

Grupa A

1. Dokończ zdania. 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.

Pasożyty wywołują choroby:

- A. owsicę, glistnicę.
- B. owsicę, próchnicę.
- C. glistnicę, próchnicę.
- D. glistnicę, dwunastnicę.

2. Uzupełnij poniższe zdania tak, aby zawierały prawdziwe informacje. Podkreśl właściwe określenia.

Tłuszcze są zbudowane z *aminokwasów / glicerolu* oraz kwasów tłuszczowych i wchodzi 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 korzystniej na organizm, m.in. podnoszą jego odporność i poprawiają pamięć.

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

- A. Witamina A.
- B. Wapń.
- C. Witamina B9.

- 1. Próchnica zębów
- 2. Złe widzenie o zmroku, tzw. kurza ślepotą.
- 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.	Zaburzenia wzrostu mogą być skutkiem niedoboru jodu.	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. Jaka jest funkcja błonnika pokarmowego?

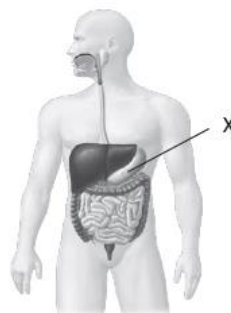
8. Opisz przyczynę i sposób powstawania próchnicy zębów.

9. 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: _____

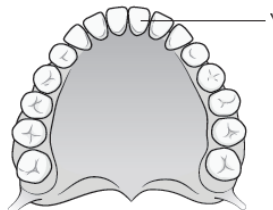
Funkcja narządu: _____



10. 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 – _____



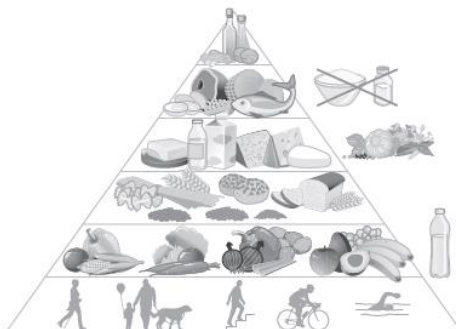
- b) Uzupełnij poniższe zdania tak, aby zawierały prawdziwe informacje. Podkreśl właściwe określenia.

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

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

- a) Zgodnie z przedstawioną piramidą podstawą zdrowia i dobrego samopoczucia jest A / B.
b) Najmniejsze spożycie powinno dotyczyć produktów zawierających C / D.

- A. *uprawianie sportu*
B. *spożywanie 5 posiłków dziennie*
C. *białka*
D. *tluszcze*



12. 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)

13. Podaj jedną funkcję wody w organizmie.