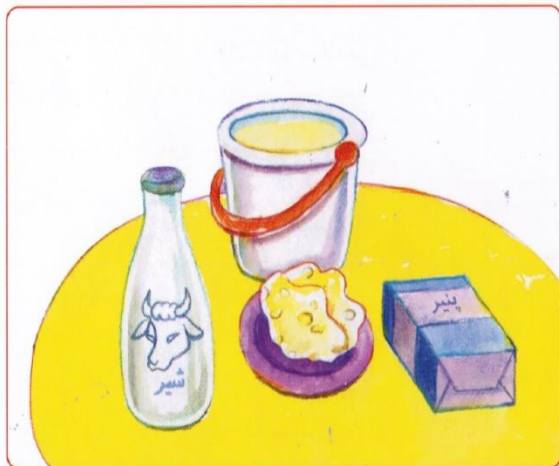


به نام خدا

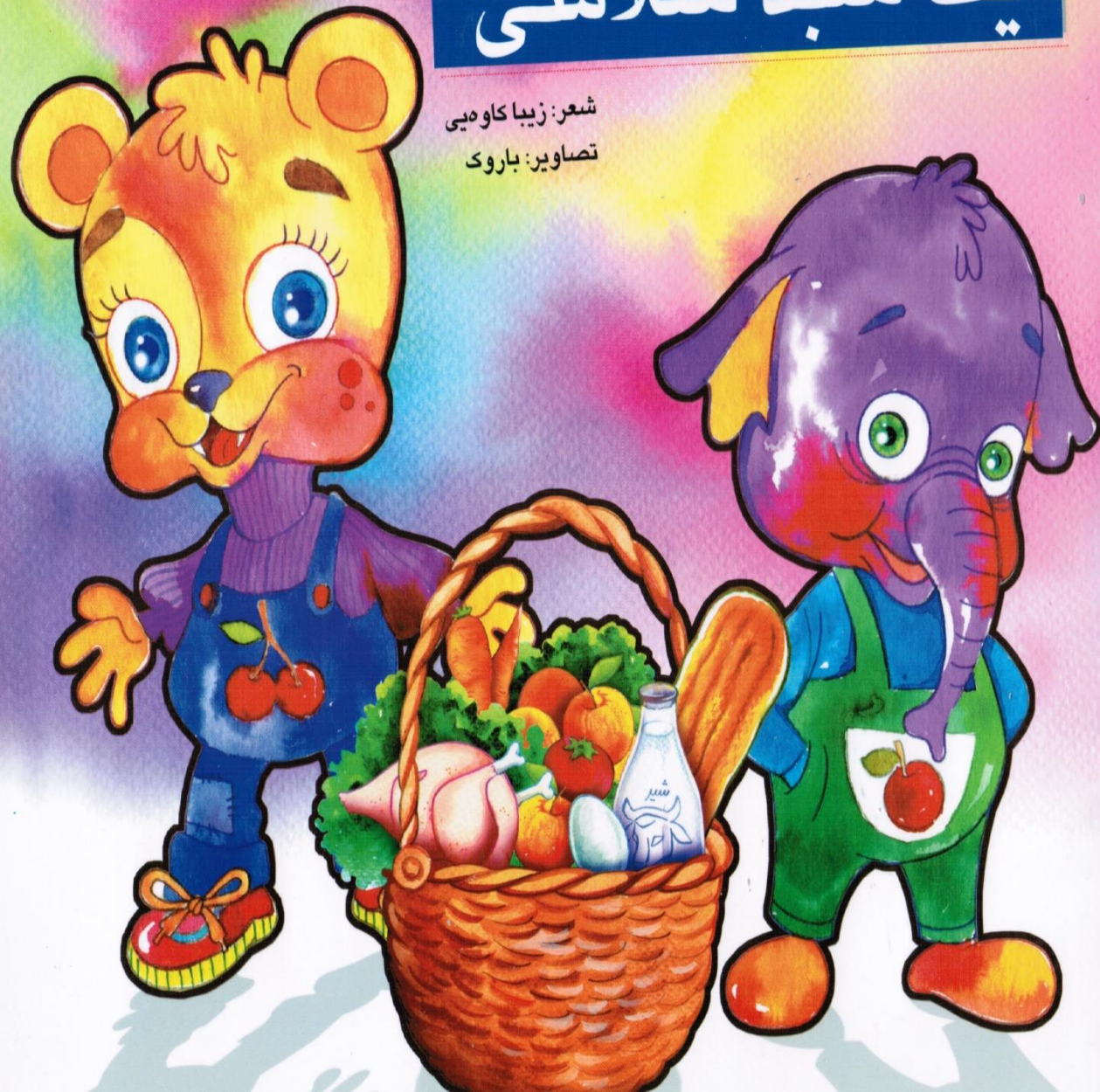
یک سبد سلامتی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت سلامت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

یک سبد سلامتی

شعر: زیبا کاوه‌یی
تصاویر: باروک



یک سبب سلامتی

بله! بله! میدونم بچه ها دوست ندارن موقع انجام کارای
مهم مثل خوندن همین کتاب کسی حواسشونو پرت کنه
به چیزای دیگه.

اما من فقط به اندازه ی دوبار بالا و پائین پریدن
وقت می خوام که تشکری کرده باشم از مامان بزرگ
رامتین (خانم دکتر ربابه شیخ الاسلام) که اولین بار به
سبب سلامتی رو به دستم داد تا درستش کنم و بعدش
هم کمک کرد تا اونو بفرستم به خونه های شما...
دیدن زیاد طول نکشید! حالا بدوین برین سرقصه...

زیبا کاوه‌یی

یک سبب سلامتی / شعر زیبا کاوه یی . تصویر گر آتلیه باروک.--
تهران: مهرراوش، ۱۳۸۴.
۲۴ص: مصور(رنگی).

ISBN:964-94251-2-8

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

گروه سنی: ب.

۱. شعر کودکان . ۲. کودکان — تغذیه. الف. کاوه یی، زیبا.

ب. آتلیه هنری باروک .

