





Mineraller; vücudumuzda

düzenleyici olarak görev alırlar.

Tüm yiyecek ve içeceklerin içinde

bulunurlar. Demir, kalsiyum, çinko,

fosfor, iyot bazı minerallerdir.

*Kalsiyum için süt ürünleri tüketmeliyiz,

fosfor ve çinko için balık tüketmeliyiz.

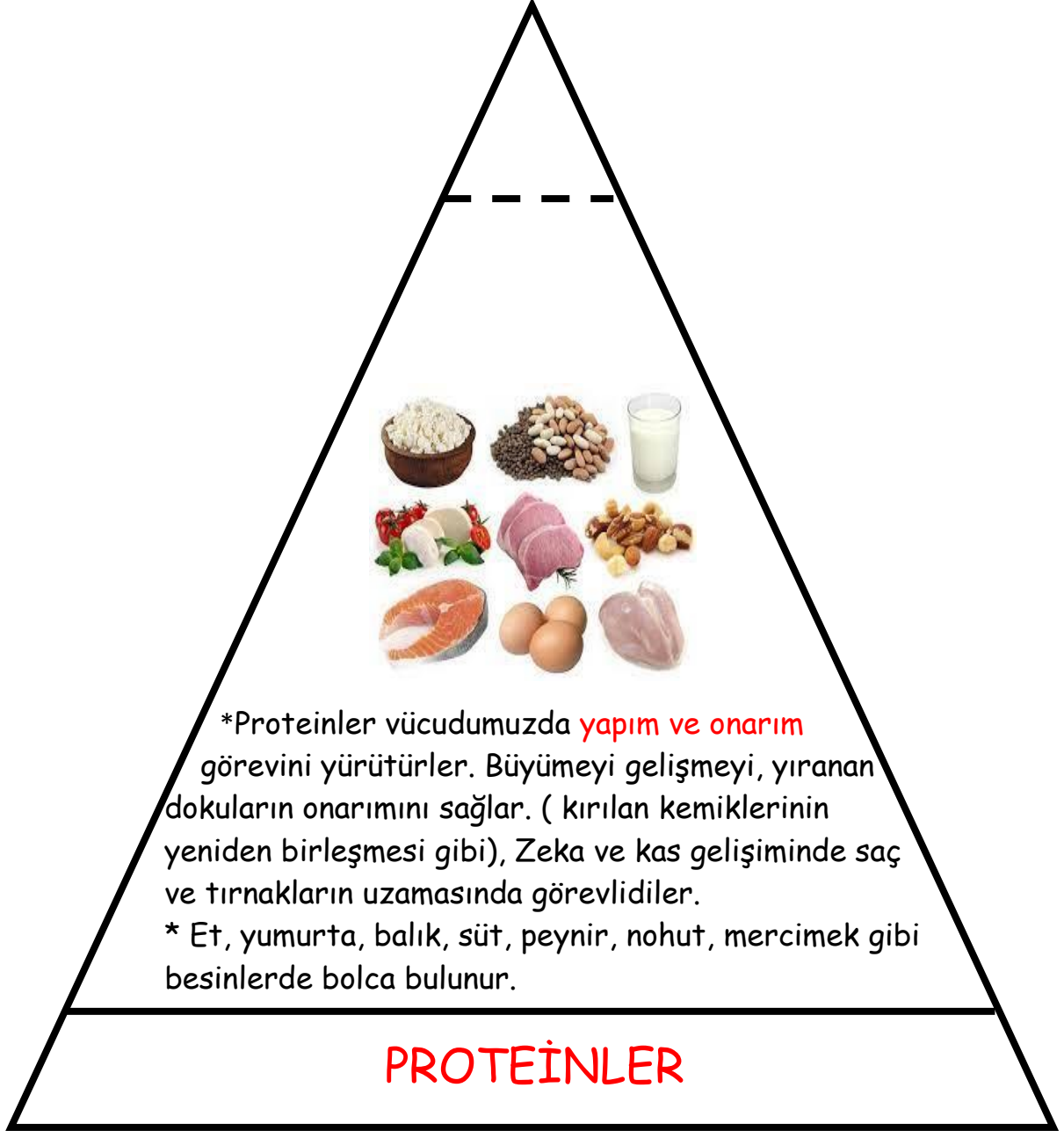
*Su ve maden suyu mineral bakımından zengindir.

