

ÜNİTE 1:VÜCUDUMUZ BİLMECESİNİ ÇÖZELİM

BESİNLER VE DENGELİ BESLENME

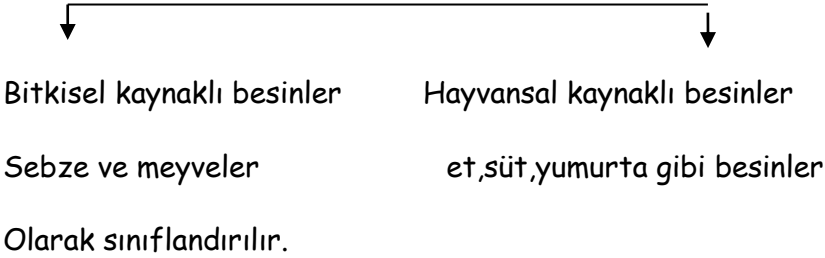
1-Canlılar Neden Beslenirler?

Canlılar beslenemezlerse yaşamlarını sürdüremezler. Tüm canlılar büyüyebilmek ve yaşamsal faaliyetlerini devam ettirebilmek için beslenir. Canlılar yaşamsal faaliyetlerini devam ettirebilmek için gerekli olan enerjiyi besinlerden sağlarlar.

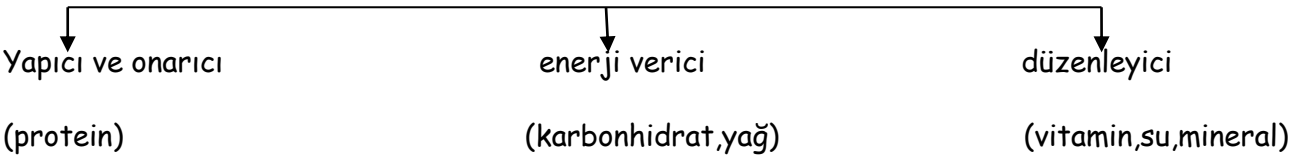
2-Besin İçerikleri ve Görevleri

Besinlerin elde edildiği kaynaklar bitki ve hayvanlardır.

❖ **Besinler elde edildiği kaynağa göre;**



❖ **Besinler görevlerine göre;**



Büyüyüp gelişmemizi ve yaralarımızın iyileşmesini sağlayan besinlerdir.	Enerji ihtiyacının karşılanmasını sağlayan besinlerdir.	Organ ve yapıların çalışmasını düzenleyen,vücudun hastalıklara karşı direncini arttıran besinler düzenleyici besinlerdir.
---	---	---

Bazı yöntemler kullanarak besinlerden bazılarının içeriğini öğrenebiliriz©

❖ **Karbonhidrat içeren besinler** üzerine lügol damlatıldığında besin **mavi-mor renk** alır.

Patates,ekmek + lügol → mavi-mor renk

❖ **Protein içeren besinlere;** **nitrik asit** damlatılırsa besin **sarı renk** alır.

biüret damlatılırsa **mavi-mor renk** alır.

Yumurta,süt +nitrik asit → sarı renk

Yumurta,süt +biüret → mavi-mor renk

ÜNİTE 1:VÜCUDUMUZ BİLMECESİNİ ÇÖZELİM

❖ Besinler içeriklerine göre;

karbonhidratlar	proteinler	yağlar	vitaminler	su ve mineraller
Karbonhidratlar enerji verici besinlerdir. Karbonhidrat içeren besinler ❖ Bal ❖ Muz ❖ Üzüm ❖ Şeker pancarı gibi şekerli yiyecekler ayrıca ❖ Buğday ❖ Yulaf ❖ Pirinç ❖ Patates ❖ Mercimek	Proteinler yapıcı ve onarıcı besinlerdir.İnsan vücududa sudan sonra en fazla bulunan maddedir. Protein içeren besinler ❖ Et ❖ Süt ❖ Peynir ❖ Balık ❖ Yumurta proteince zengin hayvansal besinler ❖ Fasülye ❖ Buğday ❖ Bakla ❖ Barbunya ❖ Yeşil mercimek ❖ Fındık ❖ Fıstık ❖ Badem Proteince zengin hayvansal besinlerdir.	Vücudumuzda enerji verici olarak önce karbonhidratlar kullanılır ancak yetersiz kaldığı durumlarda enerji ihtiyacını karşılamak için yağlar kullanılır. Yağ içeren besinler ❖ Ayçiçeği ❖ Fındık ❖ Fıstık ❖ Susam ❖ Zeytin gibi bitkisel gıdalar yağ bakımından oldukça zengindir. ❖ Tereyağı ❖ Süt ❖ Peynir ❖ Kaymak ❖ Et ❖ Balık yağ içeren hayvansal besinlerdir.	A vitamini: Büyümeye yardımcıdır.Yeşil sebzelerde,süt,balık ve yumurtada bulunur. B vitamini: Sinir ve kasların gelişmesinde etkilidir.Et, süt,süt ürünleri ve tahıllarda bulunur. C vitamini: Vücudun direncini artırır.Yeşil sebzelerde,meyvelerde ve turuncgillerde bulunur. D vitamini: Kemik ve dişlerin gelişimini sağlar.Yumurta,balık, Süt ve peynirde bulunur. E vitamini: Büyümeye yardımcıdır.Tahıl, sebze süt ve yumurtada bulunur. Kvitamini: Kanın pıhtılaşması için gereklidir.Et,mısır,muz ve yeşil sebzelerde bulunur.	Su: <u>Düzenleyici bir maddedir.</u> İnsan vücudunun Yaklaşık %70 ini oluşturur. Vücutta çeşitli maddelerin taşınmasını ve vücut sıcaklığının dengede kalmasını sağlar. Mineraller: <u>Düzenleyici besinlerdir.</u> Mineraller Toprak, kayaç,deniz ürünleri ve okyanuslarda doğal olarak bulunur.