

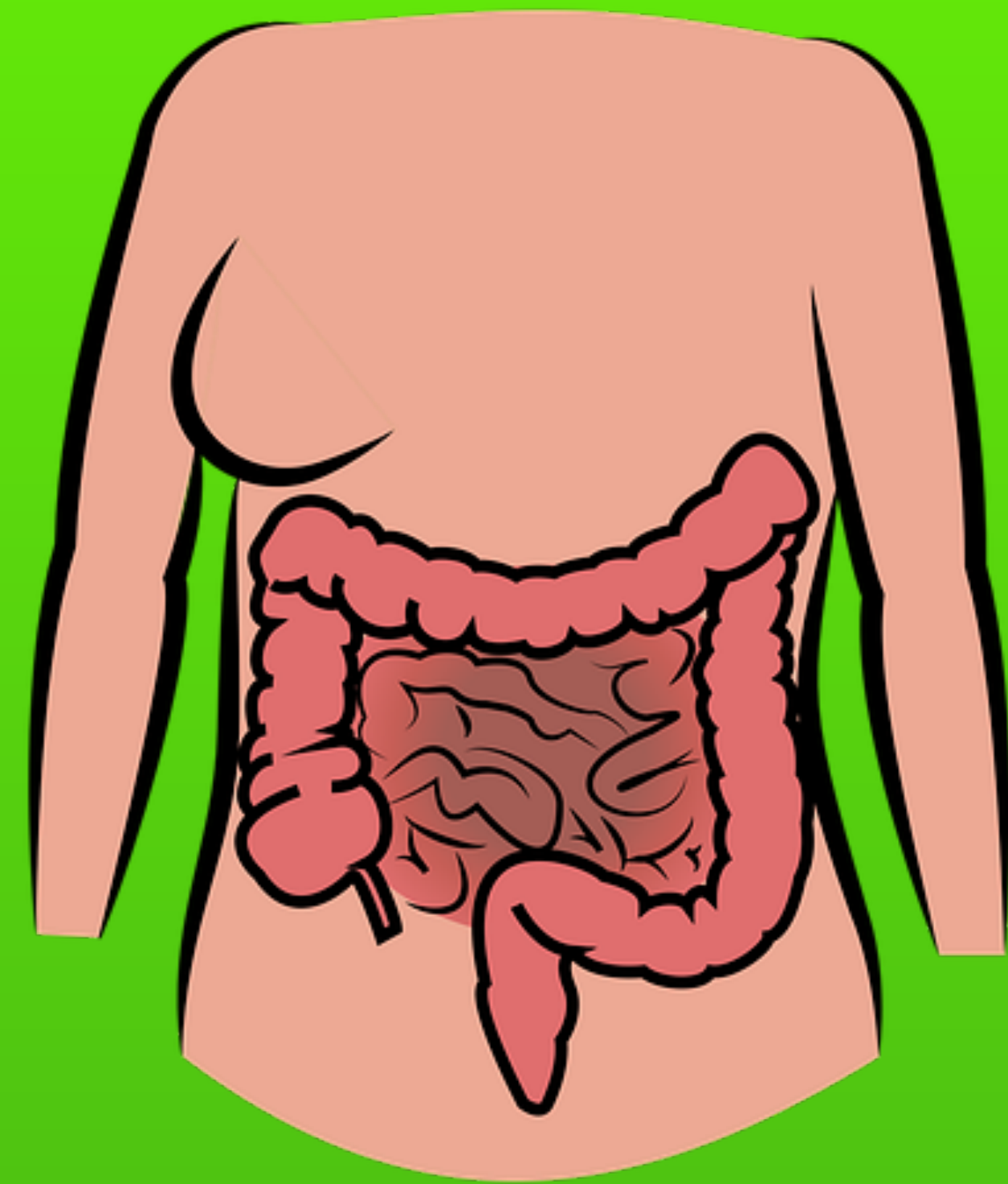
Trening PUK PUK



P jak PAMIĘĆ
U jak UWAGA
K jak KREATYWNOŚĆ

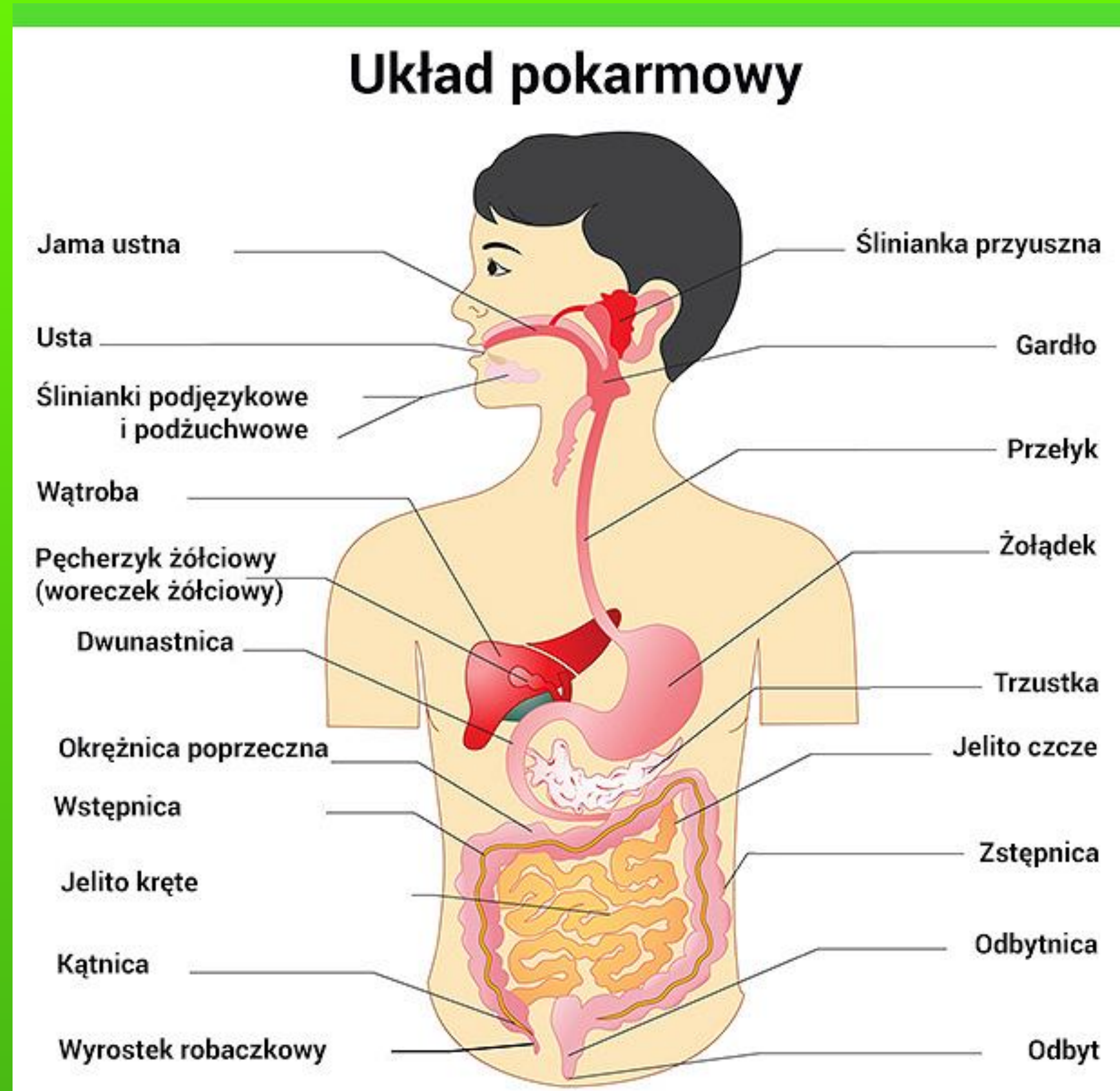
29 maja - Światowy Dzień Zdrowia Układu Pokarmowego

Ma na celu zwrócenie uwagi na temat schorzeń układu pokarmowego – profilaktyki, leczenia, wpływu na nasze codzienne życie. Organizatorem tego wydarzenia, czyli licznych konferencji, warsztatów jest Światowa Organizacja Gastroenterologii.

