

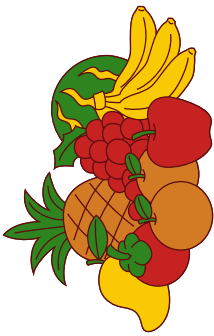
BESİN İÇERİKLERİ VE GÖREVLERİ

@cerenogretmenimm



DÜZENLEYİCİ BESİNLER

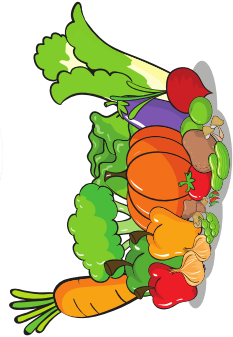
VİTAMİNLER



MİNERALLER

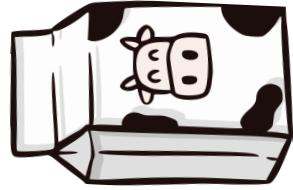
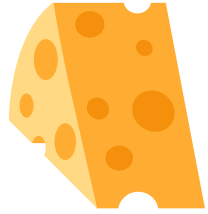
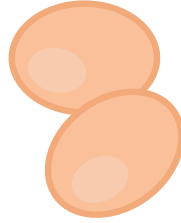
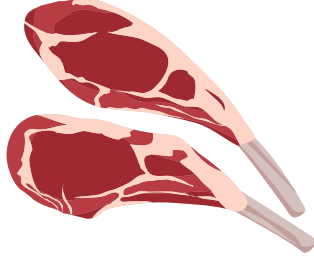
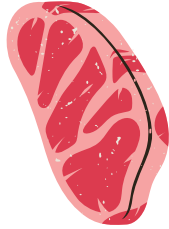


SU



YAPICI - ONARICI BESİNLER

PROTEİNLER

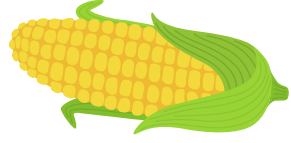


ENERJİ VERİCİ BESİNLER

KARBONHİDRATLAR



YAĞLAR



BESİN İÇERİKLERİ VE GÖREVLERİ

@cerenogretmenimm

VİTAMİNLER

Vücudumuz sindirmez ve bize enerji vermez. Proteinlerin, karbonhidratların ve yağların görevlerini yapmada yardımcı olur. A, B, C, D, E, K diye adlandırılır.

MİNARELLER

Toprakta, deniz suyunda bulunur. Bitkiler kökleri ile topraktan aldığı mineralleri besine dönüştürür.

SU

Maddelerin vücudumuzda taşınmasını, vücut sıcaklığının dengede kalmasını sağlar. Bütün besinlerde su bulunur. Vücudumuzun yaklaşık %70'i sudan oluşur.

PROTEİNLER

Büyüme ve gelişmede, kemiklerin iyileşmesinde, doku ve organların yenilenmesinde, saç ve tırnakların uzamasında, vücudun mikroplara karşı savunmasında görev alırlar.

KARBONHİDRATLAR

1.derece enerji veren besin grubudur. Vücudumuz enerjiye ihtiyaç duyduğu anda ilk önce karbonhidratları kullanır.

YAĞLAR

2.derece enerji veren besin grubudur. Vücudumuz enerjiye ihtiyaç duyduğunda ve karbonhidrat vücutta olmadığına yağları kullanmak zorunda kalır. Bunun yanında yağlar iç organları soğuk, darbe gibi dış etkilere korumaya yardımcı olur. Bitkisel ve hayvansal yağlar olarak ikiye ayrılır.