir. Siz hangisini içmeyi tercih edersiniz?



Restorandaki Kavga

Hamburger ve pizza sürekli kavga eden iki arkadaşmış. İkisi de insanların en sevdikleri yiyeceklerin kendileri olduğunu söylerlermiş.

Hamburger:

-Bende et, peynir, soğan ve turşu var.
Ben çok yararlı bir yemeğim.

Pizza:

-Ben hamur ile yapıyorum. Pizza olmam için önce pişmem lazım. Üzerime çeşitli türde malzemeler eklenebilir. Üzerime peynir, sosis, sucuk ve biber eklendiğinde çok yararlı bir yiyecek olurum.



Hamburger ile yenilen patates kızartması, onlara seslenmiş:

-Beni unutmayın ben hamburger ile çok lezzetli olurum. Beni yemek için hamburger alanlar bile var.

Hamburger ve patates kızartması birlikte el ele tutuşmuşlar ve şarkı söylemeye başlamışlar:

-Biz iki arkadaş, pek severiz birbirimizi.
Birimiz olmazsa, yemezler ikimizi

Şarkı bitince patates kızartması herkese seslenmiş:

-Benim üstüme ketçap, mayonez dökün, o zaman tadı görün.





O sırada Pelin ve Ayşe restorana girmiş. Çok acıkmışlar. Pelin garsona köfte ısmarlamış. Ayşe de iskender sipariş vermiş. Bunun üzerine pizza, hamburger ve patates kızartması çok üzölmüşler.

O sırada mutfağa aşçı girmiş.

Aşçı:

-Neden üzölüyorsunuz? Çocuklar sağlıklı
yiyecekler sipariş verdiler.
Hadi artık, kavga etmeyin!



Ayşe ve Pelin iştahla yemeklerini yerken
pizza, hamburger ve patates kızartması çok
mutsuz görünüyorlarmış.



Kâzım'ın Midesindeki Yemekler

Kâzım çok kilolu bir çocuktur. Yemek yemeyi çok severdi. Annesi ona kilo almasın diye sebze yemekleri yapardı. Ama o et yemeklerini çok severdi.

Okulun son günüydü. Öğretmenleri eğer derslerine iyi çalışırlarsa karne günü onları restorana götüreceğine söz vermişti. Hepsi karnelerini aldılar ve birlikte restorana gittiler.

Restoranda çocuklar menüye baktı. Kimisi tavuk döner, kimisi köfte, kimisi de lahmacun ısmarladı. Ancak Kâzım hepsinin tadına bakmak istiyordu.

Garsondan tavuk döner, köfte ve lahmacun istedi. Yemekler gelmişti. Bütün çocuklar iştahla yemeklerini yediler. Kâzım da bütün istediği yemekleri yedi ve bitirdi.

Bir müddet sonra Kâzım'ın karnı şişti şişti. Karnının içinden sesler gelmeye başladı.



Tavuk döner: "Köfte git biraz o tarafa burada sıkıştım." diyordu. Köfte: "Olmaz burası benim yerim sen git." diyordu. Döner ise daha Kâzım'ın midesinde yer bulamamıştı. Dolanıp duruyordu. Döner dolandıkça Kâzım ağrı ile kıvranıyordu.

Öğretmeni Kâzım'ı hemen hastaneye götürdü. Kâzım hastanede yediklerini kustu. Midesi boşalmıştı ama hâlen ağrısı devam ediyordu. Oburluğun sonunun hastanede biteceğini nereden bilebilirdi?



Soslu mu? Sossuz mu?

İskender ve et döner, restoranlarda çok yenen yemek çeşitleridir. Ancak bazen yanlış sipariş verebiliyoruz. İskender isterken et döner; et döner isterken iskender isteyebiliyoruz.

Şimdi size bu iki yemeğin benzerliklerini ve farklılıklarını anlatacağım.

İskender ve et döner Türk yemekleridir. Her ikisi de etten yapılır. Etler büyük bir şişe geçirilir ve ateşte dönerek pişirilir. Her ikisi de yavaş pişmelidir. Pişince hem iskender hem de et döner ince dilimler hâlinde kesilir.

İskender ve et döner farklı şekilde servis edilir. Et döner soslu olmaz buna karşın iskender salça sosu ve tereyağı ile servis edilir.