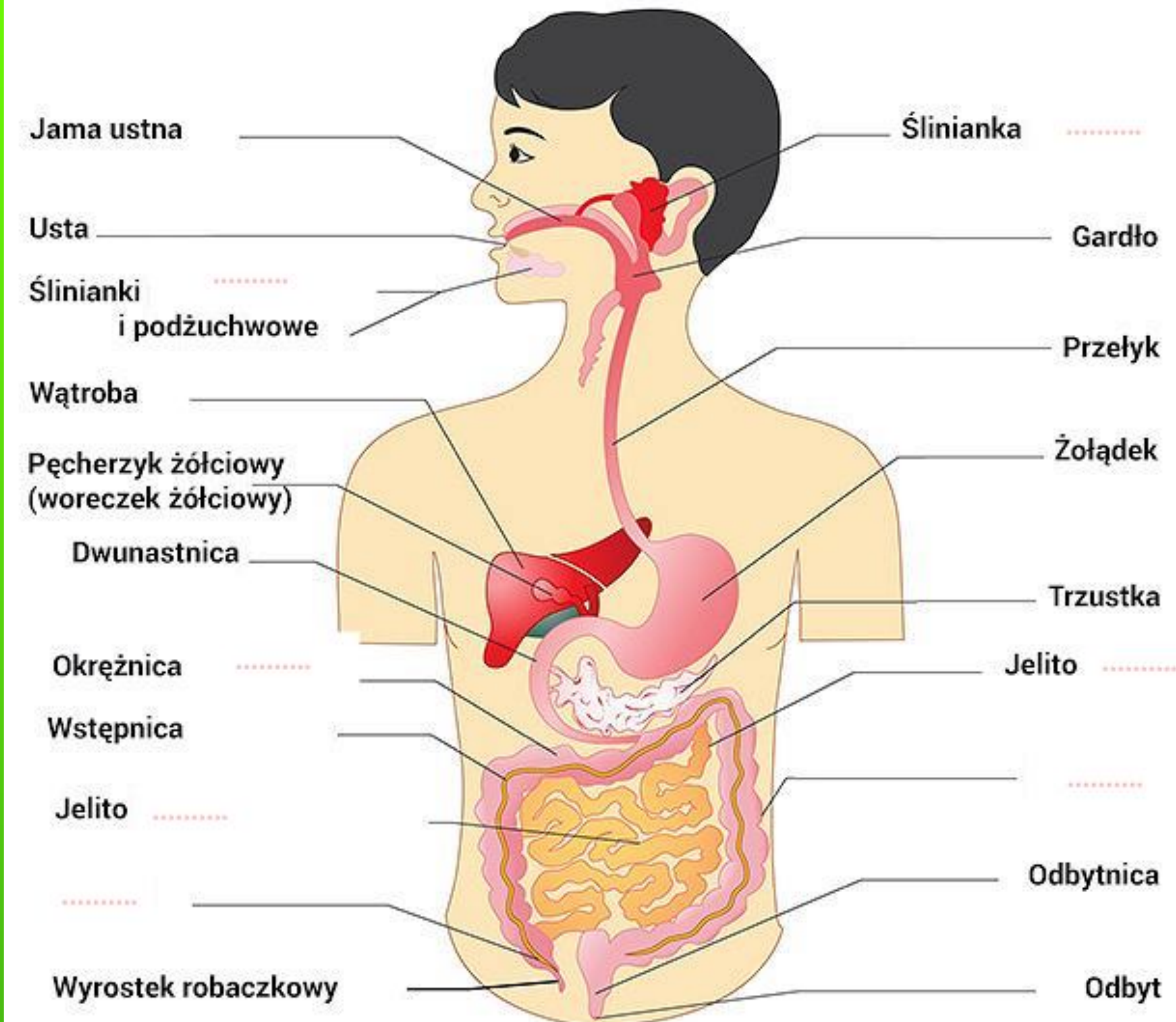


P jak PAMIĘĆ

Zadanie. 1. Zapamiętaj nazwy:



