

23.06.2020 r.

Przyroda kl. IV

Przyroda kl. IV Temat22 Jesteś tym co jesz

Uczeń wymienia zasady prawidłowego odżywiania i stosuje je w codziennym życiu, samodzielnie planuje jadłospis na cały dzień, uwzględniając w nim zapotrzebowanie na składniki odżywcze, charakteryzuje zaburzenia odżywiania (otyłość i anoreksję).

Organizm człowieka można porównać do sprawnie działającej fabryki. Substancje odżywcze dostarczane wraz z pokarmem są w nim dniem i nocą spalane, przekształcane lub wbudowywane w tkanki i narządy wewnętrzne.

Po co się odżywiamy?

Wiemy już, że musimy się odżywiać. Składniki odżywcze dają nam materiał potrzebny do wzrostu i energię do życia. Nie należy także zapominać o wodzie. Stanowi ona ok. 3/4 masy naszego organizmu. Uczestniczy w większości procesów zachodzących w organizmie oraz w regulacji temperatury ciała. Bierze też udział w wielu innych procesach.

Konsultacje na skype wtorek godz10.00-11.00