

Neden yemek yeriz?

Enerji almak için

Hareket etmekten düşünmeye, soluk almaktan uyumaya kadar yaptığımız her şey için enerji gerekir. İşte vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerjiyi yiyeceklerden karşılarız.



Büyüme ve gelişme için
Kaslarımızın, kemiklerimizin ve organlarımızın sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişmesi için sağlıklı beslenmemiz gerekir.



Vücudu onarmak için
Vücudumuz kendini onarmak ve yenilemek için çeşitli besin maddelerine ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaç yediklerimizde bulunan karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral ve suyla karşılanır.



Sağlığımızı korumak için
Dengeli beslenmek hastalıklara karşı vücudumuzu güçlü tutar.



Neden acıkırız?

Acıkmak, vücudumuzun çalışmaya devam edebilmesi için bir çeşit uyarıdır. Karnımız acıktığında vücudumuz beynimize sinyaller gönderir, biz de yemek yiyerek bu ihtiyacı karşılarız.

