

Wpisz do zeszytu temat i notatkę zaznaczoną na czerwono.

Temat: Składniki pokarmowe i ich rola w organizmie człowieka.

1. Co to są składniki pokarmowe?

Podstawowe składniki pokarmowe w naszej diecie to **węglowodany, białka i tłuszcze**, które dostarczają energii i są niezbędne do wzrostu i budowy komórek ciała. **Witaminy i sole mineralne** potrzebne są w niewielkich ilościach, ale są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Żaden organizm nie może też prawidłowo funkcjonować bez **wody**.



2. Białka i sole mineralne (np. wapń, żelazo, magnez ) budują nasze ciało- mięśnie, kości.
3. Tłuszcze i cukry dostarczają nam energii, umożliwiając ruch i prawidłowe działanie narządów.
4. Sole mineralne i witaminy odpowiadają za regulację procesów chemicznych zachodzących w komórkach.
5. Woda to najważniejsza substancja występująca we wszystkich organizmach. Stanowi 62% naszego ciała.

Praca w domu

Na podstawie wiadomości strona 65, 66 ( duży podręcznik ) uzupełnij tabelę:

**Wskazówka! Obejrzyj dokładnie rysunki.**

SKŁADNIK POKARMOWY	GRUPA PRODUKTÓW, KTÓRE SĄ ŹRÓDŁEM DANEGO SKŁADNIKA POKARMOWEGO
BIAŁKO	sery, .....
TŁUSZCZE	olej, .....
CUKRY ( WĘGLOWODANY )	miód,.....
WITAMINY	marchew, .....
SKŁADNIKI MINERALNE	ryby, .....