۶۵۵ ی ۱ فا ۸

۱۳۸۴

۸۴-۱۹۸۰۴ م

کتابخانه ملی ایران



نشر مهرراوش

نام کتاب: یک سبب سلامتی

شعر: زیبا کاوه‌یی

تصویرگر: معصومه حیدری

ناشر: مهرراوش

طرح و اجرا: علیرضا مرادی


چاپ: صنوبر

تیراژ: ۱۰۰۰۰ نسخه

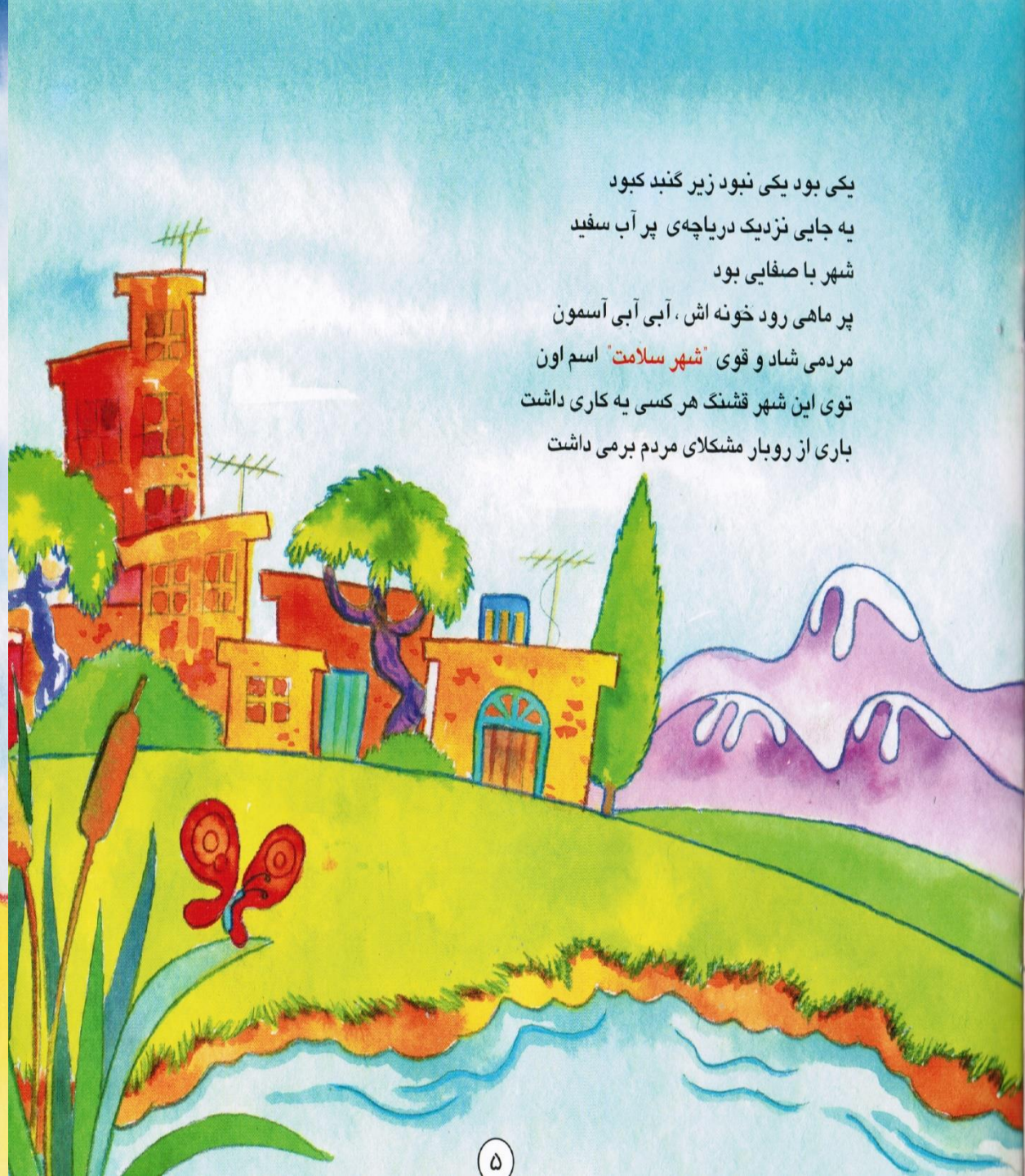
چاپ: اول - تابستان ۱۳۸۴

شابک: ۹۶۴-۹۴۲۵۱-۲-۸

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است.



سگه قصابی می کرد:
ها پ و هاپ آیی بچه ها
خوش اومدین به شهر ما
شهر ما راه داره تو آسمون ماه داره
دوستای گه گاه داره
اگه روزی روزگاری رد شدین از این ورا
به ما هم سر بزنین قدمهاتون رو چشم ما
تو دکان قصابی گوشتهای تازه می آرم
گوشت مرغ و ماهی رو من توی یخچال می دارم
باباتون می آد و از من گوشت تازه می خره
با خودش ماهی و مرغ رو واسه خونه می بره
مامانت گوشتو می ریزه می پزه توی خورش
نگو من نمی خورم تو بشقابت از او بکش



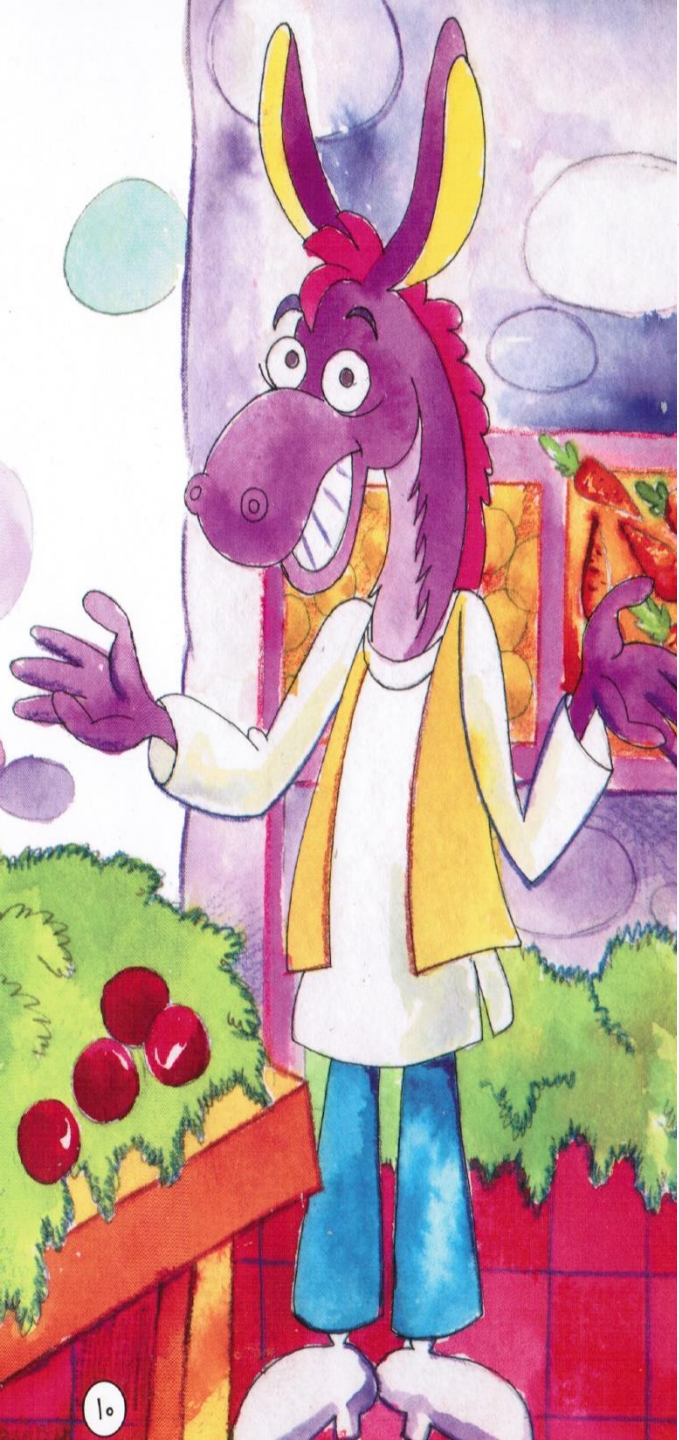
یکی بود یکی نبود زیر گنبد کبود
یه جایی نزدیک دریاچه ی پر آب سفید
شهر با صفایی بود
پر ماهی رود خونه اش ، آبی آبی آسمون
مردمی شاد و قوی "شهر سلامت" اسم اون
توی این شهر قشنگ هر کسی یه کاری داشت
باری از روبار مشکلا ی مردم برمی داشت

