

Vücutumuzdaki Görevlerine Göre Besinler

05.07.2024 • • Fen Bilimleri 4

Vücutumuzdaki Görevlerine Göre Besinler 3'e Ayrılır.

1. Enerji Verici Vücutumuzun hareket etmesini sağlayan enerjiyi biz Karbonhidratlardan ve Yağlardan alırız. Ekmek, Ceviz, Patates, Fındık, Badem, Makarna, Zeytinyağı,

Ayçiğeri Yağı, Tereyağı

2. Yapıcı ve Onarıcı Vücutumuzdaki yaraların iyileşmesi, kırıkların

dzelmesi ve gelişmesi Proteinler sayesinde

olur. Kırmızı Et, Beyaz Et, Süt, Yumurta, Peynir, Ayran, Kaşar, Yoğurt, Kefir, Tereyağı, Kaymak, Tavuk, Balık

3. Dengeleyici Vücutumuzdaki organları dengeleyen, kolay

hasta olmamızı engelleyen besinler Vitaminlerdir.

Sebze (Marul, Ispanak, Lahana, Biber, Domates vb.) ve Meyveler (Elma, Armut, Karpuz, Kavun vb.) vitaminlerdir.

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

PDF çıktısı: 17.04.2026 16:41