

# MAKROSKŁADNIKI W NASZEJ DIECIE

## BIAŁKA

NAZWA „BIAŁKO” POCHODZI OD GRECKIEGO SŁOWA „PROTOS”  
OZNACZA PIERWSZY, PODSTAWOWY SKŁADNIK POŻYWIENIA  
I WSKAZUJE NA ROLĘ TEGO SKŁADNIKA W DIECIE CZŁOWIEKA

SŁUŻY M.IN DO:

- ODNOWY BIAŁEK CIAŁA (GOJENIE SIĘ RAN)
- BUDOWY NOWYCH KOMÓREK I TKANEK
- WCHODZI W SKŁAD WIELU ENZYMÓW I HORMONÓW
- ODGRYWAJĄ ROLĘ W TRANSPORCIE TLENU, WITAMIN I MINERAŁÓW

NAJWIĘKSZĄ WARTOŚĆ BIOLOGICZNĄ  
MAJĄ BIAŁKA POCHODZĄCE Z PRODUKTÓW ZWIERZĘCYCH,  
TAKICH JAK: **JAJA, PRODUKTY MLECZNE, MIĘSO, RYBY**

BIAŁKA PRODUKTÓW ROŚLINNYCH MAJĄ Z REGUŁY GORSZY  
SKŁAD AMINOKWASOWY, W PORÓWNIANIU Z POTRZEBAMI  
NASZEGO ORGANIZMU

WYJĄTEK STANOWIĄ **ROŚLINY STRĄCZKOWE**,  
KTÓRYCH SKŁAD AMINOKWASOWY JEST ZBLIŻONY DO  
PRODUKTÓW ZWIERZĘCYCH

## WĘGLOWODANY

SĄ JEDNYM Z PODSTAWOWYCH  
SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH,  
PEŁNIĄ BARDZO WAŻNĄ ROLĘ W NASZYM ORGANIZMIE  
I ODPOWIADAJĄ ZA JEGO PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE

SĄ GŁÓWNYM ŹRÓDŁEM ENERGII DLA ORGANIZMU,  
UZYSKANA Z NICH ENERGIA SŁUŻY M.IN.  
DO UTRZYMANIA CIEPŁOTY CIAŁA,  
PRACY NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH ORAZ  
AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

JAKO ŹRÓDŁO ENERGII POTRZEBNE SĄ W SZCZEGÓLNOŚCI DO PRACY  
UKŁADU NERWOWEGO, SERCOWO-NACZYNIOWEGO, MIĘŚNIOWEGO I DLA WĄTROBY

## TŁUSZCZE

ŹRÓDŁO KWASÓW TŁUSZCZOWYCH, W TYM NIEZBĘDNYCH NIENASYCONYCH KWASÓW  
TŁUSZCZOWYCH (NNKT) Z RODZINY OMEGA-3 I OMEGA-6

UMOŻLIWIĄJĄ WCHŁANIANIE WITAMIN A, D, E I K, KTÓRE SĄ W NICH ROZPUSTCZALNE

TŁUSZCZ POKARMOWY JEST PRZED E WSZYSTKIM  
ŹRÓDŁEM ENERGII NIEZBĘDNEJ DO ZAPEWNIENIA  
PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU I UTRZYMANIA FUNKCJI  
ŻYCIOWYCH ORGANIZMU

JEDEN GRAM TŁUSZCZU DOSTARCZA PONAD  
DWA RAZY WIĘCEJ KALORII NIŻ DOSTARCZA  
JEDEN GRAM BIAŁKA LUB WĘGLOWODANÓW

Zadbaj aby w Twoim posiłku znalazło się źródło białka, węglowodanów i tłuszczu np.

*jogurt naturalny* z *płatkami owsianymi*, *owocami* i *orzechami*