



Tekst łatwy  
do czytania  
i zrozumienia

## Materiały ćwiczeniowe



# Pokarm – budulec i źródło energii

Zajęcia z biologii w szkole podstawowej  
- II etap edukacyjny

Dorota Kaczorowska



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 szkoły podstawowej na II etapie edukacyjnym.

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:

Specjalista ds. tekstu łatwego

**Bartosz Józefowicz**

Konsultacja i redakcja

**Barbara Ewa Abramowska  
Karolina Makowiecka**

Konsultacja dostępności

**Justyna Kozak**

Projekt okładki i ilustracje

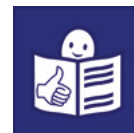
**Elżbieta Grądziel**

Skład i łamanie

**MONDI Plus Sp. z o.o.**

Rok opracowania 2021

ISBN 978-83-66940-99-4



## Ćwiczenie 1

Uzupełnij zdania wyrazami z ramki:

życia	pijesz	36 stopni	energię	buduje
-------	--------	-----------	---------	--------

Pokarm to wszystko co jesz i .....

Organizm dostaje pokarm, który jest potrzebny do .....

Pokarm daje ci ..... do poruszania się.

Pokarm ..... twoje ciało.

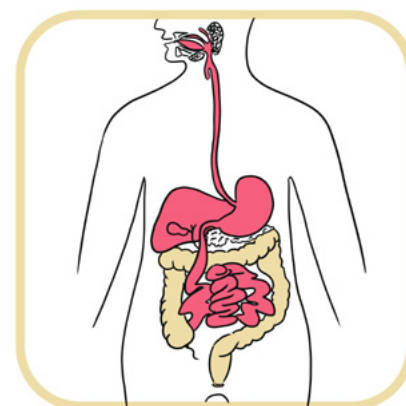
Prawidłowa temperatura ciała to około ..... Celsjusza.

## Ćwiczenie 2

Skreśl co drugą literę.

Z pozostałych liter powstanie hasło.

Wpisz je poniżej tabelki.



P	B	R	L	Z	M	E	L	W	O	Ó	S	D	I				
P	L	O	D	K	U	A	T	R	Z	M	E	O	R	W	I	Y	C

-----



### Ćwiczenie 3

Z tabelki poniżej wybierz nazwy 2 tłuszczów.  
Wpisz odpowiednio do zdania A i zdania B.

<b>m</b>	<b>a</b>	<b>s</b>	<b>ł</b>	<b>o</b>		<b>o</b>	<b>l</b>	<b>e</b>	<b>j</b>
	4	1				2			3

A. Tłuszcz roślinny to

--	--	--	--

B. Tłuszcz z mleka to

--	--	--	--	--	--

Poniżej wpisz litery z pierwszej tabelki oznaczone cyframi od 1 do 4.  
Powstanie nazwa rośliny, z której otrzymuje się olej.

1	2	3	4
---	---	---	---

### Ćwiczenie 4

Jogurt to produkt bogaty w białko.  
Jakie znasz inne produkty bogate w białko.  
Odpowiedź napisz w wykropkowanych miejscach:

a) .....

b) .....

c) .....

d) .....





## Ćwiczenie 5

Pokoloruj na żółto produkty pochodzenia roślinnego.

Pokoloruj na niebiesko produkty pochodzenia zwierzęcego.

