

# SKŁADNIKI POKARMOWE

## SKŁADNIKI POKARMOWE:

**cukry (węglowodany)** - to główne źródło energii.

Dają siłę do biegania, zabawy i myślenia.

Gdzie je znajdziesz? Pieczywo, makaron, ryż, kasze, ziemniaki, owoce, słodycze.

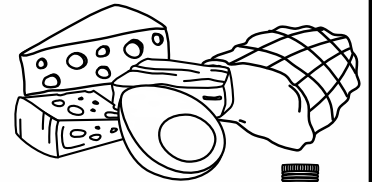


**białka**



- to podstawowy budulec komórek, dzięki nim rośniemy i nasze ciało regeneruje się. Są także odpowiedzialne za transport różnych substancji takich jak tlen.

Gdzie je znajdziesz? Mięso, ryby, jajka, mleko, sery, fasola, groch, soczewica, tofu.



**tłuszcze**



- to źródło energii, które działa długo i wolno.

Umożliwiają wchłanianie niektórych witamin (A, D, E, K) oraz chronią narządy przed urazami i utratą ciepła.

Gdzie je znajdziesz? Masło, oliwa, olej, orzechy, ryby, słonina, awokado.



**witaminy**



- regulują pracę organizmu, wspierają odporność, wzrok, zdrowie skóry i funkcjonowanie układów, takich jak nerwowy czy trawienny. Każda witamina ma swoje zadania!

WITAMINY: A, B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12), C, D, E, K.

Gdzie je znajdziesz? Warzywa, owoce, mleko, jaja, mięso.



**sole mineralne**

- to materiały budujące organizm (np. kości, zęby) i odpowiadają za prawidłową pracę układów (np. nerwowego, mięśniowego).

Gdzie je znajdziesz? Nabiał (wapń), mięso i szpinak (żelazo), sól (sód).



**woda**

- nawilża organizm, pomaga w trawieniu i reguluje temperaturę. Bez wody nie ma życia!

Gdzie ją znajdziesz? Herbaty, owoce (np. arbuz, pomarańcze), soki owocowe, warzywa (np. ogórki).