روبروی قصابی گربه‌ها بقالی می‌کرد
وقتی مشتری نبود تمرین نقالی می‌کرد
پر بچه موش می‌شد مغازه، گردو می‌فروخت
بچه‌ها شلوغ می‌کردن ولی هیچی نمی‌گفت
گربه‌ها با خنده می‌گفت آ‌ی بچه موشای تمیز
موشای شاد شلوغ لب‌گلی، دندون تیز



وقتی ماهی بخورین زیاد می‌شه هوش شما
گوشت مرغ هم بخورین تا که نشین سر به هوا
وقتی که کبابی شد سبزی بچین دورو برش
هر کسی گوشت نخوره کلاهی رفته به سرش

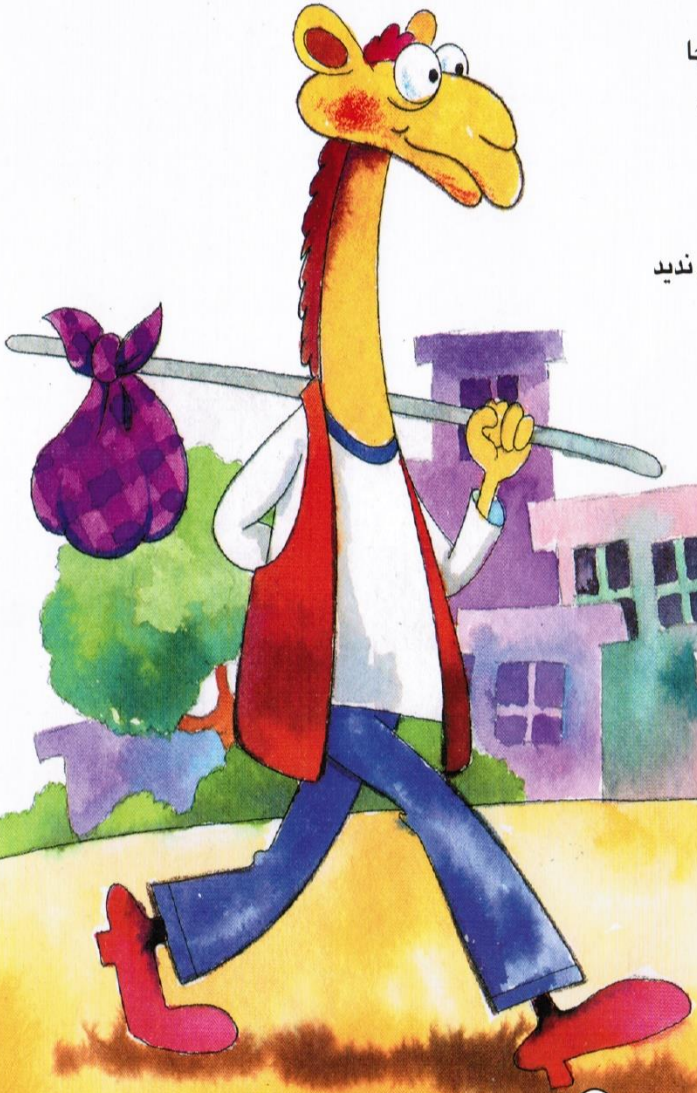
اون زمونهای قدیم خره خراطی می کرد
 بعضی وقتا طرحهای قدیمی رو قاطی می کرد
 اما از وقتی که خراطی در آمدی نداشت
 خره هم جای علف تو باغچه ها سبزی می کاشت
 هر روز از صبح سحر مغازه شو آب می پاشید
 دسته دسته سبزی تازه روی میزش می چید
 بیرون در می نشست آواز می خوند بلندبلند
 بچه جون خنده داره خر بخونه؟ بازم بخند
 سبزی تازه دارم ویتامین اندازه دارم
 سبزی آشی دارم خورشتی و سبزی کوکو



