



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

BESİN ÖĞELERİ

Besin öğeleri 6 grupta toplanabilir.

1. Proteinler
2. Yağlar
3. Karbonhidratlar
4. Madenler (Demir, Bakır, Çinko,.....)
5. Vitaminler (A, B, C, D, E,.....)
6. Su

Beslenme programında gerekli olan çeşit ve miktarda besinler bulunmalıdır. Çünkü; her gruptaki besin maddelerinin vücutta ayrı ayrı görevleri vardır. Bir besin maddesi, diğerinin işini yapamaz. Bu sebeple; hepsinden yeterince alınmalıdır.