

# Beslenmenin Önemi ve Besin Grupları

- - Beslenmenin Önemi: Sağlıklı büyüme ve gelişme, hastalıklardan korunma, yaşam kalitesinin artırılması.
- - Karbohidratlar: Enerji kaynağı olarak hizmet eder, tahıllar, meyveler ve sebzelerden alınır.
- - Proteinler: Hücre yapısının ve işlevinin korunmasında esas rol oynar, et, süt ürünleri, baklagiller içerir.
- - Yağlar: Enerji kaynağı, vitaminlerin emilimi ve hücre yapılarının bir parçası, avokado, yağlı balıklar, yağlı tohumlar.

# Beslenmenin Önemi ve Besin Grupları

- - Vitaminler ve Mineraller: Genel sağlığı destekler, çeşitli gıdalardan karşılanır.
- - Su: Tüm vücut fonksiyonları için hayati, gün boyunca yeterli su tüketimi.
- - Beslenme Piramidi: Dengeli bir diyet için rehber olarak hizmet eder.