**SUBSTANCJE POKARMOWE DOSTARCZANE Z POŻYWIENIEM**

BIAŁKA – BUDULEC NASZEGO ORGANIZMU

Dopasuj podane poniżej nazwy białek do odpowiednich kategorii:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Kolagen 2. Przeciwciała 3. Amylaza trzustkowa rozkładająca cukry 4. Rodopsyna 5. Aktyna i miozyna 6. Insulina 7. Hemoglobina | Białka enzymatyczne ……  Białka transportowe ……  Białka budulcowe ……  Białka obronne ……  Białka sygnałowe ……  Białka receptorowe ……  Białka motoryczne …… |

Uzupełnij luki w zdaniach:

…………………………… zbudowane są z aminokwasów. W białkach występuje 20 ich rodzajów. Aminokwasy dzielimy na:

1. ……………………………….. – tych organizm nie potrafi wytworzyć, powinny być dostarczane z pożywieniem
2. Endogenne - ………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Przykładem pokarmów pełnowartościowych są: ……………………………………………………………………………………………………….

………………………. Charakteryzują się one tym, że zawierają …………………………………………………………………………………………

WĘGLOWODANY – ŹRÓDŁO ENERGII

Przyporządkuj podane nazwy cukrów: *skrobia, glukoza, laktoza, glikogen, celuloza, fruktoza,*

(nazwy cukrów wykorzystaj wielokrotnie)

Cukry proste:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Cukry złożone:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Cukier występujący w roślinach: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Cukier występujący w pokarmach pochodzenia zwierzęcego:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Roślina w procesie …………………………………………… wytwarza cukier: ………………………………… Jest to rodzaj cukru prostego, który może łączyć się wiązaniami chemicznymi w cukier złożony – skrobię. Skrobia jest magazynowana np.   
w ……………………………………………………………………. Człowiek spożywając cukier, dostarcza organizmowi energii niezbędnej do życia. W organizmie człowieka, cukry magazynowane są w ……………………………………….. w postaci ………………………………………………… Nadmiar cukru może zostać przekształcony w ……………………………… a to może prowadzić do otyłości.

TŁUSZCZE – ZWIĄZKI WYSOKOENERGETYCZNE

Tłuszcze są bardzo często kojarzone źle, uważane za wroga dla naszego zdrowia i szczupłej sylwetki. Jednak, tłuszcze są niezwykle ważnym składnikiem naszej diety, są także budulcem naszego organizmu. Udowodnij, że tłuszcze są dobre, potrzebne i nie należy unikać ich w codziennej diecie.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dowiedz się więcej: Tłuszcze zbudowane są z glicerolu i kwasów tłuszczowych. Szczególną uwagę powinniśmy zwracać na kwasy tłuszczowe, gdyż mogą one nam szkodzić lub wpływać bardzo dobrze na nasze zdrowie. W jaki sposób? Wyróżniamy dwa rodzaje kwasów tłuszczowych:

1. **Nasycone kwasy tłuszczowe.** Znajdują się głównie w tłuszczach stałych zwierzęcych i produktach pochodzenia zwierzęcego. Należy ograniczyć ich ilość spożywania w diecie gdyż mogą się przyczyniać do rozwoju chorób układu krążenia
2. **Nienasycone kwasy tłuszczowe.** Zalicza się do nich kwasy z grupy omega-6 i omega-3.
   * Te z grupy omega-6 znajdują się w olejach jadalnych,  [oleju sojowym kukurydzianym](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/diety/olej-kukurydziany-wlasciwosci-i-zastosowanie-aa-fboz-w6iV-onQk.html), [sezamowym](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/sezam-i-olej-sezamowy-wlasciwosci-odzywcze-i-zastosowanie-aa-G2vo-kXBo-TWHu.html),  [słonecznikowym](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/olej-slonecznikowy-zastosowanie-w-kuchni-wlasciwosci-zdrowotne-aa-i2tq-ZGLs-vJWW.html),  [z wiesiołka](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/metody-alternatywne/olej-z-wiesiolka-wlasciwosci-lecznicze-i-kosmetyczne-aa-XhwN-X9BL-XhMN.html),
   * Kwasy z grupy omega-3 są zawarte w niektórych [zielonych warzywach](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/dlaczego-warto-jadac-zielone-warzywa-aa-h1vR-sx3s-itFA.html) liściastych i olejach roślinnych (np. lnianym, z pestek dyni). Pod względem odżywczym najbardziej wartościowym ich źródłem są produkty pochodzenia morskiego, zwłaszcza tłuste ryby żyjące w zimnych wodach oceanów - [makrele](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/makrela-wartosci-odzywcze-makreli-swiezej-wedzonej-i-z-puszki-aa-uvd5-GEG2-SDB7.html), łososie, sardynki, [śledzie](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/sledzie-wlasciwosci-wartosci-odzywcze-kalorie-aa-Ltn2-NJLu-nxKZ.html), [dorsze](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/dorsz-wartosci-odzywcze-i-wlasciwosci-zdrowotne-aa-PPDC-uCgp-8PVY.html), [tuńczyki](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/tunczyk-wartosci-odzywcze-zawartosc-rteci-i-histaminy-aa-3pnK-Guv5-ScEC.html).

WODA

W zamieszczonym schemacie kropli, wpisz wszystkie najważniejsze dla Ciebie wiadomości na temat funkcji i **znaczenia dla naszego organizmu** wody