

# Moc żywności

Autorzy lekcji: dr inż. Katarzyna Lachowicz; dr inż. Małgorzata Stachoń; dr inż. Tomasz Królikowski; mgr Łukasz Kopiasz; dr inż. Ewelina Pałkowska-Goździk; dr inż. Katarzyna Dziendzikowska; dr inż. Danuta Gajewska; dr hab. Ewa Lange, prof. SGGW

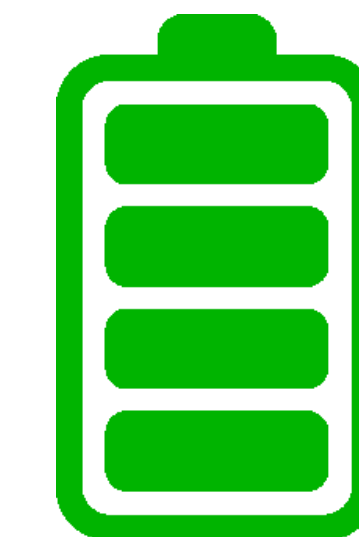
**Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych**

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywienie (JEŻ)”. Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.

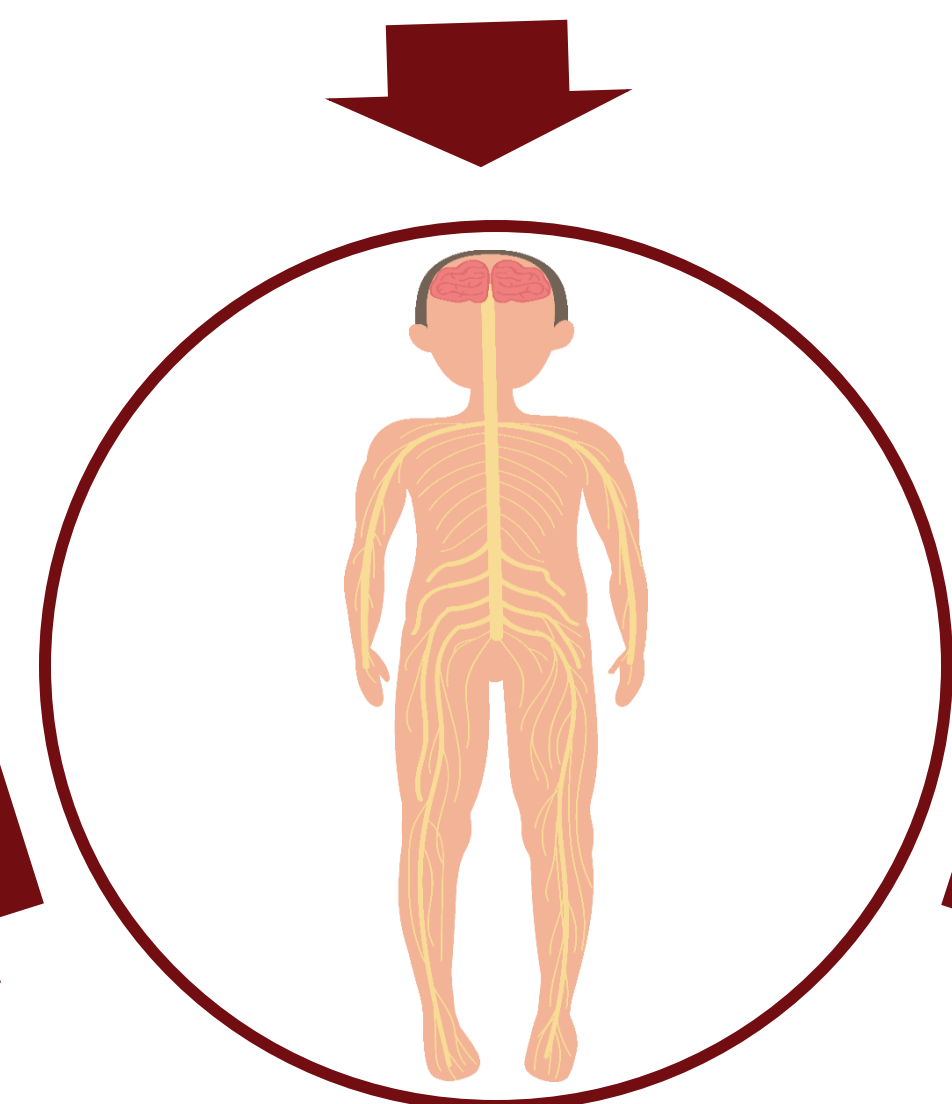
## Układ nerwowy



**Kwasy  
tłuszczowe  
omega-3**



100%



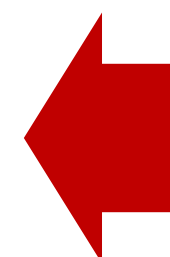
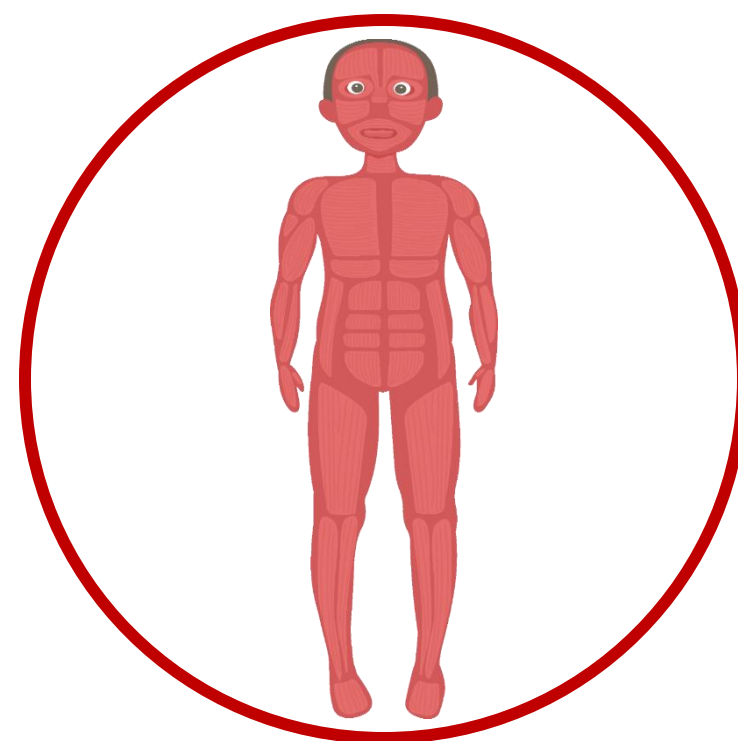
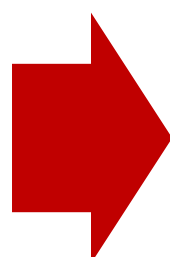
**Kwasy  
tłuszczowe  
omega-3**