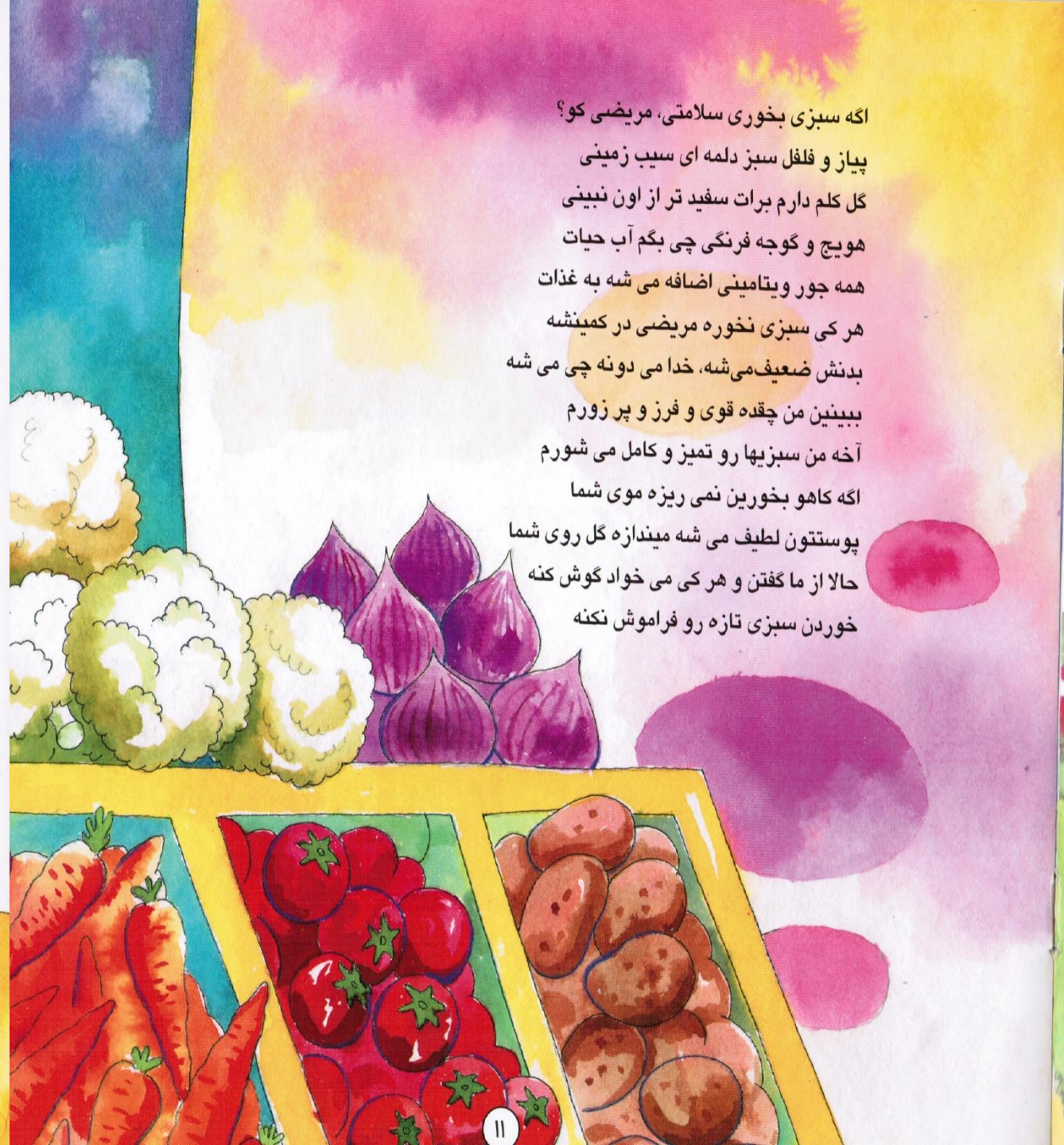
می دونین شیر و پنیر و بستنی با کشک و ماست
 چی داره برای استخون که مثل کیمیاست؟
 کلسیم داره که محکم می کنه دندوناتون
 استخوان پوک نمی شه نمی شکنه دست و پاتون
 وقتی یک کاسه ی ماست میون سفره می ذارین
 لقمه ی سلامت از سفره هاتون بر می ذارین
 می دونین فایده ی خوردن صبحانه چیه؟
 نگین ای بابا ولش! اول صبح کی به کیه؟
 می دونم شما همه پنیر و خیلی دوست دارین
 اونو با گردو لای سنگک تازه می ذارین
 بخورین روزی سه تا لیوان شیر شاد باشین
 در سو خوب یاد بگیرین از غصه آزاد باشین