**olej**

**smalec**

**margaryna**

**masło**

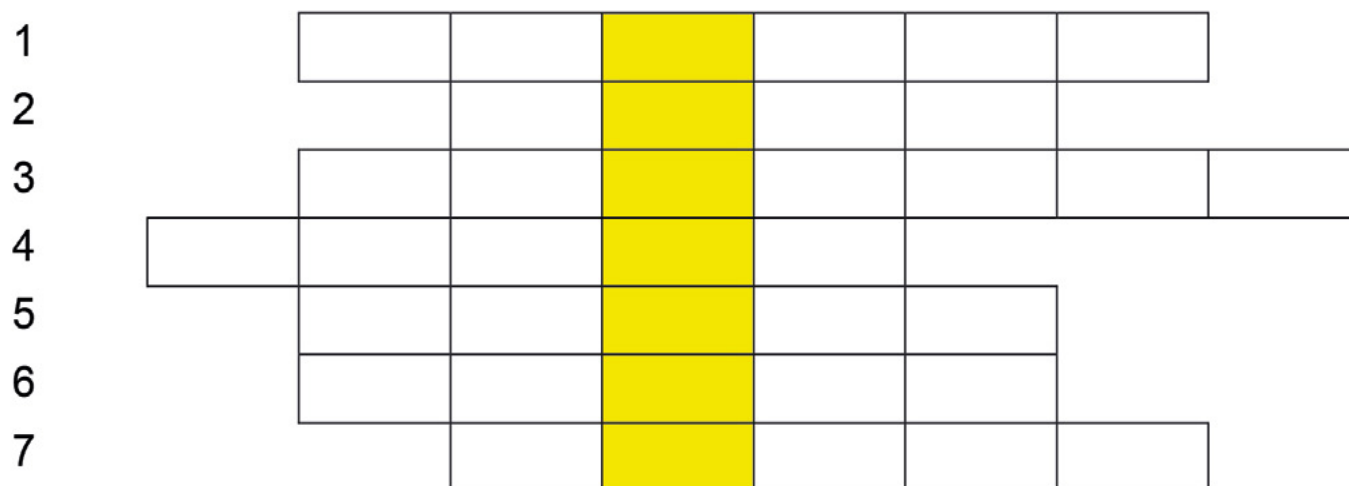
**oliwa**

**słonina**



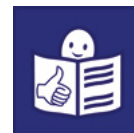
## Ćwiczenie 6

Rozwiąż krzyżówkę.



1. Jest kamienny i brunatny.
2. Występuje w cząsteczce wody razem z wodorem.
3. Margaryna to ...
4. Z niego robi się masło.
5. Które zwierzę daje mleko.
6. .... lub osobno.
7. Roślina strączkowa na literę F.

Odczytaj i zapisz hasło: \_ \_ \_ \_ \_



## Ćwiczenie 7

Uzupełnij zdania podanymi wyrazami.

krwi	roślin	miodzie	glukozy
------	--------	---------	---------

Glukoza występuje we wszystkich częściach .....

Dużo glukozy jest w ..... pszczelim.

Niewielkie ilości glukozy znajdują się w ..... człowieka.

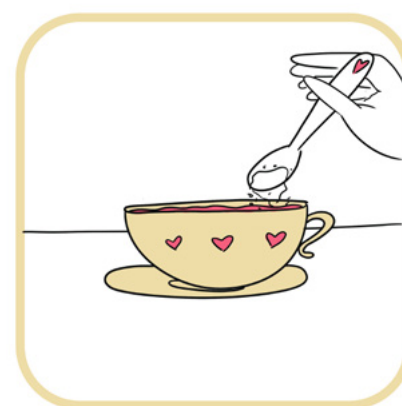
Dojrzałe owoce są słodkie, bo mają dużo .....

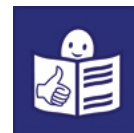
## Ćwiczenie 8

Przeczytaj zdania. Podkreśl zdania prawdziwe.

Na przykład: Sacharozę robi się z buraków cukrowych.

1. Sacharoza to popularny w kuchni cukier.
2. Sacharoza jest kwaśna jak cytryna.
3. Cukrzyca to choroba.
4. Jedzenie dużej ilości cukru powoduje psucie zębów.





## Ćwiczenie 9

Ziemniaki to rośliny często używane w kuchni.

Napisz jakie znasz potrawy z ziemniaków?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....



## Ćwiczenie 10

Rozwiąż zadanie.

Tata kupił 3 kilogramy ziemniaków po 2 zł za kilogram.  
Oblicz ile kosztowały ziemniaki?

.....

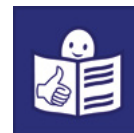
Odpowiedź: .....

Tata podał sprzedawcy 10 złotych. Oblicz ile otrzymał reszty?

.....

Odpowiedź: .....





## Ćwiczenie 11

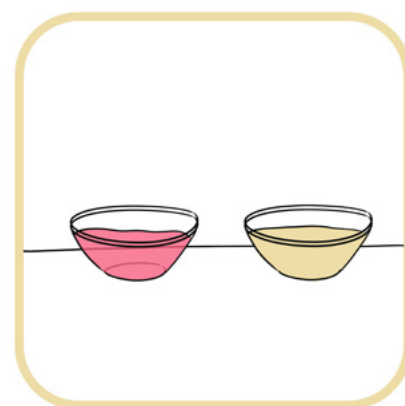
Ułóż ziemniaki od najmniejszego do największego.  
Powstanie nazwa cukru złożonego. Zapisz ją poniżej.



-----

Uzupełnij zdanie:  
Skrobia z ziemniaków to mąka ziemniaczana.

K..... i b..... zawierają mąkę ziemniaczaną.



## Ćwiczenie 12

Dokończ zdanie.  
Wybierz i podkreśl poprawną odpowiedź.

1. Celuloza jest:

- w roślinach
- w mięsie.

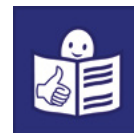
2. Celuloza składa się:

- z kości
- z włókien.

3. Włókna to długie, elastyczne:

- nitki
- kulki.





---

4. Pokarm z celulozą jedzą:

- zwierzęta roślinożerne
- zwierzęta mięsożerne.

