Temat : wpływ składników żywności na organizm.

1. Skład procentowy organizmu zdrowego człowieka ( ująć w notatce na podstawie kołowego diagramu procentowy skład ciała człowieka )

2 Funkcje składników odżywczych.

|  |  |
| --- | --- |
| Składnik odżywczy | funkcja |
| białka | Budulcowa |
| sacharydy | Energetyczna |
| tłuszcze | Energetyczna |
| witaminy | Regulująca |
| woda | Stanowi środowisk dla wszystkich reakcji biochemicznych zachodzących w żywych komórkach |
| Sole mineralne | Budulcowa i regulująca |

3 Wybrane składniki soli mineralnych i ich znaczenie dla organizmu.

( w notatce do tego punktu ujmij charakterystykę : magnezu, wapnia, żelaza, cynku, jodu i sodu . Skup się na znaczeniu danego pierwiastka dla organizmu i skutkach jego niedoboru )