**ABC zdrowego życia – podsumowanie widomości**

W zadaniach 1 – 10 tylko jedna odpowiedź jest poprawna. Odpowiedzi zapisz w zeszycie.

1. Do energetycznych składników odżywczych zaliczamy
   1. węglowodany i tłuszcze.
   2. białka i witaminy.
   3. wodę i składniki mineralne.
2. Michał zjadł na śniadanie płatki owsiane z mlekiem, Bartek – jogurt owocowy, a Alicja zjadła jajecznicę. Kto dostarczył organizmowi odpowiednią porcję węglowodanów?
3. Alicja
4. Michał
5. Bartek
6. Zaznacz punkt, w którym wymieniono produkty zawierające najwięcej białek.
7. chleb, makaron, kasza
8. marchew, ziemniak, masło
9. ser, ryba, mleko
10. Wskaż zdanie fałszywe
11. Zapotrzebowanie energetyczne to liczba kalorii, jaką należy dostarczyć organizmowi w ciągu doby.
12. Gdy dwoje ludzi o różnej masie wykonuje tę samą czynność, więcej kalorii spali osoba, która waży więcej.
13. Kobiety potrzebują w ciągu doby większej ilości kalorii niż mężczyźni.
14. Wskaż rysunek przedstawiający produkty, które powinniśmy spożywać najrzadziej.