5. Z celulozy robi się:

- metal
  - papier.
- 

### Ćwiczenia 13

Jaka to substancja?

Przeczytaj zdanie i odpowiedz na pytanie.

1. Podaje się osobom chorym i osłabionym.

To jest .....

2. Używasz jej do słodzenia napojów i pieczenia ciast.

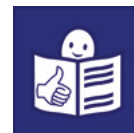
To jest .....

3. Używa się jej do produkcji kisielei i budyniów.

To jest .....

4. Występuje w roślinach w postaci włókien.

To jest .....



## Ćwiczenie 14

Do produkcji papieru potrzeba dużo drewna.  
Dlatego w lasach wycina się drzewa.

Papier można robić też z makulatury.

**Makulatura** to stare gazety, zeszyty,  
kartki papieru.

Zachęć do zbierania makulatury.

Tu narysuj rysunek i napisz hasło:

Zbierasz makulaturę, oszczędzasz lasy.





## Ćwiczenie 15

Połącz nazwy cukrów z ich zastosowaniem.

**Skrobia**

środek wzmacniający chorych

**Glukoza**

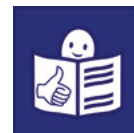
do produkcji papieru

**Sacharoza**

do słodzenia kawy i herbaty

**Celuloza**

do przygotowania budyniu



## Ćwiczenie 16

Skreśl czerwoną kredką nazwy produktów, które powodują otyłość i niszczą zęby.



frytki

warzywa

cukierki

napoje gazowane

słodycze

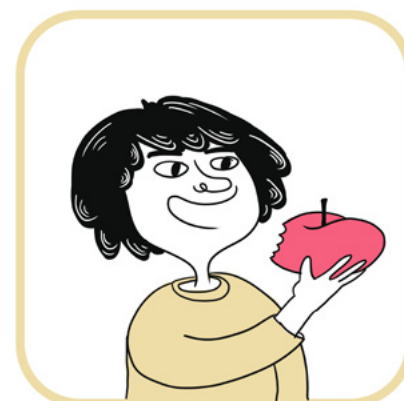
chleb razowy

owoce

kasza

ciasteczka

Pozostałe wyrazy wpisz poniżej.  
Odczytaj zdania.



Jedz w \_\_\_\_\_, o \_\_\_\_\_, k \_\_\_\_\_

i c \_\_\_\_\_ r \_\_\_\_\_.

Dzięki tym produktom rzadko chorujesz i jesteś szczęśliwy.



## Ćwiczenie 17

Co robi dietetyk?

Ułóż zdanie z rozsypanki wyrazowej.

Zapisz wyrazy w wykropkowane miejsce.

**wybrać     Dietetyk     zdrowe**  
**jedzenie.     pomaga**

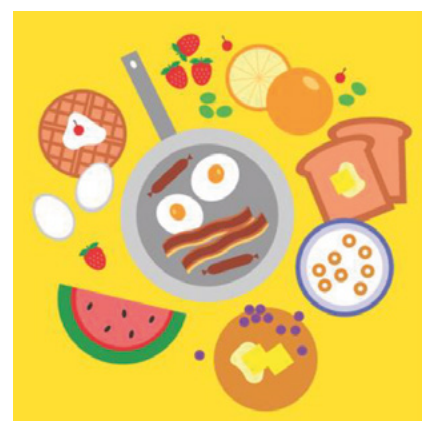
.....  
.....



## Ćwiczenie 18

Napisz przepis na twoje zdrowe śniadanie:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

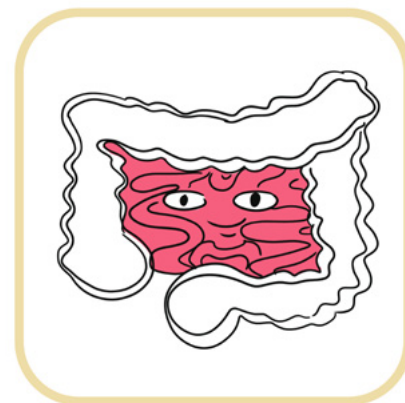




## Ćwiczenie 19

Przeczytaj kilka razy wierszyk.  
Spróbuj powiedzieć go z pamięci.

Pomaga w odchudzaniu  
i substancji przesuwaniu.  
Chcesz oczyścić jelita  
zamiast szczotki - użyj błonnika.



---

Zdjęcia na podstawie licencji:  
<https://pixabay.com/pl/service/license/>

Strona 8: Couleur, <https://pixabay.com/pl/photos/ziemniaków-warzyw-żywności-bulwy-2329648/>  
Strona 11: monikasmigielska, <https://pixabay.com/pl/photos/jesień-las-drzewo-złoty-3698721/>  
Strona 14: MarkOblivious, <https://pixabay.com/pl/illustrations/śniadanie-jaj-boczek-żywności-2078286/>