

1 Przyporządkuj składnikom pokarmowym (A–C) właściwe funkcje (1–4).

- | | |
|--------------------------------------|---|
| A. Białka
B. Tłuszcze
C. Cukry | <ol style="list-style-type: none">1. Związki chemiczne, które są głównym składnikiem błon biologicznych; spalane dają najwięcej energii.2. Związki chemiczne, które są najważniejszym źródłem energii potrzebnej do pracy mięśni.3. Stanowi m.in. środowisko reakcji chemicznych i uczestniczy w termoregulacji.4. Związki chemiczne, które są podstawowym składnikiem budulcowym organizmu. |
|--------------------------------------|---|

A B C

2 Przyporządkuj podanym witaminom (A–C) skutki ich niedoboru w organizmie (1–4).

- | | |
|--|--|
| A. Witamina A.
B. Witamina D ₃ .
C. Witamina B ₉ . | <ol style="list-style-type: none">1. Osteoporoza, krzywica.2. Złe widzenie o zmroku, tzw. kurza ślepota.3. Niedokrwistość (anemia), wypadanie włosów.4. Szkorbut, pękanie drobnych naczyń krwionośnych. |
|--|--|

A. B. C.

3 Uzupełnij podpis. Przyporządkuj podanemu elementowi układu pokarmowego właściwe funkcje (A–G).



- A. Utrzymanie właściwego poziomu glukozy we krwi.
B. Magazynowanie glikogenu.
C. Wydzielanie insuliny (obniżanie poziomu glukozy we krwi).
D. Rozkładanie alkoholu, używek i leków.
E. Wydzielanie enzymów trawiących białka, tłuszcze i cukry.
F. Wydzielanie żółci, wpływ na trawienie tłuszczów.
G. Wydzielanie glukagonu (podwyższanie poziomu glukozy we krwi).

Liczbą 1 oznaczono:
Ten narząd pełni następujące funkcje:

4 Wskaż poprawne zakończenie zdania.

Żółć jest substancją, która

- | | |
|---|------------------|
| A. trawi tłuszcze. | C. trawi białka. |
| B. rozbija tłuszcze na mniejsze krople. | D. trawi cukry. |

5 Uporządkuj elementy przewodu pokarmowego w kolejności przesuwania się przez nie pokarmu. Zapisz litery, które je oznaczają.

A. Przełyk. B. Jelito cienkie. C. Jama ustna. D. Jelito grube. E. Żołądek. F. Gardło.

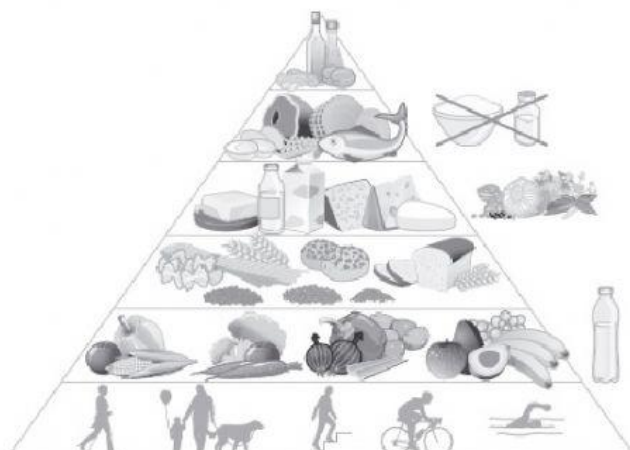
6 Przyporządkuj elementom układu pokarmowego (1–6) odpowiednie opisy (A–F).

1. Jama ustna.
2. Gardło.
3. Przełyk.
4. Żołądek.
5. Jelito cienkie.
6. Jelito grube.

- A. Jest to wspólny odcinek przewodu pokarmowego i dróg oddechowych.
- B. Zostaje w niej zapoczątkowany proces rozkładu cukrów złożonych.
- C. Zachodzi w nim końcowy etap trawienia białek, cukrów i tłuszczów oraz wchłanianie produktów trawienia do krwi i limfy.
- D. Wyściela go błona śluzowa z licznymi gruczołami, które wydzielają śluz, kwas solny oraz enzymy trawienne rozkładające białka.
- E. Jego funkcją jest wchłanianie wody i soli mineralnych z przesuwanej się treści pokarmowej oraz formowanie kału.
- F. Jego funkcją jest przesuwanie porcji pokarmu do dalszych odcinków przewodu pokarmowego.

1. 2. 3. 4. 5. 6.

7 Na podstawie analizy piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej oceń prawdziwość zdań dotyczących planowania prawidłowego żywienia. Zaznacz literę P, jeśli zdanie jest prawdziwe, albo literę F – jeśli jest fałszywe.



Nie należy często jeść warzyw.	P	F
Należy codziennie spożywać produkty pełnoziarniste.	P	F
Czerwone mięso powinno się spożywać w niewielkich ilościach.	P	F
Urozmaicony posiłek powinien zawierać co najmniej po jednym produkcie z każdej z pięciu grup piramidy zdrowego żywienia.	P	F

8 Wskaż poprawne zakończenie zdania.

Żołądek jest miejscem trawienia

- A. cukrów. B. tłuszczów. C. białek. D. cukrów i tłuszczów.