

# 6. HAFTA

## BESİNLER



Besinlerin içinde vücudumuz için gerekli maddeler bulunur.

Besin içerikleri adı verilen bu maddeler; protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, su ve minerallerdir.

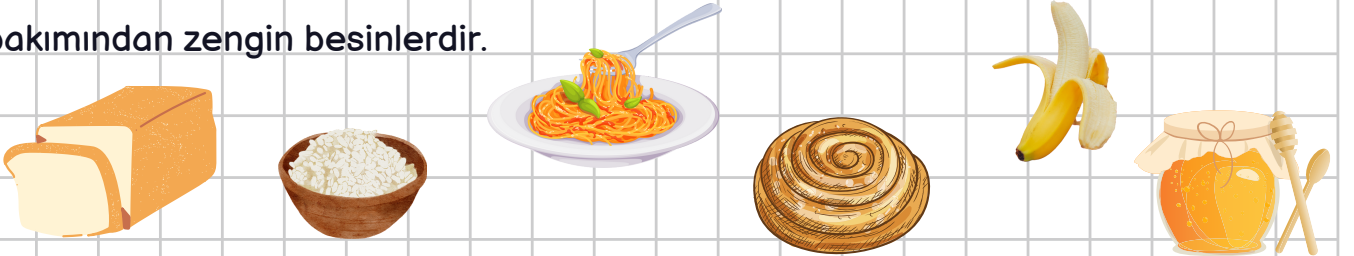
**PROTEİNLER:** Proteinler yapıcı ve onarıcıdır. Proteinler, vücudumuzun hastalıklara karşı dirençli olmasında rol oynar. Proteinlerin zekâ gelişimine de olumlu etkisi vardır. Proteinler ayrıca büyüme ve gelişme için gerekli besin içeriğidir.

Et, süt ve süt ürünleri yumurta; mercimek, kuru fasulye, nohut, badem gibi besinler protein bakımından zengindir.



**KARBONHİDRATLAR:** Karbonhidratlar vücudumuza enerji veren besin içeriklerindedir. Günlük hayatta spor yapmak, ders çalışmak gibi birçok faaliyeti gerçekleştirmek için enerjiye ihtiyaç duyarız. Vücudumuz için gerekli enerjiyi öncelikle karbonhidratlardan karşılarız. Fazla tüketilen karbonhidrat şişmanlamamıza neden olur.

Mısır, yulaf, pirinç, arpa, makarna, muz, ekmek, bal, üzüm, patates, karbonhidrat bakımından zengin besinlerdir.



**YAĞLAR:** Yağlar da tıpkı karbonhidratlar gibi enerji verici besin içerikleridir. Vücudumuzun enerji ihtiyacını karbonhidratlardan karşılayamaması durumunda, yağlar enerji kaynağı olarak kullanılır. Vücudumuzda ihtiyaç fazlası karbonhidratlar yağlara dönüştürülür. Bu durumda yağlar, vücutta derinin altında ve belli bölgelerde depolanır. Depolanan yağlar fazla kilolara neden olur. Depolanan yağlar vücudu darbelere ve soğuğa karşı korur.

Zeytin, susam, ayçiçeği, fındık, fıstık, mısır, soya gibi bitkisel besinler; et, balık, süt, peynir, tereyağı gibi hayvansal besinler yağ bakımından zengindir.



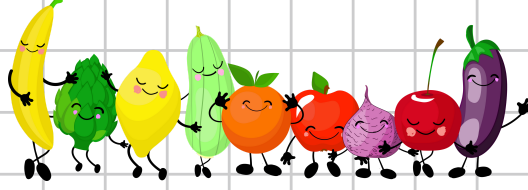
**Kazanım:** Canlı yaşamı ve besin içerikleri arasındaki ilişkiyi açıklar.  
**Kazanım:** Su ve minerallerin bütün besinlerde bulunduğu çıkarımını yapar.

## 6. HAFTA

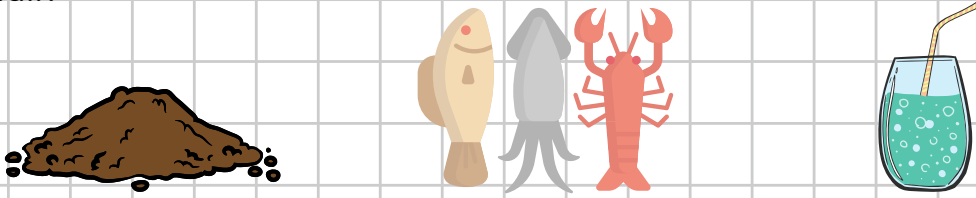


**VİTAMİNLER:** Vitaminler vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapan besin içeriklerindedir. Vitaminler vücudumuzun mikroplara karşı dirençli olmasını ve hastalandığımızda iyileşmemizi sağlar.