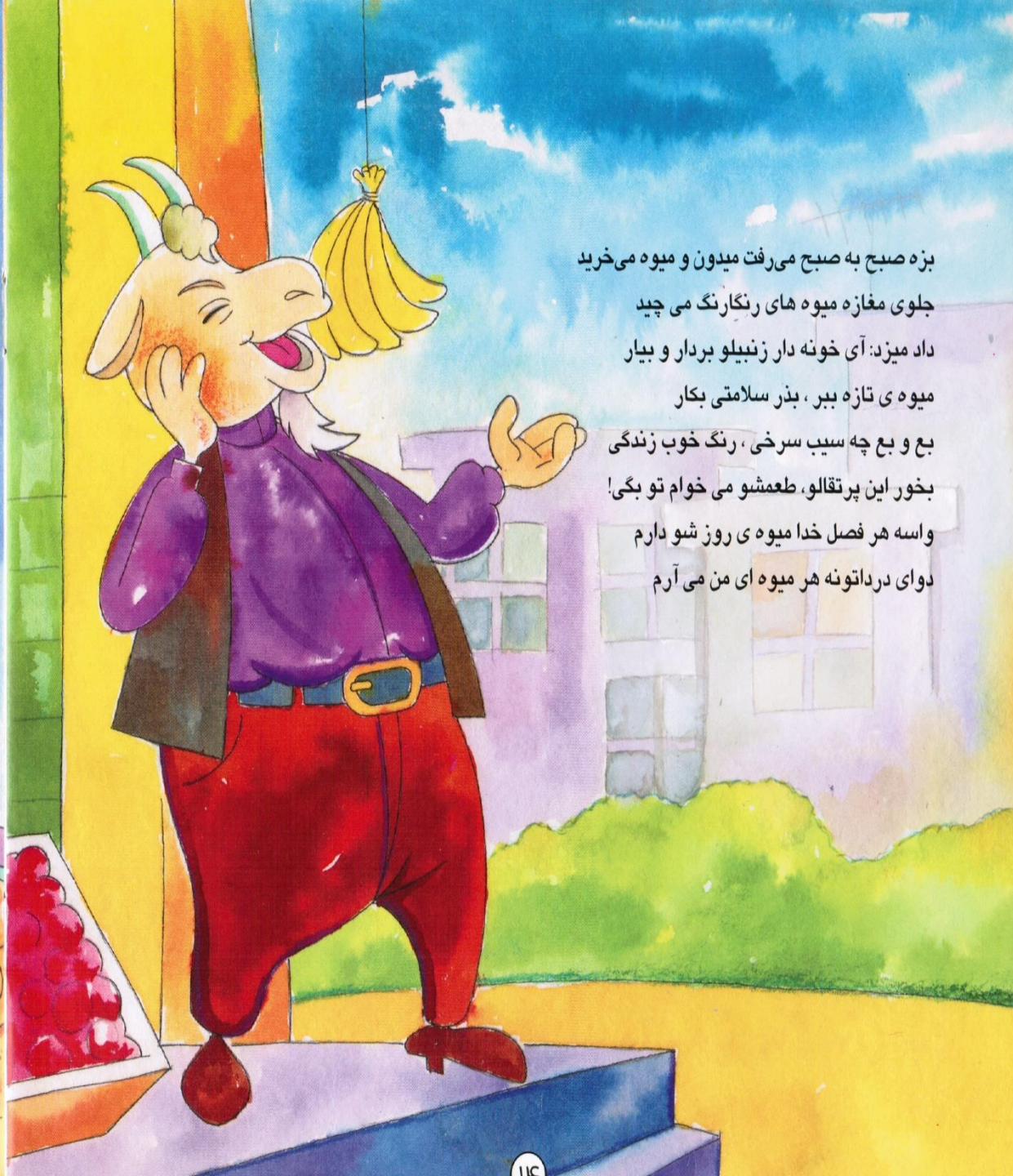


شتره وقتی که دید نمدمالی نون نداره
پیر شده برای نمدمالی دیگه جون نداره
کوله بار سفر و بست و اومد به شهر ما
سر کشید دنبال کار به هر طرف به هر کجا
وقتی دید که کار نونوایی نونش فراونه
همه کس فایده ی خوردن نانومی دونه
رفت شاطر شد و یک دکان نانوایی خرید
شتر و از اون به بعد هیچکسی هیچ جایی ندید



اگه سبزی بخوری سلامتی، مریضی کو؟
پیاز و فلفل سبز دلمه ای سیب زمینی
گل کلم دارم برات سفید تر از اون نبینی
هویج و گوجه فرنگی چی بگم آب حیات
همه جور ویتامینی اضافه می شه به غذات
هر کی سبزی نخوره مریضی در کمینشه
بدنش ضعیف می شه، خدامی دونه چی می شه
ببینن من چقدر قوی و فرز و پر زورم
آخه من سبزیها رو تمیز و کامل می شورم
اگه کاهو بخورین نمی ریزه موی شما
پوستتون لطیف می شه میندازه گل روی شما
حالا از ما گفتن و هر کی می خواد گوش کنه
خوردن سبزی تازه رو فراموش نکنه

