Vücudumuzdaki Görevlerine Göre Besinler

05.07.2024 • • Fen Bilimleri 4

<h1>Vücudumuzdaki Görevlerine Göre Besinler 3'e Ayrılır.</h1> <h1>1. Enerji Verici</h1> <h2>Vücudumuzun hareket etmesini sağlayan enerjiyi biz Karbonhidratlardan ve Yağlardan alırız.</h2> <h2>Ekmek, Ceviz, Patates, Fındık, Badem, Makarna, Zeytinyağı, Ayçiçek Yağı, Tereyağ </h2> <h1>2. Yapıcı ve Onarıcı</h1> <h2>Vücudumuzdaki yaraların iyileşmesi, kırıkların düzelmesi ve gelişmesi Proteinler sayesinde olur.</h2> <h2>Kırmızı Et, Beyaz Et, Süt, Yumurta, Peynir, Ayran, Kaşar, Yoğurt, Kefir, Tereyağ, Kaymak, Tavuk, Balık </h2> <h1>3. Düzenleyici</h1> <h2>Vücudumuzdaki organları düzenler, kolay hasta olmamızı engelleyen besinler Vitaminlerdir.</h2> <h2>Sebze (Marul, Ispanak, Lahana, Biber, Domates vb.) ve Meyveler (Elma, Armut, Karpuz, Kavun vb.) vitaminlerdir.</h2>

Kaynak: https://halukozyurt.com.tr/konu/vucudumuzdaki-gorevlerine-gore-besinler

PDF çıktısı: 20.12.2025 10:02