

Neden besleniriz

1. Canlıların yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmesi için **besinlere** ihtiyaç duyarlar.
2. Besinler bizim büyümemizi, gelişmemizi, enerji ihtiyacımızı, hastalıklara karşı korunmamızı sağlar. Besinler sayesinde canlılık faaliyeti gerçekleşir.
3. Canlılar hareket eder, çoğalır, beslenir, boşaltım yapar. Bunların gerçekleşmesi için gerekli olan enerji de besinler sayesinde karşılanır.
4. Besinlerin bir kısmı enerji verirken, bir kısmı vücudumuzun yapısına katılır. Karbondidrat, yağ, protein enerji verici besinlerdir. Su, vitamin ve mineraller ise enerji vermezler. Yediğimiz besinlerin fazla olması durumunda vücudumuzun kütlesi artar. Az beslenmemiz durumunda ise vücut kütlesi azalacaktır.
5. Kendi besinimizi üretemediğimiz için besleniriz. Bitkiler kendi besinini üretebilmektedirler. Bu nedenle dışardan besin almaya ihtiyaçları yoktur. Hayvanlar ve insanlar ise yaşamlarını devam ettirebilmeleri için dışardan hazır olarak beslenmeleri gerekmektedir.