

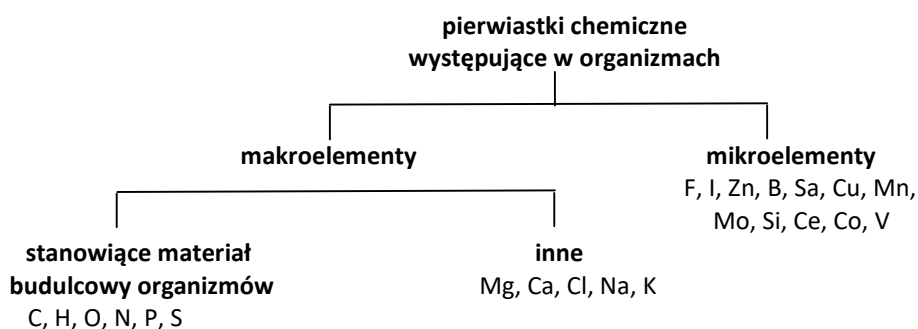
Temat: Tłuszcze - cd.

Jakie funkcje w organizmie pełnią tłuszcze i inne składniki odżywcze?

Składniki odżywcze pełnią funkcje:

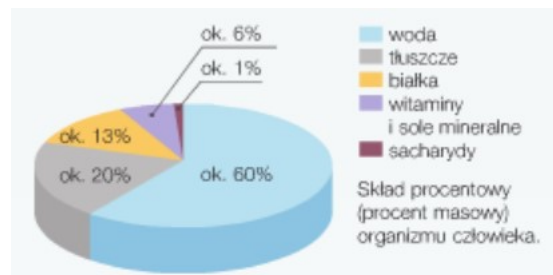
- budulcowe (głównie białka i niektóre sole mineralne)
- energetyczne (głównie sacharydy i tłuszcze)
- regulujące (głównie witaminy, woda i sole mineralne).

Ludzki organizm nie wytwarza witamin samodzielnie, dlatego trzeba je dostarczać z pokarmem. Wyjątkiem jest witamina D produkowana przez komórki skóry pod wpływem promieni UV. W skład soli mineralnych wchodzi mikroelementy i makroelementy.



Jaką rolę odgrywa w organizmie woda?

Woda jest składnikiem krwi, płynów komórkowych i limfy. Są w niej rozpuszczone produkty przemiany materii, dzięki czemu mogą być rozprowadzane po całym organizmie. Woda, parując z powierzchni skóry, chroni organizm przed przegrzaniem. Nadmiar wody jest wydalany w postaci moczu, potu i innych wydzielin. Woda w postaci pary wodnej wydalana jest z płuc.



Pokarm dostarczany organizmowi powinien być urozmaicony i zawierać wszystkie składniki niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania.



Praca domowa – podręcznik zad. 3, 4, 5 str. 195

Termin przesłania zdjęć – do 29 kwietnia godz.18.00