Układ pokarmowy



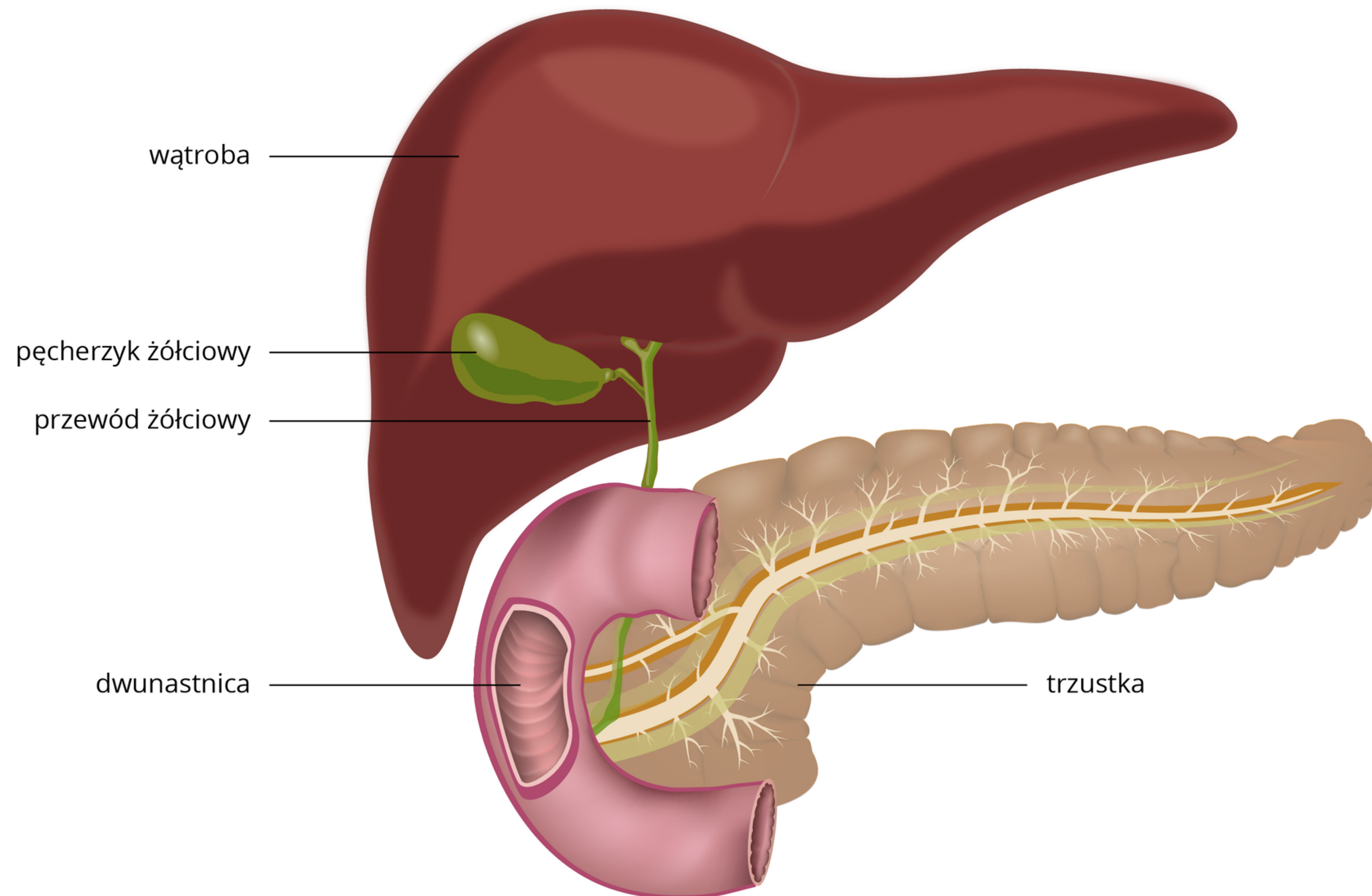
P jak PAMIĘĆ

Zadanie. 1. Wpisz brakujące nazwy

- Aby sprawdzić odpowiedzi - cofnij stronę

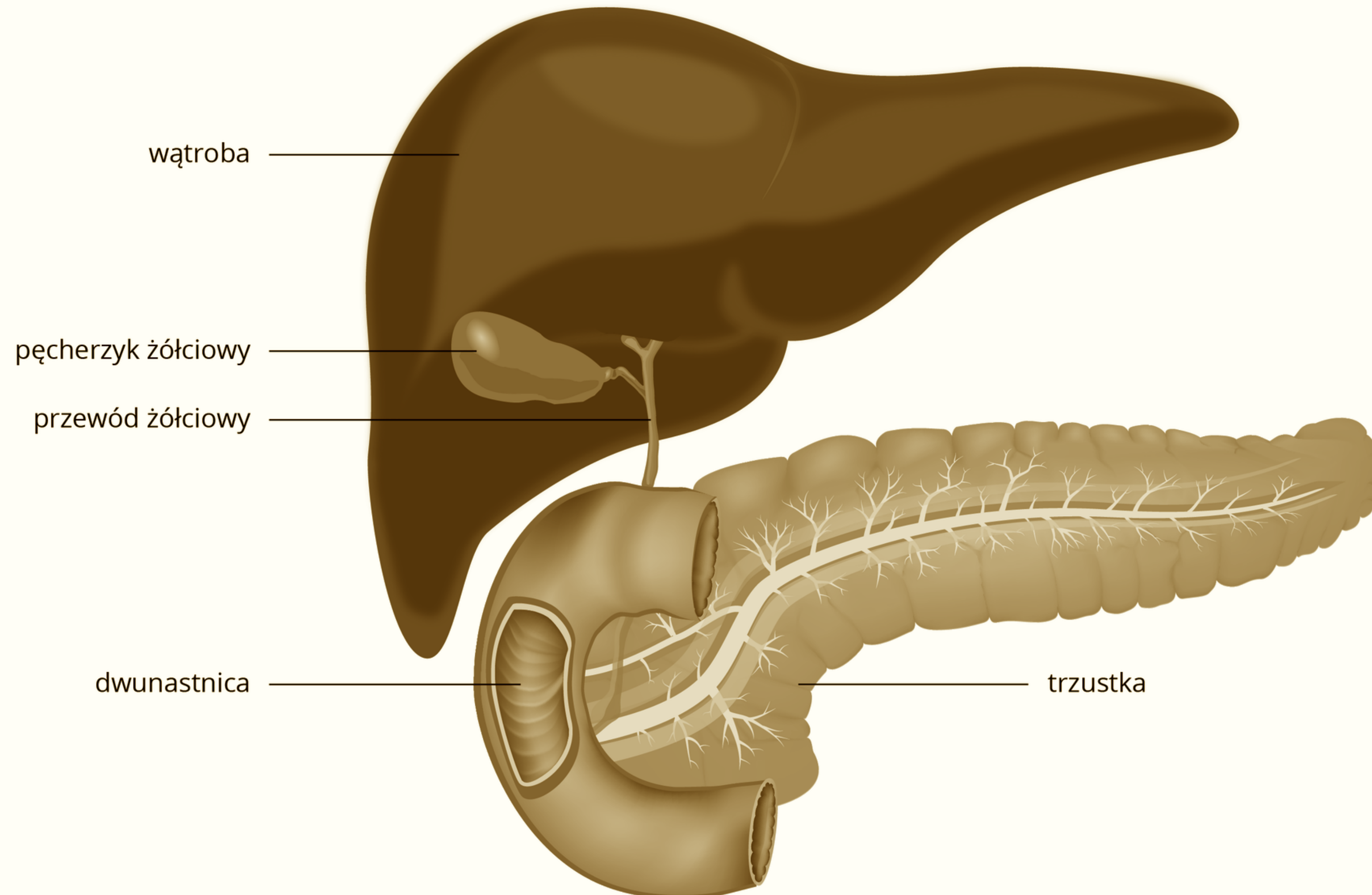
P jak Pamięć

Zadanie. 2. Zapamiętaj kolory



P jak PAMIĘĆ

Zadanie. 2. Jakie były kolory poniższych narządów?



- Aby sprawdzić odpowiedzi - cofnij stronę

U jak UWAGA

Zadanie. 3. Bakterie

W jelicie grubym żyje ok. 500 gatunków bakterii, które składają się na swoistą **mikroflorę jelitową**.

Lactobacillus acidophilus jedną z najpowszechniejszych bakterii probiotycznych. Jest rodzajem bakterii występującym w jelitach i odgrywa wiele ważnych korzyści