

Dział IV : UKŁAD POKARMOWY I ODŻYWIANIE SIĘ

1. Budowa i funkcje układu pokarmowego
2. Składniki odżywcze, ich rola i źródła.
3. Witaminy i składniki mineralne.
4. Trawienie pokarmów.
5. Potrzeby pokarmowe ludzi.
6. Zasady prawidłowego żywienia.
7. Skutki nieprawidłowego odżywiania się.
8. Choroby układu pokarmowego oraz zasady ich profilaktyki.

**PYTANIA I ZADANIA**

- a. Czym jest trawienie i dlaczego jest niezbędnym elementem odżywiania? Czy można odżywiać się bez trawienia pokarmów?
- b. Wymień podstawowe duże grupy składników odżywczych, podaj ich źródła i znaczenie.
- c. Wyjaśnij, dlaczego sałatki z surowych jarzyn powinny zawierać także tłuszcz?
- d. Czym jest dieta i od czego zależy zdrowa dieta?
- e. Wymień 3 choroby układu pokarmowego, wskaż ich przyczyny i sposoby zapobiegania.

Dział V : UKŁAD KRAŻENIA. UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

1. Krew i jej funkcje.
2. Budowa i funkcje układu krwionośnego.
3. Serce i jego praca.
4. Wpływ aktywności fizycznej na układ krążenia
5. Higiena układu krwionośnego.