

05.07.2024 • • Fen Bilimleri 4

<h1>Besin İÇerileri</h1>					
İÇERİLERİNE GÖRE BESİNLER					
ZELLİKLERİ - FAYDALARI					
HANGİ BESİNLERDİR					
1.Proteinler		(Yapıcı ve Onarıcı)			
(Et,Balık,Tavuk)					
2.Karbonhidratlar		(Enerji Verici)			
(Tahıllar)					
3.Yağlar					
(Enerji Verici)		(Zeytin ve Ayçiçeği;ek Yağı)			
4.Vitaminler					
(Diğerleyici)		(Sebze ve Meyveler)			
5.Su		(Diğerleyici)			
(Su)					
6.Mineraler					
(Diğerleyici)		(Tuz, Soda)			

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 İçeren Diğerleri:

- Vücudtaki yaraları iyileştirir.
- Kemiklerimizi güçlendirir.
- Büyümeye yardımcı olur.

 <h2>Saçlarımızı ve tırnaklarımızı uzatır.</h2> <h2>Zekamızı geliştirir ve güçlendirir.</h2> <h2>Proteinler yapıcı ve onarıcıdır.</h2> <h1>Karbonhidratlar</h1> <h2>Un ve un'dan yapılan herşey "Karbonhidrat"tır.</h2> <h2>Örneğın; Makarna, ekmek, mısır, yulaf, pirinç, arpa, muz, bal, üzüm, patates.</h2> <h2>Karbonhidrat'ın Görevleri:</h2> <h2>Enerji verir.</h2> <h2>Tüm hareketleri karbonhidratlar sayesinde yaparız.</h2> <h2>Önemli Not: Fazla karbonhidrat, şişmanlık yapar. Çoğ hastalığın sebebi şişmanlıktır.</h2>

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

PDF çıktısı: 31.10.2026 23:41