Tłuszcze i węglowodany

Źródła energii i składniki komórek

1 Tłuszcze – energia i ochrona

- Dostarczają dużo energii i stanowią jej zapas.
- Są składnikami błon komórkowych.
- Tkanka tłuszczowa ostania narządy.

Nienasycone kwasy tłuszczowe z roślin i ryb wspierają pamięć, odporność i zdrowie naczyń krwionośnych.

Źródła: oleje roślinne, orzechy, tłuste ryby.



2 Węglowodany – paliwo dla organizmu

- Są głównym źródłem energii. Glukoza dostarcza energii komórkom.
- Owoce, warzywa i produkty zbożowe dostarczają błonnika, który wspomaga pracę jelit.



3 Ważne wielocukry

- **Skrobia** – materiał zapasowy roślin.



- **Glikogen** – materiał zapasowy zwierząt.



- **Celuloza** – buduje ściany komórkowe roślin.



Zapamiętaj!

Celuloza jest składnikiem błonnika. Nie trawimy jej, ale pomaga jelitom pracować.