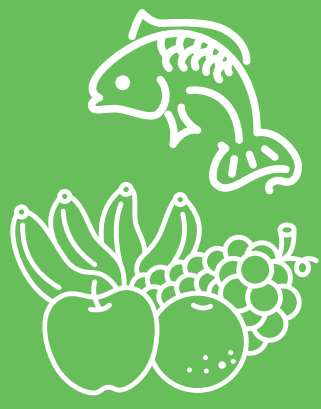




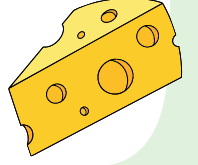
BESİN İÇERİKLERİ VE GÖREVLERİ

Canlılar yaşamlarını sürdürebilmek için besinlere gereksinim duyarlar. Bu besinleri çeşitli kaynaklardan elde ederler. Bu besinlerle vücutları için gerekli olan **yapıcı, onarıcı, düzenleyici ve enerji verici** maddeleri alırlar.



Proteinler

- Yapıcı onarıcı besin gruplarıdır.
- Büyüme, gelişme ve yaraların iyileşmesine yardımcıdır.
- Vücudu mikroplara karşı korur ve direncini artırır.



Karbonhidratlar

- Vücudumuzun birinci derece enerji kaynağıdır.
- Fazlası vücutta yağa dönüşerek şişmanlamaya neden olur.
- ★ Beynimizin kullandığı tek enerji kaynağıdır.



Yağlar

- Enerji veren besin gruplarındandır.
- Karbonhidratlardan sağlanan enerji yetersiz kaldığında, bu enerji yağlardan karşılanır.
- Vücudu darbelerden korur.
- Vücudun ısı dengesini sağlar.



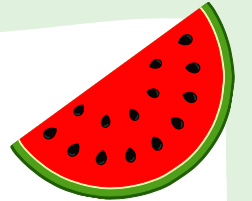
Vitaminler

- Vücudumuzda düzenleyici olarak rol alırlar.
- Vücudun direncini artırarak hastalıklardan korur ve iyileşmede yardımcı olur.

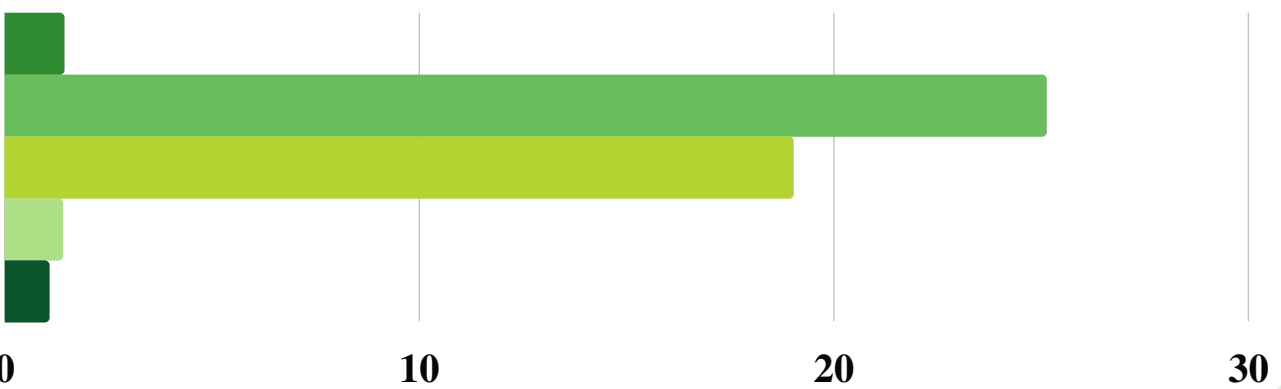


Su ve Mineraller

- Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yaparlar.
- Su ve mineraller tüm besinlerde bulunur.
- Mineraller yiyecek ve içeceklerde olduğu gibi doğada toprak, okyanus ve kayalarda doğal olarak da bulunur.
- Kemiklerimizin, dişlerimizin, kaslarımızın ve organlarımızın düzenli çalışması için mineraller gereklidir.



■ Karbonhidrat ■ Protein ■ Yağ ■ Mineral ve Su ■ Vitamin



Yumurtanın Besin Değeri (200 gr)