

BESİNLERİN TAZE LİĞİ ve DOĞALLIĞI

🍒 Sağlıklı bir yaşam için besinlerin tüketiminde dikkatli olmalıyız.

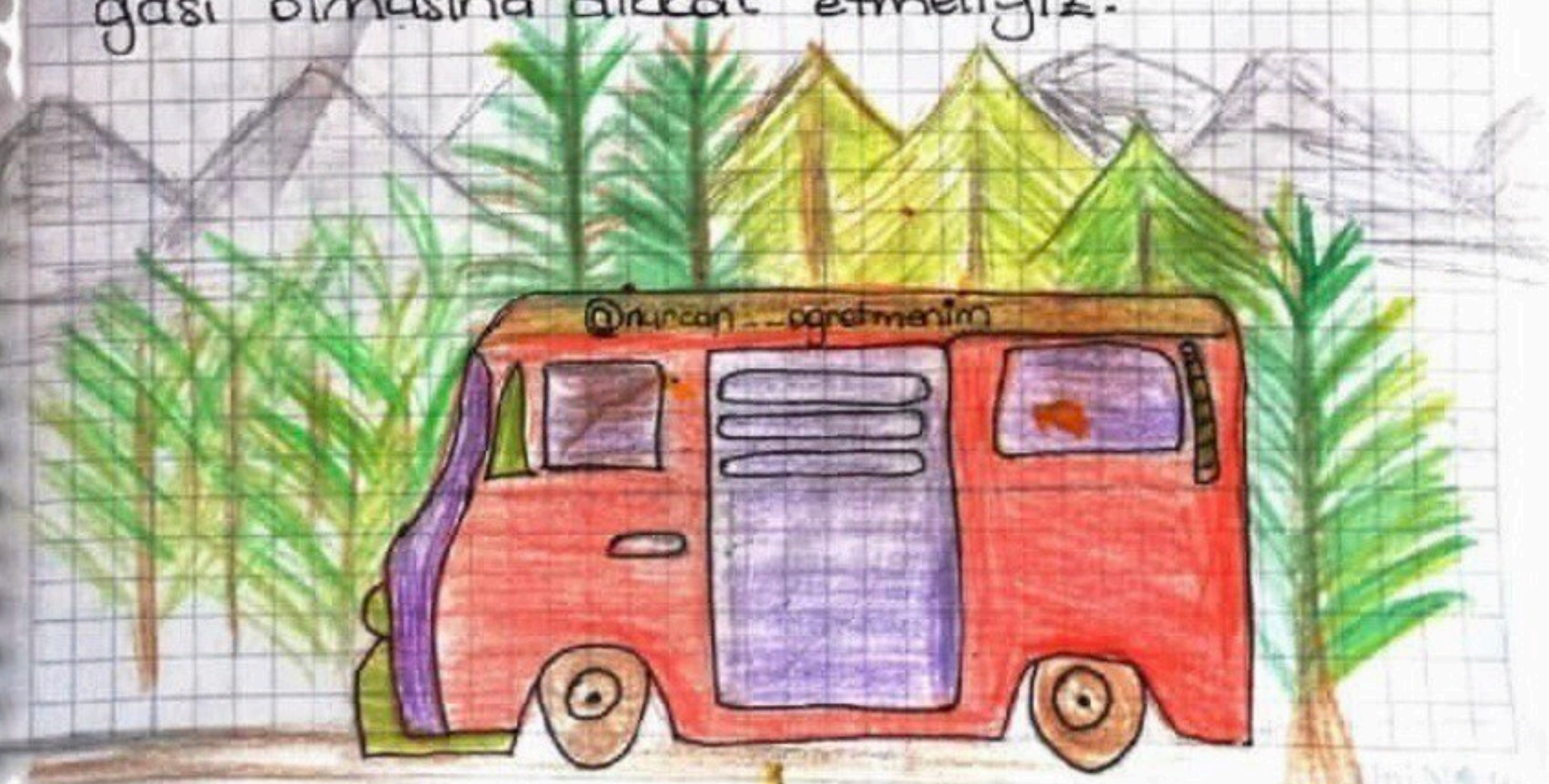
🍉 Taze besinler vitamin ve minerallerini kaybetmemiş besinlerdir. Çürümeye başlamış, bozulmuş besinleri tüketmemeliyiz.

🍇 Mevsimine göre uygun sebze ve meyveleri tüketmeliyiz. *nurcan* öğretmenim

🍅 Dondurulmuş ürünler, çözdürüldüğünde kısa süre içinde tüketilmeli ve bir kez daha dondurulmamalıdır. Dondurulmuş besinlerin bazıları katkı maddesi içerir. Bu ürünleri tüketmemeye çalışmalıyız.

🥒 Ürünlerin üretim ve son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz.

🍏 Tarım ve Orman Bakanlığı izni ile TSE damgası olmasına dikkat etmeliyiz.

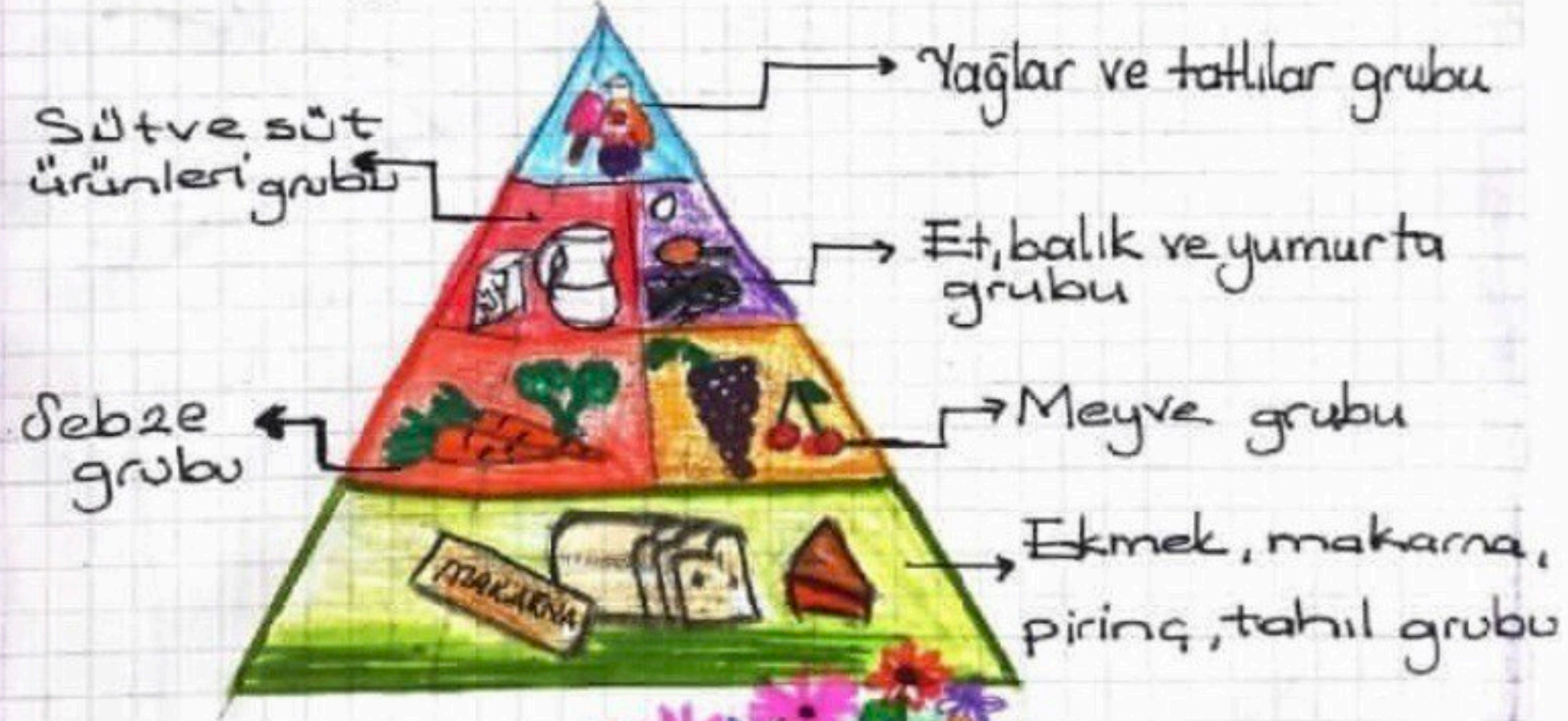


İNSAN SAĞLIĞI ve DENGELİ BESLENME :

Dengeli beslenme, vücudun ihtiyacı olan besinlerden düzenli ve yeteri kadar alınmasıdır. Dengeli ve sağlıklı beslenmek sağlığımız için çok önemlidir. Sağlıksız ve yanlış beslenme sonucu vücudumuzda birçok hastalık oluşabilir.

Sağlıklı ve dengeli beslenmek, günümüzün hastalığı olan **obeziteyi** engeller.

İnsanların günlük besin ihtiyacını belirlemek için besin piramidi oluşturulmuştur. Besin piramidi, altı besin grubu temel olarak hazırlanmıştır.



@nurcan_ogretmenim

3. YAĞLAR :

Görevleri: Yağlar vücudumuza en fazla enerji veren besin içeriğidir. Ancak vücutta parçalanması çok zor olduğu için enerji verici olarak ilk sırada tercih edilmez. Vücut öncelikli olarak karbonhidratları kullanır ve yağları depolar. Yağların depolanması ise kilo artışına sebep olur.

Hangi Besinlerde Bulunur ?

Zeytin, ceviz, fındık, fıstık, ayçiçeği, mısır, badem, susam yağ bakımından zengin besinlerdir.

Yağ bakımından zengin içerikli besinler beyaz kağıda sürüldüklerinde kağıtta şeffaf bir iz bırakır.

