4.SINIF FEN BİLİMLERİ BESİN İÇERİKLERİ VE GÖREVLERİ

KAYNAĞINA GÖRE BESİNLER

HAYVANSAL BESİNLER
Et
Süt
Yumurta
Peynir
Yağ
Bal

BİTKİSEL BESİNLER
Meyveler
Sebzeler
Tahıllar

CANSIZ BESİNLER
Doğadan Elde Edilen Besinler
Su
Mineral
Madensel Tuzlar

BESİNLER

GÖREVLERİ VE İÇERİKLERİNE GÖRE BESİNLER

ENERJİ VERİCİLER

KARBONHİDRATLAR
Buğday
Mercimek
Arpa
Yulaf
Patates
Pirinç
Makarna
Şeker Pancarı
Bal
Üzüm

YAĞLAR
Et,
Tereyağı
Kuyruk Yağı
Kaymak
Peynir
Ayçiçek Yağı
Mısır Yağı
Zeytin Yağı
Ceviz
Fındık
Susam
Kabak Çekirdeği
Yer Fıstığı

YAPICI VE ONARICILAR

PROTEİNLER
Et
Süt
Yumurta
Balık
Fasulye
Nohut
Mercimek
Bezelye
Buğday
Yulaf
Arpa
Çavdar
Kuru yemişler

DÜZENLEYİCİLER

VİTAMİNLER
Besin olarak tükettiğimiz MEYVELER ve SEBZELERDE bol miktarda vitamin vardır

SU
SU
Bol miktarda su içeren besinler
Karpuz
salatalık
kavun
mandalina
portakal
greyfurt

MİNERALLER
Kalsiyum minerali:
Süt ve süt ürünleri, karalahana, brokoli, somon, pekmez, soya sütü, kuru üzüm, incir
Demir minerali:
Ispanak, dana eti, fasulye, yeşil yapraklı sebzeler, kuru erik, kuru üzüm...
Çinko minerali:
Koyun ve kuzu eti, hindi eti, yumurta, fındık mantar, ceviz, mercimek, kabak çekirdeği...

eraegtm