

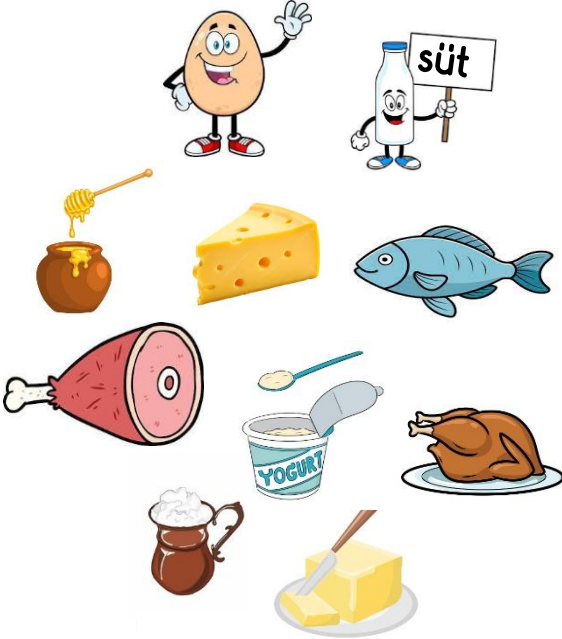
BESİNLERİMİZ

Canlılar yaşamlarını sürdürebilmek, büyümek, gelişmek, hareket edebilmek için enerjiye ihtiyaç duyarlar. Bu enerjiyi besinler ile alırlar. Besinleri kaynaklarına ve yapılarına göre sınıflandırırız.

Kaynaklarına Göre Besinler

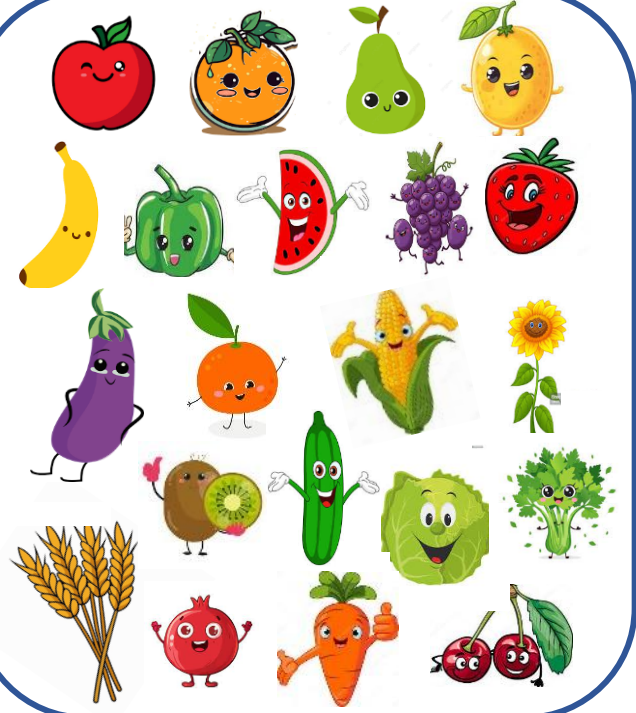
Hayvansal Besinler

Hayvanlardan elde edilen besinlerdir.



Bitkisel Besinler

Bitkilerden elde edilen besinlerdir.



Yapılarına Göre Besinler

Karbonhidratlar



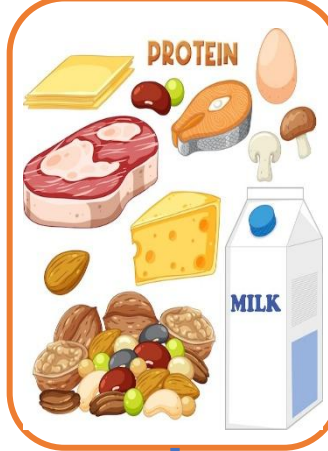
,Vücudumuzun ihtiyacı olan **enerjiyi** sağlar.
*Beynimizin kullandığı tek enerji kaynağıdır.
*Tahıllar(buğday, pirinç,bulgur),ekmek ,makarna,patates,muz mısır,kiraz,bal,üzüm şekerpancarı ve şeker kamışı gibi besinlerde bol miktarda karbonhidrat vardır.

Yağlar



Vücudumuz ihtiyaç duyduğu **enerjiyi** karbonhidratlardan karşılayamazsa yağlardan karşılar.
*Vücudumuzu darbelerden ve soğuktan korur.
*Tereyağ, zeytinyağ, ayçiçeği, zeytin, ceviz, badem, fındık, fıstıkta yağ bulunur.

Proteinler



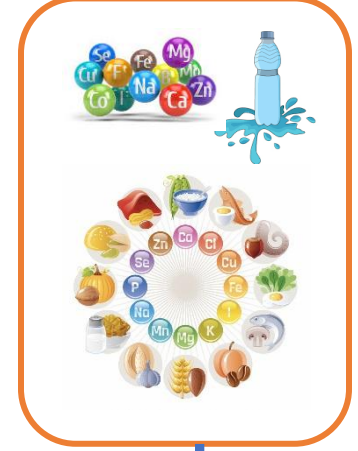
Proteinler vücudumuzda **yapıcı ve onarıcıdır**.Büyümeyi gelişmeyi, yaralanan dokuların onarımını,kırılan kemiklerin birleşmesini sağlar. Zeka ve kas gelişiminde saç ve tırnakların uzamasında görevlidiler.
*Et, yumurta, balık, süt, peynir,nohut,mercimek gibi besinlerde bolca bulunur.

Vitaminler



*Vitaminler vücudumuzda **düzenleyici** olarak görev yaparlar.
* Vücudumuzun direncini artırır, bizi hastalıklara karşı korur.
***Meyve** ve **sebzelerde** bol miktarda bulunur.

Su ve Mineraller



Vücudumuzun % 70 **sudur** ve su bütün besinlerde bulunur.Su **düzenleyici** olarak görev alır.
Mineraller;vücudumuzda düzenleyici olarak görev alırlar. Tüm yiyecek ve içeceklerin içinde bulunurlar. Demir, kalsiyum,, iyot bazı minerallerdir.Kalsiyum süt ürünlerinde bulunur.