

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

- A. Białka
- B. Tłuszcze
- C. Cukry

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 D₃.
- C. Witamina B₉.

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

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

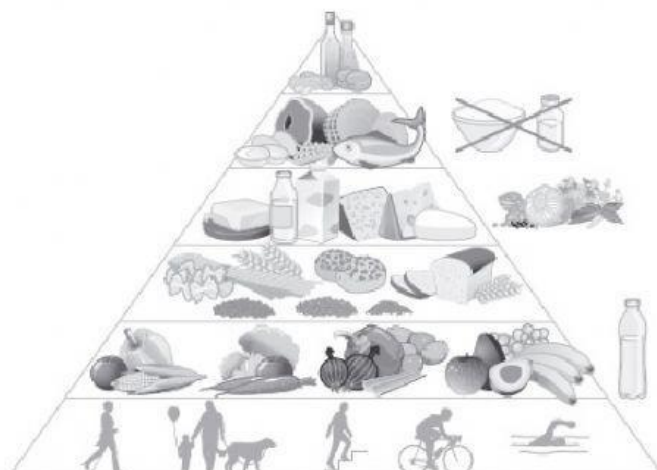
A. Przełyk. B. Jelito cienkie. C. Jama ustna. D. Jelito grube. E. Żołądek. F. Gardło.

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

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Jama ustna. | A. Jest to wspólny odcinek przewodu pokarmowego i dróg oddechowych. |
| 2. Gardło. | B. Zostaje w niej zapoczątkowany proces rozkładu cukrów złożonych. |
| 3. Przełyk. | C. Zachodzi w nim końcowy etap trawienia białek, cukrów i tłuszczów oraz wchłanianie produktów trawienia do krwi i limfy. |
| 4. Żołądek. | D. Wyściela go błona śluzowa z licznymi gruczołami, które wydzielają śluz, kwas solny oraz enzymy trawienne rozkładające białka. |
| 5. Jelito cienkie. | E. Jego funkcją jest wchłanianie wody i soli mineralnych z przesuwanej się treści pokarmowej oraz formowanie kału. |
| 6. Jelito grube. | 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.