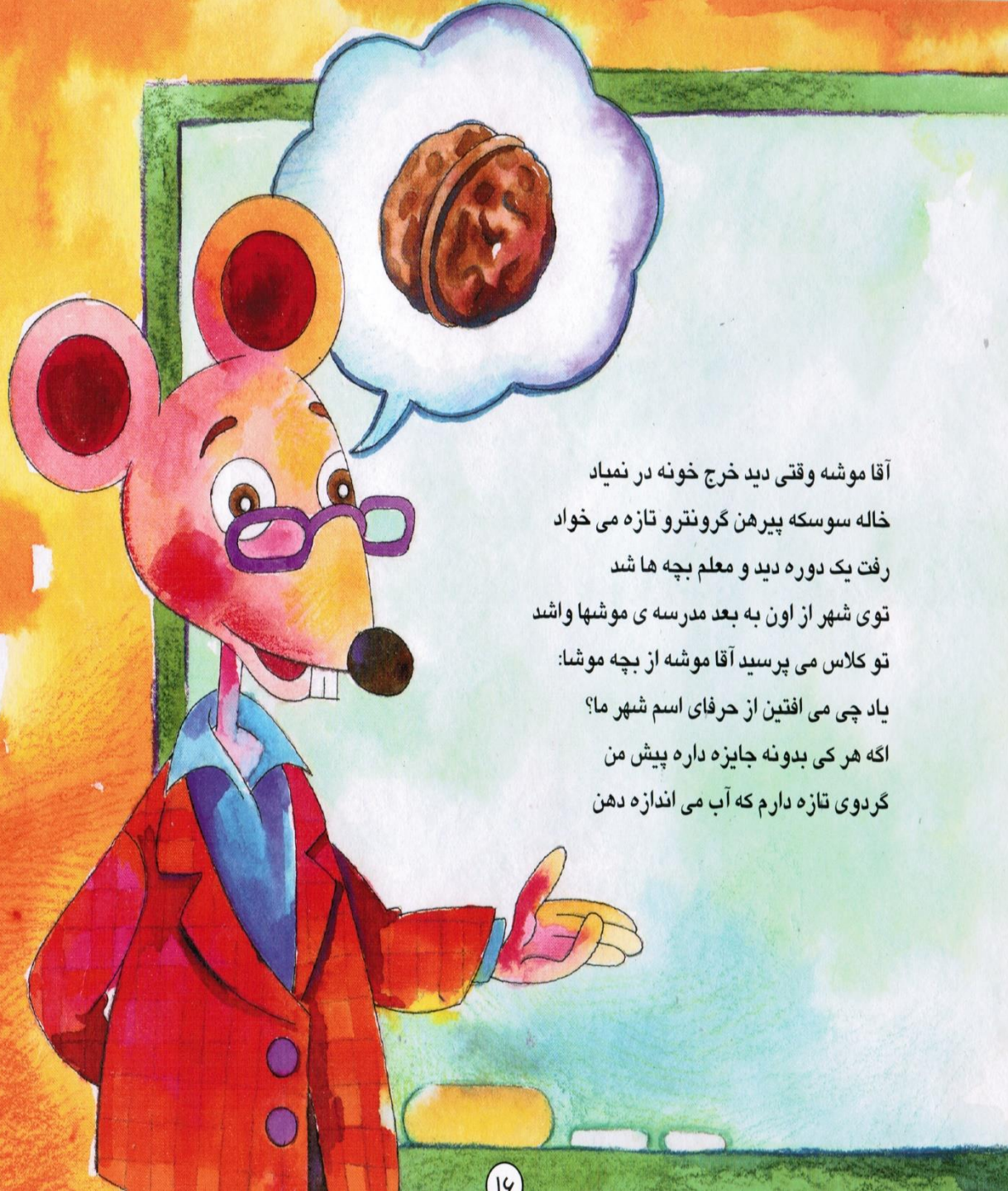




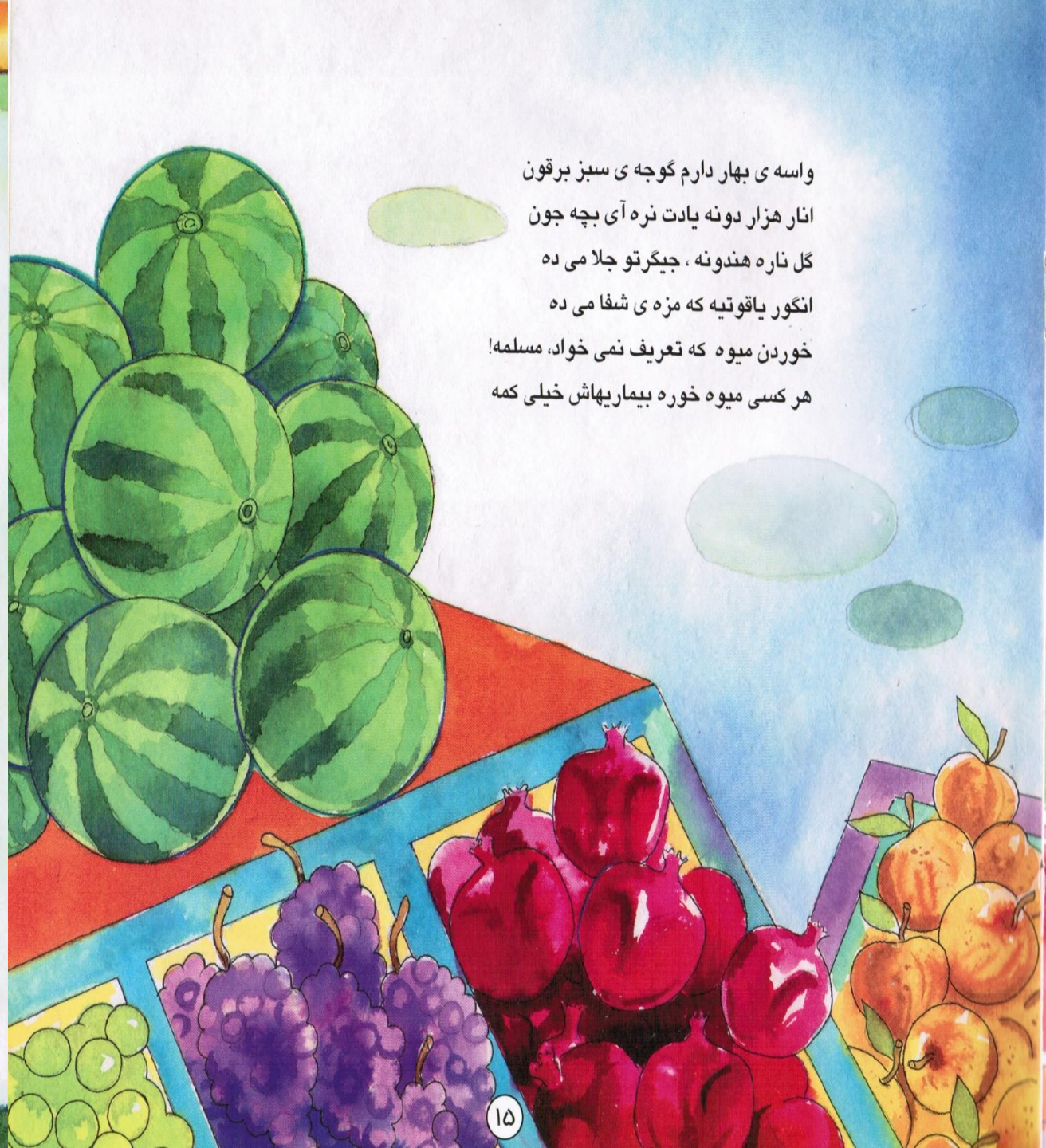
بزه صبح به صبح می‌رفت میدون و میوه می‌خرید
جلوی مغازه میوه های رنگارنگ می‌چید
داد میزد: آی خونه دار زنبیلو بردار و بیار
میوه ی تازه ببر ، بذر سلامتی بکار
بع و بع چه سیب سرخی ، رنگ خوب زندگی
بخور این پرتقالو ، طعمشو می‌خوام تو بگی!
واسه هر فصل خدا میوه ی روز شو دارم
دوای درداتونه هر میوه ای من می‌آرم



"آقا نون میل ندارین؟" به هر کی رد می‌شد می‌گفت
جوش شیرین نمی‌زد به آرد نونی که می‌پخت
پز می‌داد به مشتری: غنی شدس آرد نونم
آخه من فایده‌ی غنی شدن رو می‌دونم
نونی که آهن و روی داشته باشه مثل دواست
کم خونی ، کوتاه قدی با این دوا پاش رو هواست



آقا موشه وقتی دید خرج خونه در نمیاد
خاله سوسکه پیرهن گرونتر و تازه می خواد
رفت یک دوره دید و معلم بچه ها شد
توی شهر از اون به بعد مدرسه ی موشها واشد
تو کلاس می پرسید آقا موشه از بچه موشا:
یاد چی می افتین از حرفای اسم شهر ما؟
اگه هر کی بدونه جایزه داره پیش من
گردوی تازه دارم که آب می اندازه دهن

