Gizli Güçler?

Gizli Güçler?

Vitamin D Kaynağı!





GİZLİ DOSYA

Sağlık Dedektifinin El Kitabı: Vücut Krallığı'nın Sırları

Besinlerin gizli güçlerini keşfetmeye, vücudumuzu korumaya ve zararlı düşmanları yenmeye hazır mısın?

Vitamin D Kaynağı!

Şeker Canavarı Dikkat!

Dedektifin İlk İpucu: Enerjinin Kaynağı Neresi?

Büyümek, hareket etmek ve iyileşmek için enerjiye ihtiyacımız var. Bu enerjiyi 'Besinler'den alırız. Yediğimiz her şeyin bir kaynağı vardır: Ya topraktan gelir (Bitkisel) ya da hayvanlardan elde edilir (Hayvansal).

TOP SECRET

TOP SECRET

TOP SECRET

BİTKİSEL KAYNAKLAR



Elma



Buğday



Domates

HAYVANSAL KAYNAKLAR



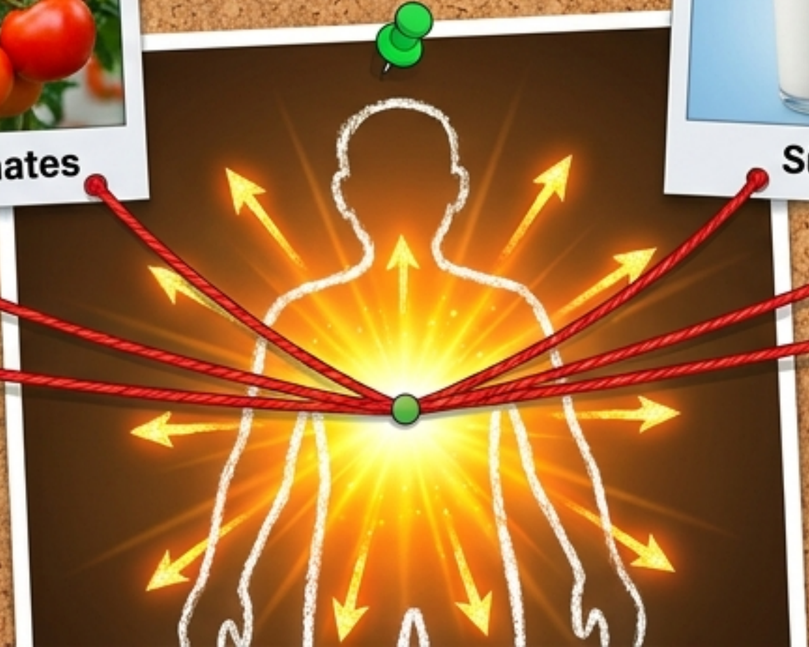
Süt



Yumurta



Balık



Unutma Dedektif:
Besinlerin içinde vücudumuz için gizli görevler yapan özel maddeler, yani **"Besin İçerikleri"** vardır!

Gizli Ajan Kimlik Kartları: Enerji Ekibi

Karbonhidratlar

Süper Gücü:
Birinci Dereceden Enerji Verici!
(Beynimizin tek enerji kaynağı)

Saklandığı Yerler:


Ekmek


Makarna


Patates


Bal

Yağlar

Süper Gücü:
İkinci Enerji Deposu ve
Soğuktan Koruyucu Kalkan!

Saklandığı Yerler:


Tereyağı


Ceviz


Zeytin


Ayçiçeği

DİKKAT: İhtiyaçtan fazla tüketildiğinde yağ olarak depolanıp obeziteye (aşırı şişmanlığa) yol açarlar!

Gizli Ajan Kimlik Kartları: İnşaat ve Tamirat Ekibi

Yara bandı sadece dışarıyı kapatır. Gerçek tamiratı içeride Proteinler yapar!



Proteinler

Süper Gücü:

Yapıcı ve Onarıcı! (Büyümeyi sağlar, kırılan kemikleri onarır, saç ve tırnakları uzatır)

Saklandığı Yerler:


Et


süt


yumurta


balık


nohut


mercimek



Özel Yetenek: Mikroplara karşı vücut direncini artırır!

Gizli Ajan Kimlik Kartları: Koruyucu Ekip



Vitaminler



Süper Gücü:

Düzenleyiciler! (Organların düzenli çalışmasını sağlar, hastalıklara karşı korur)

Saklandığı Yerler:

Tüm taze meyve ve sebzeler (Elma, havuç, portakal, ıspanak)

Vitaminler vücutta depolanmaz, bu yüzden onları her gün taze taze almalıyız!

Büyük Sır: Kuru Besinlerin İçinde Ne Saklı?

Su ve Mineraller de “Düzenleyici” kahramanlardır. Kemiklerimizi güçlendirir ve kanımızı oluştururlar.

