Składniki odżywcze – białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy

Zestaw 3 · 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. żelazo	☐	a) zapas energii, pomagają wchłaniać witaminy A, D, E, K
2. tłuszcze roślinne	☐	b) wspiera odporność i gojenie się ran
3. woda	☐	c) buduje kości i zęby
4. wapń	☐	d) buduje mięśnie i inne tkanki, pomaga rosnąć
5. witamina C	☐	e) transportuje składniki i reguluje temperaturę ciała
6. białko	☐	f) pomaga krwi przenosić tlen
7. witamina D	☐	g) pomaga wchłaniać wapń; organizm wytwarza ją w skórze w słońcu

Gdzie to znajdę?

Imię: _____ Data: _____ Wynik: ___ / 14

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

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

4 Zakreśl P (prawda) albo F (fałsz).

1. Tłuszcze roślinne pomagają wchłaniać witaminy A, D, E i K. P F
2. Wapń buduje kości i zęby. P F
3. Biały chleb ma więcej błonnika niż razowy. P F
4. Witaminę D organizm może wytworzyć w skórze dzięki słońcu. P F
5. Błonnik jest tylko w mięsie. P F
6. Soczewica i fasola to dobre źródło białka. P F
7. Węglowodany złożone dają energię na dłużej niż słodycze. P F

Myślę i wyjaśniam

Imię: _____ Data: _____ Wynik: ___ / 8

5 Uzupełnij zdania słowami z ramki.

słońcu · błonnik · żelazo · wapń · złożone

1. Energię na długo dają węglowodany _____ .
2. Kości i zęby buduje _____ .
3. Witaminę D skóra wytwarza dzięki _____ .
4. Tlen we krwi pomaga przenosić _____ .
5. Pracę jelit wspiera _____ .

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 3

2. 1–f; 2–a; 3–e; 4–c; 5–b; 6–d; 7–g

3. 1–f; 2–a; 3–b; 4–e; 5–g; 6–d; 7–c

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

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

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.