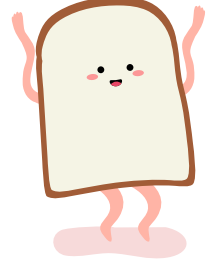


BESİNLERİMİZ

@cerenogretmenimm



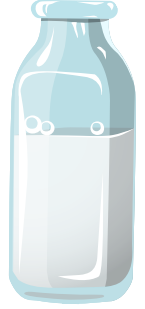
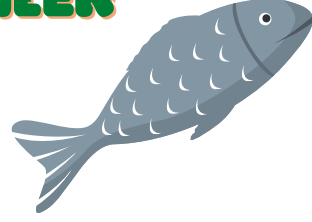
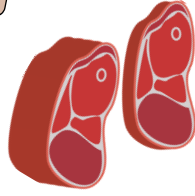
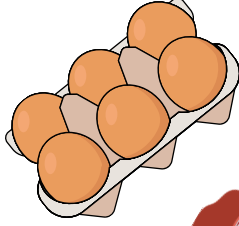
KARBONHİDRATLAR



YAĞLAR



PROTEİNLER



MİNERALLER



VİTAMİNLER, SU



BESİNLERİMİZ

@cerenogretmenimm

Günlük hayatta spor yapmak, ders çalışmak gibi birçok faaliyeti gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi öncelikle **karbonhidratlardan** karşılarız. Vücudumuza enerji veren besin grubu **karbonhidratlardır**. Unlu gıdalar, tatlılar, pirinç, patates, bal ve şeker pancarı karbonhidrat bakımından zengindir.

Karbonhidratlar dışında enerji verici özelliği bulunan besin grubu **yağlardır**. Karbonhidratlardan sağladığımız enerji yetersiz kaldığında gerekli enerjiyi **yağlardan** elde ederiz. İhtiyaç fazlası yağlar derinin altında ve belli bölgelerde depolanır. Zeytin, ayçiçeği, ceviz, fındık, susam, soya, tereyağı vb.

Büyüme ve gelişmede, yaraların, kesik ve kırıkların iyileşmesinde, yıpranıp hasar gören yapıların onarımında gereksinim duyulan besin grubu **proteinlerdir**. Et, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri, baklagiller(nohut, mercimek, fasulye) protein bakımından zengindir.

Bütün yiyecek ve içeceklerde yer aldığı gibi doğada toprak, okyanus ve kayalarda doğal olarak da bulunur. Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar. **Mineraller** vücudumuzun ve kemiklerimizin gelişmesine katkıda bulunur. Kanın oluşmasında ve kasların çalışmasında etkin rol oynar

Vücudumuzu hastalıklardan koruyan, vücudumuzun büyüme ve gelişmesinde diğer besinlerle birlikte görev yapan besin içerikleri **vitaminlerdir**. Meyve ve sebzelerde, süt ve süt ürünlerinde, balık, tavuk, kuruyemiş, gibi besinlerde ve Güneş ışığında bol miktarda bulunur.

Vitaminlerin; A, B, C, D, E ve K gibi çeşitleri vardır.