dla zdrowia. Wykazuje wiele korzyści zdrowotnych: pomaga obniżać poziom cholesterolu, podnosi odporność i zmniejsza zmęczenie.



U jak UWAGA

Zadanie. 3. Bakterie - ile razy występuje słowo **Lactobacillus**?

- **Lactobacillus acidophilus** występuje naturalnie w wielu produktach fermentowanych, w tym w kiszanej kapuście oraz jest dodawany do innych produktów spożywczych, takich jak sery i jogurty.
- **Lactobacillus acidophilus** został szeroko przebadany jako probiotyk o potwierdzonym naukowo działaniu prozdrowotnym. Istnieje jednak wiele różnych szczepów **Lactobacillus acidophilus** i każdy z nich może mieć inny wpływ na twoje ciało.
- **Lactobacillus acidophilus** należą do rodzaju bakterii pałeczek kwasu mlekowego. Produkują kwas mlekowy, który zapewnia lekko kwaśne środowisko pożądane w jelicie. Dzięki niemu **Lactobacillus** mogą z powodzeniem wypierać szkodliwe bakterie i grzyby.
- Ponadto pałeczki kwasu mlekowego wzmacniają funkcję ochronną błony śluzowej jelit, zapobiegając w ten sposób zespołowi nieszczelnego jelita oraz alergiom, nietolerancjom i stanom zapalnym.
- **Lactobacillus acidophilus** tworzą również krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które mogą być wykorzystane przez komórki błony śluzowej jelit jako źródło energii oraz do regeneracji śluzówki.

