

BESİNLER VE ÖZELLİKLERİ

Büyümek, gelişmek, sağlıklı yaşamak ve günlük işlerimizi yapabilmek için beslenmeye ihtiyaç duyarız.

Yediğimiz ve içtiğimiz maddelere **besin** denir.

Besinlerin içinde vücudumuz için gerekli olan farklı besin içerikleri bulunur.

Besin İçerikleri

Besinlerde; Karbonhidrat - Protein - Yağ - Vitamin - Su - Mineral bulunur.

Her besinde bu içeriklerin miktarı aynı değildir. Bir besinde birden fazla besin içeriği bulunabilir.

Karbonhidratlar

Karbonhidratların öncelikli görevi vücudumuza enerji vermektir.

Hareket ederken, oyun oynarken, ders çalışırken ve günlük işlerimizi yaparken enerjiye ihtiyaç duyarız.

Karbonhidrat bakımından zengin besinler:

Ekmek - Pirinç - Makarna - Patates - Tahıllar

Proteinler

Proteinler vücudumuzda yapıcı ve onarıcı olarak görev yapar. Büyümemize ve gelişmemize yardımcı olur.

Yaralanan ve yıpranan dokularımızın onarılmasında görev alır. Protein bakımından zengin besinler:

Et - Balık - Yumurta - Süt ve süt ürünleri - Kuru baklagiller

Yağlar

Yağlar vücudumuza enerji verir. Karbonhidratlardan yeterli enerji sağlanamadığında vücudumuz yağlardan yararlanabilir. Yağlar aynı zamanda vücudumuzda depolanabilir.

Yağ bakımından zengin besinler:

Zeytinyağı - Tereyağı - Ayçiçeği yağı - Fındık - Ceviz ve diğer yağlı tohumlar

Vitaminler

Vitaminler vücudumuzun düzenli çalışmasına yardımcı olur. Hastalıklara karşı vücut direncimizin korunmasında ve sağlıklı büyüüp gelişmemizde önemlidir.

Vitamin bakımından zengin besinler:

Sebzeler - Meyveler

Mineraller

Mineraller vücudumuzun sağlıklı ve düzenli çalışması için gereklidir. Kemik ve dişlerimizin gelişmesi gibi birçok görevde rol oynar. Mineraller farklı besinlerde bulunabilir.

Mineral içeren besinlere örnekler:

Süt ve süt ürünleri - Yumurta - Sebzeler - Et - Kuruyemişler

Su

Vücudumuzun büyük bir bölümü sudan oluşur.

Su;

- Vücudumuzun düzenli çalışmasına,
- Sindirime,
- Besinlerin vücutta taşınmasına,
- Vücut sıcaklığının düzenlenmesine

yardımcı olur.

Su yalnızca içtiğimiz suda değil, birçok besinin içinde de bulunur.

BESİN İÇERİKLERİ		
Enerji Verici	Yapıcı ve Onarıcı	Düzenleyici
* Karbonhidrat * Yağ	* Protein	* Vitamin * Mineral * Su

BESİNLERİN KAYNAKLARI

Besinleri kaynaklarına göre de sınıflandırabiliriz.

Bitkisel Kaynaklı Besinler

Bitkilerden elde edilen besinlerdir.

Örnek: Elma, domates, mercimek, pirinç, buğday, zeytin.

Hayvansal Kaynaklı Besinler

Hayvanlardan elde edilen besinlerdir.

Örnek: Et, süt, yumurta, balık, peynir, bal.

DENGELİ BESLENME

Vücudumuzun büyümek, gelişmek, enerji üretmek ve sağlıklı çalışmak için farklı besin içeriklerine ihtiyacı vardır. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinleri uygun miktarlarda ve düzenli olarak tüketmeye **dengeli beslenme** denir.

Neden Dengeli Beslenmeliyiz?

Dengeli beslenmek;

- Sağlıklı büyümemize ve gelişmemize,
- Günlük işlerimiz için gerekli enerjiyi sağlamamıza,
- Vücudumuzun düzenli çalışmasına,
- Hastalıklara karşı vücut direncimizin korunmasına,
- Kendimizi daha zinde ve güçlü hissetmemize

yardımcı olur.

UNUTMAYALIM!

Sağlıklı beslenmenin üç önemli kuralı:

Çeşitli beslen → Yeterli miktarda tüket → Düzenli beslen

Sağlıklı büyüyüp gelişebilmek için tek tip beslenmemeli, farklı besinlerden vücudumuzun ihtiyacı kadar tüketmeliyiz.