

4. Sınıf

Fen Bilimleri Dersi

"BESİNLER"

Kaynağına Göre Besinler

**Hayvanlardan
Elde Edilen
Besinler
(HAYVANSAL
BESİN)**



**Bitkilerden
Elde Edilen
Besinler
(BİTKİSEL
BESİNLER)**



Madensel Besinler



Görevlerine Göre Besinler

**Yapıcı
Onarıcı**



Proteinler

**Enerji
Verici**



Karbonhidratlar

Yağlar

Düzenleyici



**Vitaminler
Mineraller**

Su

Görevlerine Göre Besinler



Yapıcı Onarıcı

Enerji Vericiler

Düzenleyici

Proteinler

Et
Süt
Yumurta
Peynir
Mercimek
Nohut
Fasulye



Yaraların,
iyileşmesini,
kemik
çatlamalarında,
kemik
kırılmalarında
kemiklerin
iyileşmesini,
güçlenmesini
sağlar.

Görevlerine Göre Besinler



**Yapıcı
Onarıcı**

**Enerji
Verici**

Düzenleyici

Karbonhidratlar

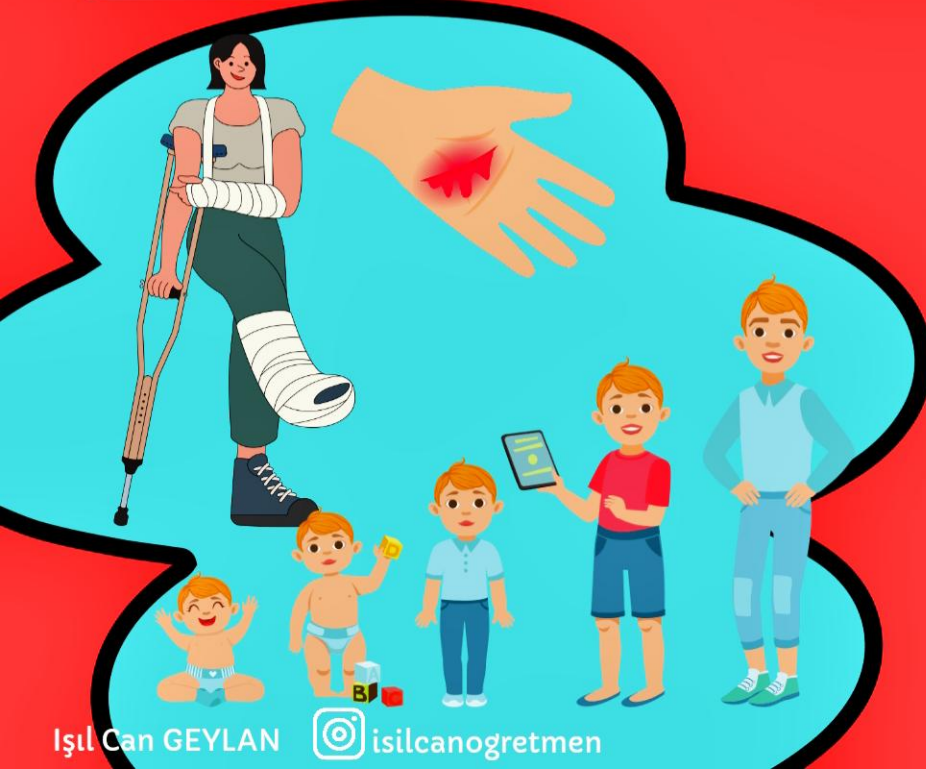
Yağlar

Vitaminler

Mineraller

Su

Proteinler



Görevlerine Göre Besinler

**Yapıcı
Onarıcı**

**Enerji
Verici**

Düzenleyici



karbonhidratlar

**Ekmek
makarna
bulgur
unlu gıdaların tümü
pilav
üzüm
muz
patates**

**Beyin, enerji
ihtiyacını sadece
karbonhidrattan
karşılar.**

Görevlerine Göre Besinler

**Yapıcı
Onarıcı**

**Enerji
Verici**

Düzenleyici

Yağlar

Zeytinden,
mısırdan,
susamdan,
fındıktan,
bademden edilmiş yağlar,
tereyağ, balık yağı,
kuyruk yağı

**Beyin, enerji
ihtiyacını sadece
karbonhidrattan
karşılar.**

Görevlerine Göre Besinler



**Yapıcı
Onarıcı**

**Enerji
Verici**

Düzenleyici

Vitaminler

Vitaminler,

**vücudun ısı
dengesini korur,
bağışıklığımızı
güçlendirerek
hastalıklardan
korur,çabuk
iyileşmemizi sağlar.**

**Meyve
ve
sebzelerde
vitamin bulunur.**

A, B, C, D, E, K

**şeklinde
vitaminler vardır.**

Görevlerine Göre Besinler



**Yapıcı
Onarıcı**

**Enerji
Verici**

Düzenleyici

Su

**Az ya da
çok
olacak
şekilde
her
besinde
su ve
mineraller
vardır.**

**Vücudumuzun
%70'i sudur.
Vücudumuzun ısısını
dengeler.
Vücudumuzun düzenli
çalışmasını sağlar.
Vücudumuzun atık
maddelerden
arınmasında çok
büyük önemi vardır.**

Görevlerine Göre Besinler



**Yapıcı
Onarıcı**

**Enerji
Verici**

Düzenleyici

Mineraller

Az ya da
çok
olacak
şekilde
her
besinde
su ve
mineraller
vardır.

Vücudun düzenli
çalışmasını sağlar.

Maden suyunda
meyve suyunda
meyve ve sebzelerde
tuzda mineraller vardır