**Enerji** vericidir.

Enerji ihtiyacı için **ilk** kullanılan besinlerdir.

Fazla tüketilen karbonhidratlar vücutta “yağa” dönüşür ve şişmanlamamıza neden olur.

Vücudumuzda **yapıcı-onarıcı** görevini yapan besin içeriğidir.

Büyümeyi, gelişmeyi, **yaraların iyileşmesini** sağlar.

**Saç** ve **tırnakların**

uzamasında proteinler görevlidir.

Vücudumuzun mikroplara karşı dirençli olmasında.

**Zekâ** ve **kas** gelişiminde proteinler görevlidir.

**Enerji** vericidir.

Vücudun **korunmasını** ve **sıcak** tutulmasını da sağlar.

Tereyağı, kuyruk yağı **hayvansal yağlara** örnektir.

Zeytinyağı, ayçiçeği yağı, mısır

yağı, fındık yağı, soya yağı, ise **bitkisel yağlardır**.

Vücutta **düzenleyicidir.**

A, B, C, D, E ve K isminde vitaminler vardır.

Vücudumuzun direncini artırarak bizi **hastalıklardan** **korur.**

**Tüm canlıların** yaşamı için gereklidir.

Vücut sıcaklığının korur, **atık maddelerin** vücuttan

uzaklaştırılmasını sağlar.

Vücudumuzda kemik ve dişlerin güçlenmesi,

yaraların iyileşmesi ve **kaslarımızın kasılıp**

**gevşemesinde** mineraller görevlidir.