

# Besin İçerikleri

05.07.2024 • • Fen Bilimleri 4

**Besin İçerikleri nelerdir?**

<b>BESİNLERİNE GÖRE</b>	<b>ZELLİKLERİ - FAYDALARI</b>
<b>HANGİ BESİNLERDİR?</b>	
1. Proteinler	(Yapıcı ve Onarıcı)
(Et, Balık, Tavuk)	
2. Karbonhidratlar	(Enerji Verici)
(Tahıllar)	
3. Yağlar	(Enerji Verici)
(Zeytin ve Ayçiçeği)	
4. Vitaminler	(Düzenleyici)
(Sebze ve Meyveler)	
5. Su	(Düzenleyici)
(Su)	
6. Mineraller	(Tuz, Soda)

**1. Proteinler:** Beyaz et, kırmızı et ve bazı baklagiller "Protein" içerir. Süt ve süt ürünleri ile yumurta da protein içerir.

**Beyaz et:** Tavuk eti, Balık eti.

**Kırmızı et:** Dana eti, Koyun eti, Kuzu eti, Keçi Eti.

**Baklagiller:** Kuru fasulye, Mercimek, Nohut ve Badem.

**Süt ve Süt Ürünleri:** Süt, Ayran, Peynir, Yoğurt, Kaymak, Kefir, Kaşar.

**Protein Gıdaları:**

- Yaraları iyileştirir.
- Kemiklerimizi güçlendirir.
- Büyümeye yardımcı olur.

</li> <li> <h2>Sa&ccedil;larımızı ve tırnaklarımızı uzatır.</h2> </li> <li> <h2>Zekamızı geliştirir ve g&uuml;&ccedil;lendirir.</h2> </li> <li> <h2>Proteinler yapıcı ve onarıcıdır.</h2> </li> </ol> <h1><span class="marker">Karbonhidratlar</span></h1> <h2>Un ve un&#39;dan yapılan herşey &quot;Karbonhidrat&quot;tır.</h2> <h2><span class="marker">&Ouml;rneğin;</span> Makarna, ekmek, mısır, yulaf, pirin&ccedil;, arpa,&nbsp;muz,&nbsp;bal, &uuml;z&uuml;m, patates.</h2> <h2><span class="marker">Karbonhidrat&#39;ın G&ouml;revleri:</span></h2> <ol> <li> <h2>Enerji verir.</h2> </li> <li> <h2>T&uuml;m hareketleri karbonhidratlar sayesinde yaparız.</h2> </li> </ol> <h2><span class="marker">&Ouml;nemli Not:</span> Fazla karbonhidrat, şişmanlık yapar. &Ccedil;oğ&nbsp;hastalığın sebebi şişmanlıktır.</h2>

Kaynak: <https://halukozyurt.com.tr/konu/besin-icerikleri>

PDF çıktısı: 17.04.2026 16:37