Składniki odżywcze – białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy

Zestaw 1 · klasy 4–6

Czytanka, dopasowanie składnika do zadania w organizmie i produktu do składnika, prawda/fałsz i 3 pytania otwarte z przykładowymi odpowiedziami.

Składniki odżywcze

Imię: _____ Data: _____ Wynik: ____ / 7

1 Przeczytaj tekst. Przyda się w zadaniach.

Z czego zbudowane jest jedzenie?

Każdy produkt zawiera różne składniki odżywcze. Białko jest „materiałem budowlanym” – z niego powstają mięśnie, skóra i włosy. Węglowodany złożone z kasz, pełnoziarnistego pieczywa i płatków dają energię, która wystarcza na dłużej. Tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, oliwa, orzechy) są potrzebne, żeby organizm wchłonął witaminy A, D, E i K. Błonnik z warzyw, owoców, strączków i produktów pełnoziarnistych pomaga jelitom. Witaminy i składniki mineralne działają w małych ilościach, ale bez nich ciało nie pracuje dobrze – na przykład wapń buduje kości, a żelazo pomaga krwi przenosić tlen. Wody potrzebujemy codziennie: dzieci w wieku 10–18 lat powinny wypijać około 8–10 szklanek płynów, najlepiej wody.

2 Połącz składnik z jego zadaniem w organizmie (wpisz literę).

1. tłuszcze roślinne	☐	a) zapas energii, pomagają wchłaniać witaminy A, D, E, K
2. wapń	☐	b) transportuje składniki i reguluje temperaturę ciała
3. błonnik	☐	c) dają energię na długo – do nauki i ruchu
4. białko	☐	d) buduje kości i zęby
5. żelazo	☐	e) wspiera pracę jelit, daje uczucie sytości
6. woda	☐	f) pomaga krwi przenosić tlen
7. węglowodany złożone	☐	g) buduje mięśnie i inne tkanki, pomaga rosnąć

Gdzie to znajdę?

Imię: _____ Data: _____ Wynik: ___ / 14

3 Połącz produkt ze składnikiem, którego jest w nim dużo (wpisz literę).

1. papryka czerwona	☐	a) witamina C
2. kasza gryczana	☐	b) białko i wapń
3. orzechy włoskie	☐	c) witamina D i kwasy omega-3
4. tłusta ryba (np. śledź, łosoś)	☐	d) tłuszcze roślinne z kwasami omega-3
5. płatki owsiane	☐	e) węglowodany złożone
6. twaróg	☐	f) białko i błonnik
7. ciecierzyca	☐	g) błonnik i węglowodany złożone

4 Zakreśl P (prawda) albo F (fałsz).

1. Wapń buduje kości i zęby. **P** **F**
2. Węglowodany złożone dają energię na dłużej niż słodycze. **P** **F**
3. Witamina C jest w papryce i natce pietruszki. **P** **F**
4. Witaminę D organizm może wytworzyć w skórze dzięki słońcu. **P** **F**
5. Soczewica i fasola to dobre źródło białka. **P** **F**
6. Tłuszcze roślinne pomagają wchłaniać witaminy A, D, E i K. **P** **F**
7. Żelazo jest potrzebne do przenoszenia tlenu przez krew. **P** **F**

Myślę i wyjaśniam

Imię: _____ Data: _____ Wynik: ___ / 8

5 Uzupełnij zdania słowami z ramki.

błonnik · wapń · białko · złożone · słońcu

1. Witaminę D skóra wytwarza dzięki _____ .
2. Energię na długo dają węglowodany _____ .
3. Mięśnie i inne tkanki buduje _____ .
4. Pracę jelit wspiera _____ .
5. Kości i zęby buduje _____ .

6 Odpowiedz pełnym zdaniem.

a) Dlaczego przed klasówką lepiej zjeść owsiankę niż batonik? Użyj słowa „energia”.

Odpowiedź: _____

b) Ola nie je mięsa. Zaproponuj dwa produkty, z których dostanie białko.

Odpowiedź: _____

c) Ułóż drugie śniadanie do szkoły z czterech grup: warzywo lub owoc, produkt zbożowy, produkt białkowy lub mleczny, napój.

Odpowiedź: _____

Klucz odpowiedzi

Składniki odżywcze – białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, zestaw 1

2. 1–a; 2–d; 3–e; 4–g; 5–f; 6–b; 7–c

3. 1–a; 2–e; 3–d; 4–c; 5–g; 6–b; 7–f

4. 1) P 2) P 3) P 4) P 5) P 6) P 7) P

5. 1) słońcu 2) złożone 3) białko 4) błonnik 5) wapń

6. **a) Dlaczego przed klasówką lepiej zjeść owsiankę niż batonik? Użyj słowa „energia”**

Owsianka (płatki owsiane) to węglowodany złożone i błonnik – energia uwalnia się powoli i wystarcza na dłużej; po batoniku jest jej dużo naraz i szybko spada.

b) Ola nie je mięsa

np. soczewica, ciecierzyca, fasola, groch, tofu, jajko, twaróg, jogurt – dowolne dwa.

c) Ułóż drugie śniadanie do szkoły z czterech grup: warzywo lub owoc, produkt zbożowy, produkt białkowy lub mleczny, napój

np. kanapka z chleba razowego z twarożkiem i rzodkiewką, jabłko, woda – liczą się wszystkie cztery grupy.