



Proteinlerin vücudumuzdaki öncelikli görevleri; yapım ve onarımdır. Yaşam faaliyetlerini düzenleyip vücudumuzun büyüme ve gelişmesini sağlarlar. Vücudun mikroplara karşı direncini arttırlar. Et, yumurta, süt gibi besinlerde bol miktarda protein bulunur.



Karbonhidratların görevi; vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi sağlamaktır. Makarna, buğday, pirinç, arpa ve yulaf gibi besinlerde bol miktarda karbonhidrat bulunur.

Vitaminler, vücudumuzda düzenleyici olarak rol oynar. Bizi hastalıklardan korur ve hasta olduğumuz zaman hemen iyileşmemizi sağlarlar. Vitaminlerin bir diğer rolü de karbonhidrat ve proteinlerin vücut tarafından kullanılmasını sağlamasıdır. Sebze ve meyvelerde bol miktarda vitamin bulunur.

Su, vücudumuzda düzenleyici rol oynar. Su gereksinimimizi içilen sudan yanı sıra yenilen besinlerden karşılanır. Bir çok besinin içerisinde az ya da çok miktarda su bulunmaktadır.

Mineraller, vücudumuzun büyüüp gelişmesinde, sağlıklı bir şekilde hayatımızı devam etmemizde katkısı vardır. Vücudumuzda düzenleyici olarak rol oynar. Kemiklerimizin yapısı, kalp atışlarımızın düzenli olması gibi vücudumuzda bir çok işlevi vardır. Demir, kalsiyum, çinko, potasyum gibi mineraller çeşitli besinlerin içeriğinde bulunmaktadır.

Yağlar, karbonhidratların yetersiz kaldığı durumlarda vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılamak için devreye girer. Deri altında depo edilerek dışardan gelecek darbelere karşı vücudumuzu korur. Ayrıca vücudu soğuktan koruma özelliği de vardır. Fazla depo edildiği zaman kilo alınmasına neden olur. Ayçiçeği, fındık, fıstık, zeytin gibi besinlerde bol miktarda bulunur.

➔ Aşağıdaki verilen cümlelerin dairelerine yukarıda verilen besin gruplarının sayılarından uygun olanları yazalım.

proteinler

1

karbonhidratlar

2

su

3

mineraller

4

vitaminler

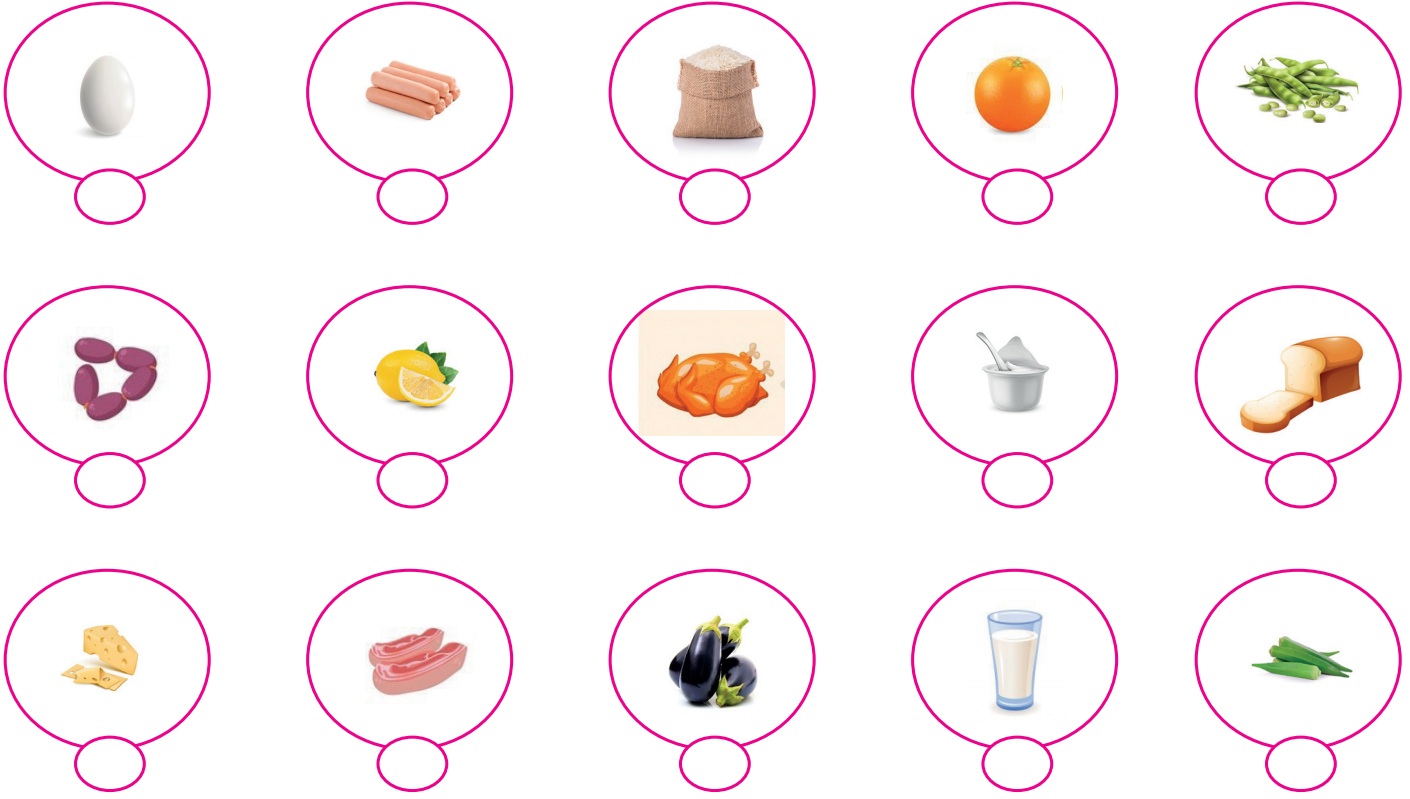
5

yağlar

6

- Karbonhidrat ve proteinlerin vücudumuz tarafından kullanılmasını sağlarlar.
- Yapıcı ve onarıcı besin grubunda birinci sıradadır. Et, süt gibi besinlerde bolca bulunur.
- Her besinin içinde az ve çok bulunur. Vücudumuzda düzenleyici rol oynar.
- Vücudumuzun enerji ihtiyacı ilk başta karşılayan besin grubudur.
- Deri altında depo edilerek vücudumuza dışarıdan gelecek darbelere karşı korur.
- Çeşitli besinlerin içeriğinde bulunur. Demir, fosfat, çinko bu grupta yer alır.

➔ Aşağıdaki besinlerden hayvansal besin grubuna ait olanların dairesine (H), bitkisel besin grubuna ait olanların dairesine (B) yazalım.



➔ Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların kutusuna (D), yanlış olanların kutusuna (Y) yazalım.

- Paketlenmiş gıdaların son kullanma tarihi olmaz.
- Besinlerin içerisinde vücudumuz için gerekli vitaminler vardır.
- Karbonhidratlar, vücudumuzun depo enerji kaynağıdır.
- Makarna, pirinç gibi besinlerde ağırlıklı olarak protein bulunur.
- Yağlar, vücudumuzun enerji kaynaklarındandır.
- Bütün besinlerin içinde az veya çok su ve mineral bulunur.
- Et, süt ve yumurta gibi besinlerde bol miktarda protein bulunur.