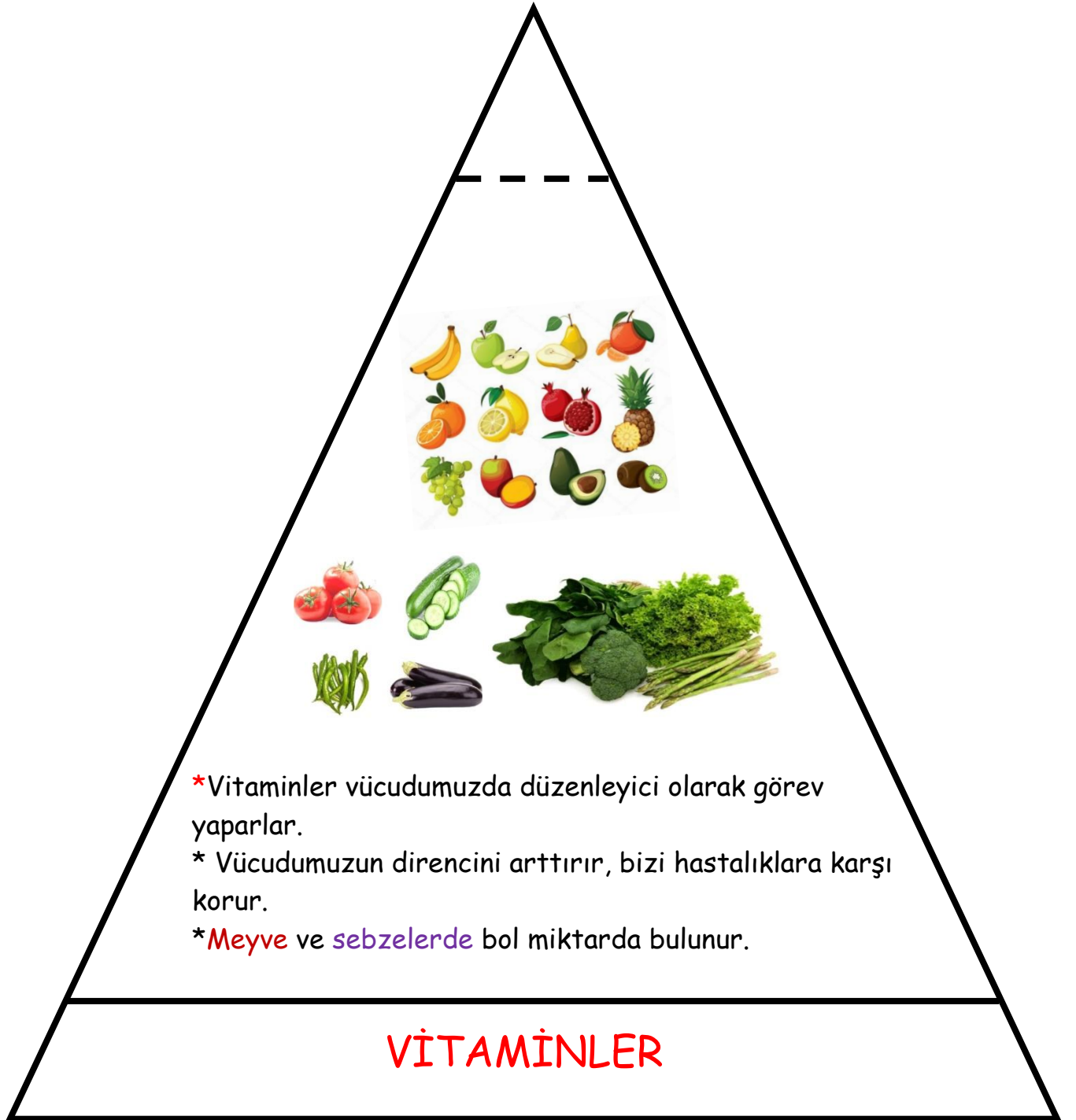
Su; Vücudumuzun % 70 sudur ve su bütün besinlerde

bulunur. Su düzenleyici olarak görev alır. Yaşamsal

faaliyetlerin gerçekleşmesi için mutlaka gereklidir.

SU ve MİNERALLER





Besin İçerikleri ve Görevleri

Canlılar yaşamlarını sürdürebilmek için enerjiye ihtiyaç duyarlar. Bu enerjiyi ise besin maddelerinden elde ederler.

*Besinlerin içerisinde bulunan, vücudumuz için gerekli olan maddelere **besin içerikleri** denir.

*Besin içeriklerinin vücudumuzda belirli görevleri vardır. Enerji sağlamak, vücut yapılarını oluşturmak ve geliştirmek, yıpranan kısımları onarmak ve yaşamsal faaliyetleri düzenlemek.

* Besin içerikleri: **karbonhidratlar**, **yağlar**, **proteinler**, **vitaminler**, **su** ve **minaraller**dir.

@adm_hoca

Yapıştır



Vücudumuzun ihtiyacı olan **enerjiyi** sağlar.

*Beynimizin kullandığı tek enerji kaynağıdır.

* Tahıllar (buğday, piring, bulgur), ekmek, makarna, patates, mısır, muz, bal, pekmez, şeker gibi besinlerde bol miktarda karbonhidrat vardır.

* İhtiyacımızdan fazla tükettiğimiz karbonhidratlar yağ'a dönüşerek şişmanlamamıza neden olur.

KARBONHİDRATLAR