Besinler ve Görevleri

Beslenme • Karbonhidratlar • Proteinler



Enerji



Büyüme



Yapım ve onarım

Beslenme nedir?

Büyümek, gelişmek, enerji kazanmak ve sağlıklı yaşamak için besinleri vücudumuza almamıza **beslenme** denir.

Besinler kaynaklarına göre ikiye ayrılır:
• **Bitkisel:** Sebze, meyve, tahıl ve baklagiller.
• **Hayvansal:** Et, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri.

Altı temel besin içeriği vardır: **Karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve su.** Bir besinde birden fazla içerik bulunabilir.

Karbonhidratlar

Vücudumuzun önemli **enerji kaynaklarıdır.** Hareket etmek ve organlarımızın çalışması için enerji sağlar.

Örnek: Ekmek, bulgur, pirinç, makarna, yulaf ve patates. Şekerli yiyecekleri fazla tüketmek diş çürüğü riskini artırır.

Proteinler

Yapıcı ve onarıcıdır. Büyüme, gelişme ve yıpranan dokuların onarılmasında görev alır.

Örnek: Et, balık, yumurta, süt, yoğurt, peynir, mercimek, nohut ve kuru fasulye.

UNUTMAYALIM

Karbonhidratlar enerji verir; proteinler yapım ve onarımda görev alır. Mercimek gibi bir besin, ikisini de içerebilir.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

Yağlar ve Vitaminler

Enerji • Koruma • Düzenleme


Yağlar


Vitaminler


Çeşitlilik

Yağlar

Yağlar enerji verir. Hücrelerin yapısına katılır, organları korur ve vücut sıcaklığının korunmasına yardım eder. Bazı vitaminlerin kullanılmasını sağlar.

Örnek: Zeytinyağı, zeytin, ceviz, fındık, tereyağı ve balık. Yağlara ihtiyacımız vardır; ancak çok yağlı besinleri fazla tüketmemeliyiz.

Vitaminler

Vitaminler düzenleyicidir; enerji vermez. Vücudun düzenli çalışmasına ve sağlığın korunmasına yardımcı olur. Çeşitli besinlerden alınır.

Vitamin	Kısaca görevi	Örnek
A	Görme ve büyüme.	Havuç, yumurta.
B grubu	Sinir sistemi ve besinlerden enerji elde etme.	Tahıl, et, baklagil.
C	Doku onarımı ve bağışıklığı destekleme.	Portakal, biber.
D	Kemik ve diş gelişimi.	Balık, yumurta sarısı.
E	Hücreleri koruma.	Bitkisel yağ, fındık.
K	Kanın pıhtılaşması.	Yeşil yapraklı sebze.

UNUTMAYALIM

D vitamini güneş ışığının etkisiyle derimizde de üretilebilir. Vitaminler bütün hastalıkları önlemez; doktor önermedikçe vitamin ilacı kullanmayız.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

Su ve Mineraller

Düzenleyici besin içerikleri


Su


Kalsiyum


Demir

Su

Su, yaşam için gereklidir. Vücudumuzun büyük bölümü sudur. **Besinlerin taşınmasına, atıkların uzaklaştırılmasına ve vücut sıcaklığının düzenlenmesine** yardım eder.

Gün içinde su içmeliyiz. Sebze, meyve, süt ve çorba gibi besinlerden de su alırız.

Mineraller

Mineraller; kemik, diş, kas ve sinirlerin sağlıklı çalışmasında görev alır. Bitkisel ve hayvansal besinlerden, ayrıca sudan alınır.

- **Kalsiyum ve fosfor:** Kemik ve dişlerin yapısına katılır.
- **Demir:** Kanda oksijen taşınmasına yardım eder.
- **İyot:** Büyümeyi ve vücut işleyişini düzenleyen hormonlara katılır.
- **Çinko:** Büyüme ve doku onarımına yardımcı olur.

Besin içeriklerinin öne çıkan görevleri

Görev	Besin içerikleri
Enerji verici	Karbonhidratlar ve yağlar.
Yapıcı ve onarıcı	Proteinler.
Düzenleyici	Vitaminler, mineraller ve su.

UNUTMAYALIM

Su, vitaminler ve mineraller enerji vermez. Besin içeriklerinin birden fazla görevi olabilir; proteinler de gerektiğinde enerji sağlayabilir.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

Taze ve Güvenilir Besinler

Temizlik • Saklama • Alışveriş



Temizlik



Saklama



Güvenilir besin

Besinleri güvenle tüketelim

- Yemekten önce ellerimizi yıkarız.
- Çiğ yenecek sebze ve meyveleri temiz suyla yıkarız.
- Çiğ et ile pişmiş besinleri ayrı tutarız.
- Pişmesi gereken besinleri iyi pişiririz.
- Küflü, bozulmuş veya şüpheli besinleri yemeyiz; tadına bakarak kontrol etmeyiz.