**Kwasy  
tłuszczowe  
nienasycone**

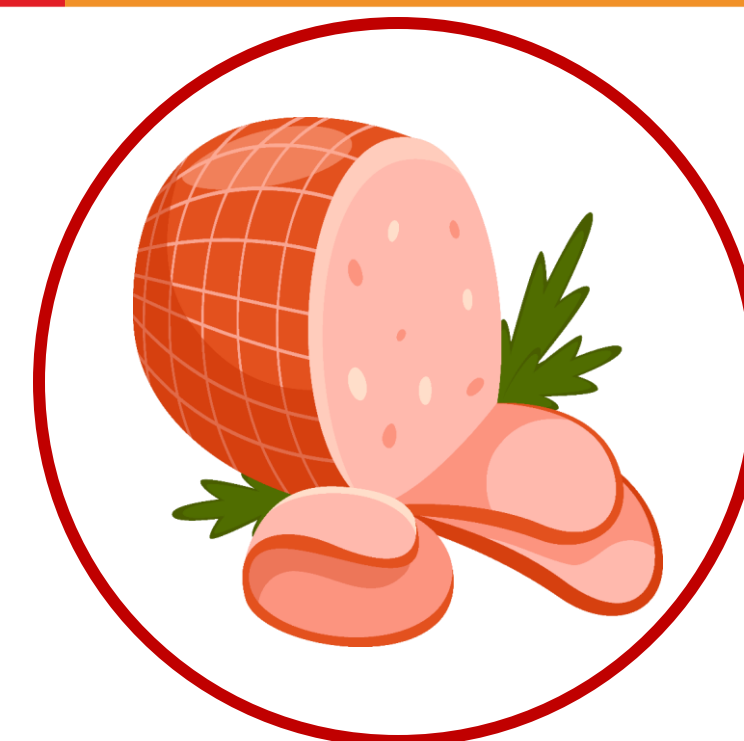
# Układ mięśniowy

**Białko**

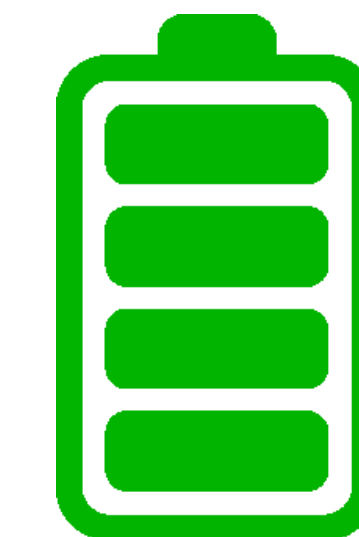
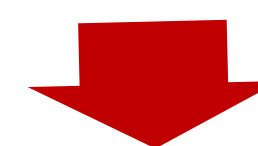


**Białko**

**Białko**



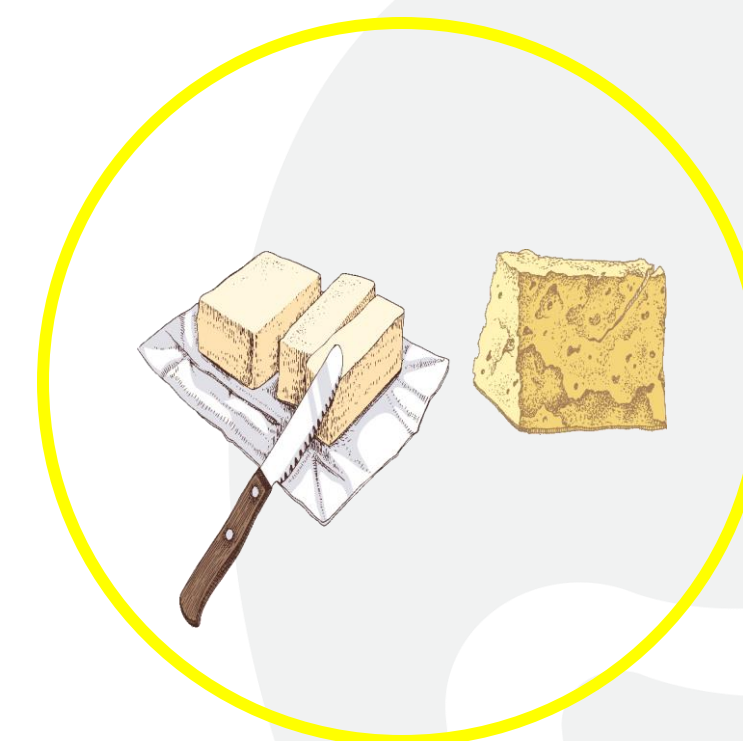
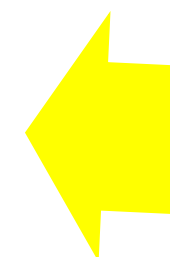
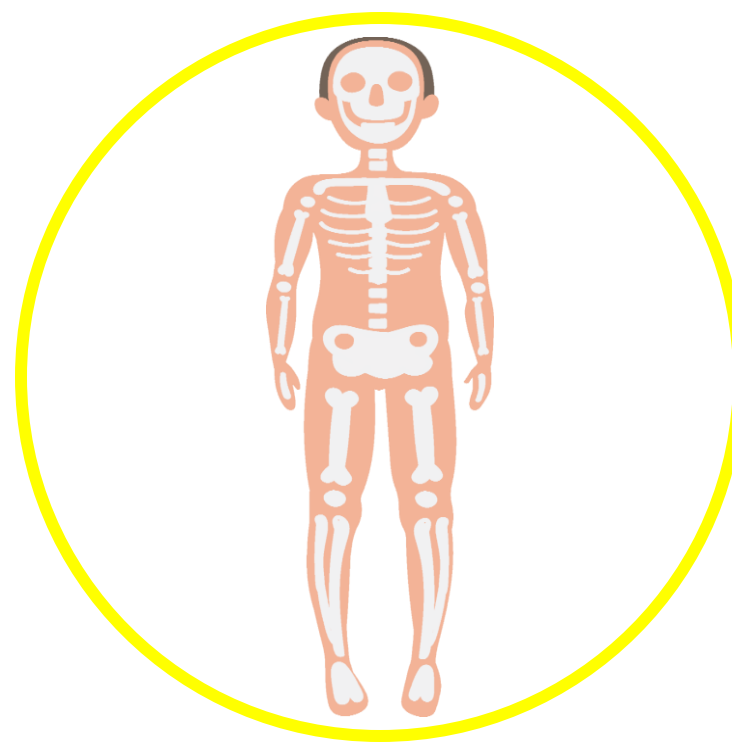
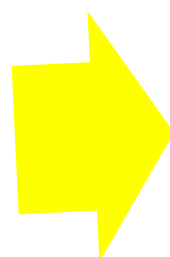
**Białko i  
żelazo**



