

Poznam białka, ich budowę oraz właściwości.

- jakie pierwiastki wchodzi w skład białek;
- czym są białka;
- wskazywać, w jakich produktach spożywczych występują białka;
- podawać znaczenie białek w organizmie.

1. Zapoznaj się podanymi materiałami:

- [Lekcja z e-podręcznika 1](#)
- [Lekcja z e-podręcznika 2](#)
- [Lekcja z e-podręcznika 3](#)
- [Materiał dodatkowy](#)

2. Przepisz notatkę do zeszytu

- Cząsteczki wszystkich białek są zbudowane głównie z atomów czterech pierwiastków: węgla, wodoru, tlenu i azotu. W skład niektórych białek mogą wchodzić atomy siarki, fosforu i inne pierwiastki.
- Podstawowymi elementami budującymi białka są aminokwasy.
- Białka to wielkocząsteczkowe związki chemiczne, zbudowane z reszt aminokwasowych połączonych wiązaniami peptydowymi.
- Białka są głównym składnikiem budulcowym organizmów. Pełnią funkcje: budulcowe, transportowe, regulujące i inne.
- Źródłem białka zwierzęcego są m.in. jajka, nabiał, mięso, ryby, a roślinnego – produkty zbożowe oraz rośliny strączkowe, np. fasola, soja i soczewica.

Praca domowa

Polecenie 1 - patrz e-podręcznik

Korzystając z informacji z tabeli *Dzienne zapotrzebowanie organizmu na białko* oraz tabeli *Zawartość białka w różnych produktach spożywczych*, odpowiedz na pytania:

- Który z wymienionych produktów zawiera najwięcej białka, a który najmniej?
- Ile g białka zawiera szklanka mleka? Przyjmij, że masa szklanki mleka wynosi 200 g.
- Czy chłopiec, który wypija 3 szklanki mleka dziennie, dostarcza organizmowi niezbędną ilość białka?
- Ile gramów sera żółtego musiałaby zjeść kobieta, aby dostarczyć organizmowi niezbędną dzienną ilość białka?
- Czy zjadając 200 g serka homogenizowanego, dostarczymy organizmowi więcej białka niż zjadając 100 g kabanosów?

Polecenie 2

W dostępnych źródłach wyszukaj informacje na temat niedoboru i nadmiaru białka w organizmie człowieka. Wymień po 3 skutki niedoboru oraz nadmiaru białka.

Polecenie 3

Omów przemiany białka zachodzące w organizmie człowieka.