

BESİNLER VE İÇERİKLERİ



karbonhidratlardan - su - vitaminler - mineral - beslenmeye - sudan - yağlar - proteinlerden

- Bütün canlılar hayatlarının devamı için ihtiyaç duyar.
- Boyun uzaması, yaraların iyileşmesi, büyüme gibi olaylar için yararlanılır.
- Vücudumuz için gereken enerji öncelikle karşılanır.
- vücudumuzun direncini arttırır, hastalıklardan korur.
- vücudu darbelere karşı korumada ve vücut ısısını ayarlama görevlidirler.
-, yaşamsal faaliyetlerin gerçekleşmesinde düzenleyici olarak görev yapar.
- Vücudumuzun yaklaşık olarak %70'i oluşur.
- Bütün besinlerin içinde az veya çok su ve bulunur.

Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazalım.

- () Proteinler yapıcı ve onarıcı besin grubudur.
- () Yağlar düzenleyici besinler grubuna girer.
- () Su, yediğimiz gıdaların sindirilmesini sağlayan en önemli maddedir.
- () Bir besinin içeriğinde hangi madde daha fazla ise besin o gruba dahil edilir.
- () Besinlerimizi yalnızca hayvanlardan elde ederiz.

Aşağıda açıklamaları verilen besinleri içerikleri ile eşleştiriniz.

Vücuttaki öncelikli görevi yapıcı ve onarıcı olarak kullanılmalarıdır. Vücuda yeterince alınmadığında, büyüme ve gelişmede aksaklıklar, yaraların geç iyileşmesi, bağışıklığın zayıflaması gibi sorunlar ortaya çıkabilir.

Vitaminler

Enerji denince akla gelen ilk besin grubudur. Vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi sağlar. Tahıllarda ve tahıl ürünlerinde, meyve ve sebzelerde, bal, reçel ve pekmez vb. ürünlerde bolca bulunur.

Karbonhidratlar

Vücudun enerji ihtiyacını karşılayan bir diğer besin içeriğidir. Bunun dışında vücudu darbelere karşı korumada ve vücut ısısını ayarlama görevlidirler.

Proteinler

Sebze, meyve, et, süt, tahıl gibi besinlerde bol miktarda bulunur. Eksikliğinde çeşitli hastalıklar görülebilir.

Yağlar