



Tekst łatwy
do czytania
i zrozumienia

Materiały ćwiczeniowe



Odżywianie się i choroby układu pokarmowego

Zajęcia z biologii w branżowej szkole I stopnia

Karolina Zajączkowska



Minister
Edukacji i Nauki



Ministerstwo
Edukacji i Nauki

Materiały edukacyjne/ćwiczeniowe dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną opracowano w ramach zadania zleconego i dofinansowanego przez Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „**Czytam i wiem – tekst łatwy do czytania i zrozumienia w szkole.**

Opracowanie i upowszechnienie materiałów edukacyjnych i ćwiczeniowych w wersji łatwej do czytania i zrozumienia, instrukcji dotyczącej ich tworzenia i wykorzystania w pracy z uczniami oraz rekomendacji dotyczących wdrożenia rozwiązań w praktykę szkolną”.

Materiały edukacyjne i ćwiczeniowe zostały opracowane zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia.

Zadanie zrealizowało:



Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b
02-369 Warszawa



Wsparcie autorki przez
Zespół ds. tekstu łatwego do czytania i zrozumienia:

Specjalistka ds. tekstu łatwego

Dorota Tomaszewska

Konsultacja i redakcja

**Barbara Ewa Abramowska
Karolina Makowiecka**

Konsultacja dostępności

Małgorzata Tyska

Projekt okładki i ilustracje

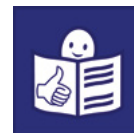
Elżbieta Grądziel

Skład i łamanie

MONDI Plus Sp. z o.o.

Rok opracowania 2021

ISBN 978-83-66940-01-7



Ćwiczenie 1

Przeczytaj zdania w tabeli.

Zaznacz **P** jeśli zdanie jest prawdziwe lub **F** jeśli jest fałszywe.

To co jesz, wpływa na twoje samopoczucie.	P	F
Codziennie jedzenie frytek, hamburgerów i pizzy prowadzi do otyłości.	P	F
Dieta zrównoważona to jedzenie codziennie tych samych posiłków.	P	F
Codziennie powinieneś zjeść kebaba i pić coca-colę.	P	F
Przetwory mleczne to produkty zrobione z mleka. Na przykład jogurt, banan, szynka.	P	F
Najwięcej węglowodanów jest w pieczywie i w makaronach.	P	F
Warzywa i owoce mają dużo witamin.	P	F
Możesz jeść codziennie słodycze i chipsy.	P	F



Ćwiczenie 2

Uzupełnij tabelkę wyrazami.

Wpisz do odpowiedniego wiersza nazwy produktów spożywczych wymienionych obok.

składniki pokarmowe	produkty spożywcze bogate w te składniki pokarmowe
tłuszcze	
białka	
węglowodany	
witaminy	

pieczywo

orzechy

jogurt

makaron

ser

gruszka

olej

jabłko

oliwa z oliwek

pietruszka

twaróg



Ćwiczenie 3

Uzupełnij zdania. Zaznacz prawidłowy wyraz.

Ośrodek głodu jest w części mózgu o nazwie

- przysadka
- podwzgórze.

Ośrodek głodu wysyła sygnał, że

- powinieneś coś zjeść
- jesteś najedzony.

Po zjedzonym posiłku w twoim organizmie rośnie poziom

- glukozy
- wody.

Wysoki poziom glukozy daje ci poczucie

- głodu
- sytości.

Ośrodek sytości jest w

- podwzgórz
- przysadce.

Ośrodek sytości wysyła sygnał, że jesteś już

- głodny
- najedzony.



