

Temat: Rola i źródła witamin.

1. Witaminy to związki, które dostarczamy sobie z pożywieniem, ponieważ nasz organizm nie potrafi ich samodzielnie wytworzyć. Znajdują się one w pokarmach pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.

2. WITAMINY REGULUJĄ PRZEBIEG REAKCJI CHEMICZNYCH ZACHODZĄCYCH W KOMÓRKACH

3. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach to: **A, D, E, K**

4. Witaminy rozpuszczalne w wodzie: witaminy z grupy B (B6, B9, B12) i witamina C

5. Doświadczenie:

Sprawdź czy sok z cytryny zawiera witaminę C.

Do dwóch szklanek wlej kleik skrobiowy z wodą(pół szklanki wody z kranu i łyżeczka kleiku skrobiowego-wymieszaj) .Do każdej szklanki dodaj po jednej kropli jodyny. Barwa roztworów zmieni się na granatowy.

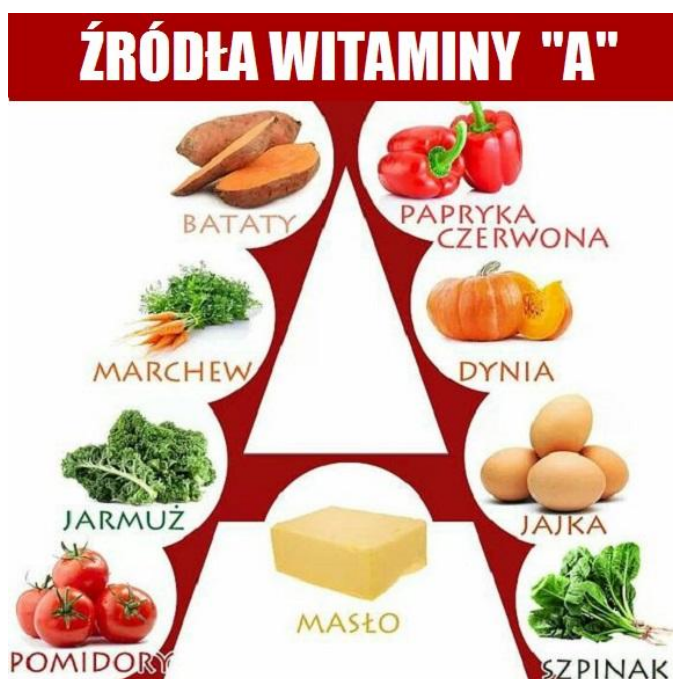
Następnie do jednej szklanki dodaj kilka kropeł soku z cytryny i zaobserwuj barwę roztworów w obu szklankach.

Roztwór skrobi przygotuj przy pomocy osoby dorosłej !!!

Obejrzyj proszę film z doświadczeniem.

<https://www.youtube.com/watch?v=5EyNAsXwG84>

6. Źródła witamin





7. Podkreśl witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

A C K B12 B9 E D

8. Do każdej funkcji zapisz nazwę witaminy.

a) Zapobiega krzywicy i zapewnia prawidłową budowę kości.-

b) Jest potrzebna do prawidłowego krzepnięcia krwi.-

c) Zwiększa odporność-

d) Jej niedobór powoduje choroby skóry i kurzą ślepotę. -

