

# SKŁADNIKI POKARMOWE

Uzupełnij puste pola, wpisując odpowiednie składniki pokarmowe: białka, tłuszcze, cukry (węglowodany), sole mineralne, woda, witaminy.

## SKŁADNIKI POKARMOWE:



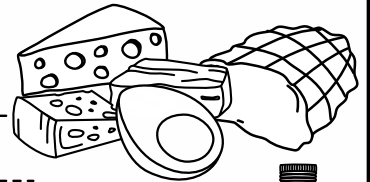
- to główne źródło energii.  
Dają siłę do biegania, zabawy i myślenia.

Gdzie je znajdziesz?



- 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?



- 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?



- 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?



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

Gdzie je znajdziesz?



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

Gdzie ją znajdziesz?