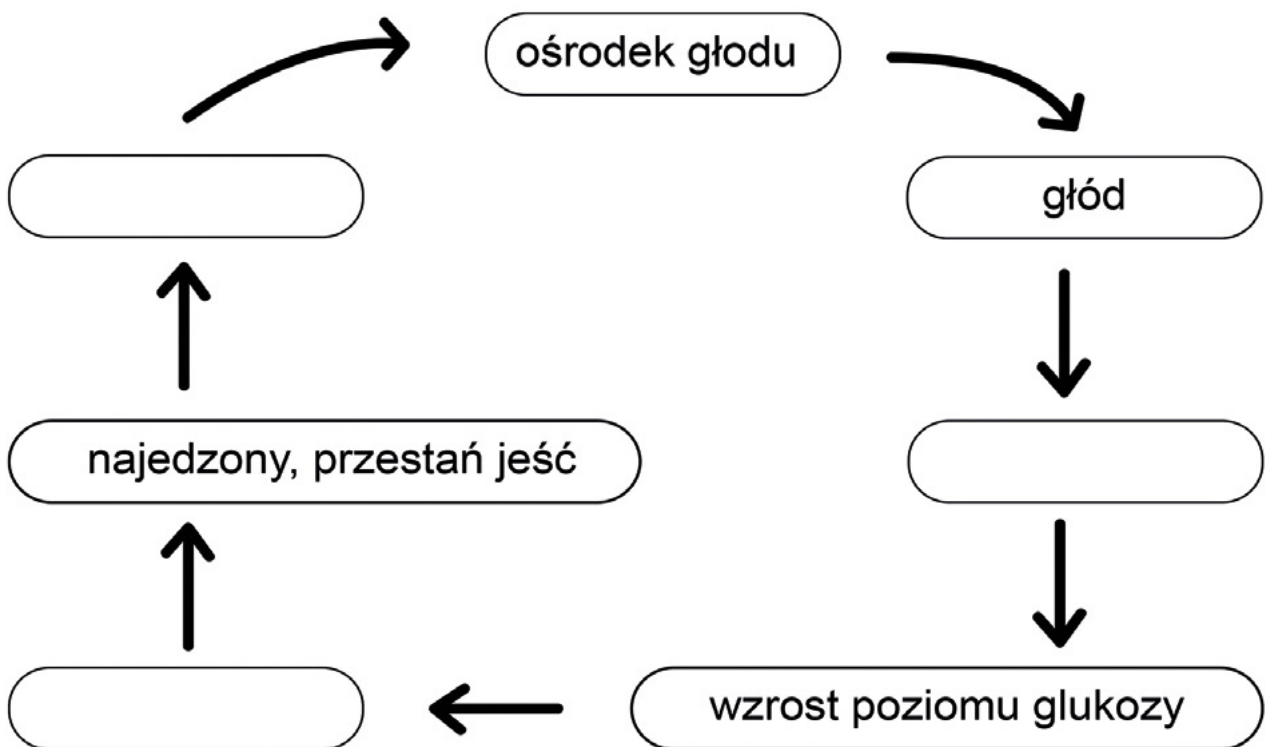
Ćwiczenie 4

Uzupełnij puste ramki poniższymi wyrażeniami:

spada poziom glukozy

ośrodek sytości

zjedzony posiłek





Ćwiczenie 5

Zaznacz na schemacie kółkiem miejsce, gdzie znajduje się podwzgórze.
Strzałkami zaznacz, gdzie jest **ośrodek głodu** i **ośrodek sytości**.





Ćwiczenie 6

Połącz strzałką hasło z odpowiednim opisem.

Hasło	Opis
Zaburzenie odżywiania	Człowiek cały czas myśli o jedzeniu i nie kontroluje tego ile je. Po napadach obżarstwa wymiotuje.
Anoreksja	Choroba związana ze złymi nawykami żywieniowymi i problemami psychicznymi.
Bulimia	Człowiek uważa, że jest za gruby i coraz mniej je.



Ćwiczenie 7

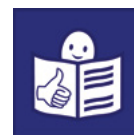
Zaznacz poprawną odpowiedź na pytanie. Przy każdej odpowiedzi jest litera.
Litery utworzą hasło.

	Pytanie	Odpowiedź 1	Odpowiedź 2
1	Twoja koleżanka choruje na bulimię. Do jakiego lekarza powinna się zapisać na wizytę?	Pediatra (O)	Psychiatra (Z)
2	Boli cię od kilku miesięcy żołądek. Jakie badania powinieneś wykonać?	Gastroskopia (D)	Kolonoskopia (A)
3	Lekarz ci powiedział, że masz jeść więcej warzyw i owoców. Warzywa i owoce mają dużo	witamin (R)	węglowodanów (I)
4	Dlaczego zawsze powinieneś używać mydła do mycia rąk?	Ponieważ mydło ładnie pachnie. (P)	Mydło zabija wirusy i bakterie. (O)
5	Badania pomagają wcześniej wykryć choroby. Podstawowe badania układu pokarmowego to:	- badanie wzroku - USG głowy (C)	- badania krwi - badania moczu - badania kału (W)
6	Na pewno znasz uczucie burczenia w brzuchu. Jest to sygnał, że jesteś głodny.	Ośrodek głodu wysyła sygnał, że powinieneś coś zjeść. (A)	Ośrodek sytości wysyła sygnał, że powinieneś coś zjeść. (K)