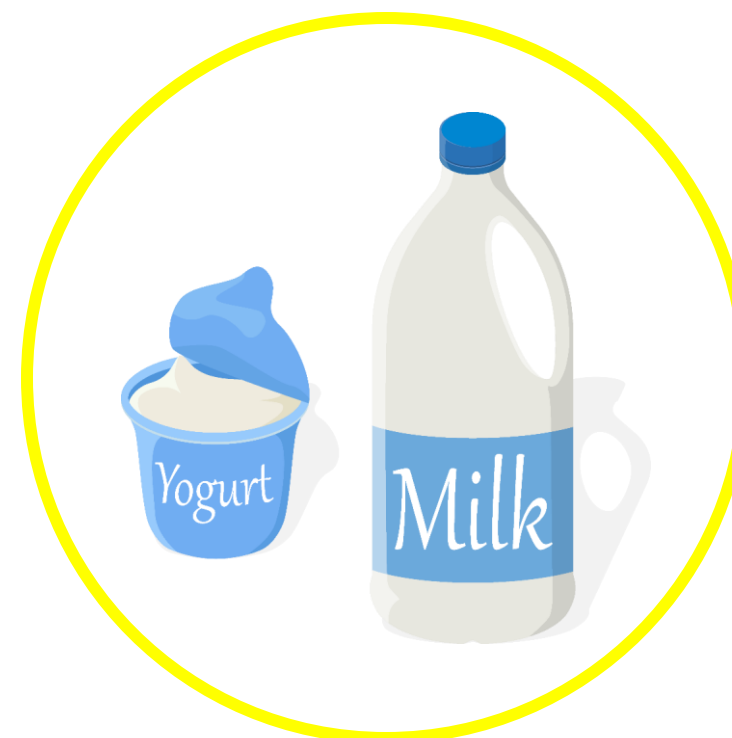
100%

# Zęby i kości

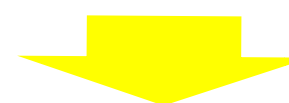
**Wapń**



**Wapń**



**Wapń**



**Witamina D**



**100%**

## Układ krążenia

**Witamina C**



**Witamina E**



**Kwasy tłuszczowe omega-3**



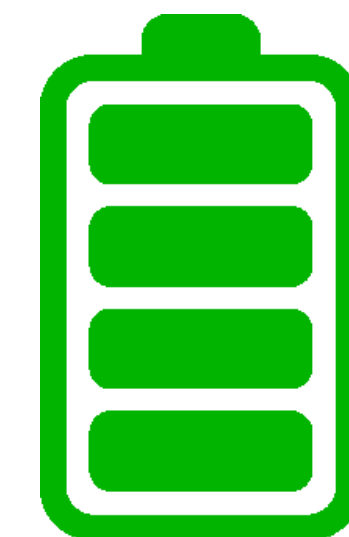
**Kwas foliowy  
(witamina B<sub>9</sub>)**



