

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf Fen Bilimleri

Besinlerimiz Yaprak Test-1

Neden Besleniriz?

İnsan ve hayvanlar hareket ettikleri için enerji harcarlar. Vücudumuzdaki bütün organlar sürekli çalışmaktadır. Bunların ihtiyaçlarını gidermek için gereken enerjiyi besinlerden alırız. Elimizi kaldırmak, gözlerimizi kırpmak, gülmek gibi çok basit hareketlerde bile enerji harcarız. Uyurken, dinlenirken, otururken, kitap okurken bile vücudumuzdaki organlar sürekli çalıştığı için enerji harcarlar. Spor yaparken daha çok enerji harcarız.

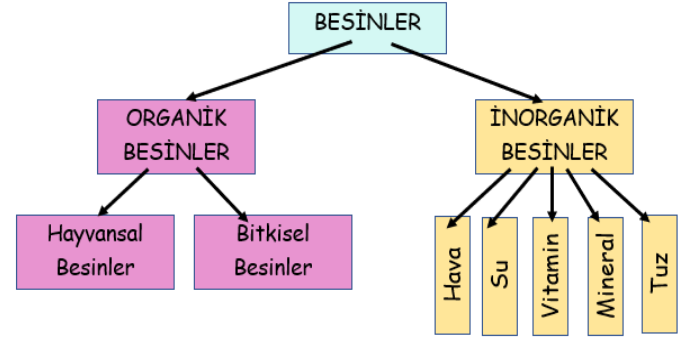
Bir arabayı düşünün. Arabanın içinde yakıt yoksa araba hareket edemez. Besinler de canlıların hareket etmesi ve yaşamları sürdürmesi için gerekli olan yakıtı (enerjiyi) besinlerden sağlarız.



- 1-Hareket etmek için
- 2-Vucudumuzun düzenli çalışması için
- 3.Hastalıklardan korunmak ve iyileşmek için
- 4-Yaşamak, büyümek dengeli gelişmek için beslenmek zorundayız.

Besin Kaynakları

Yaşamımızı sürdürmek için yediğimiz içtiğimiz organik (canlılardan elde edilen) ve inorganik (cansız varlıklardan elde edilen) maddelere **besin** deriz.



Besinleri birçok kaynaktan elde ederiz.

Organik besinler: Canlılardan (hayvan ve bitkilerden) elde ettiğimiz et, yumurta, süt, meyve ve sebze gibi besinlerdir.

İnorganik besinler: Hava, su, tuz, güneş ışığı ve mineraller gibi cansız besinlerdir.



Organik



İnorganik

Hayvanlardan elde ettiğimiz besinler (et, süt, balık, yumurta, bal, peynir, ayran, köfte vs) hayvansal besinlerdir.



Bitkilerden elde ettiğimiz meyveler, sebzeler, tahıllar, kuru yemişler bitkisel besinlerdir.

Adı :

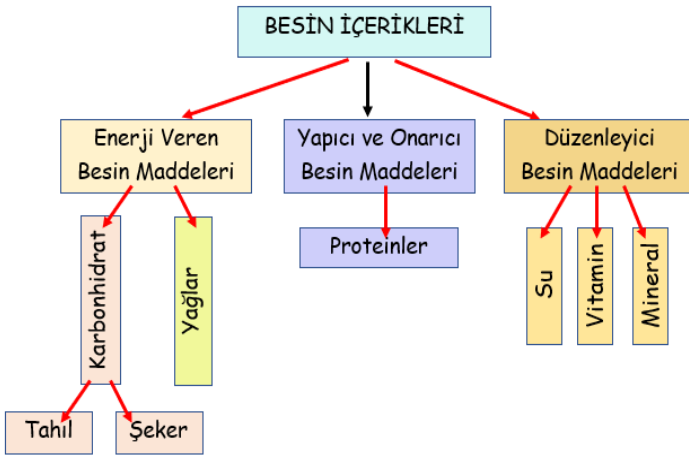
Soyadı:

