



Anne yemekte ne var?

ÇOCUĞU OLANLAR BİLİR; YEMEK SAATİ GELDİĞİ ANDA ASIL MÜCADELE DE BAŞLAR. ANNE-BABALAR SIKLIKLA ÇOCUKLARININ AZ YEMEK YEDİĞİNDEN ŞİKAYET EDER. ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI UZMANI, AYNI ZAMANDA DA BESLENME UZMANI OLAN PROF. DR. BENAL AVCI BÜYÜKGEBİZ İLE DİLEK BAŞ ALTAY, BU SORUNU GÖREREK ÇOCUKLARA YEMEK YEMEYİ SEVDİRECEK BİR ÇALIŞMA ORTAYA ÇIKARMIŞ. “ANNE YEMEKTE NE VAR?” KİTABI; ÇOCUKLARA DOĞRU BESLENME ALIŞKANLIĞI KAZANDIRIRKEN, HEM İLGİLERİNİ ÇEKECEK HEM DE YEMEK YEMEYİ EĞLENCELİ KILACAK İLGİNÇ TABAKLARIN NASIL HAZIRLANACAĞINI ANLATIYOR.

TAM 34 YARATICI TABAĞIN YER ALDIĞI bu kitapta, öncelikle çocukların sağlıklı beslenmeleri konusunda önemli bilgiler paylaşıyor. Annelerin evdeki malzemelerle kolayca hazırlayıp süsleyebileceği tabaklar ise Ana Yemekler, Kahvaltılık ve Meyveler olmak üzere üç ana grupta toplanıyor. Bu sıra dışı fikrin yaratıcıları, 72 sayfadan oluşan bu kitaptaki tabakların annelere yol göstermek amacıyla hazırlandığını belirtiyor. Anne-babaların tek yapmaları gereken ise, hayal güçleriyle çocuklarının ihtiyaçlarını birleştirmek. Dilek Baş Altay, sorularımızı yanıtlıyor.

Kitabı hazırlamaya nasıl karar verdiniz?

2007 yılında, Mimar Sinan Üniversitesi Grafik Tasarım Bölümü'ndeki diploma projem için konu ararken ortaya çıktı. Hem çocuklarla ilgili, hem de yemeklerle ilgili bir proje olsun istedim. Belirli bir problemi olduğu olması gerektiği için, iştahsızlık problemi olan çocukları ele almak istedim. Böylelikle çocukların iştahlarını açmakta yardımcı olacak, malzemesi yemek olan eğlenceli illüstrasyonlar çıktı ortaya.

Tarifleri ve sunumları beraber mi hazırladınız?

Elime proje konumu alıp Benal Hanım'ın kapısını çaldığımda, kendisi de konu ile ilgili bana destek olabileceğini belirtti. Böylelikle hazırladığım tabaklar, görselliklerinin yanı sıra çocuk sağlığına uygun, protein-karbonhidrat-sebze ve vitamin dengesi korunacak şekilde ortaya çıktı.

Kitabın ana hatlarıyla bölümlerinden bahsedebilir misiniz?

Kitap, Benal Hanım'ın sağlıklı beslenmeye yönelik engin bilgileri ile başlıyor. Ardından eğlenceli ana yemek, kahvaltılık ve meyve tabakları ile devam ediyor.

Çocuklara yemek hazırlarken sunum çok önemli, siz nelere dikkat ediyorsunuz? Annelere önerileriniz neler?

Hayatımızın her bölümünde, her şeyin sunumu çok önemli. Kendi kızım ve etrafımdan gözlemlediğim kadarıyla, bir çocuğun “asla yemez” dediğiniz besinleri, sıradan sunumlar yerine biraz eğlenceli hale getirip, hatta her zaman yediği besinlerle değil de farklı besinlerle kombinleyerek sunduğunuzda yeme şansı biraz daha yükseliyor.

1 Yengeç

Domatesli bulgur pilavı; şinitzel ve yeşil zeytin ile...

Tavuk Şinitzel

- tavuk şinitzel
- sıvı yağ

Tavuk şinitzeli kızarttıktan sonra şekildeki gibi kesin.

Maydanoz

Maydanoz yapraklarını şekildeki gibi yerleştirin.

Yeşil Zeytin

Yeşil zeytini bir bıçak yardımıyla şekildeki gibi kesin ve tabağın etrafına dizin.

Domates

Domatesi ince uzun kesip tabağa yerleştirin.

Domatesli Bulgur Pilavı

- bulgur
- domates
- sıvı yağ
- kuru soğan
- su

Domatesli bulgur pilavını alıştırığınız şekilde pişirin ve tabağa yerleştirin.