**Witamina A**



**Błonnik  
pokarmowy**



100%

**Kwasy tłuszczowe  
nienasycone**

# Układ pokarmowy

**Probiotyki**



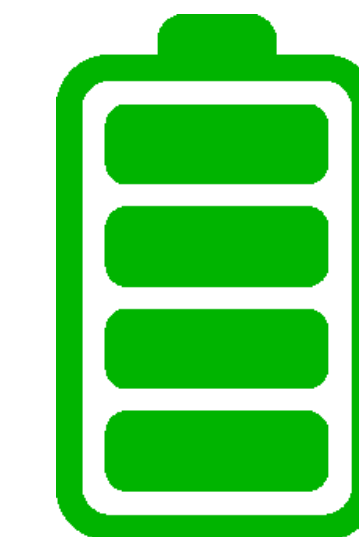
**Błonnik pokarmowy**



**Błonnik pokarmowy**

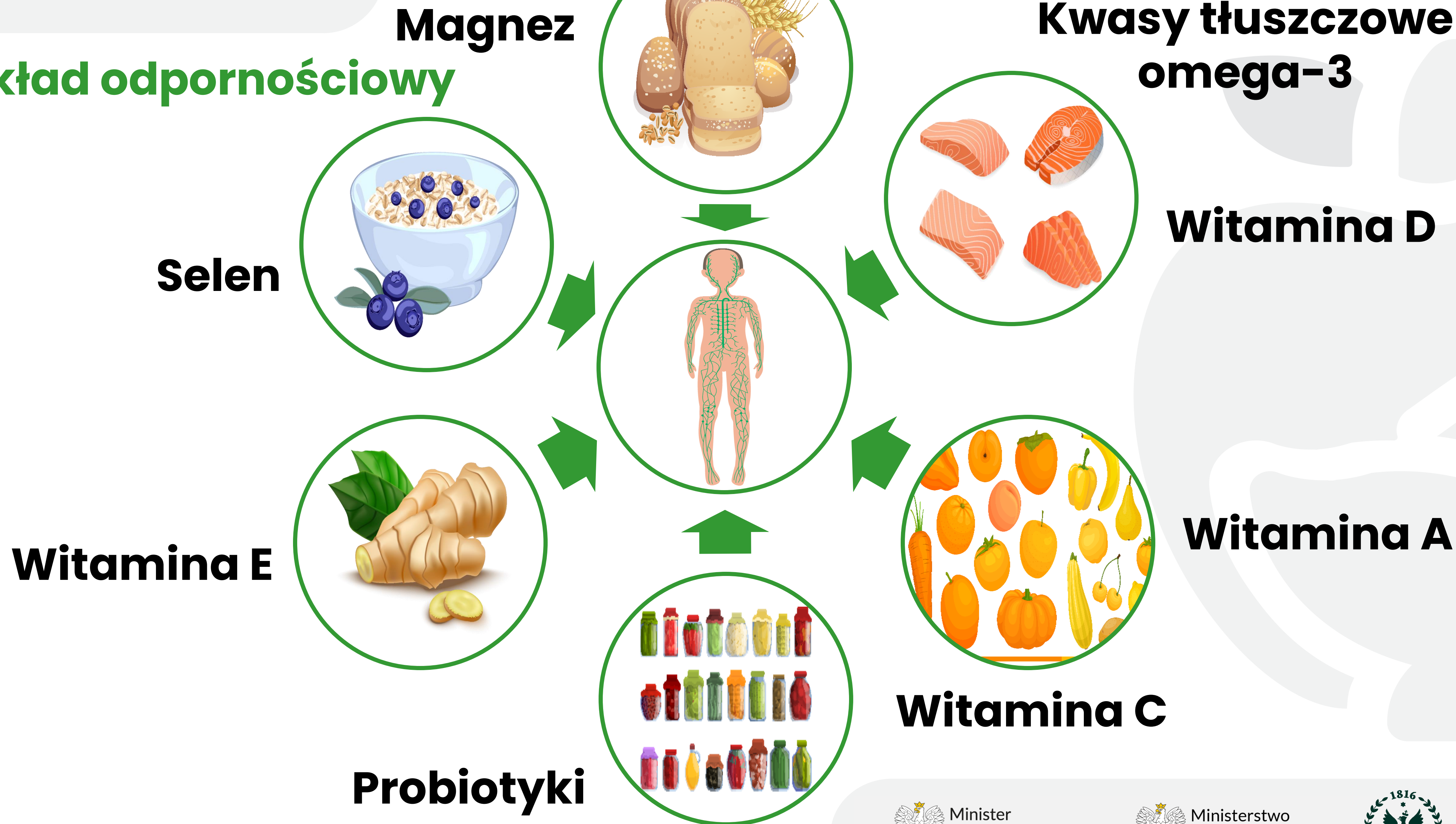


**Błonnik pokarmowy**



100%

# Układ odpornościowy



100%

**Skóra, włosy  
i paznokcie**

**Witamina A**



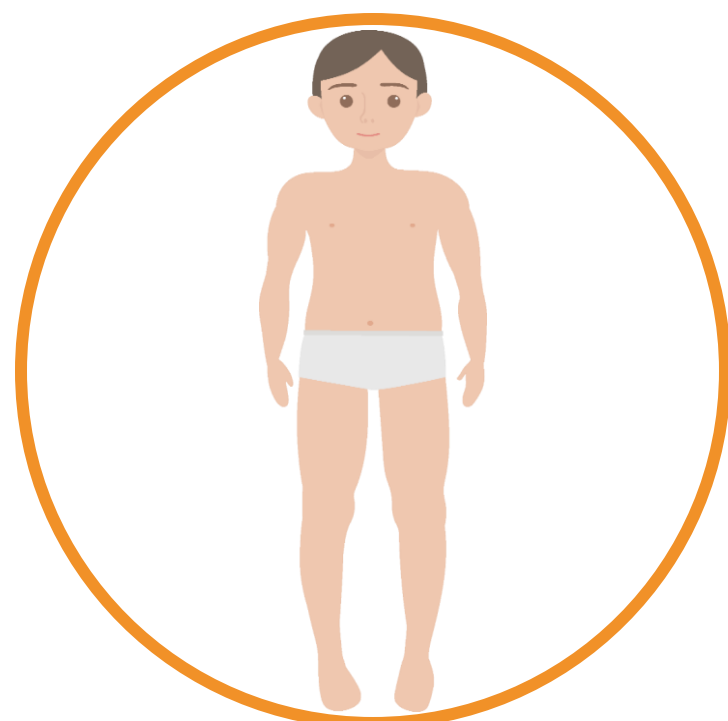