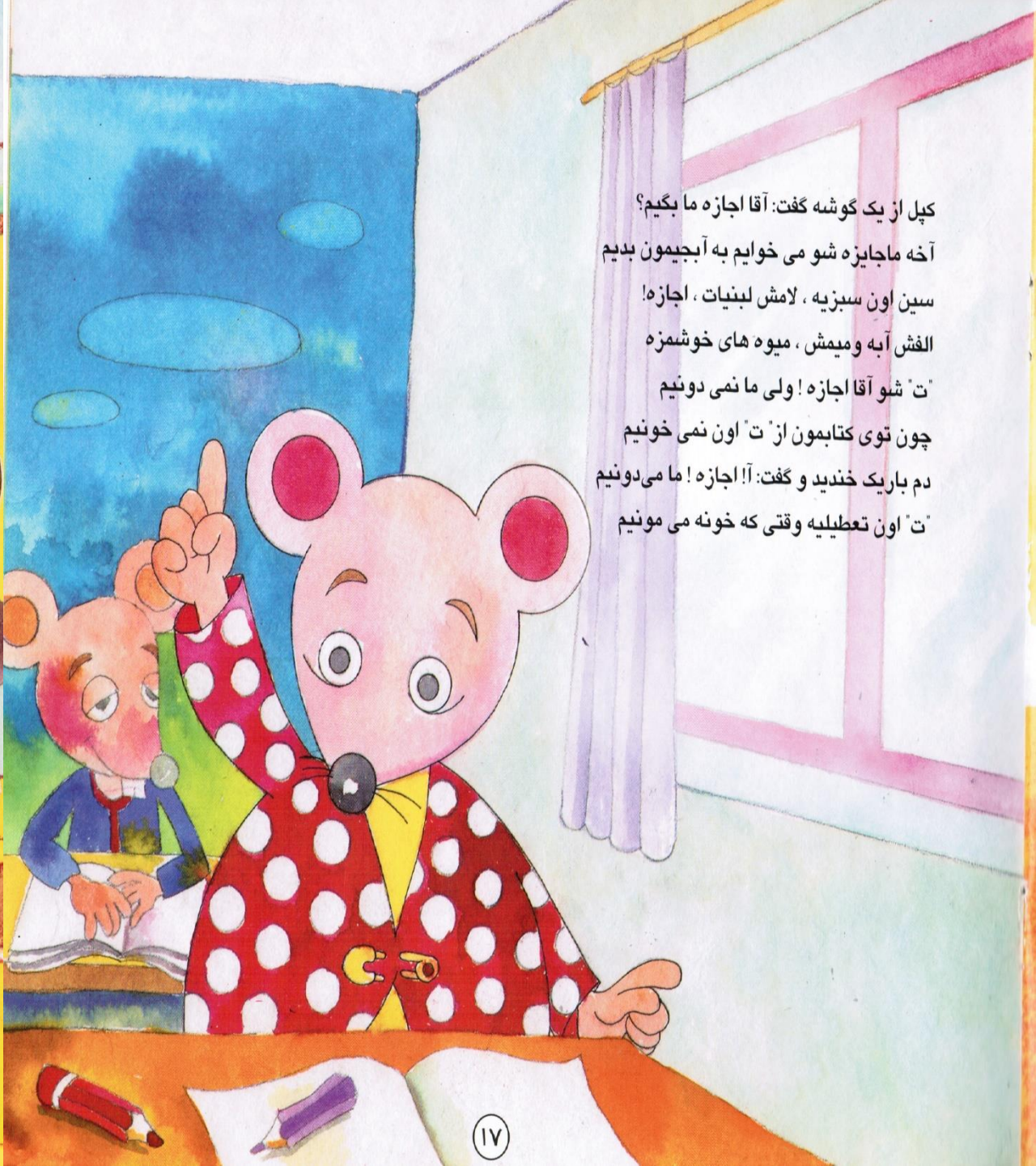


واسه ی بهار دارم گوجه ی سبز برقون
انار هزار دونه یادت نره آی بچه جون
گل ناره هندونه ، جیگرتو جلا می ده
انگور یاقوتیه که مزه ی شفا می ده
خوردن میوه که تعریف نمی خواد، مسلمه!
هر کسی میوه خوره بیماریهاش خیلی کمه

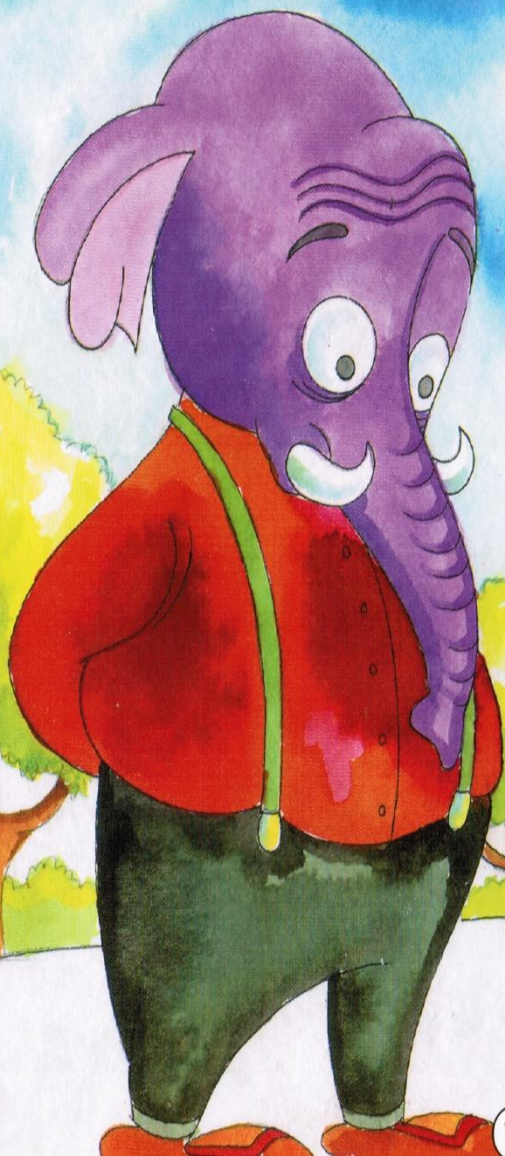
چرت خوش خواب پاره شد نگاهى کرد دور و برش
 گفت: بابا اون تشكه با بالش پر از پرش
 گفت بهش نارنجى: ايش ت واسه تو تنبليه
 اگه تو حرف نزنى توى كلاس چه عاليه!
 آقا موش خنديد و گفت: آى بچه موشاى عزيز
 چرا دعوا مى كنين براى كردوى لذيد؟
 ت اون نه تعطيلى نه تشكه نه تنبلى
 ت اون تعادل غذاييه كه مى خورى
 يعنى اندازه بخور نه خيلى كم يا كه زياد
 همه جور غذا توى برنامه ي روزات بياد



كپل از يك گوشه گفت: آقا اجازه ما بگيم؟
 آخه ماجايزه شو مى خوايم به آبجيمون بديم
 سين اون سبزيه ، لامش لبنيات ، اجازه!
 الفش آبه وميمش ، ميوه هاى خوشمزه
 ت شو آقا اجازه ! ولى ما نمى دونيم
 چون توى كتابمون از ت اون نمى خونيم
 دم باريك خنديد و گفت: آا اجازه ! ما مى دونيم
 ت اون تعطيليه وقتى كه خونه مى مونيم



یه روزی از این روزا فیله اومد به شهر ما
خسته و گرسنه بود میگشت به دنبال غذا
پرسید از آقا موشه : ببخشید آقا معذورم
گشتمه غذای خوب می خوام ببین چه رنجورم!
یه غذای خوشمزه شیرین باشه چرب و چیلی
بعد از اون یه دسری ، نوشابه ای ، یا آجیلی
آقا موش به هیکل آقا فیله نگاه کرد
سرسو تکونی داد، به گوشه ای اشاره کرد
گفت: آقای محترم اونجا غذای خوب داره
خوراک شمالی و غذاهای جنوب داره.



