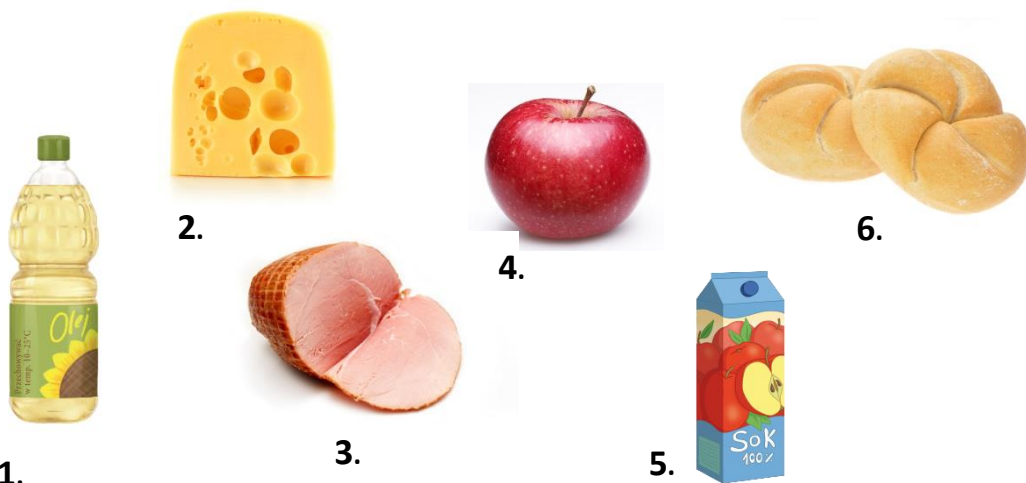


28. Poznajemy składniki pokarmowe

1. Wpisz do tabeli nazwy produktów spożywczych zakupionych przez Jasia i Małgosię, które oznaczono cyframi od 1 do 6. Następnie na podstawie podręcznika (s. 84–85) zapisz, jakie zawierają składniki pokarmowe.



Numer produktu	Nazwa produktu	Główny składnik zawarty w produkcie
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

2. Zamaluj odpowiednimi kolorami podane przykłady produktów żywnościowych zgodnie z poniższą instrukcją.

Produkty bogate w:

- białka – kolor żółty, • witaminy – kolor czerwony, • cukry – kolor brązowy
- tłuszcze – kolor niebieski, • sole mineralne – kolor zielony