4. Sınıf Fen Bilimleri

Besinlerimiz Yaprak Test-1



Besinlerin İçerikleri



Her besinin içinde sadece bir madde bulunmaz. Örneğin et içinde yağ, protein, vitamin, karbonhidrat, su ve minerallerin hepsi vardır. Ancak yağ ve protein oranı çok yüksektir. Karbonhidrat oranı çok azdır. Buğdayda ise karbonhidrat oranı çok yüksek iken yağ ve protein oranı azdır.



Su	% 75
Protein	%20
Yağ	%3
Karbonhidrat	%1

1-Enerji Veren Besinler

Vücudumuzun hareket etmesi için gereken enerjiyi besinlerden alırız. Bazı besin maddeleri enerji bakımından çok zengindir.

Bu besinleri bolca tükettiğimiz zaman daha sağlıklı hareket ederiz. Sporcuların, sürekli hareket ederek çalışanların enerji veren yiyecekleri tüketmeleri gerekir. Enerji veren yiyeceklerin içinde **karbonhidrat** ve **yağ** çok fazla bulunur.



Karbonhidratlı Besinler

- 1- İçinde şeker olan tatlı besinler
 - 2- İçinde un olan tahıllı besinler
- karbonhidrat yönünden zengindirler.

İçinde şeker (tatlı) olan ; şeker, bal, çikolata, reçel, baklava, sütlü tatlılar, asitli içecekler, kadayıf, komposto, kek, kurabiye, puding gibi;

İçinde un (tahıl) olan; ekmek, kurabiye, pasta, makarna, bisküvi, poğaç, börek, simit gibi yiyeceklerde karbonhidrat oranı yüksektir.

Hem şekerli hem de unlu olan baklava, yaş pasta, puding, kek, sütlaç gibi yiyeceklerde karbonhidrat oranı çok çok fazladır.



Karbonhidratlı Besinler

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf Fen Bilimleri

Besinlerimiz Yaprak Test-1

Şekerli meyve ve sebzelerde , bakliyat ürünlerinde de karbonhidrat bolca bulunur.

Karbonhidratlar sağlığımız için çok önemli yiyeceklerdir. Yeterli miktarda almadığımız zaman yorgunluk ve halsizlik hissederiz. Hareket etme isteğimiz olmaz. Ancak fazla tüketmek çok hızlı şekilde kilo almamıza neden olmaktadır. Obezite olan kişiler çok fazla karbonhidrat almışlardır. Eğer çok fazla karbonhidrat aldıysak spor yaparak, koşarak, yürüyerek enerjimizin bir kısmını harcamalıyız. Beynimiz gereken enerjiyi sadece karbonhidratlı besinlerden alır.

Yağlar

Birçok besin içinde yağ bulunur. Yağ oranı kimi besinlerde çok yüksek kimi besinlerde çok azdır.



Su	% 5
Protein	%20
Yağ	%50
Karbonhidrat	%20

Yağlar da karbonhidratlar gibi enerji vericidir. Eğer yeterli miktarda karbonhidrat almazsak yağlı besinler olarak enerji ihtiyacımızı gidermek zorundayız. Karbonhidratları (şeker ve tahıl) vücudumuz kolay eritir. Ancak yağları eritmesi zordur.

- 1.Sert kabuklu kuruyemişlerde (ceviz, badem, fındık, fıstık)
- 2-Yağ üretilen ürünlerde (zeytin, ayçiçeği, soya, susam, mısır, balık, Hindistan cevizi,)
- 3-Kaymak ,peynir, margarin,



Yağların en önemli faydası vitaminlerin vücudumuzda emilmesini sağlar. Çok fazla yağ alırsak gereğinden fazlası vücudumuzda depolanır.