سلامت :

س : سبزی

ل : لبنیات

ا : آب

م : میوه

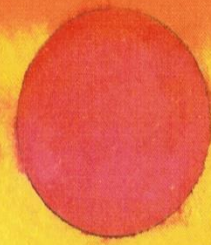
ت : تعادل غذا

شکر نعمت بکنین، خدای خوب و مهربون
آفریده همه جور غذا برای رشدتون
هر غذایی می خورین بی نق نق و با اشتها
نوش جو نتون باشه سلامتی! شکر خدا
خنده ی بچه موشا به آسمان رفت و رسید
ولی اون جایزه رو هیچ کسی هیچ جایی ندید!



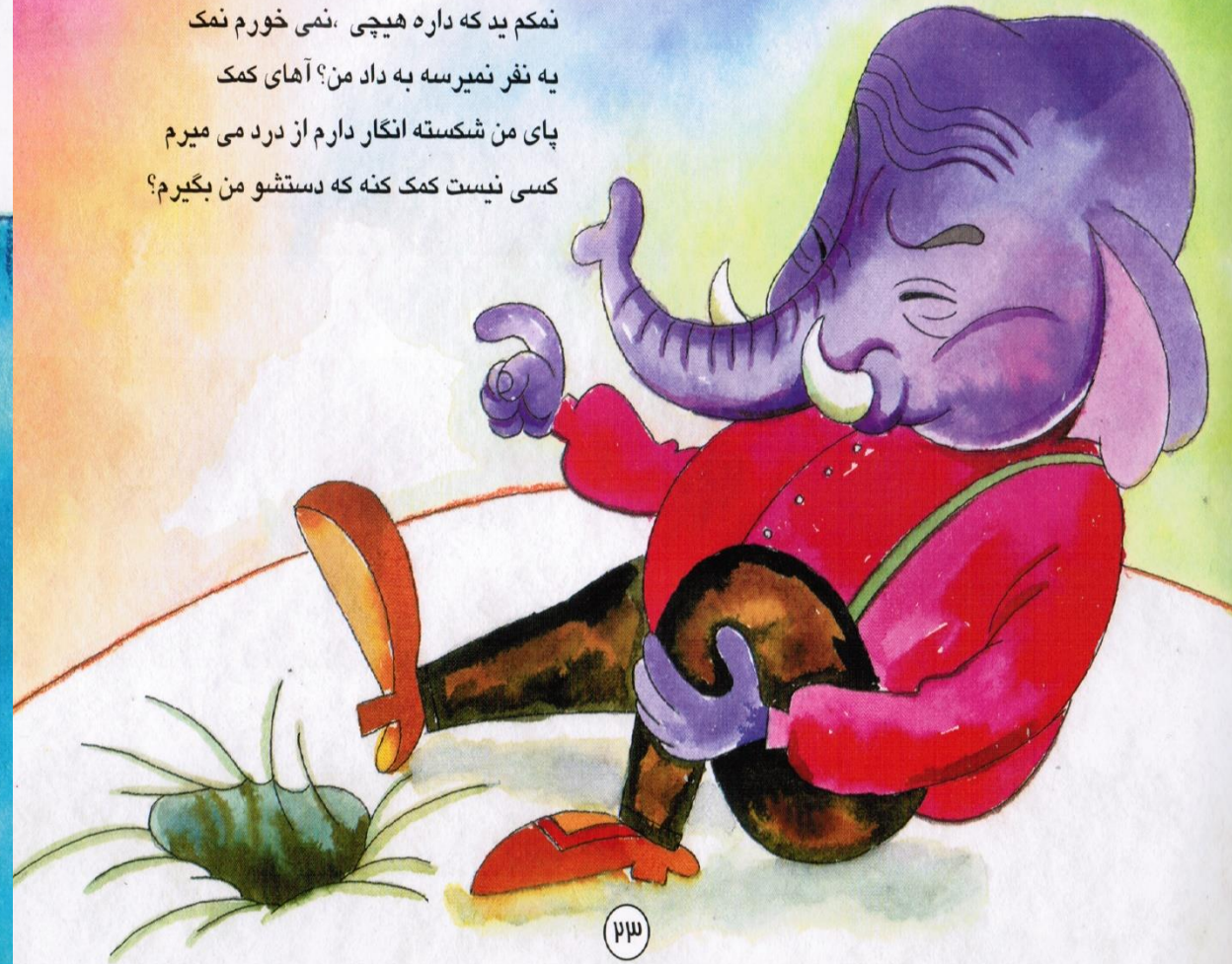


آقا موش گفت: نه بابا! چون تپل و چاق شده
فشار خونس بالا رفته، سرش داغ شده
اگه کمتر رو غذاش نمک می پاشید، نمی رفت
فشارش بالا، که یکهو برسه به بیست و هفت
بزه گفت: فکر می کنم ید نبوده تو نمکش
که گواتر گرفته و کنده شد اینجا کلکش
توی این حرفا بودن که آقا فیل ناله ای کرد
سرشو گرفت بالا اشاره به چاله ای کرد



دو قدم نرفته بود آقا فیله فریادی زد
قلبشو گرفت نشست روی زمین و دادی زد
چون که توی شهر ما هیچکسی بیماری نداشت
دکتر و دوا نبود خانم پرستاری نداشت
دور فیل جمع شدن رهگذرا، پیر و جوون
هر کسی چیزی می گفت شاید باشه در مان اون
خره گفت: فکر می کنم روغن جامد خورده
که رگاش گرفته و مثل علف پژمرده
اگه اون روغن مایع تو غذاش می ریخت می خورد
بیچاره کی اینجوری تو شهر غربتی میمرد؟

گفت: آقا کمک کنین در آراین از چاله پامو!
درد امونمو برید نمی شنوین ناله هامو؟
نه شکسته دندونم مثل مثل های قدیم
نه رگم تنگ شده از روغنی که می خوریم
نمکم ید که داره هیچی ، نمی خورم نمک
یه نفر نمیرسه به داد من؟ آهای کمک
پای من شکسته انگار دارم از درد می میرم
کسی نیست کمک کنه که دستشو من بگیرم؟



بچه های خوب من آخر این قصه رسید
کلاغی از اون ورا به خونه ی ما نرسید
آخر قصه اکر بخوای سلامت بمونی
جاده شهر سلامتی رو خواستی بدونی
توی قصه هر کجا نشونی از ما پرسیدن
گفتیم از تغذیه ی درست به اینجا رسیدن



تو باید خوب بخوری ، به اندازه ، با راحتی
تا بمونه همیشه تو شهر ما " سلامتی"
هی بالا رفتیم و پائین اومدیم با ظرف ماست
حرف این قصه دروغ نبود، فقط بود راه راست .