Meyve ve sebzelerde bol miktarda vitamin bulunur.



**MİNERALLER:** Mineraller de vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar. Toprakta, deniz ürünlerinde, su, maden suyu, meyve suları, sebze ve meyvelerde bol miktarda mineral bulunur. Kemik ve dişlerimizin güçlenmesi, yaraların iyileşmesi, kanın pıhtılaşması ve kasların kasılıp gevşemesinde mineraller görevlidir.



**SU:** Su, düzenleyici besin içeriklerindedir. İnsan vücudunun yaklaşık % 70'i sudan oluşur. Su ayrıca vücut sıcaklığının ayarlanması ve bazı atıkların vücuttan uzaklaştırılmasında da görevlidir. Su, canlıların yaşaması için önemli bir besin içeriğidir. Su içmeden yalnızca birkaç gün yaşayabiliriz. Bitkiler ise sulanmadıklarında kuruyarak yaşamlarını yitirirler. Bu nedenle çevremizde bulunan bitkilerin canlı olduklarını unutmamalı, onları ihtiyaçları kadar sulamalıyız.



# UNUTMA !

BESİNLER

YAPICI - ONARICI

Proteinler

ENERJİ VERİCİ

Karbonhidratlar  
Yağlar

DÜZENLEYİCİ

Vitaminler  
Su ve Mineraller

# 6. HAFTA



- Boş bırakılan yerleri uygun sözcükler ile dolduralım.

**bitkisel - vitaminler - besin - hayvansal - beslenme  
yağlar - bütün - su - proteinler - karbonhidratlar**

Yediğimiz, içtiğimiz, vücudumuz için gerekli gıdalara ..... denir.

..... besinlerin vücuda alınması işidir.

Sebze, meyve ve tahıl ürünleri ..... besinlere örnektir.

Et, süt, balık ve yumurta ..... besinlere örnektir

Yaralarımızın onarılması, saç ve tırnaklarımızın uzaması ..... sayesinde.

..... hastalıklara karşı vücudumuzun direncini arttırırlar.

Vücudumuza birincil olarak asıl enerji sağlayan besinler .....dır

İnsan vücudunun yaklaşık %70'ini ..... oluşturur.

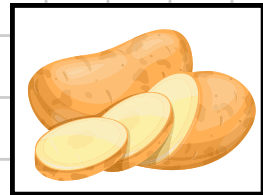
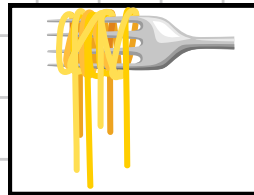
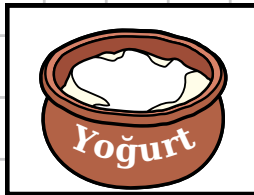
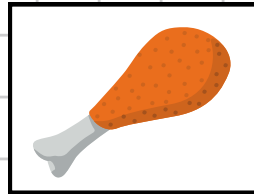
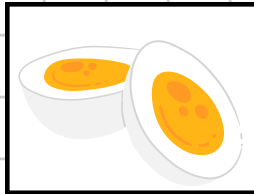
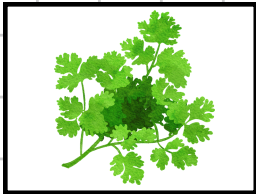
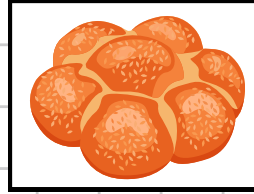
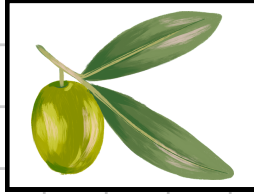
Su ve mineraller ..... besinlerde bulunur.

Vücutta derinin altında ve belli bölgelerde depolanan ..... fazla kilolara neden olur.



- Verilen besinlerin içerisinde hangi besin ögesinin bulunduğunu yazalım.

## KARBONHİDRAT - PROTEİN - YAĞ - VİTAMİN



Kazanım: Canlı yaşamı ve besin içerikleri arasındaki ilişkiyi açıklar.  
Kazanım: Su ve minerallerin bütün besinlerde bulunduğu çıkarımını yapar.