2-Yapıcı ve Onarıcı Besinler (Proteinler)

Bu besinlerin 5 temel görevi vardır.

- 1- Büyümemizi sağlar.
- 2- Dengeli gelişmemizi sağlar.
- 3- Yaralarımızı iyileştirir.
- 4- Mikroplarla savaşır.
- 5- Kaslarımızın gelişmesini ve güçlenmesini sağlar.



Bulunduğu Besin Grupları

- 1-Et ve et ürünlerinde
- 2-Süt ve süt ürünlerinde
- 3-Yumurta
- 4-Baklagiller (fasulye, nohut, bakla, bezelye, barbunya, mercimek,)

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf Fen Bilimleri

Besinlerimiz Yaprak Test-1

Meyve ve sebzelerde protein yok kadar azdır.



Protein Oranı Yüksek Besinler

Proteinli ürünleri az alırsak

1. Dengeli büyüemeyiz.
2. Vücudumuz zayıf kalır, gelişemeyiz.
3. Çok çabuk hasta oluruz, hastalıklarımız uzun sürer, yaralarımız çabuk iyileşmez.
4. Kaslarımız zayıf olur.

3-Düzenleyici Besin Maddeleri

- 1-Bu besinler vücudumuzun çalışmasını düzenler.
- 2-Büyümemize ve gelişmemizi sağlar.
- 3-Bağışıklık sistemimizi güçlendirir.
- 4-Kemiklerimizi ve kaslarımızı güçlendirir.
- 5-Hastalıklara karşı korur.

Vitaminler, su ve mineraller bütün besin maddelerinde bulunurlar. Ancak oranları değişir.

Su

Vücudumuzun %70'i sudur. Hayatımız için en önemli besindir. İnsan susuzluğa en fazla 3-4 gün dayanabilir. Günde en az 1-2 litre su tüketmeliyiz. Su ihtiyacımızı sulu yiyecek ve içeceklerden de sağlayabiliriz. Kana akıcılık sağlar.

Mineral

Tüm yiyecek ve içeceklerin içinde vardır. Dengeli beslenmek için yeterince mineral alınmalıdır. Kemiklerimizin sağlam olmasında çok önemlidir. Kalsiyum, fosfor, potasyum, demir, fosfat, iyot, çinko, sodyum ve magnezyum, selenyum, flor, kükürt, bakır, potasyum vücudumuz için gerekli olan minerallerdir.

Mineral	Bulunduğu Besin	Faydaları
Demir	-Kırmızı Et -Tahıllar -Yeşil Sebzeler	Bağışıklık sistemini güçlendirir.
Kalsiyum	-Süt ve süt ürünleri -Yeşil Sebzeler	Kemiklerimizi güçlendirir.
Fosfor	-Süt -Et -Balık -Bakliyat	Kas ve kemik gelişimini sağlar.
Çinko	-Süt -Et -Balık -Bakliyat	Büyümeye ve gelişmeye yardımcı olur.
Magnezyum	-Kuru yemiş -Yeşil sebze	Kemik ve diş sağlığını korur.
Sodyum	-Tuz -Maden suyu -Kırmızı et	Vücudun su dengesini sağlar.
Klor	-Tuz -Su	Vücudun su dengesini sağlar.
İyot	-Balık -Yeşil sebze	Beynin sağlıklı çalışmasını sağlar.

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf Fen Bilimleri

Besinlerimiz Yaprak Test-1

Vitaminler

Vitaminlerin görevi

1-Vücudumuzun çalışmasını düzenler.

2-Hastalıklara karşı korur.

3-Büyümemize ve gelişmemize yardımcı olur.

Vitaminler A-B-C-D-E-K olmak üzere 6 vitamin türü vardır. Vitaminler yediğimiz tüm besinlerde bulunur. Meyve sebzeler vitamin yönünden çok zengindir. Düzenli vitamin almak için her akşam bir tane, öğlen yemeğinde de bir tane meyve tüketmeyi alışkanlık haline getirmeliyiz.

