

Witam Was😊

Na dzisiejszej lekcji zaczynamy nowy dział. Będziemy w nim mówić o białkach, cukrach i tłuszczach.

Zapiszcie temat lekcji: **Substancje chemiczne o znaczeniu biologicznym.**

Zapiszcie w zeszyte

Białka, tłuszcze i cukry należą do substancji chemicznych, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Pełnią one różne funkcje. Są dostarczane wraz z pożywieniem, dlatego ważne jest, by nasza dieta była bogata w różnorodne składniki.

Substancje	Tłuszcze	Białka	Cukry
Główne funkcje	energetyczna	budulcowa transportowa regulująca	energetyczna zapasowa
Źródła			
Skład pierwiastkowy	węgiel, wodór, tlen	węgiel, wodór, tlen, azot i inne	węgiel, wodór, tlen

**Zapoznaj się z piramidą zdrowego żywienia.**

#### Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej



## Rozwiąż zadanie

W tabeli poniżej przedstawiono etykietę gorzkiej czekolady. Przeanalizuj zawarte w niej dane i odpowiedz na pytania.

Wartości odżywcze		
Wartości odżywcze		
	w 100 g	w porcji 20 g
Wartość energetyczna	2241 kJ/540 kcal	450 kJ/108 kcal
Białko	6,8 g	1,4 g
Węglowodany	37,8 g	7,6 g
Tłuszcze	37,9 g	7,6 g

1. Jakich substancji jest najwięcej w gorzkiej czekoladzie?
2. Jaka ilość węglowodanów znajduje się w 2 porcjach (40 g) czekolady?
3. Dzielne zapotrzebowanie na białko u dzieci wynosi ok. 65 g. Jaką część dziennego zapotrzebowania na białko pokrywa jedna porcja (20 g) czekolady?

Poniżej podano opisy kilku substancji o znaczeniu biologicznym. Jakie to substancje?

1. Substancja stała o słodkim smaku. Dobrze rozpuszcza się w wodzie. Jest produktem fotosyntezy.
2. Żółta substancja ciekła, nierozpuszczalna w wodzie. Jest pozyskiwana z nasion słonecznika. Dostarcza organizmowi energii.
3. Biała substancja stała o włóknistej budowie. Występuje m.in. w drewnie. Jest palna. Służy do produkcji materiałów wybuchowych.