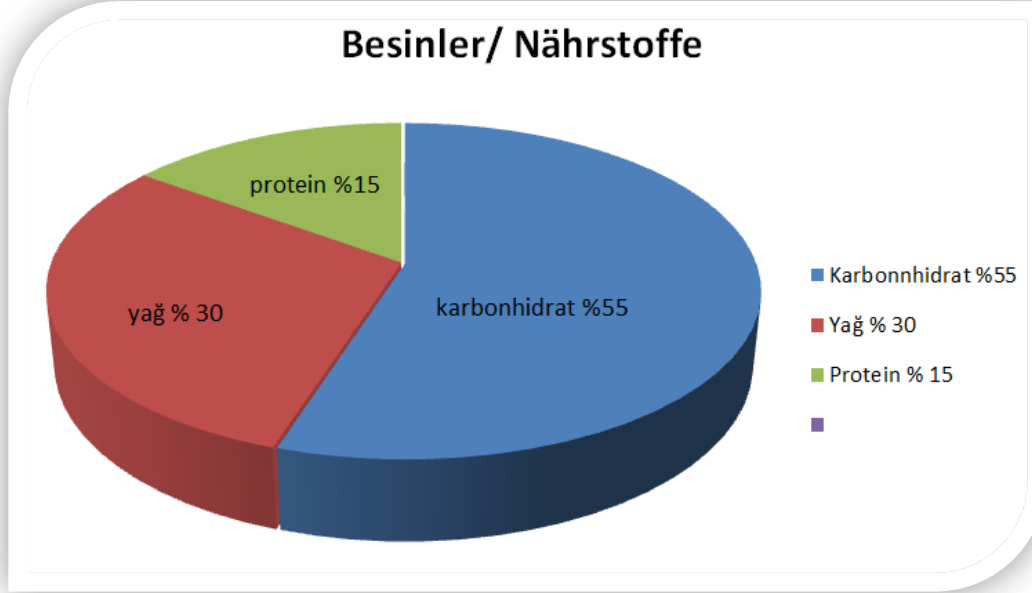


PROTEİNLER VE YAĞLAR

Hangi besinleri hangi oranda almalıyız?

Aşağıdaki diyagram bize besinleri yaklaşık hangi oranda almamızı gösteriyor.



1) Hangi besinler hayvansal protein içerir?

Et, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri (yoğurt, peynir).

2) Hangi besinler bitkisel protein içerir?

Soya, mısır, bezelye, kurufasulye, nohut, mercimek gibi baklagiller, tahıllar ve ceviz, badem, fındık gibi kuru yemişler.

3) Proteinler vücudumuzda depolanırlar mı?

Evet!

4) Hangi besinlerde gizli olarak yağ bulunur?

Peynir, salam, sosis, çikolata, pasta, kek vb.

5) Bitkisel yağlar hangi besinlerde bulunur? Bitkisel mi yoksa hayvansal yağlar mı sağlıklıdır, neden?

Bitkisel yağlar, kuru yemişlerde, margarinde, ayçiçek ve

zeytin yağında bulunur. Bitkisel yağlar daha fazla yağ asidi içerirler, bu yüzden daha sağlıklıdır.

6) Yağların görevleri nelerdir?

Yağlar sadece depolanarak vücutta kullanılmaz, aynı zamanda yakılarak enerji sağlarlar. Bizi soğuktan korurlar. Birçok organın etrafı yağlarla çevrilidir. Bu organları hem dışarıdan gelebilecek çarpmalardan korur hem de onların rahat hareket etmesini sağlar.



Aşağıdaki listeyi verilen besinlerle tamamla. Aynı besini birkaç kez yazabilirsin

zeytinyağı	soya	sosis	et	ceviz	mısır	çikolata
bezelye	margarin	nohut	pasta	balık	yumurta	peynir
badem	mercimek	tahıllar	ayçekirdeği	findık	kek	
		yoğurt	salam			

hayvansal protein bulunan besinler	bitkisel protein bulunan besinler	gizli yağ içeren besinler	bitkisel yağ içeren besinler	hayvansal yağ içeren besinler

