

Verilenleri uygun olanlar ile eşleştirin.

| | | |
|----------|---|------------------------------------|
| BESİNLER | Tahıl ve tahıl ürünler ile unlu yiyecekler | vitamin bakımından zengindir. |
| | Et, süt, yumurta, peynir gibi hayvansal gıdalar | karbonhidrat bakımından zengindir. |
| | Yeşil yapraklı sebzeler ile meyveler | proteinler bakımından zengindir. |

| | | |
|----------|-----------------|-----------------------------------|
| BESİNLER | Proteinler | hastalıklara karşı mücadele eder. |
| | Karbonhidratlar | enerji verici besinlerdir. |
| | Vitaminler | proteinler bakımından zengindir. |

| | | |
|----------|---|---------------------|
| BESİNLER | Beynimizin tek enerji kaynağı | sudur. |
| | Organlarımızın düzenli çalışmasını sağlayan | proteinlerdir. |
| | Vücudumuzun büyüüp gelişmesini sağlayan | karbonhidratlardır. |

| | | |
|----------|--|----------------|
| BESİNLER | Kanın pıhtılaşmasını sağlayan | yağlardır. |
| | Vücut ısısını koruyan | vitaminlerdir |
| | Yorgunluk ve bitkinlik hissini azaltan | proteinlerdir. |

| | | |
|----------|-----------------|-----------------------------------|
| BESİNLER | Proteinler | hastalıklara karşı mücadele eder. |
| | Karbonhidratlar | enerji verici besinlerdir. |
| | Vitaminler | proteinler bakımından zengindir. |

| | | |
|----------|---|---------------|
| BESİNLER | Bağışıklığı güçlendirerek hastalıklarla savaşan | minerallerdir |
| | Bütün besinlerin içinde bulunan | sudur. |
| | Diş, kemik ve ciltin sağlıklı olmasını sağlayan | vitaminlerdir |

| | | |
|----------|-------------------------------------|--|
| BESİNLER | Karbonhidratların az tüketilmesinin | yağa dönüşüp vücutta depolanır. |
| | Yağların çok tüketilmesi | yorgunluk, halsizlik gibi olumsuz etkileri olur. |
| | Karbonhidratlar fazla tüketilirse | obeziteye neden olabilir. |

| | | |
|----------|-----------------|--|
| BESİNLER | Mineraller | beynimizin tek enerji kaynağıdır. |
| | Karbonhidratlar | vücut direncini artırır. |
| | Vitaminler | kalp ritmimizin düzenlenmesini sağlar. |

| | | |
|----------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| BESİNLER | Vücudumuz için gerekli olan enerjiyi | besinlerden elde ederiz. |
| | Kış uykusuna yatan hayvanlar | aşırı kilo alımına neden olur. |
| | Yağları çok fazla tükettiğimiz zaman | depoladıkları yağlar ile ısınırlar. |

| | | |
|----------|--|--|
| BESİNLER | Yağlar, karbonhidratlar olmadığı zaman | vücudun ısınıp korur. |
| | Yağlar aynı zamanda | vücudun enerji ihtiyacını karşılar. |
| | Yağların aşırı tüketilmesi | damarların tıkanmasına neden olabilir. |

| | | |
|----------|---|-----------------------------------|
| BESİNLER | Proteinler, vücudumuzun | iyileşmesini sağlar. |
| | Proteinler, yaralı bir yerin | bağışıklık sistemini güçlendirir. |
| | Proteinler antikor oluşumunu sağlayarak | büyüyüp gelişmesini sağlar. |

| | | |
|----------|-------------------------|---------------------------------|
| BESİNLER | Vitaminler, vücudumuzda | sıvı dengesini korur. |
| | Mineraller vücudun | düzenleyici olarak görev yapar. |
| | Su, | kanın yapısında bulunur. |