

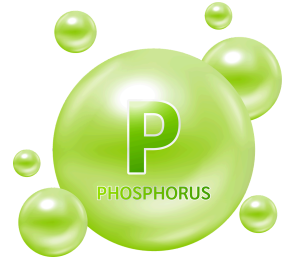


**KALSIYUM**



**DEMİR**

**FOSFOR**



**MİNERALLER**



**ÇİNKÖ**

**SODYUM**



@cerenogretmenimm

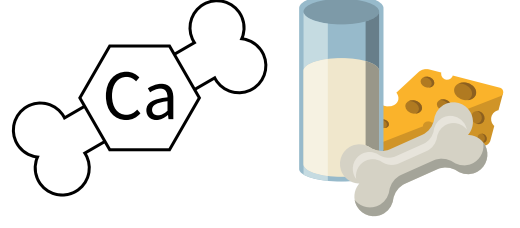


**KLOR**

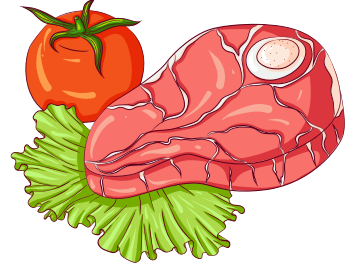
# MİNERALLER

@cerenogretmenimm

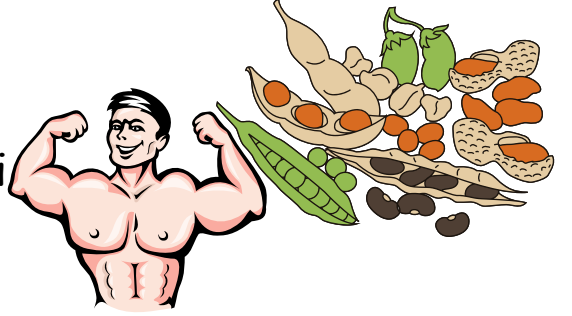
Süt ve süt ürünlerinde bulunur. Kemiklerin güçlenmesini sağlar.



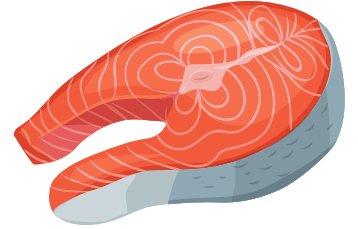
Kırmızı et ve sebzelerde bulunur. Bağışıklık sistemimizi güçlendirir.



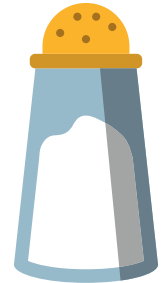
Et ve süt ürünlerinde, baklagillerde bulunur. Kas ve kemik gelişimini sağlar.



Et ve süt ürünlerinde, balıkta, baklagillerde bulunur. Büyümeye ve gelişmeye yardımcı olur.



Tuz, maden suyunda ve kırmızı ette bulunur. Vücudun su dengesini ayarlar.



Tuz ve suda bulunur. Vücudun su dengesini sağlar.

