

BESİNLER

1. Proteinler vücudumuzda ne işe yarar, hangi besinlerde bulunur?

Cevap:

2. Karbonhidratlar vücudumuzda ne işe yarar, hangi besinlerde bulunur?

Cevap:

3. Vitaminler vücudumuzda ne işe yarar, hangi besinlerde bulunur?

Cevap:

4. Yağlar vücudumuzda ne işe yarar, hangi besinlerde bulunur?

Cevap:

5. Su ve mineraller vücudumuzda ne işe yarar, hangi besinlerde bulunur?

Cevap:

6. Alkolün vücudumuza verdiği zararlar nelerdir?

Cevap:

7. Sigaranın vücudumuza verdiği zararlar nelerdir?

Cevap:

8. Dengeli beslenme nedir?

Cevap:

9. Besin piramidi nedir, açıklayınız.

Cevap:

10. Besin israfı nedir, besin israfını önlemek için neler yapmalıyız?

Cevap: