

2. Ünite: Besinlerimiz

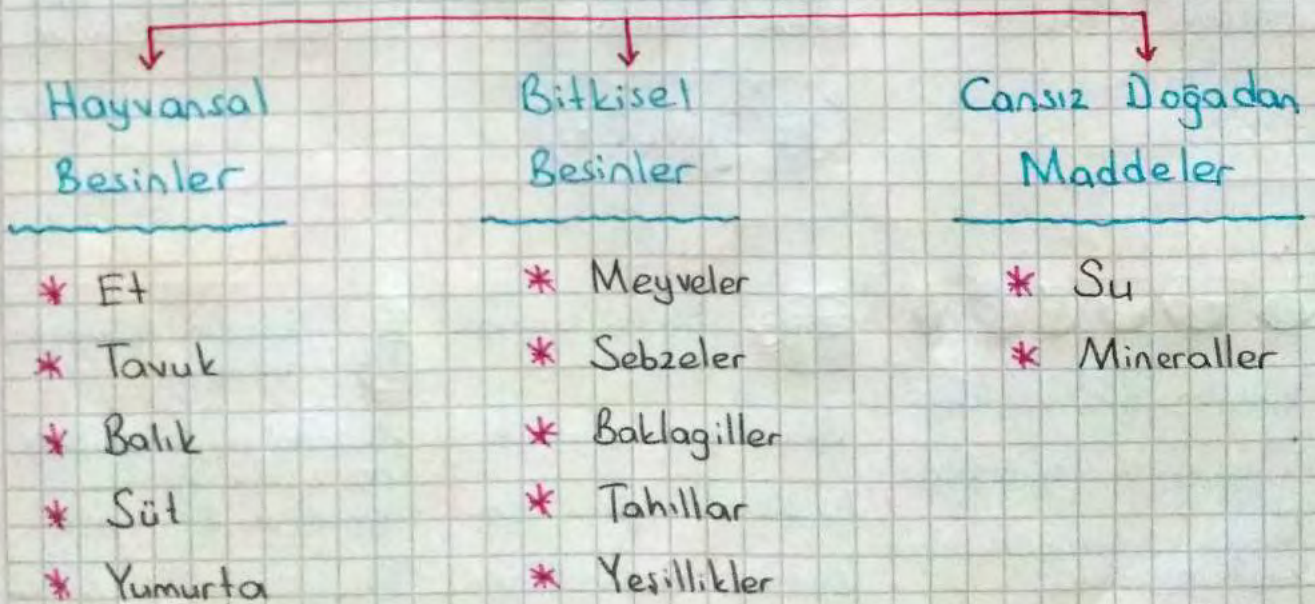
Besinler ve Özellikleri

Bir soatin çalışması için pile, buzdolabının çalışması için elektrige ihtiyacı vardır. Canlılar da yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmek için **besin** adı verilen maddelere ihtiyacı duyarlar.

☞ Canlıların yaşamını sürdürmesi için enerjiye ihtiyaçları vardır. Canlılar bu enerjilerini besinlerden sağlarlar.

☞ Biz insanlar da büyümek, gelişmek ve enerji elde etmek için besinlerden yararlanırız. Günlük hayatta kullandığımız birçok besin türü vardır.

Besinler



Fen Bilimleri

4. Sınıf

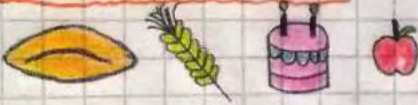
Besinlerin vücudumuzda farklı görevleri vardır.

Bazı besinler

- Vücuda enerji verirler.
- Vücudun büyümesini ve gelişmesini sağlar.
- Vücutta bulunan yaraların iyileşmesini sağlar.
- Vücutta düzenleyici olarak bulunur.

Besinler içeriklerine göre altı kategoriye ayrılır.
Aşağıda verilen semayı dikkatle inceleyelim.

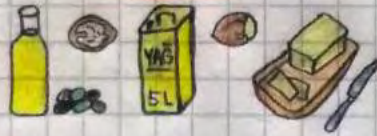
Karbonhidratlar



Vücuda enerji verirler.

Tahıllar, ekmek, pilav,
makarna ve tatlılar.

Yağlar



Vücuda enerji verirler.

Zeytin, ayçiçeği, fındık,
ceviz, tereyağı.

Proteinler



Büyümeyi, gelişmeyi ve
yaraların iyileşmesini sağlar.

Et, tavuk, yumurta, balık,
baklagiller ve kuruyemikler.

BESİNLER

Vitaminler



Vücutta düzenleyicidir.

Vücudun direncini artırır.

Meyve ve sebzelerde
bolca bulunur.

Su



Bütün besinlerde
bulunur.

Vücudumuz için çok
önemlidir. Vücut ısını
düzenler. Düzenleyicidir.

Mineraller



Bütün besinlerde
bulunur.

Vücutta düzenleyicidir.
Kan, kemik ve kas
oluşumunu destekler.

Süt, yumurta, et, yeşillik.

Fen Bilimleri

4. Sınıf

Besin Grupları

Düzenleyici

- * Su
- * Vitamin
- * Mineral

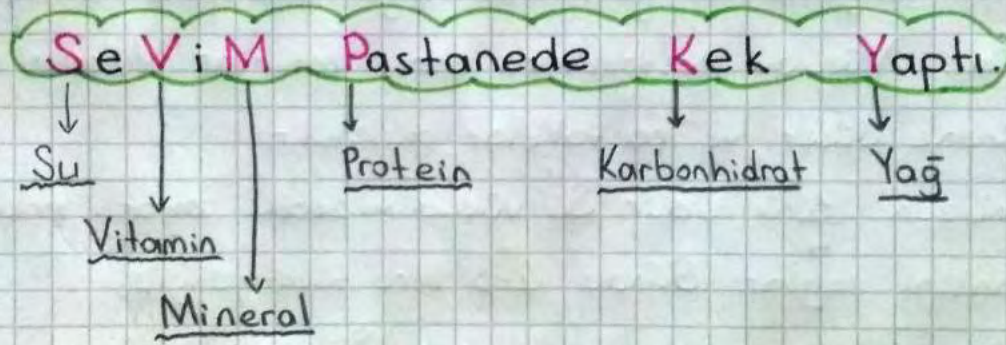
Yapıcı ve Onarıcı

- * Protein

Enerji Verici

- * Karbonhidrat
- * Yağ

👉 Aklımızda nasıl tutalım?



Hikayesi: **SeViM** bir pasta **düzenleyicisidir**. Bu **Pastaları** güzel görünmesi için **yapıp onarma** görevi onundur. Muhtesem **Kekler** **Yaparak** insanlara **enerji** kazandırıyor. O iyi bir insan, **Sevim** gibi olun. 😊

Fen Bilimleri 4. Sınıf

Önemli Bilgiler:

- * Protein eksikliğinde büyüme ve gelişme yavaşlar. Saç ve tırnakların uzamasında sorunlar oluşabilir.
- * Karbonhidratlar fazla tüketilirse sonra kullanılmak üzere vücutta yağa dönüştürülür. Bu obeziteye sebep olabilir.
- * Yağlar vücudun korunmasını ve sıcak tutulmasını sağlar. Bitkisel ve hayvansal türleri bulunur. Et, tavuk, balık, yumurta ve süt ürünlerinde de bulunur.
- * Vitaminler büyüme ve gelişmede diğer besinlerle birlikte görev alırlar. Vücudu hastalıklara karşı korurlar. Vitamin eksikliğinde direnç düşer ve hastalıklar oluşabilir.
- * Vücudumuzun $\frac{3}{4}$ 'ü sudur. Su vücudumuzdaki zararlı maddelerin atılmasını sağlar. Günde 2-3 litre tüketmeliyiz.
- * Mineraller bütün besinlerde bulunur. Sodyum, kalsiyum, fosfor, demir ve iyot bazı minerallerdendir.
- * Kalsiyum minerali kemiklerin ve dişlerin güçlü olmasını sağlar.
- * Sodyum minerali vücutta su dengesinin korunmasına yardımcı olur. Kasları sağlıklı çalıştırır. Tuz ve deniz ürünlerinde bulunur.
- * Demir minerali özellikle kırmızı et ve yeşilliklerde bol bulunur. Bağışıklık sistemini güçlendirir, kanda oksijenin taşınmasını sağlar.

Fen Bilimleri

4. Sınıf

Dengeli ve Sağlıklı Beslenme

*- Bütün besin türlerini yeterli miktarda tüketmeye dengeli beslenme denir. Sağlıklı bir yaşam için farklı besin türlerini yemeliyiz.

*- Dengeli ve sağlıklı beslenen insanlar kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeklerini düzenli olarak tüketir.

*- Sağlıklı beslenme için yemek sevmemeli ve sürekli aynı tür besinleri tüketmemeliyiz.

☞ Özellikle meyve ve sebze gibi besinlerin tüketilmeden önce yıkanıp temizlenmesi gerekir. Böylece toz, toprak, böcek ve ilaç atıklarından arınmış olurlar.

☞ Besinlerin taze olarak tüketilmesi çok önemlidir. Hemen yenmeyecek besinler buzdolabı, derin dondurucu ve konserve gibi uygun ortamlarda saklanmalıdır.

⇒ **Katkı Maddeleri!** : Marketlerde satılan hazır gıdaların hemen hemen hepsinde katkı ve koruyucu maddeler bulunur. Hazır meyve suyu, puding, çikolata ve daha birçok üründe katkı maddesi vardır. Kullanımı önerilmese de mecburen alıp tüketilen hazır ürünlerde;

*- Tarım ve Orman Bakanlığı

*- Türk Standartları Enstitüsü

gibi kalite etiketlerine dikkat etmeliyiz.

Obezite: Sağlıksız beslenme bazı sorunları beraberinde getirir. Bunların başında obezite gelir. İnsanın kontrolsüz bir şekilde kilo alarak yaşamını sürdürmekte zorlanmasına obezite denir. Pizza, hamburger, cips, tatlılar çok sık tüketilirse kilo alımı kaçınılmaz olur. Bunu önlemenin yolu sağlıklı beslenme ve hareketli bir yaşamdır.

Zararlı Alışkanlıklar: Sağlıklı bir yaşam sürmek isteyen insan bazen kendisine ve çevresindekilere zarar verecek alışkanlıklar edinir. Bunların başında sigara, alkol ve en kötüsü uyuşturucu gelir. Tüm bunlar vücuda çok büyük zararlar verir.

*- Sigara akciğerlere zarar verir ve soluk alıp vermeyi zorlaştırır. Cildi yaşlandırır ve kan dolaşımını bozar. Bircok kanser türüne sebep olabilir.

*- Alkol hem karaciğere hem de diğer iç organlara zarar verir. Biliş kaybına sebep olur, vücudun dengesini bozar. Bazı kanser türüne sebep olabilir.

☞ Sigara ve alkol çevreye de zarar verir. Orman yangınlarına ve çevre kirliliğine sebep olur.

Yeşilay: Yeşilay kuruluğu ülkemizde sigara, alkol, uyuşturucu gibi bağımlılıklar ile mücadele eden bir örgüttür.

