6a technika 09.06.20

Lekcja online o godz.11.00

Temat: Składniki pokarmowe.

Przeczytaj i przepisz notatkę do zeszytu.

SKŁADNIKI POKARMOWE

-budulcowe:białka,sole mineralne

- energetyczne:cukry,tłuszcze

-regulujące:sole mineralne,witaminy

Białka –substancje które wchodzą w skład wszystkich narządów i komórek. Budują np. skórę mięśnie, włosy krew.

Substancje mineralne- pełnią dwie funkcje. Budują kości i zęby oraz przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Cukry- to „paliwo” organizmu, czyli takie substancje, które są rozkładane w komórkach dostarczając im energii. Cukry występują we krwi i komórkach.

Tłuszcze- są rezerwą którą organizm może przekształcić w cukry ,a następnie wykorzystać do produkcji energii. Najczęściej znajdują się pod skórą .

Witaminy- są potrzebne aby organizm sprawnie funkcjonował .

Woda –która stanowi ¾ masy organizmu.

Przerysuj rysunek z załącznika do zeszytu.