

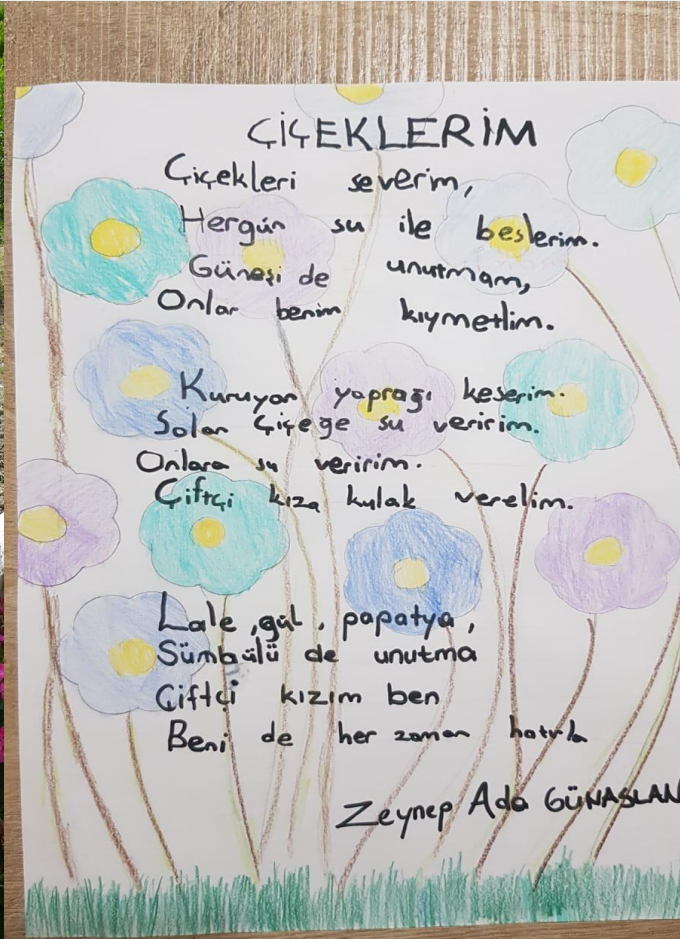
# ÇİFTLİK PRIMARY SCHOOL DALAMAN/TURKEY

E FARM MAGAZINE

















Koyunlarımı çok seviyorum. ❤️  
Onları hergün otlatıyorum.  
Koyunlarımın etinden, sütünden ve  
yününden faydalanıyorum.



Yabani otlar bitkilerimize zarar verirler. Sebzelerimiz ve meyvelerimizin vitaminlerini tüketirler. Yabani otlar toplumdaki zararlı insanlar gibidirler. Yabani otlar mikroplar gibi kötülerdir. İstenmedikleri halde bahçemizden çıkarlar. Çapayla kürekle yabani otlarla ve zararlı bitkilerle mücadele etmeliyiz. Faydalı bitkilerimizi kötü bitkilerden korunmalıyız.





## DOĞAL BESLENME VE ÇİFTLİK

Doğal beslenme dediğince benim aklıma, sebze, meyve, süt, yoğurt, peynir, balık ve et gibi ürünlerle beslenmek geliyor. Sağlıklı bir yaşam için bu ürünlerden yeterli miktarda yemeliyiz. Böylece hastalıkları daha çabuk atlarız.

Doğal beslenmek için eviniz bahçeli ise mevsime uygun sebze, meyve diktirebilirsiniz. Bizim evimiz bahçeli. Babamla birlikte salatalık, biber, fasulye, domates ve patlıcan fidanları diktik. Diktirdiğimize fidanlara doğal olarak hayvan gübresi diktük ve fidanları iki üç gün arayla suluyoruz.

Ayrıca yoğurdumuzu da evde yapıyoruz. Ozenli olarak yoğurt yapıyoruz. Zararlı içecekler yerine süt, ayran veya evde yapılan meyve sularını içeriyoruz. Doğal besleniyorum ve sağlıklı kalıyorum. Hastalıkları daha çabuk atlatıyorum.

DOĞAL BESLENME

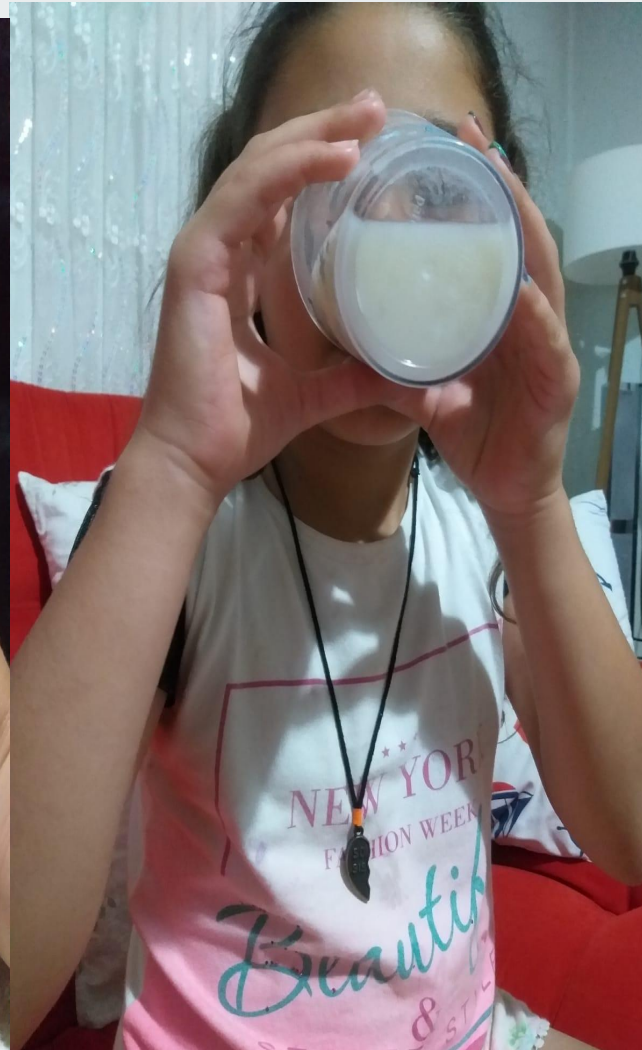
SAĞLIKLI KAL





## AYRAN YAPIMI

1. İlk olarak bir kaba bir kase yoğurt döküyoruz.
  2. 3 su bardağı su döküyoruz.
  3. Bir miktar tuz ekliyoruz. "İsteğe bağlı."
  4. Çarpma teli veya mikser ile çırpiyoruz.
- (Çok güzel sağlıklı ve faydalı bir içecek.)









## İNEĞİMİZ

Dedemler Çiftlikte yaşıyor. Çiftlikte yaşadıkları için kendi yetiştirdikleri sebzelerle ve besledikleri hayvanları banelde ettikleri ürünlerle besleniyorlar. Çiftlikteki hayvanlardan en sevdiğim ve ailemizin bir üyesi gibi gördüğümüz "Kara Gül" isimli ineğimiz bizim çok kıymetlidir. İneğimizin sütünü sabah akşam anneannem sağlar. Sağdığı bu sütleri pişirin, pişen sütlerin kaymağını sabah kahvaltıda balla yemeği çok severim. Anneannem pişen sütleri mayalayarak yoğurt yapar. Yoğurtları yemeklerin yanında tüketiriz. Yoğurttan da tereyağ ve çökelek yaparız. İneğimiz sayesinde sağlıklı gıdalar tüketiriz.



























***CEIP San Lázaro- Escuelas Blancas, Oviedo, İspanya***

***Çiftlik İlkokulu, Dalaman, Türkiye***