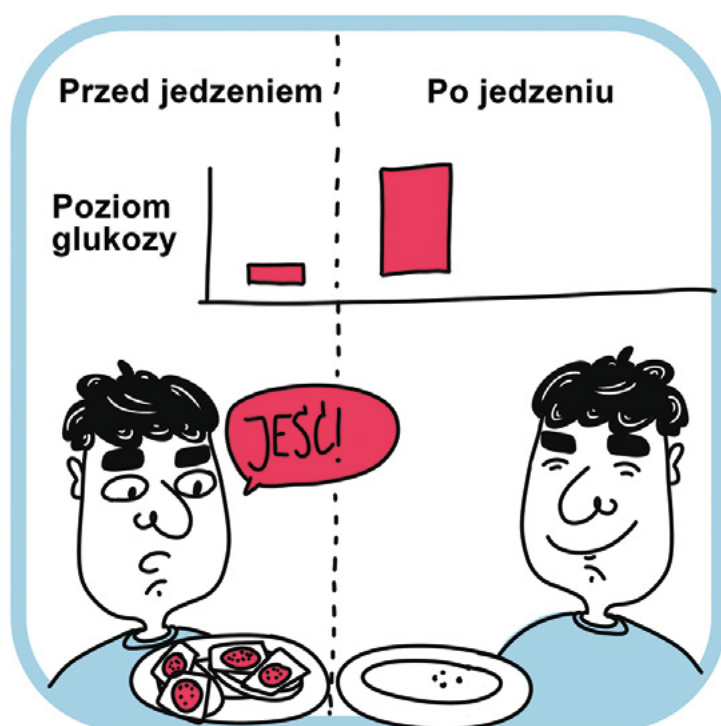
	Pytanie	Odpowiedź 1	Odpowiedź 2
7	Postanowiłeś zadbać o swoje zdrowie i codziennie ćwiczyć. Idziesz do koleżanki, która mieszka w bloku na 4 piętrze.	Wejdiesz schodami na 4 piętro. (D)	Pojedziesz windą na 4 piętro. (W)
8	Twój kolega nie może jeść mleka i przetworów mlecznych. Jakiej butki nie wolno mu zjeść?	Butka z szynką i pomidorem. Do picia woda. (Z)	Butka z masłem i żółtym serem. Do picia jogurt o smaku truskawkowym. (I)
9	Chcesz sprawdzić czy masz odpowiednią wagę i czy nie jesteś otyły. Jak to sprawdzisz?	Wejdiesz na stronę internetową www.bmi-kalkulator.pl i obliczysz wskaźnik BMI. (E)	Wykonasz sobie badanie krwi i sprawdzisz wskaźnik CRP. (A)
10	Dlaczego powinieneś badać się regularnie?	Dzięki badaniom można szybko rozpocząć leczenie. Leczenie zatrzyma chorobę. (T)	Regularne badania nie są ważne. Do lekarza idziemy tylko wtedy, kiedy coś nas boli. (L)
11	Ćwiczenia fizyczne są ważne ponieważ ...	wkładasz najładniejsze ubrania i możesz pokazać się kolegom. (O)	dzięki ćwiczeniom utrzymujesz prawidłową wagę. Podczas ruchu lepiej trawisz jedzenie. (A)

Hasło: _____



Ćwiczenie 8

Na podstawie rysunku uzupełnij zdania.
Wpisz wybrany wyraz w wykropkowane miejsca.



wysoki
niski
sytość
jeść

Przed jedzeniem poziom glukozy jest

Po jedzeniu poziom glukozy jest

Niski poziom glukozy wysyła nam sygnał, że chcemy

Po jedzeniu czujemy



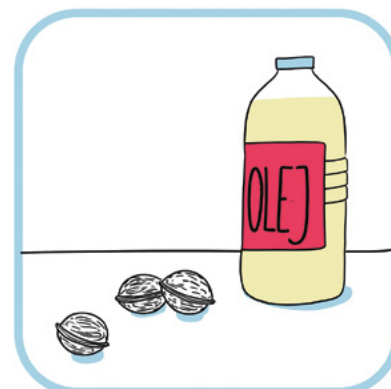
Ćwiczenie 9

Połącz strzałką opis z odpowiednim rysunkiem.

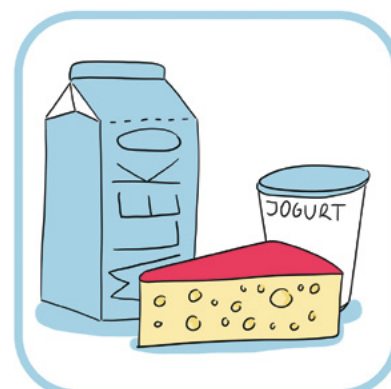
Produkty mające dużo węglowodanów.



Produkty mające dużo witamin.



Produkty mające dużo tłuszczu.



Produkty mające dużo białka.

