

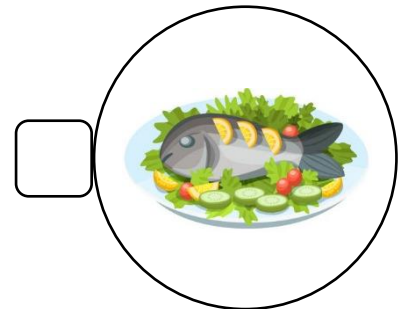
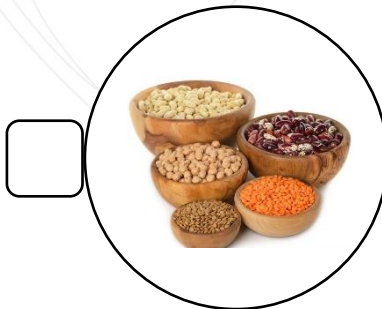
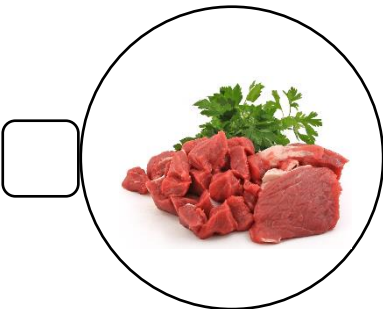
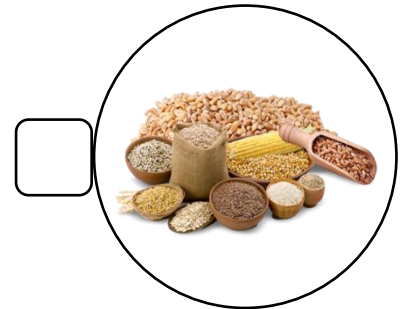
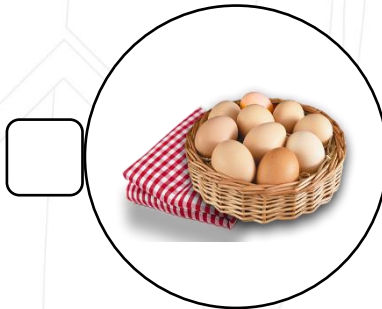
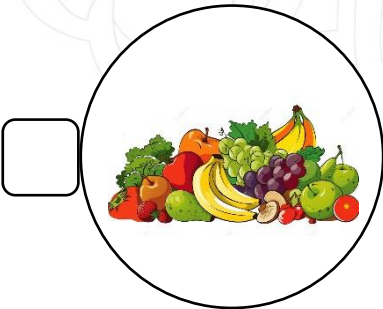
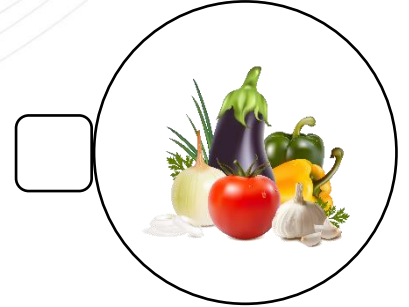
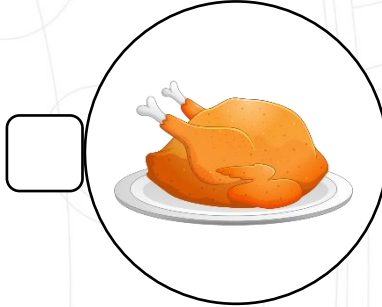
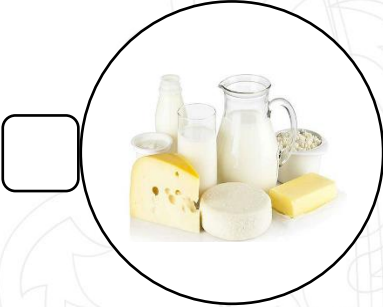


AKLIMDA!

Canlıların yaşaması için enerjiye ihtiyaçları vardır. Canlıların ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlayan yiyecek ve içecekler **besin** denir. Bu besinler et, süt, balık ve yumurta gibi hayvansal besinler ya da meyve, sebze, tahıl ve baklagiller gibi bitkisel besinler olabilir.

Besinler, içeriklerine göre **protein**, **yağ**, **karbonhidrat**, **vitamin**, **su** ve **mineral** olarak sınıflandırılabilir. Proteinler, büyümemizde ve yaralarımızın iyileşmesinde görevlidir. **Karbonhidratlar** enerji kaynağımızdır. **Yağlar**, karbonhidratlara ek olarak gerektiğinde vücudumuza enerji sağlar. **Vitaminler** ise vücudumuzun düzenli çalışmasını sağlar. **Su** ve **mineraller**, vücudumuzun düzenli çalışmasını sağlar.

 Aşağıdaki besinlerden hayvansal olanların kutucuğunu maviye, bitkisel olanların kutucuğunu kırmızıya boyayalım.





Aşağıdaki besinleri içeriklerine göre gruplandıralım.

ekmek	meyve	yumurta	ayçiçeği
sebze	ceviz	makarna	fasulye
zeytin	pekmez	balık	süt

PROTEİN	KARBONHİDRAT	YAĞ	VİTAMİN
.....
.....
.....



Aşağıdaki cümleleri uygun kelimelerle tamamlayalım.

enerjiyi	dengeli	isimizi	hayvansal
bağışıklığımızı	mineraller	proteinler	

- Yağlar bizi darbelere karşı korur ve vücut ayarlama görevlidir.
- vücudumuzda yapıcı ve onarıcı olarak görev yaparlar.
- Vitaminler güçlendirerek bizi hastalıklara karşı korurlar.
- Su ve organlarımızın düzenli çalışmasını sağlarlar.
- Vücudumuz için gerekli öncelikle karbonhidratlardan sağlarız.
- Et, süt, balık gibi besinler besinlere örnek olarak verilebilir.
- Sağlığımız için yeterli ve beslenmeliyiz.