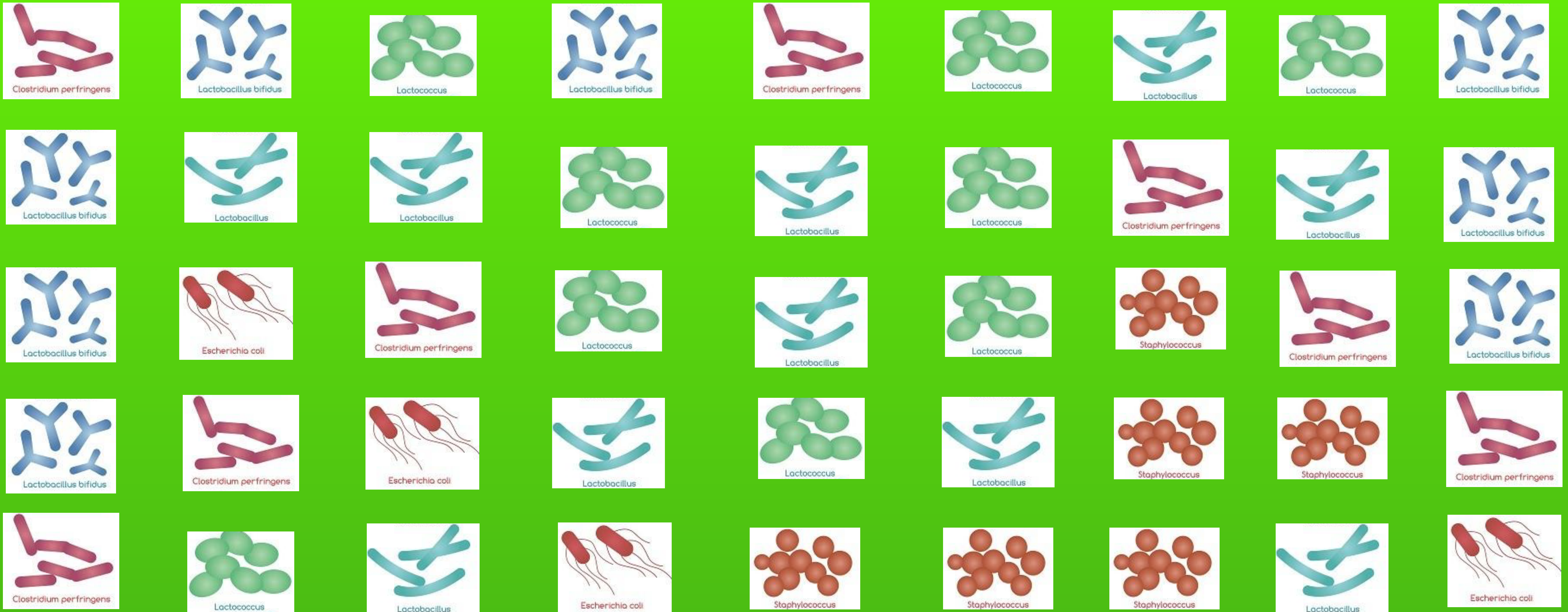
U jak UWAGA

Zadanie. 3. Bakterie - rozwiązanie = 6

- **Lactobacillus acidophilus** występuje naturalnie w wielu produktach fermentowanych, w tym w kiszzonej kapuście oraz jest dodawany do innych produktów spożywczych, takich jak sery i jogurty.
- **Lactobacillus acidophilus** został szeroko przebadany jako probiotyk o potwierdzonym naukowo działaniu prozdrowotnym. Istnieje jednak wiele różnych szczepów **Lactobacillus acidophilus** i każdy z nich może mieć inny wpływ na twoje ciało.
- **Lactobacillus acidophilus** należą do rodzaju bakterii pałeczek kwasu mlekowego. Produkują kwas mlekowy, który zapewnia lekko kwaśne środowisko pożądane w jelicie. Dzięki niemu **Lactobacillus** mogą z powodzeniem wypierać szkodliwe bakterie i grzyby.
- Ponadto pałeczki kwasu mlekowego wzmacniają funkcję ochronną błony śluzowej jelit, zapobiegając w ten sposób zespołowi nieszczelnego jelita oraz alergiom, nietolerancjom i stanom zapalnym.
- **Lactobacillus acidophilus** tworzą również krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które mogą być wykorzystane przez komórki błony śluzowej jelit jako źródło energii oraz do regeneracji śluzówki.