4. VİTAMİNLER :

Görevleri: Vücudumuzda dengeleyici ve düzenleyici olarak görev yapan vitaminler ; vücut direncini artırarak hastalıklara karşı korur.

Hangi Besinlerde Bulunur ?

Vitaminler meyve ve sebzelerde bol miktarda bulunur.

5. SU ve MINERALLER

Görevleri: Su ve mineraller vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapar. Kemiklerin, kasların ve organların düzenli çalışmasını sağlar.

Yiyecek ve içeceklerden karşılarız.



Besinler Özellikleri Bakımından Beş Gruba Ayrılır

1. PROTEİNLER :

Görevleri : Vücudumuzdaki öncelikli görevi yapım ve onarımdır. Vücudumuzda oluşan yaraların iyileşmesi, saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzamasını sağlar.

Aynı zamanda zekâmızın gelişmesini, büyüüp gelişmemizi sağlayan proteinler insan vücudunun su dışındaki ağırlığının büyük bir kısmını oluşturur.

Hangi Besinlerde Bulunur?

Süt, yumurta, et, peynir, balık, tavuk, kuru yemişler, nohut, mercimek gibi besinlerde bulunur.

♥ Protein bakımından zengin içerikli besinlere **nitrik asit** damlatıldığında besin **sarı** bir renk alır.

2. KARBONHİDRATLAR : @nurcan_ogretmenim

Görevleri : Vücutta öncelikli olarak enerji elde etmek için görev yaparlar.

Hangi Besinlerde Bulunur?

Karbonhidratlar piring, bulgur gibi tahıllarda; meyve, tatlı gibi şekerli yiyeceklerde bulunur.

♥♥ Karbonhidrat bakımından zengin içerikli besinlere **lügol** veya **iyot** çözeltisi damlatıldığında

