Proszę o rozwiązanie zadań i przysłanie **samych odpowiedzi** na adres mailowy:
bomroz@o2.pl
Nie zapomnijcie się podpisać ☺.

1. Dokończ zdanie. Zaznacz odpowiedź spośród podanych.

Białka należą do ważnych składników organizmu, ponieważ

A. są głównym materiałem energetycznym komórek.
B. rozpuszczają wiele witamin.
C. są związkami o funkcji budulcowej i metabolicznej.
D. chronią organizm przed utratą ciepła.

2. Uzupełnij poniższe zdania tak, aby zawierały prawdziwe informacje.

Tłuszcze są zbudowane z ……oraz kwasów tłuszczowych i wchodzą m.in. w skład błon komórkowych, pełnią zatem w komórce funkcję…… Tłuszcze są związkami wysokoenergetycznymi, ponieważ z 1 g tych związków otrzymuje się dwa razy ……energii niż z tej samej ilości cukru. Kwasy tłuszczowe zawarte w tłuszczach ……działają korzystnie na organizm, m.in. podnoszą jego odporność i poprawiają pamięć.

3. Przyporządkuj podanym przykładom witamin skutki ich niedoboru w organizmie

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 – _____

4. Oceń, czy poniższe informacje dotyczące soli mineralnych są zgodne z prawdą. Zaznacz literę P, jeśli informacja jest prawdziwa, lub literę F – jeśli jest fałszywa.

1.	Aby dostarczyć organizmowi jodu, należy spożywać m.in. ryby morskie.	P	F
2.	Magnez jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowej pracy serca.	P	F
3.	Objawem niedoboru żelaza jest krzywica.	P	F

5. Przeanalizuj piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, a następnie uzupełnij poniższe zdania.

Zgodnie z przedstawioną piramidą podstawą zdrowia i dobrego samopoczucia jest……..

Najmniejsze spożycie powinno dotyczyć produktów zawierających ……..

Im wyżej w piramidzie znajduje się dany rodzaj pokarmu, tym ……..należy go spożywać.

Najwięcej powinno się spożywać takich produktów……

6. Uzupełnij poniższe zdania tak, aby zawierały prawdziwe informacje

Ze względu na budowę cukry dzielimy……. Cukry złożone powstają wskutek łączenia się ze sobą cząsteczek cukrów prostych, głównie……..
Najbogatszym źródłem cukrów jest pokarm…….. Dostarcza on m.in. ……..umożliwiającego prawidłowe funkcjonowanie jelit. W bulwach ziemniaków oraz ziarnach zbóż znajduje się……, która w organizmie człowieka jest rozkładana na cukry proste, dostarczające energii.

7. Przyporządkuj podanym składnikom mineralnym skutki ich niedoboru w organizmie

A. Wapń.
B. Żelazo.
C. Magnez.

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

A – _____ B – _____ C – __