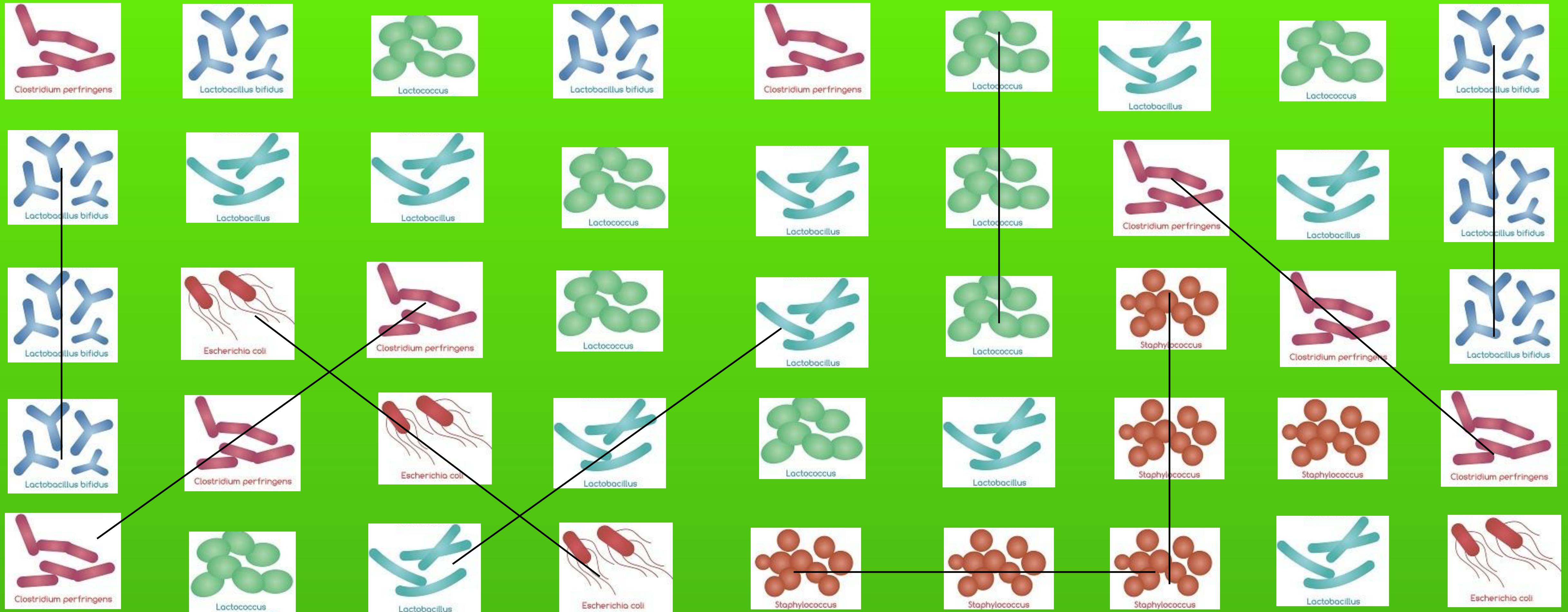
U jak UWAGA

**Zadanie. 4. Bakterie - znajdź 3 te same bakterie pod rzęd
- w pionie, w poziomie lub po skosach!**



U jak UWAGA

**Zadanie. 4. Bakterie - znajdź 3 takie same bakterie pod rząd
- w pionie, w poziomie i po skosach!**



K jak KREATYWNOŚĆ

Zadanie. 5. STWÓRZ KRZYŻÓWKĘ (graficznie) - z podanych słów:

- 1. gruczoły**
- 2. wątroba**
- 3. trzustka**
- 4. ślinianki**
- 5. żuwaczki**
- 6. zęby**
- 7. język**
- 8. jelita**
- 9. odbył**
- 10. wyrostek**

Odpowiedzi proszę przesyłać na adres:
treningpamiecisenior@gmail.com

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

ŻYCZĘ ZDROWIA

- Edyta Bonk