

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

- A. Cukry
- B. Białka
- C. Tłuszcze

1. Związki chemiczne, które są podstawowym składnikiem budulcowym organizmu.
2. Stanowi m.in. środowisko reakcji chemicznych i uczestniczy w termoregulacji.
3. Związki chemiczne, które są najważniejszym źródłem energii potrzebnej do pracy mięśni.
4. Związki chemiczne, które są głównym składnikiem błon biologicznych; spalane dają najwięcej energii.

A B C

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

- A. Wapń.
- B. Żelazo.
- C. Magnez.

1. Niedokrwistość (anemia).
2. Zaburzenia wzrostu, choroby układu nerwowego.
3. Zaburzenia pracy serca, migreny.
4. Próchnica zębów, osteoporoza.

A. B. C.

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



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

Liczbą 2 oznaczono:
Ten narząd pełni następujące funkcje:

4 Wskaż poprawne zakończenie zdania.

Żółć jest substancją, która

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

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

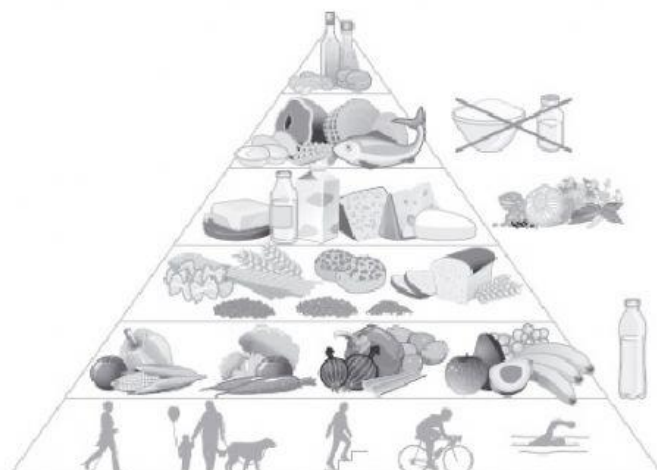
A. Jelito cienkie. B. Żołądek. C. Przełyk. D. Jama ustna. E. Gardło. F. Jelito grube.

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

- | | |
|--|---|
| <p>1. Jama ustna.
2. Gardło.
3. Przełyk.
4. Żołądek.
5. Jelito cienkie.
6. Jelito grube.</p> | <p>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 przesuwaną się treścią pokarmową oraz formowanie kału.
F. Jego funkcją jest przesuwanie porcji pokarmu do dalszych odcinków przewodu pokarmowego.</p> |
|--|---|

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.



Warzywa można jeść bez ograniczeń.	P	F
Czerwone mięso można jeść bez ograniczeń.	P	F
Urozmaicony posiłek powinien zawierać co najmniej po jednym produkcie z każdej z pięciu grup piramidy zdrowego żywienia.	P	F
Nie należy w ogóle jeść produktów pełnoziarnistych.	P	F

8 Wskaż poprawne zakończenie zdania.

Żołądek jest miejscem trawienia

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