kasza
mąka
ziemniaki
słodycze

warzywa
owoce
mleko

smalec
oliwa
masło
 słonina

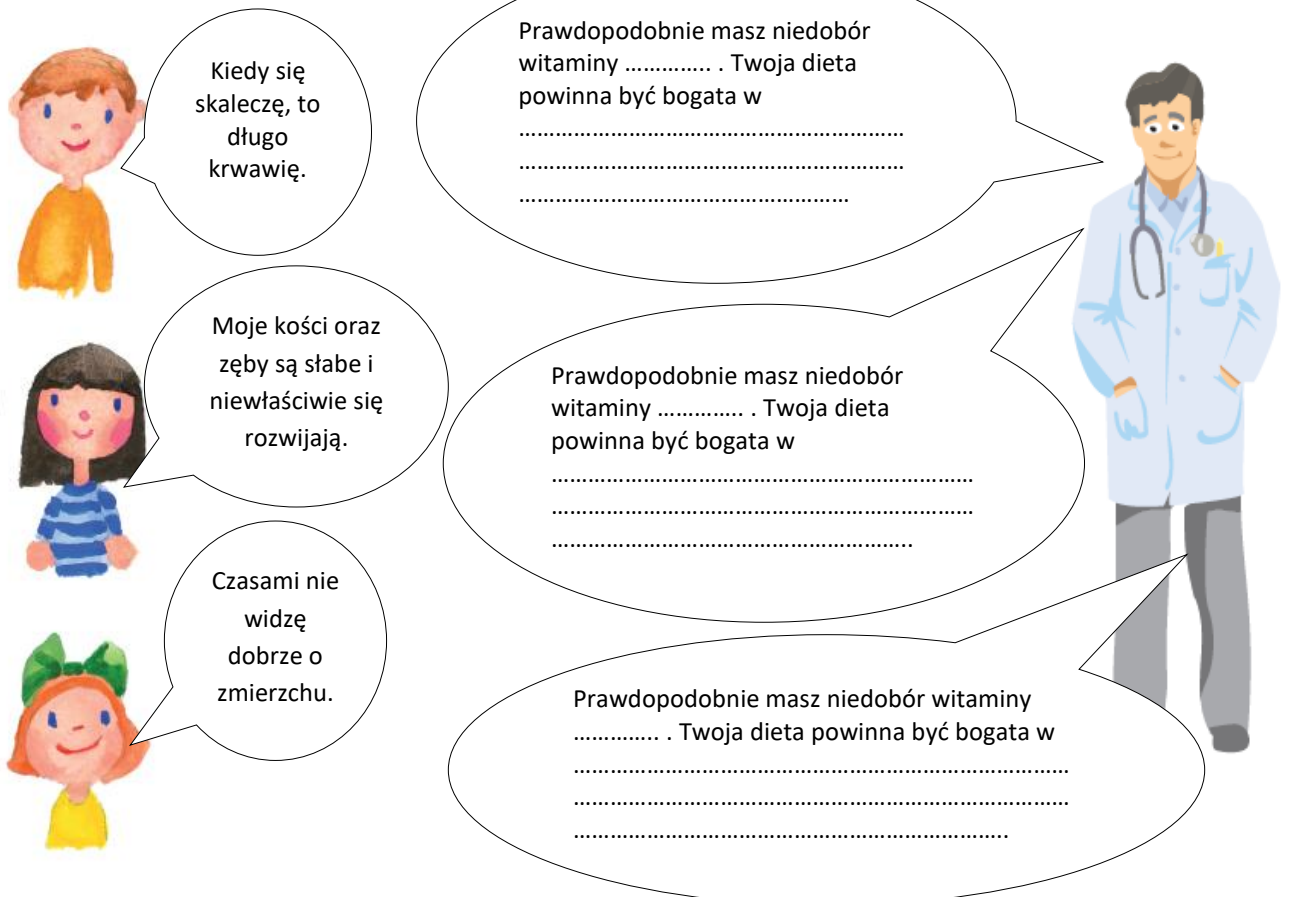
kakao
orzechy
nasiona

mięso
jaja
mleko
fasola

3. Połącz strzałkami nazwy składników pokarmowych z funkcjami, które składniki te pełnią w organizmie człowieka.

Woda	Niektóre budują nasz organizm (np. kości), inne wpływają na właściwą pracę naszego ciała.
Białka	Są materiałem budulcowym komórek naszego ciała oraz mogą transportować różne substancje.
Tłuszcze	Regulują pracę naszego organizmu. Oznacza się je wielkimi literami alfabetu.
Cukry	Dostarczają organizmowi energii i ułatwiają wchłanianie niektórych witamin. Są materiałem zapasowym.
Witaminy	Dostarczają organizmowi energii, ich nadmiar powoduje otyłość.
Sole mineralne	Jest głównym składnikiem naszego ciała i stanowi ponad połowę jego masy.

4. Przeczytaj wypowiedzi dzieci, a następnie uzupełnij zalecenia lekarza. Wpisz w miejsce kropek oznaczenia literowe witamin oraz po jednym przykładzie produktu, w którym witaminy te się znajdują.



Child 1: Kiedy się skaleczę, to długo krwawię.

Child 2: Moje kości oraz zęby są słabe i niewłaściwie się rozwijają.

Child 3: Czasami nie widzę dobrze o zmierzchu.

Doctor 1: Prawdopodobnie masz niedobór witaminy Twoja dieta powinna być bogata w

Doctor 2: Prawdopodobnie masz niedobór witaminy Twoja dieta powinna być bogata w

Doctor 3: Prawdopodobnie masz niedobór witaminy Twoja dieta powinna być bogata w