



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

KIŞLIK YİYECEK HAZIRLAMANIN ÖNEMİ

İnsanın sağlıklı olabilmesi normal gelişimi ancak yeterli ve düzenli bir beslenme ile mümkündür.

Beslenmede, adetler, alışkanlık gibi çok çeşitli faktörler rol oynamaktadır. Bu faktörlerin başında beslenme bilgisi en önemlisi olmalıdır.

Yurdumuz yiyecek çeşitleri bakımından oldukça zengindir. Bu yiyecek çeşitlerini nasıl kullandığımız, bilinmediği için yurdumuzda besin yetersizliği hastalıkları oldukça fazladır.

Memleketlerin kültür seviyesi/artıkça beslenmeye verilen önemde artmakta ve halk çeşitli şekilde bu konularda uyarılmaktadır.

Sağlık düzdün beslenmeyle korunabilir.

Yurdumuz gıdalarının çoğunu teşkil eden sebze ve meyve varlığı bakımından çok zengindir. Yaz mevsiminde bu yiyeceklerden bol yiyerek faydalanılmaktadır.

Memleketimizde mevsim özellikleri bakımından farklılık gösterdiği için her mevsimde bu yiyecekleri bulmamıza

imkân yoktur. Yazın sebze ve meyvenin bol olduğu mevsimlerde kış yiyeceklerinin çeşidini artırmak ve kış ortasında yaz soframıza getirebilmek için kışlık yiyecek hazırlama fikri çok eskiden beri bilinen bir adet olmuştur.

Kışlık yiyecek hazırlamadaki amacımız, sofraya bol çeşit getirmek, tek taraflı beslenmenin önüne geçmek ucuz zamanda yiyecekleri alıp kışa hazırlayarak aile ekonomisine hizmettir.

Bu maksatla memleketimizde gıda sanayi oldukça gelişmiş konserve fabrikaları, Makarna fabrikaları v.s. endüstriler kurulmuştur.

Her ailede küçük çapta da olsa kışlık yiyecek hazırlayacak olursa aile ekonomisine büyük faydası ve kışlık yemek hazırlarken güçlük çekilmemesi ve yaptığı hazırlıkların aile fertleri tarafından takdir edilmesi yönünden önemlidir.