BESİNLER VE DENGELİ BESLENME

**1-Canlılar Neden Beslenirler?**

Canlılar beslenemezlerse yaşamlarını sürdüremezler. Tüm canlılar büyüyebilmek ve yaşamsal faaliyetlerini devam ettirebilmek için beslenir. Canlılar yaşamsal faaliyetlerini devam ettirebilmek için gerekli olan enerjiyi besinlerden sağlarlar.

**2-Besin İçerikleri ve Görevleri**

Besinlerin elde edildiği kaynaklar bitki ve hayvanlardır.

* **Besinler elde edildiği kaynağa göre;**

Bitkisel kaynaklı besinler Hayvansal kaynaklı besinler

Sebze ve meyveler et,süt,yumurta gibi besinler

Olarak sınıflandırılır.

* **Besinler görevlerine göre;**

Yapıcı ve onarıcı enerji verici düzenleyici

(protein) (karbonhidrat,yağ) (vitamin,su,mineral)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Büyüyüp gelişmemizi ve yaralarımızın iyileşmesini sağlayan besinlerdir. | Enerji ihtiyacının karşılanmasını sağlayan besinlerdir. | Organ ve yapıların çalışmasını düzenleyen,vücudun hastalıklara karşı direncini arttıran besinler düzenleyici besinlerdir. |

**Bazı yöntemler kullanarak besinlerden bazılarının içeriğini öğrenebiliriz☺**

* **Karbonhidrat içeren besinler** üzerine lügol damlatıldığında besin **mavi-mor renk** alır.

Patates,ekmek + lügol mavi-mor renk

* Protein içeren besinlere; **nitrik asit** damlatılırsa besin **sarı renk** alır.

 **biüret** damlatılırsa **mavi-mor renk** alır.

Yumurta,süt +nitrik asit sarı renk

Yumurta,süt +biüret mavi-mor renk

* **Besinler içeriklerine göre;**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **karbonhidratlar** |  **proteinler** |  **yağlar** |  **vitaminler** | **su ve mineraller** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Karbonhidratlar enerji verici besinlerdir.Karbonhidrat içeren besinler* Bal
* Muz
* Üzüm
* Şeker pancarı

gibi şekerli yiyeceklerayrıca* Buğday
* Yulaf
* Pirinç
* Patates
* Mercimek
 | Proteinler yapıcı ve onarıcı besinlerdir.İnsan vücududa sudan sonra en fazla bulunan maddedir.Protein içeren besinler* Et
* Süt
* Peynir
* Balık
* Yumurta

proteince zengin hayvansal besinler* Fasülye
* Buğday
* Bakla
* Barbunya
* Yeşil mercimek
* Fındık
* Fıstık
* Badem

Proteince zengin hayvansal besinlerdir. | Vücudumuzda enerji verici olarak önce karbonhidratlar kullanılır ancak yetersiz kaldığıdurumlarda enerji ihtiyacını karşılamak için yağlar kullanılır.Yağ içeren besinler* Ayçiçeği
* Fındık
* Fıstık
* Susam
* Zeytin

gibi bitkisel gıdalar yağ bakından odukça zengindir.* Tereyağı
* Süt
* Peynir
* Kaymak
* Et
* Balık

yağ içeren hayvansal besilerdir. | **A vitamini:**Büyümeye yardımcıdır.Yeşil sebzelerde,süt,balık ve yumurtada bulunur.**B vitamini:**Sinir ve kasların gelişmesinde etkilidir.Et, süt,süt ürünleri ve tahıllarda bulunur.**C vitamini:**Vücudun direncini arttırır.Yeşil sebzelerde,meyvelerde ve turunçgillerdebulunur.**D vitamini:**Kemik ve dişlerin gelişimini sağlar.Yumurta,balık,Süt ve peynirde bulunur.**E vitamini:**Büyümeye yardımcıdır.Tahıl,sebzesüt ve yumurtada bulunur.**Kvitamini:**Kanın pıhtılaşması için gereklidir.Et,mısır,muz ve yeşil sebzelerde bulunur. | **Su:**Düzenleyicibir maddedir.İnsan vücudununYaklaşık %70 ini oluşturur.Vücuttaçeşitli madelerintaşınmasını ve vücut sıcaklığının dengede kalmasını sağlar.**Mineraller:**Düzenleyici besinlerdir.MinerallerToprak,kayaç,deniz ürünleri ve okyanuslarda doğal olarak bulunur. |