**Witamina C**

**Kwasy tłuszczowe  
nienasycone**

**Cynk**

**Mangan**

**Witamina E**



**Miedź**

**Kwasy tłuszczowe  
omega-3**

**Krzem**

**Witamina H**

**Witamina D**



**Selen**



**100%**



# Krew

**Kwas foliowy  
(witamina B<sub>9</sub>)**

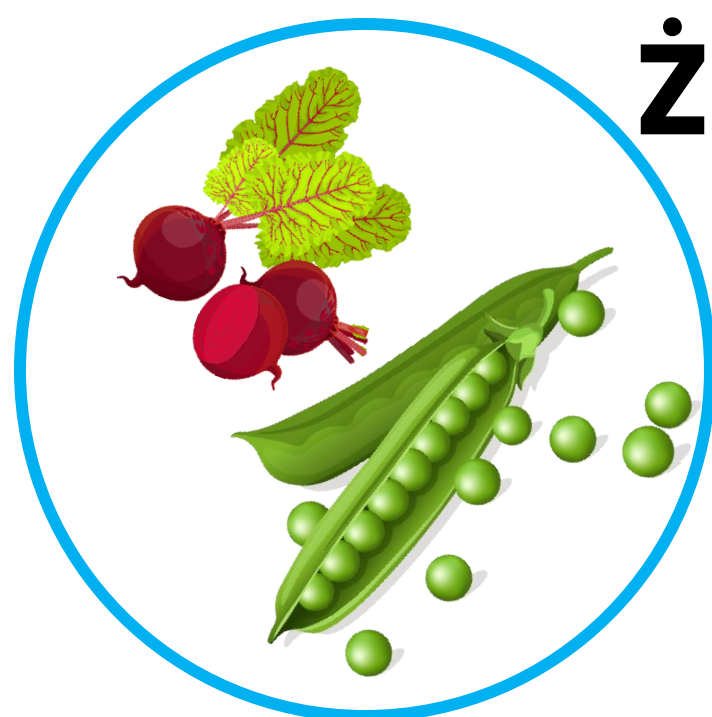


**Kobalamina  
(witamina B<sub>12</sub>)**

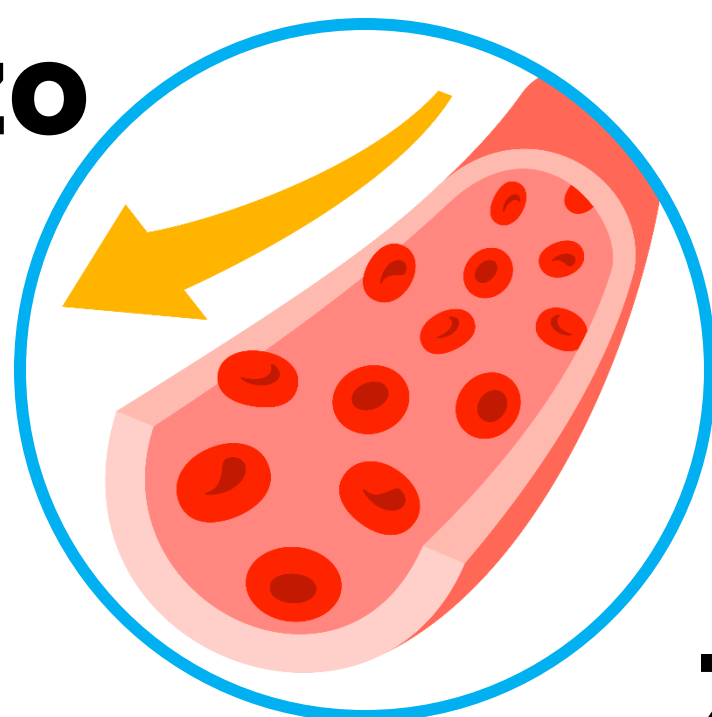


100%

