



Besin içerikleri ile **açıklamaları** doğru bir şekilde **eşleştiriniz**.

Protein

Vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi sağlar. Beynimizin kullandığı tek enerji kaynağıdır.

Karbonhidrat

Düzenleyici olarak görev yapar. Vücudumuzun direncini artırarak bizi hastalıklara karşı korur.

Su

Yapıcı ve onarıcı görevi vardır. Büyüyüp gelişmemizi, tırnaklarımızın ve saçlarımızın uzamasını sağlar.

Vitamin

Vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılar. Karbonhidratlar yetersiz kalırsa, enerji verme görevi vardır.

Yağ

Düzenleyici olarak görev yapar. Kemiklerimizin, dişlerimizin, kaslarımızın ve organlarımızın düzenli çalışmasını sağlar.

Mineral

Vücudumuzun ısını dengeler. Kanı akışkan hale getirir, zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardım eder.



Aşağıdaki **cümlelerden** doğru olanlara **D**, yanlış olanlara **Y** yazınız.

Vitaminler, mineraller ve su düzenleyici olarak görev yaparlar.

Et, süt ve balık gibi besinler bitkisel içerikli besinlerdir.

Su ve mineraller bütün besinlerde bulunur.

Vücudumuzun her gün suya ihtiyacı yoktur.

Zeytin, mısır ve cevizin içeriğinde bol miktarda yağ bulunur.

Fazla karbonhidrat ve yağ tüketimi şişmanlamaya sebep olur.