Dengeli Beslenme

Bütün besin maddelerini ayırt etmeden sürekli ve düzenli bir şekilde tüketmeliyiz. Sadece karbonhidrat içeren yiyecekleri yiyip protein içeren yiyecekleri yemezsek vücudumuzda birçok sıkıntılar başlar.

Aynı tür yiyecekleri sık sık ve fazla tüketmek de sağlığınıza zarar vermektedir. Günde 3 öğün yemek yemeli, her öğünde besin içeriklerinin dengeli olmasına dikkat etmek gerekir.

Dengesiz beslenen kişiler

1.Sürekli hastalanırlar.

2.Hastalıkları uzun sürer.

3-Organlarında bozukluk başlar.

4.Halsiz ve güçsüz kalır.

5.Spor yapamaz, yürümekte ve hareket etmekte zorlanır.

6.Kasları zayıf kalır, ağır ve güç işleri yapamaz.

7.Ya şişman ya da zayıf olurlar.

8.Beyni düzenli çalışmaz, dikkati çabuk dağılır, derslerde başarısız olur, okuduğunu anlamaz.

Taze ve Doğal Besinler

Sağlığımız ve vücudumuzun dengeli gelişmesi için besinleri tüketirken

1.Taze olmasına

2.Mevsimine uygun olmasına

3.Doğal olmasına

4.Temiz olmasına önem vermeliyiz.

Taze olması: Besinleri tüketebileceğimiz kadar almalıyız. Besinleri uzun süre bekletmeden tüketmeliyiz. Besinleri uygun ortamda korumalıyız. Paketlenmiş yiyecek ve içeceklerin son kullanma tarihlerine dikkat etmeliyiz. Paketli besinlerin paketinin açık olmamasına, TSE ve Tarım Bakanlığının amblemlerinin olmasına özen göstermeliyiz. Dondurulmuş gıdaları aldığımız gün kullanmalıyız. Dondurulmuş besinler çözüldükten sonra tekrar dolaba koyup kullanmak uygun olmaz. Bu nedenle ihtiyacımız olan miktarda almalıyız.

Besinleri buzdolabında saklamalıyız. Bayatlamış, kokmuş, çürümüş yiyecekleri kullanmamalıyız.

Mevsimine uygun olması: Özellikle meyve sebzelerin doğal ortamda yetişmiş olması gerekir. Bu yiyecekleri mevsiminde almamız gerekir. Örneğin kavun, karpuz, üzüm, kiraz yaz meyvesidir. Ispanak ve lahana kış sebzesidir.

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf Fen Bilimleri

Besinlerimiz Yaprak Test-1



Doğal olması: Günümüzde birçok yiyecek saklanmak amacıyla kurutulmakta, derin dondurucuda saklanmakta, konservesi yapılmaktadır. Mümkün olduğunca besinleri doğal olarak tüketmeliyiz. Hazır meyve suyu, limonata, ketçap, mayonez gibi içinde birçok katkı maddesi olan yiyecek-içecek yerine doğal besinlerini almalıyız.

Temiz olması: Besinlerimizi mutlaka temizleyip bol suyla yıkamalıyız. Gerekirse bir süre suda bekletmeli sonra tekrar ovuşturarak yıkamalıyız. Yere düşen yiyecekleri de yıkamadan yememeliyiz.



Obezite

Beslenmek, her şeyi aşırı tüketmek demek değildir. İnsanın ihtiyacı olan enerji veren besinlerin (yağ-şeker-tahıl) fazla alınması durumunda vücudumuz yağ birikmeye başlar. Yağ kolay erimez. Bu da vücudumuzun şişmanlamasına neden olur. Fazla gelen yağlar önce karın bölgesinde birikir. Aldığımız enerjinin fazlasını spor yaparak tüketmemiz gerekir.



