UKŁAD POKARMOWY

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. Podkreśl właściwe określenia.

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

3. Przyporządkuj podanym przykładom witamin (A–C) skutki ich niedoboru w organizmie (1–4).

A. Witamina A.	1. Osteoporoza, krzywica.
B. Witamina D3.	2. Złe widzenie o zmroku, tzw. kurza ślepota.
C. Witamina B9.	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. Pokarm wędruje przez poszczególne odcinki przewodu pokarmowego i ulega w nich różnym przemianom. Podaj nazwy narządów, w których przebiegają wymienione poniżej procesy.

   A. Wchłanianie strawionych składników pokarmowych do krwi: ……..

   B. Wstępne trawienie cukrów: ……..

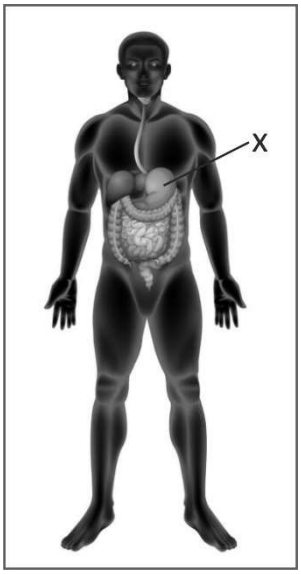
   C. Usuwanie niestrawionych resztek pokarmu: ……..

   D. Wydzielanie kwasu solnego umożliwiającego działanie enzymów trawiennych ……..

6. Podkreśl nazwy trzech narządów układu pokarmowego, które produkują enzymy trawienne.

   jelito grube, *ślinianki*, *jama ustna*, *przełyk*, *żołądek*, *trzustka*

7. Przeanalizuj rysunek przedstawiający budowę układu pokarmowego człowieka i wykonaj polecenia.
   a) Podaj nazwę narządu oznaczonego na schemacie literą X oraz określ jego funkcję związaną z trawieniem pokarmu.

   Nazwa narządu: ……

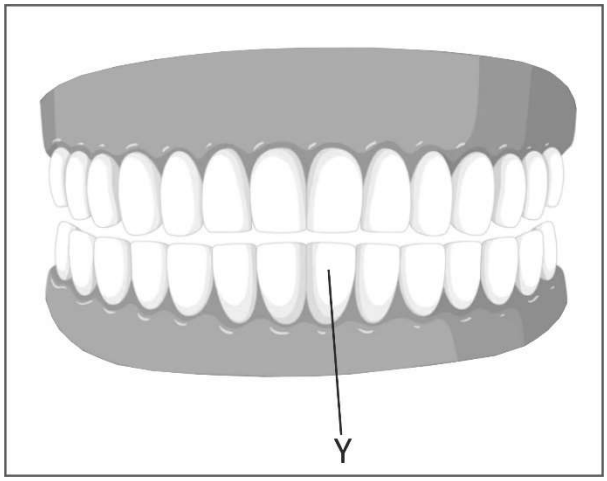
   Funkcja narządu:

   ……

   ……

   b) Zaznacz na schemacie i podpisz gruczoł, który produkuje żółć.

8. W uzębieniu stałym człowieka wyróżnia się cztery rodzaje zębów, a każdy z tych rodzajów ma odmienną funkcję.
a) Określ, jaki rodzaj zębów oznaczono na rysunku literą Y.



Y - ……..

b) Uzupełnij poniższe zdania tak,

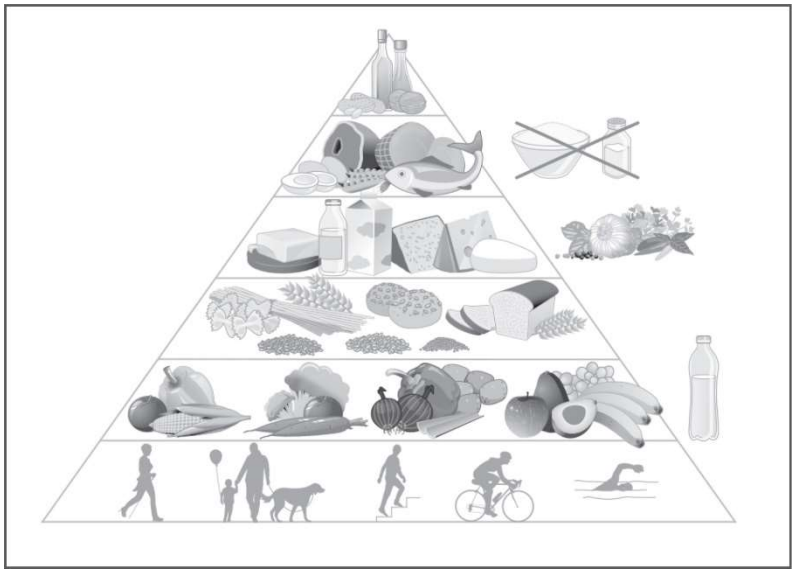
aby zawierały prawdziwe informacje.

Podkreśl właściwe określenia.

Zęby trzonowe / *Siekacze* mają szerokie, płaskie powierzchnie i służą do rozcierania pokarmu. Są szczególnie ważne w przypadku pokarmów pochodzenia *roślinnego* / *zwierzęcego*, bogatych w niestrawną dla człowieka celulozę. Zewnętrzną warstwą każdego zęba jest *zębina* / *szkliwo*. Charakteryzuje się dużą wytrzymałością, dzięki obecności związków *sodu i siarki* / *wapnia i fosforu*.

9. Przeanalizuj przedstawioną piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, a następnie uzupełnij poniższe zdania. Wybierz odpowiedzi spośród podanych.

1. Zgodnie z przedstawioną piramidą podstawą zdrowia i dobrego samopoczucia jest A / B.
2. Najmniejsze spożycie powinno dotyczyć produktów zawierających C / D.



A. uprawianie sportu

B. spożywanie 5 posiłków dziennie

C. białka

D. tłuszcze

NACOBEZU
Wszystko jest jasne!

10. Przyporządkuj chorobom podanym w tabeli odpowiednie zasady profilaktyki. Pamiętaj, że niektóre zasady są wspólne dla obu chorób.

A. Pobieranie krwi jednorazowymi igłami i strzykawkami.

B. Szczepienie.

C. Gotowanie wody przed wypiciem.

D. Mycie rąk przed jedzeniem.

E. Używanie własnych przyborów kosmetycznych.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A (HAV)	**Wirusowe zapalenie wątroby typu B (HBV)**
……	……