Et döner dürüm şeklinde yenebilir ya da tabakta bir pide üzerinde sunulabilir. Fakat iskender dürüm yapılmaz. İskenderin içinde küçük küçük dilimlenmiş pideler ve yoğurt

bulunur. Pidelerin üzerinde et döner konur, üzerine de salça sosu ve tereyağı eklenirse iskender olur.

Evet çocuklar iskender ve et döner arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları öğrendiniz.

Şimdi söyleyin bakalım siz hangisini yemek istiyorsunuz?





Ohhh, Nefis Kokuyor!

Yaz günlerinde içimizi serinleten soğuk kış günlerinde ise içimizi ısıtan bir yemek hakkında şimdi size bilgi vereceğim.

Evet çorbadan bahsediyorum. Çorba hem içimizi ısıtıp hem de nasıl serinletiyor?



Çünkü çorba hem sıcak olarak hem de soğuk olarak içilebilen bir yemektir. Sıcak çorbalara örnek olarak; mercimek, mantar, domates ve tarhana çorbası verilebilir.

Soğuk olarak içilen çorbalar da vardır. Örneğin, yoğurtlu dövme çorbası bunlardan biridir. Çorba ana yemek öncesinde içilir.

Böylece diğer yemekler için midemizi hazırlar. Çorbayı daha çok öğle ya da akşam yemeğinde içeriz ancak kahvaltıda da çorba içenler olabilir.

Çorbayı, kaşıkla içmek gerekir. İçerken dikkat etmeliyiz, üzerimize dökmemeliyiz. Çorba pişerken ve içerken nefis kokar. İştahımızı açar. Bu yararlı yemeği çeşitli sebzelerden yapabiliriz. Çorba yapılan sebzelerden bazıları; kabak, ıspanak, patatestir. Çorba tahıldan da yapılabilir. Çorba yapılan tahıllar ise dövme, mercimek ve nohuttur.

Bir kâse sıcak ya da soğuk çorba içmek ister misiniz?



Neden Kilo Veremiyorum?

Hareket etmekte güçlük çekerler. Kıyafet bulmakta zorlanırlar. Sürekli yemek yerler. Acaba kimdir bu insanlar? Birlikte öğrenelim mi?

Şişmanlık önemli bir sağlık problemidir. Şişman insanlar çok zor hareket ederler. Bu insanlarda kalp ve şeker hastalığı gibi ciddi hastalıklar çok görülür.

Şişmanlığın birçok nedeni vardır. Tatlıları fazla yemek, bu nedenlerin başında gelir. Künefe, kadayıf, pasta, dondurma ve baklava gibi tatlılar çok kilo alınmasına neden olur. Şişmanlığın bir diğer nedeni ise hareketsizliktir.

Kilo vermek için birçok çözüm yolu bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi sağlıklı beslenmektir.

Günde üç öğün yemek yemeliyiz. Öğün atlamamalıyız. Künefe, kadayıf, pasta, dondurma ve baklava gibi tatlıları fazla yemek, çok kilo yapar. Bunları yememeliyiz ya da çok az tüketmeliyiz. Dondurma en az zararlı olan tatlıdır. Çünkü içinde süt bulunur. Ancak pasta, baklava gibi tatlılarda hem un hem de şeker bulunur. Bu tatlılar çok yenirse kilo yapar. Bunlardan çok az yemeliyiz. Her şeyden önemlisi de kendimize yetecek kadar yemeliyiz. Şişmanlıktan kurtulmak için bir diğer çözüm yolu ise düzenli spor yapmaktır. Bunun için parklarda yürüyüş yapabiliriz. Bisiklete binebiliriz.



**Bu kitaba sığmayan
daha neler var!**



Karekodla okutucu, bu kitapla ilgili EBA içeriklerine ulaşır!



Eğitiminizi
Öğrenme ve
Raporlama

Anımlarınız
365 Modülün
Sisteminde ve Öğretir

Paylaşım ve
İşbirliği

Ortak / Özer
Takvim

eba
www.eba.gov.tr



**BU DERS KİTABI MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞINCA
ÜCRETSİZ OLARAK VERİLMİŞTİR.
PARA İLE SATILMAZ.**

Bu ders kitabının yaygın üslup ve esasları Bakanlıkta Yönetmeliğin Beşinci Maddesinin İkinci Fikrini Çerçevesinde Bakanlar Toplantısı Zorunlu Değildir.