Gereğinden fazla tüketilen besinler aynı zamanda besin israfına da neden olmaktadır. Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar almalıyız. Doymadığımız zaman tekrar alabiliriz. Abur cubur yiyeceklerin de (hamburger, cips, çikolata, gofret, asitli içecekler, şekerli yiyecekler, kızartmalar) çok tüketilmesi dengesiz ve sağlıksız beslenmeye neden olur.

Zararlı Alışkanlıklar

Sigara, bağımlılık ve hastalık yapan tütün adlı bitkiden üretilir. Karbon monoksit, katran, nikotin gibi yaklaşık 4000 çeşit zararlı madde içerir. İnsan sağlığını tehdit eden, ölümcül derecede kötü bir alışkanlıktır.

Sigaranın zararları:

- 1-Akciğer, dudak ve gırtlak kanserine neden olur.
- 2-Bronşit, astım, KOAH gibi solunum yolu hastalıklarına yol açar.
- 3-Diş ve diş eti hastalıklarına sebep olur.
- 5-Beynimize oksijenin az gitmesine neden olur, beyin sağlığına zarar verir.
- 4-Cildin kararması ve erken yaşlanmasını hızlandırır.

Adı :

Soyadı:

4. Sınıf Fen Bilimleri

Besinlerimiz Yaprak Test-1

Pasif İçici: Sigara içenler aktif içici, sigara içilen ortamda bulunanlar ise pasif içici olarak adlandırılır. Pasif içiciler sigara dumanından etkilenir. Sürekli sigara içilen ortamda kalan kişiler de sigara içmiş gibi aynı zararları görürler. Sigara içilen hiçbir ortama girmemek, sigara içenlerden uzak durmak gerekir. Sigara içen kişilere "Alo 171 Sigara Bıraktırma Hattı'nı önerebiliriz.

Alkol, bağımlılık yapan ve vücuda zarar veren bir maddedir. İçeriğinde alkol bulunan sıvılara alkollü içecek denir. Alkol, trafik kazalarının, ailede huzursuzlukların başlıca nedenlerindendir.

Alkollü içeceklerin zararları şunlardır:

- 1- Karaciğer ve mide kanserine, siroz hastalığına neden olabilir.
- 2-Karaciğer, mide, kalp, beyin ve sinir sistemi bozukluklarına sebep olur.
- 3-Böbreklerin düzenli çalışmasını engeller.
- 4- Yürüme ve konuşma zorluğuna yol açar.
- 5- Doğru düşünme ve karar almayı engeller. Unutkanlığa neden olur.
- 6- Görme ve denge kaybına sebep olur.
- 7-Trafik kazalarına, can ve mal kaybına yol açar.
- 8-Ağız kokusuna ve ağız hastalıklarına neden olur.

Yeşilay: Sigara ve alkol gibi bağımlılık yapan alışkanlıklara karşı mücadele eden bir kurumdur. Çevremizi zararlı alışkanlıklara karşı uyarmalıyız. Kullananları Yeşilay'a başvurmalarını sağlamalıyız.

Aklınızda Bulunsun

***Meyve ve sebzelerde protein yok denecek kadar azdır. Küçük bir dilim peynirdeki protein 50 tane elmaya eşittir. Vitamin ise tam tersidir. 1 tane elmadaki vitamin 1 kg peynire eşittir.**

***Bütün besinlerin büyük kısmını su oluşturur. Karpuzun %95'i sudur. Karpuz, salatalık, çilek yerken aslında su içmiş gibi oluruz. Ancak içtiğimiz suyun yerini tam tutmaz.**

***Alkol kullananlar kanser kadar tehlikeli ve ölüme neden olan siroz hastalığına yakalanırlar.**

***Ülkemizde her yıl 80.000 kişi sigara kanserinden ölmektedir.**

***Proteinler, mikroplara karşı vücudumuzu koruyan askerleri üretirler.**