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 yiyecekler  ayrıca   * 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 kaldığı  durumlarda 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 turunçgillerde  bulunur.  **D vitamini:**  Kemik ve dişlerin gelişimini sağlar.Yumurta,balık,  Süt ve peynirde bulunur.  **E vitamini:**  Büyümeye yardımcıdır.Tahıl,  sebze  süt ve yumurtada  bulunur.  **Kvitamini:**  Kanın pıhtılaşması için gereklidir.Et,mısır,muz ve yeşil sebzelerde bulunur. | **Su:**  Düzenleyici  bir maddedir.  İnsan vücudunun  Yaklaşık %70 ini oluşturur.  Vücutta  çeşitli madelerin  taşınmasını ve vücut sıcaklığının dengede kalmasını sağlar.  **Mineraller:**  Düzenleyici besinlerdir.  Mineraller  Toprak,  kayaç,deniz ürünleri ve okyanuslarda doğal olarak bulunur. |