TOP SECRET







Deduction

Karpuzun sulu olduğunu hepimiz biliriz. Ama katı bir havucu sıktığımızda bile su çıkar. Hatta kuru fasulye ve nohut gibi en kuru gıdaların bile içinde gizli su ve mineraller vardır.

Çıkarım: Su ve mineraller istisnasız BÜTÜN besinlerde bulunur!

Dedektif Laboratuvarı: İpuçlarını Okumak

Sağlıklı bir yaşam için yediğimiz besinlerin temiz, taze ve doğal olması gerekir. Paketlenmiş ve dondurulmuş gıdalar alırken bir dedektif gibi şüpheci olmalısın.





Son Kullanma Tarihi (SKT): 12.10.2024



TOP SECRET

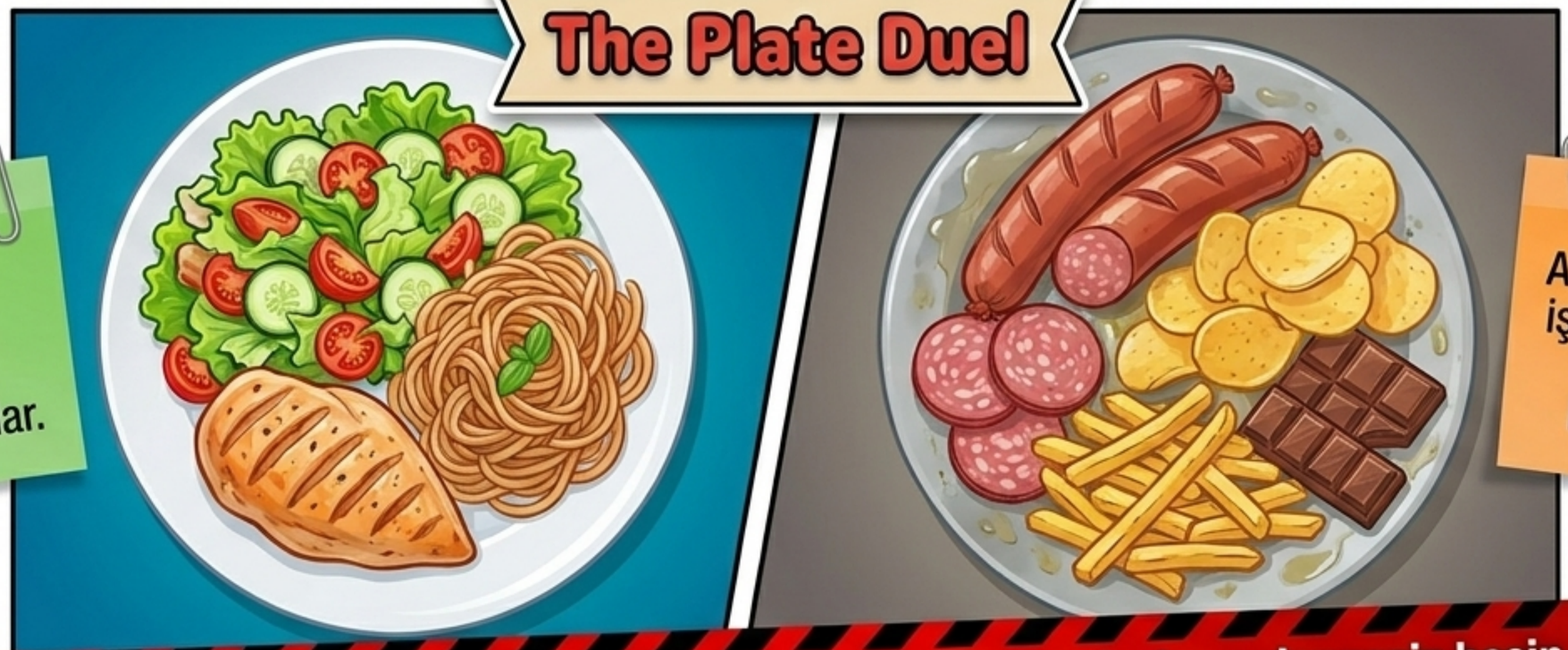
- ☐ Paketi yırtık veya açık mı?
- ☐ Son Kullanma Tarihi geçmiş mi?
- ☐ İçinde çok fazla kimyasal katkı maddesi var mı?

Karar Anı: Hangi Tabak?

TOP SECRET

Her besin grubundan yeteri kadar yemeye “Dengeli Beslenme” denir.
Sadece sevdiğimiz, aşırı yağlı ve paketli gıdalarla beslenirsek vücudumuz yorulur.

The Plate Duel



Dengeli, doğal, vücudun ihtiyacı kadar.