Besinler nasıl saklanır?

Soğutma, dondurma, kurutma, tuzlama, konserve ve pastörizasyon besinlerin dayanma süresini uzatabilir. Ambalajlama besinleri dış etkilerden korur.

Dondurma bütün mikroorganizmaları öldürmez. Besinleri ambalajında yazan saklama ve çözündürme talimatına göre kullanırız.

Alışverişte nelere dikkat ederiz?

Ambalajın sağlamlığını, ürünün tarihini, içindekileri ve saklama koşullarını kontrol ederiz. Dondurulmuş ürünleri en son alır, eve hızlıca götürürüz.

Son tüketim tarihi (STT) geçmiş ürün tüketilmez. **Tavsiye edilen tüketim tarihi (TETT)** kaliteyle ilgilidir; geçtiğinde ürünün durumunu bir yetişkin değerlendirir.

UNUTMAYALIM

“Doğal” yazması tek başına güvenilirlik kanıtı değildir. Besinle ilgili bir sorun görürsek yetişkinimize bildiririz. **Alo 174 Gıda Hattı** bu konudaki bildirimleri alır.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

Dengeli Beslenme ve İsraf

Çeşitli beslen, ihtiyacın kadar tüket



Tahıl



Sebze ve meyve



Dengeli öğün

Yeterli ve dengeli beslenme

Vücudun ihtiyacı kadar besin almaya **yeterli beslenme**; farklı besin gruplarını uygun miktarlarda tüketmeye **dengeli beslenme** denir.

Tek bir besinle beslenmemeliyiz. Su içmeli, hareket etmeli ve düzenli uyumalıyız. Şekerli, çok tuzlu ve çok yağlı besinleri sık tüketmemeliyiz.

Besin piramidini hatırlayalım

Alttan üste doğru:

1. Tahıllar.
2. Sebze ve meyveler.
3. Süt ürünleri; et, balık, yumurta ve baklagiller.
4. Yağlar ve tatlılar.

Geniş alt basamaklar temel besin gruplarını, dar tepe sınırlı tüketilecek besinleri gösterir. Alt basamakta olması sınırsız yiyebileceğimiz anlamına gelmez.

Besin israfı

Tüketilebilecek besinlerin boşa harcanmasına **besin israfı** denir. İsraf edilen besinle birlikte su, enerji, emek ve para da boşa gider.

- İhtiyacımız kadar satın alırız.
- Tabağımıza bitirebileceğimiz kadar koyarız.
- Besinleri doğru saklarız.
- Önce tarihi yaklaşan ürünleri kullanırız.

UNUTMAYALIM

İsrafı önlemek için bozulmuş besin yenmez. **Diyetisyen**, sağlıklı beslenme konusunda yardımcı olan uzmandır. Çocuklar kendi başına zayıflama diyeti yapmaz.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

Alkol ve Sigaranın Zararları

Sağlığımı korurum, gerektiğinde yardım isterim



Sağlık



Solunum



Dumansız yaşam

Alkolün zararları

Alkol; **beyin, karaciğer, kalp ve diğer organlara** zarar verebilir. Dikkati, dengeyi ve doğru karar vermeyi olumsuz etkiler. Bağımlılık yapabilir ve kaza riskini artırabilir.

Sigaranın zararları

Sigara dumanında zararlı maddeler bulunur. **Nikotin bağımlılığa yol açabilir.** Sigara; akciğer, kalp ve damar hastalıkları ile bazı kanserlerin riskini artırır. Ağız ve diş sağlığına da zarar verir.

Sigara içmediği hâlde başkasının sigara dumanını soluyan kişiye **pasif içici** denir. Pasif içicilik özellikle çocukların sağlığına zarar verir. Elektronik sigara da zararsız değildir.

Kendimizi nasıl koruruz?

- Alkol ve tütün ürünlerini denemeyiz.
- Zararlı tekliflere **“Hayır!”** deriz.
- Sigara içilen ortamdan uzaklaşırız.
- Ailemize veya öğretmenimize haber veririz.

Yardım almak önemlidir

Bağımlılık, kişinin zararlı etkilerine rağmen kullanmayı bırakmakta zorlanmasıdır. Bağımlılığı olan kişiler sağlık çalışanlarından destek almalıdır.

Sağlık Bakanlığı ve Yeşilay bağımlılıkla mücadele eder. Sigarayı bırakmak isteyen yetişkinler **Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı**ndan yardım alabilir.

UNUTMAYALIM

Sağlığımı korumak için dengeli beslenirim, temizliğe dikkat ederim ve zararlı alışkanlıklardan uzak dururum.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026