Siyah Zeytin

Siyah zeytini ortadan kesip yumurtaların üzerine koyun.

Yumurta

Yumurta'yı üzerini kapatacak kadar suda haşlayın. Bıçakla iki büyük dilime ayırın.



2 Salyangoz

Kıymalı spagetti; patates püresi ve salata ile...

Spagetti

- spagetti
- sıvı yağ
- su

Spagetti'yı pişirip tabağın ortasına yuvarlak şekilde yerleştirin.

Kıymalı Sos

- kıyma
- domates
- kuru soğan
- fesleğen
- sıvı yağ

Kıyma ve soğanı kavurduktan sonra domatesi ekleyip, üzerine fesleğen serpererek pişirin ve spagettiye dökün.

Havuç

- havuç
- su

Havucu küp küp doğrayıp haşlayın ve tabağın kenarlarına dizin.

Marul

Marulu doğrayıp tabağın altına dizin.

Patates Püresi

- patates
- süt
- su

Patatesi haşlayıp soyarak bir kaşık yardımıyla ezin. Üzerine sütü ilave ederek mikserle çırpın ve şekildeki gibi yerleştirin.

Siyah Zeytin

Siyah zeytini kesip yumurtaların üzerine koyun.

Yumurta

Yumurta'yı üzerini kapatacak kadar suda haşlayın. Bıçakla bir büyük, bir küçük dilim kesin.

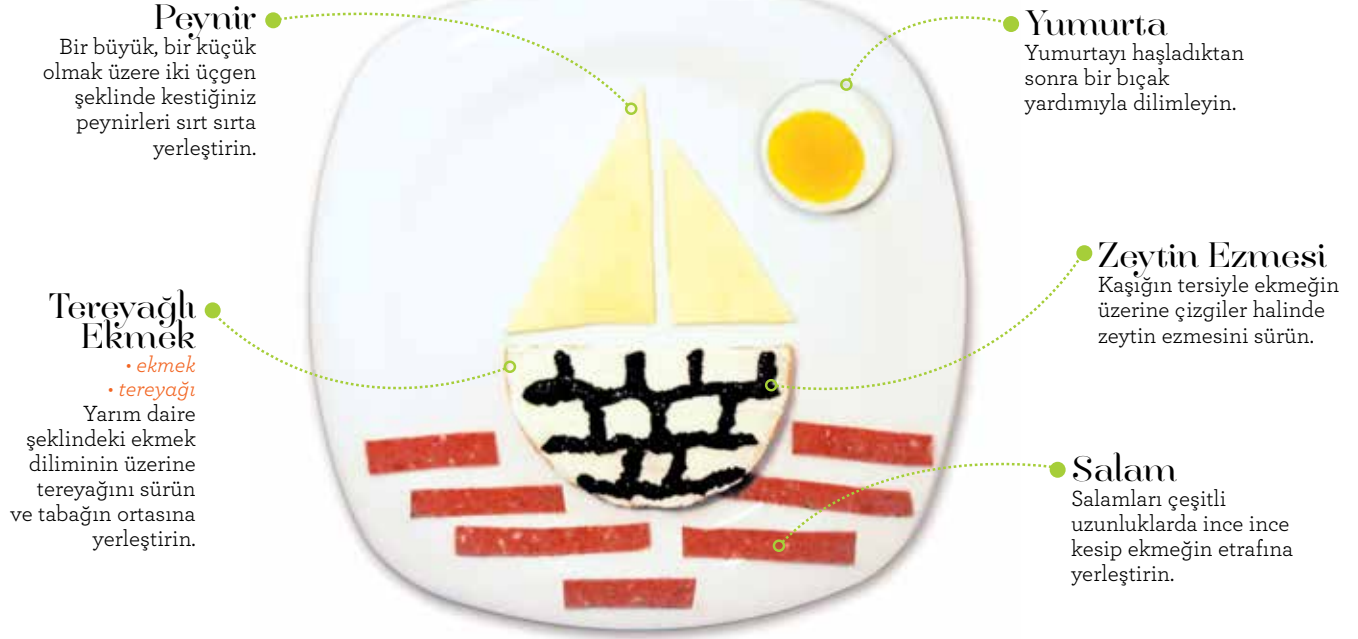


Domates

Domatesten uçları sivri, ince bir dilim kesin.

