**Towar jako przedmiot handlu 03-04-2020**

1. **Temat**: Podział składników pokarmowych występujących w żywności
2. **Temat:** Charakterystyka składników odżywczych.

***Na podstawie podręcznika i dostępnych źródeł sporządź krótką notatkę.***

Produkty spożywcze i woda zawierają wiele różnych substancji. Nazywamy je składnikami pokarmowymi.

**Składniki odżywcze** to substancje, które po wchłonięciu do organizmu są wykorzystywane jako źródło energii, materiał budulcowy lub regulator procesów (przemian) metabolicznych.

**Funkcje składników odżywczych**:

* **energetyczne** (węglowodany, tłuszcze),
* **budulcowe** (białka, składniki mineralne),
* **regulujące** (składniki mineralne, witaminy).

Zakwalifikowanie danego składnika tylko do jednej grupy nie jest właściwe, ponieważ większość z nich spełnia kilka rożnych funkcji jednocześnie.

Składniki **energetyczne** dostarczają organizmowi energii, która powstaje podczas ich przemian (spalania) w organizmie.

**Budulcowe** służą do budowy i odbudowy tkanek (np. mięśniowej, kostnej, zębowej). Jako budulec rożnych struktur komórkowych służą też *lipidy* (tłuszcze) oraz niektóre *cukry*.

Substancje **regulujące** biorą udział w przemianach metabolicznych; znajdują się w enzymach i hormonach.

***Praca domowa***

Na podstawie podręcznika i dostępnych źródeł uzupełnij tabelkę:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Składniki pokarmowe** | **Znaczenie dla organizmu** | **Źródło występowania** |
| 1. Węglowodany
 |  |  |
| 1. Białka
 |  |  |
| 1. Tłuszcze
 |  |  |
| Witaminy rozpuszczalne w wodzie | 1. Witamina B1 (tiamina)
 |  |  |
| 1. Witamina B2 (ryboflawina)
 |  |  |
| 1. Witamina B3 (niacyna)
 |  |  |
| 1. Witamina B6
 |  |  |
| 1. Witamina B12
 |  |  |
| 1. Kwas foliowy
 |  |  |
| 1. Witamina C
 |  |  |
| Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach | 1. Witamina A
 |  |  |
| 1. Witamina D
 |  |  |
| 1. Witamina E
 |  |  |
| 1. Witamina K
 |  |  |

Wypełnioną tabelkę odsyłamy do sprawdzenia.