



Błonnik oraz owoce i warzywa

źródła · rola · uzasadnienie regularnego spożywania

opracowanie: **Mateusz Będkowski** · niekazmuliczyc.pl

WYPEŁNIA NAUCZYCIEL

Punkty / 8

Ocena

Imię i nazwisko _____ Klasa _____ Data _____

Karta A

3 zadania · 8 punktów · 25 minut · Odpowiadaj na podstawie wiedzy biologicznej; nie oceniaj zdrowia osoby.

Zadanie 1. (0–3)**OTWARTE**

W szkolnym jadłospisie są: jabłko, sok jabłkowy, marchewkę i białe pieczywo. Wskaż dwa produkty roślinne, które mogą być źródłem błonnika, i wyjaśnij jedną rolę błonnika w pracy jelit. Nie podawaj ilości w gramach.

ODPOWIEDŹ

1. 0 1 2 3

Zadanie 2. (0–3)**OTWARTE**

Kolega mówi: „sok jabłkowy zawsze w pełni zastępuje jabłko”. Oceń to zdanie i podaj dwa argumenty związane z błonnikiem oraz różnorodnością jedzenia. Nie oceniaj zdrowia kolegi.

ODPOWIEDŹ

2. 0 1 2 3

Zadanie 3. (0–2)**OTWARTE**

Zaproponuj, jak systematycznie włączać owoce i warzywa do codziennych posiłków: uwzględnij zupełną warzywami lub inny konkretny przykład. Uzasadnij propozycję jednym zdaniem biologicznym, które wspomina błonnik i jeszcze inną korzyść z różnorodnych produktów.

ODPOWIEDŹ

3. 0 1 2