



Witaminy są niezbędne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu człowieka. Dostarczamy je wraz z pożywieniem. Dieta człowieka musi być zróżnicowana, gdyż żaden produkt spożywczy nie zawiera wszystkich witamin. Witamina A odpowiada za wzrok i wzrost. Występuje w maśle, mleku, marchwi i wątróbce. Witamina B odpowiada za dobry nastrój, odporność organizmu i prawidłową pracę mięśni. Występuje w jajkach, rybach, mięsie, płatkach owsianych i pieczywie. Witamina C zwiększa odporność organizmu, występuje w czarnych porzeczkach, papryce, kapuście, cytrynie. Witamina D wzmacnia kości, występuje w tranie, wątróbce, żółtkach jaj.

Do czego potrzebne są witaminy?

Jakie jest źródło witamin?

Jaka powinna być dieta i dlaczego?

Za co odpowiada witamina A i w jakich produktach występuje?

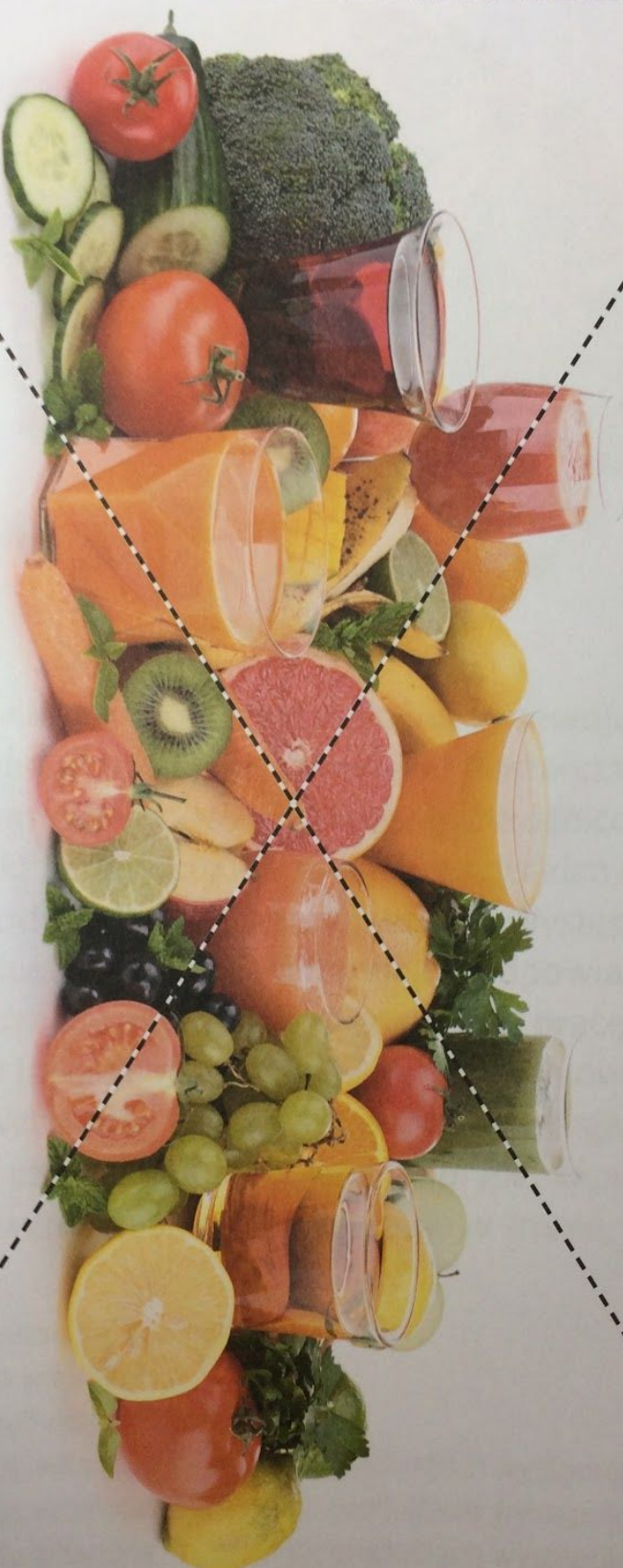
Za co odpowiada witamina B i w jakich produktach występuje?

Za co odpowiada witamina C i w jakich produktach występuje?

Za co odpowiada witamina D i w jakich produktach występuje?

Rozetnij kartę. Ułóż puzzle. Wyjaśnij hasło.

Soki owocowe i warzywne



to źródło zdrowia.