

Fen Bilimleri

Defter Notları

1. Dönem • 6. Hafta • Not 6

• Not 6 • Besinlerin İçerikleri

MEB ders kitaplarıyla uyumlu • Dik temel harflerle • Yazım süresi ≈ 20 dk

Besinlerin İçerikleri

Karbonhidratlar: Enerji verir. (ekmek, makarna, pirinç, patates)

Yağlar: Enerji verir, vücudu soğuktan korur. (tereyağı, zeytinyağı, ceviz)

Proteinler: Büyümemizi ve gelişmemizi sağlar. (et, süt, yumurta, mercimek)

Besinlerin İçerikleri

19.10.2026

Besinlerde vücudumuz için gerekli maddeler vardır. Bunlara **besin içerikleri** denir.

Karbonhidratlar: Enerji verir. (ekmek, makarna, pirinç, patates)

Yağlar: Enerji verir, vücudu soğuktan korur. (tereyağı, zeytinyağı, ceviz)

Proteinler: Büyümemizi ve gelişmemizi sağlar. (et, süt, yumurta, mercimek)

Vitaminler: Hastalıklara karşı korur. (meyveler, sebzeler)

Mineraller: Kemik ve dişleri güçlendirir. (süt, peynir, yeşil sebzeler)

1. Besin içerikleri karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral ve sudur.

2. Her besin içeriği vücudumuzda farklı bir görev yapar.

Hiçbir besin tek başına bütün besin içeriklerini yeterince içermez.

Ben de yazarım:

Kahvaltımdaki besinler:

Defterde Uygulayalım

Besinleri en çok içerdikleri besin içeriğine göre yazalım.

Besin	İçerik
pirinç	
yumurta	
tereyağı	
portakal	
fasulye	

Kahvaltıda hangi besin içeriklerini aldım?

.....

Kas gelişimi için hangi besin içeriği gerekir?