**Żelazo**



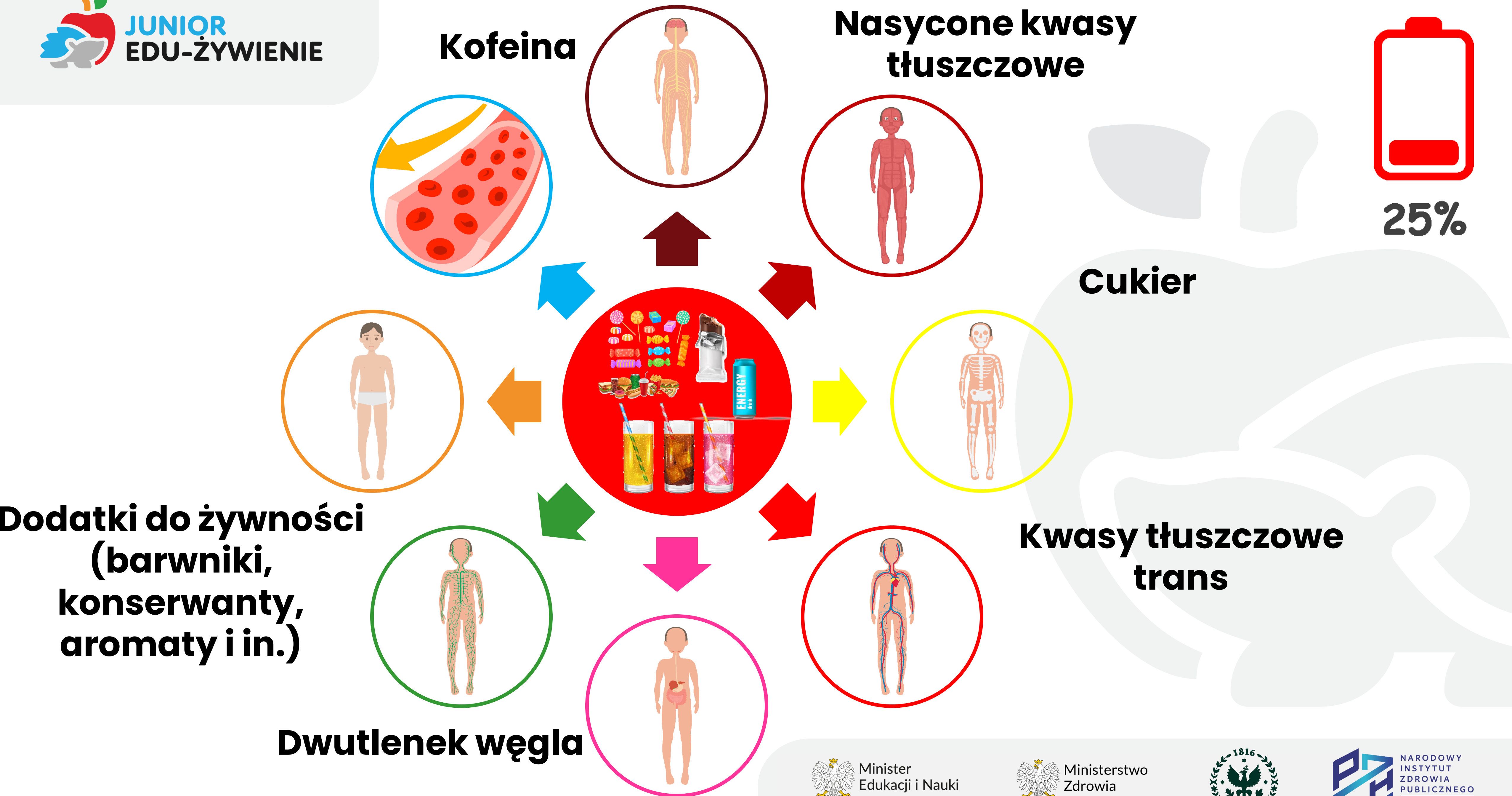
**Żelazo**



**Żelazo**

**Żelazo**





1	2	3	4	5	6	7	8
 <b>Układ nerwowy</b>	 <b>Układ mięśniowy</b>	 <b>Zęby i kości</b>	 <b>Układ krążenia</b>	 <b>Układ pokarmowy</b>	 <b>Układ odpornościowy</b>	 <b>Skóra, włosy i paznokcie</b>	 <b>Krew</b>

# Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami uzupełniającymi

Autorzy lekcji: dr inż. Katarzyna Lachowicz; dr inż. Małgorzata Stachoń; dr inż. Tomasz Królikowski; mgr Łukasz Kopiasz; dr inż. Ewelina Pałkowska-Goździk; dr inż. Katarzyna Dziendzikowska; dr inż. Danuta Gajewska; dr hab. Ewa Lange, prof. SGGW

**Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych**

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywienie (JEŻ)”. Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.