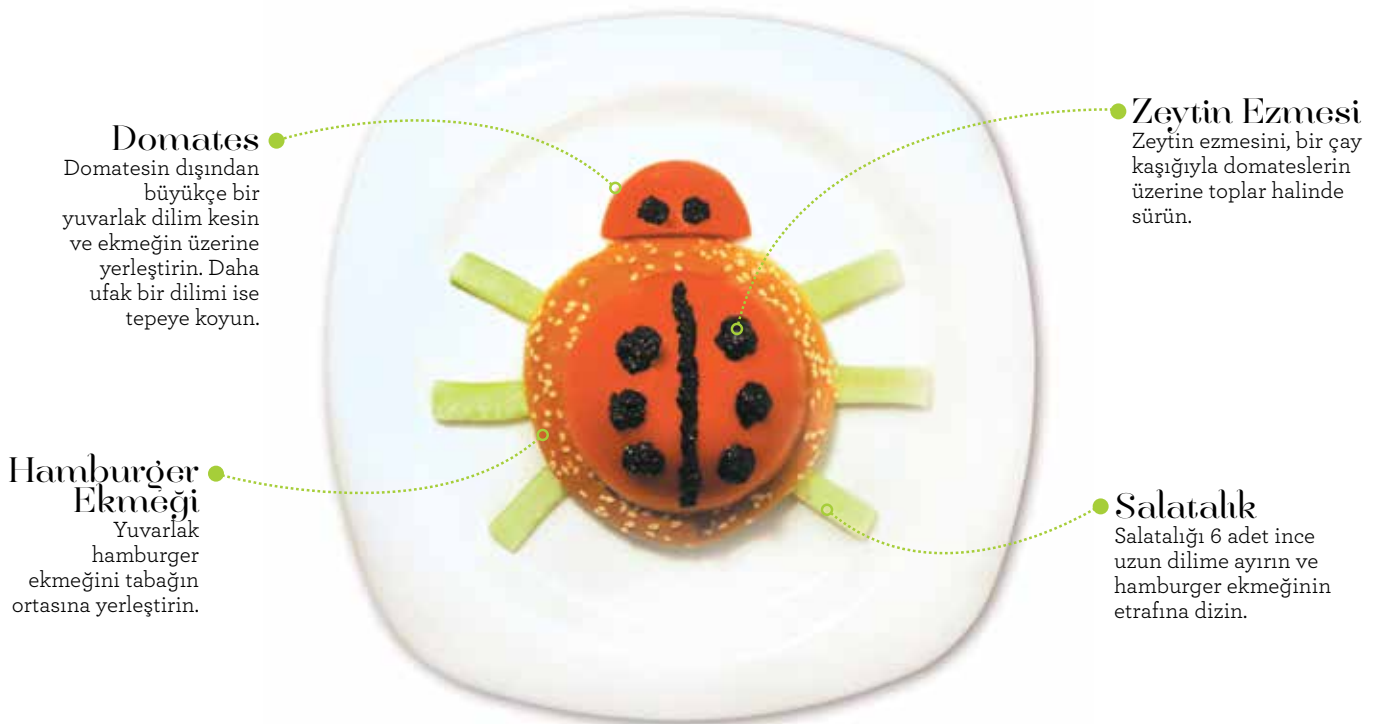
3 Yelkenli

Çiçek ekmek; tereyağı, yumurta ve salam ile...



4 Uğur Böceği

Hamburger ekmeği; domates ve salatalık ile...



5 Cincime

Nar; kivi, üzüm, armut ve çilek ile...

Kivi
Dört adet yuvarlak kivi diliminin ikisini gözleri oluşturmak üzere tabağın ortasına, diğer ikisini ise kenarlara yerleştirin.

Nar
Bir miktar nar ayıklayıp, nar tanelerini öbekler halinde tabağın etrafına dizin.

Üzüm
İki adet üzüm tanesini ortadaki kivi dilimlerinin üzerine yerleştirin.

Armut
İki büyük yarım daire şeklinde kestiğiniz armutu kivilerin altına yerleştirin.

Çilek
Bir adet çilek dilimini ortadan ikiye kesin ve bir yarısını armutun tam ortasına yerleştirin.

6 Pıtırıcık

Mandalina; kivi, muz, üzüm ve elma ile...

Üzüm
Üzüm tanelerini muz parçalarının tepelerine yerleştirip gözleri oluşturun.

Elma
İki adet elma dilimini uçları birbirine değecek şekilde tabağın en tepesine yerleştirin.

Mandalina
Mandalina dilimlerini ağız oluşturacak şekilde yarım daire halinde, yan yana dizin.

Muz
Muzun yarısından daha az bir parçasını ortadan ikiye ayırıp hemen elmaların altına yerleştirin.

Kivi
Bir adet yuvarlak kivi dilimini tabağın tam ortasına yerleştirin.