

A. NEDEN BESLENİRİZ?

Besin: Hayatımızı sürdürebilmek için yediğimiz ve içtiğimiz maddelere besin denir.

Beslenme: Besinlerin vücuda alınma şekline ise beslenme denmektedir.

Kaynağına göre besinler değişik yerlerden elde edilir.

Hayvansal kaynaklar: Hayvanlardan elde edilen besin kaynaklarıdır.

Örnek: et, süt, bal ve yumurta gelir.



Et ürünleri



Süt ürünleri ve yumurta



Deniz ürünleri

Bitkisel kaynaklar: Bitkilerden elde ettiğimiz besin kaynaklarıdır. Bunlar içerisinde başta sebzeler ve meyveler olmak üzere aynı zamanda tahıl ürünleri ve benzeri gibi kaynaklar bulunmaktadır.



Meyveler



Sebzeler



Tahıllar

Ayrıca besinlerin görevleri değişiklik gösterir.

- Besinler enerji vericidir.
- Besinler aynı zamanda yapıcı ve onarıcıdır.
- Besinler düzenleyici bir özelliğe sahiptir.