Aşırı porsiyon, işlenmiş gıda, tek tip beslenme.

OBEZİTE TEHLİKESİ! Vücudun harcayabileceğinden fazla ve dengesiz besin almak, yağların depolanmasına ve obezite hastalığına yol açar.

Dedektifin Kuralları: İsrafa Karşı Dur!

Açgözlülük edip tabağımıza yiyebileceğimizden fazlasını almak büyük bir hatadır.



Görev: Sadece ihtiyacın olan kadarını al. Besin israfını önle!

Üretilen besinler çöpe gittiğinde, o besinleri yetiştirmek için harcanan suyu ve emeği de çöpe atmış oluruz.

TOP SECRET

MISSION CRITICAL

Sabıka Dosyası: Vücut Krallığının Düşmanları

Bu iki düşman enerji vermez, yapmaz veya onarmaz. Tam tersine, sağlıklı işleyen bir vücudu içeriden çürütürler. Şimdi, zarar verdikleri organları tanık kürsüsüne çağırıyoruz!



SİGARA
(İçinde 4000 zararlı kimyasal madde saklar)



ALKOL
(Beynin ve organların baş düşmanı)

Tanık İfadeleri: Ağız ve Akciğer Konuşuyor



TOP SECRET

TOP SECRET

Tanık İfadeleri: Beyin ve Mide Konuşuyor



Alkol beni çok etkiliyor!
Bilincimi kaybediyorum.
Vücudu yönetemiyorum.
Görme, konuşma ve algılamada
büyük sorunlar yaşıyorum!

Sigara dumanı ve alkol daha çok
asit salgılamama neden oluyor.
Bu asitler içimde yaralara (ülser)
sebep oluyor, yanıyorum!

Sonuç: Düşmanlar tüm sistemi çökertiyor.

GİZLİ TANIK

CAUTION

SECRET

TOP SECRET

CAUTION

Yalanları Çürütüyoruz!

1. *Yalan: Sigara beni rahatlatıyor, sinirimi alıyor.*

GERÇEK: Hayır! Sadece bağımlı olduğun için içmediğinde kriz yaşıyorsun. Seni asıl strese sokan şey o kimyasallardır!

2. *Yalan: Alkol alınca mutlu oluyorum.*

GERÇEK: Kendini kandırıyorsun. Gerçek mutluluk çevrendeki güzelliklerde ve sağlıklı bir bedendedir, kimyasal zehirlerde değil!

3. *Yalan: Sigarayı bırakırsam çok kilo alırım.*

GERÇEK: Bu tam bir mazeret! Dengeli beslenir ve spor yaparsan asla kilo almazsın, üstelik çok daha güçlü olursun.

Son Görev: Sevdiklerini Koru

Gerçek bir Sağlık Dedektifi sadece kendi bedenini değil, çevresini de korur. Yakın çevrende sigara ve zararlı alışkanlıklar kullanan sevdiklerin varsa, sorumluluk alma vakti geldi.

Sudent Lettip,

Sigaranın içindeki zindaki 4000 yare zararlı maddeyi anlat. Cumu olayor gibi air sigara bedemeşin yuxr: konuamun me endi söylecteiğerdar. Benizli bir sarı rıcında ayaralarıda bınsu, nne nedabeurmn bir otacak bir sigaranınıı etrigli gazceklön çok seviyorum.

SENİ ÇOK SEVİYORUM...
İnşallah sigarayı bırakırsın!!

Eylem Planı:

1. Onlara sigaranın içindeki 4000 zararlı maddeyi anlat.
2. Yeşilay gibi kurumlardan yardım alabileceklerini hatırlat.
3. Onları ne kadar çok sevdiğini ve sağlıklı yaşamalarını istediğini söyleyen bir mektup yaz!

Dava Çözüldü: Artık Bir Sağlık Dedektifisin!



İÇERİKLERİ TANI:
Karbonhidrat, Protein, Vitamin, Su.

KANITLARA BAK:
Son kullanma tarihi ve doğallık.

DENGEYİ KORU:
Besin israfını önle.

DÜŞMANA KARŞI DUR:
Sigara ve alkole taviz yok.

TOP SECRET

1. **İçerikleri Tanı:** Enerji, yapı ve düzen dengesini sağla (Karbonhidrat, Protein, Vitamin, Su).
2. **Kanıtlara Bak:** Paketli gıdaların son kullanma tarihini kontrol et, doğal olanı seç.
3. **Dengeyi Koru:** Obeziteden kaçın, tabağındaki besinleri israf etme.
4. **Düşmana Karşı Dur:** Sigara ve alkole asla taviz verme, sevdiklerini bu zehirlerden kurtar!

"Bedenin senin en değerli krallığındır. Onu korumak senin elinde!"