

## VITAMINOK

## 1. Jelöld, hogy az állítás igaz vagy hamis ("I" vagy "H")!

- Az A és a D vitamin zsírban oldódnak  
 Az A vitamin előállításához fényre van szükségünk.  
 A B<sub>12</sub> vitamin hiányában vészes vérszegénység alakul ki.  
 A zöldségekben, gyümölcsökben sok C-vitamin van.  
 A K vitamin hiányában farkasvakság lép fel.  
 A főtt ételekben több a vitamin, mint a nyers ételekben.  
 A D vitamin az immunrendszerre is jó hatással van.



## 2. Melyik tulajdonság igaz mindegyikre: A vitamin, B vitamin, C-vitamin, D vitamin, K vitamin?

- |                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| A: vízben oldódik;                 | B: zsírban oldódi           |
| C: csak kis mennyiségben szükséges | D: az ivóvíz is tartalmazza |
| E: szénhidrátok közé tartozik      |                             |

## 3. Melyik állítás igaz a D vitaminra?

- |   |  |
|---|--|
| A: elősegíti a kalcium felszívódását a bélből   | B: az idegrendszer működését segíti          |
| C: az immunrendszer működését segíti            | D: fontos szerepe van a csontok fejlődésében |
| E: segít megelőzni a daganatos megbetegedéseket |  |

## 4. Párosítsd a vitaminokat a hiányuk okozta betegségekkel!

- |                        |                         |                            |              |
|------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------|
| A: angolkór            | B: skorbut              | 1: B <sub>12</sub> vitamin | 2: D vitamin |
| C: farkasvakság        | D: vészes vérszegénység | 3: C vitamin               | 4: A vitamin |
| E: csökkent véralvadás |                         | 5: K vitamin               |              |

## 5. Melyik vitaminra jellemző? Válassz az A, C, D, K vitaminok közül!

- |   |   |
|---|---|
| 1. A bőr egészségének fenntartásában fontos | 2. vízben oldódik                           |
| 3. a csontok felépítésében fontos           | 4. a bélbaktériumok is termelik             |
| 5. karotinból alakul ki                     | 6. napfény fontos a szintéziséhez           |
| 7. hiányában a fogíny vérezhet              | 8. hiányában véralvadási zavarok lépnek fel |
| 9. fontos antioxidáns                       |   |

## Megoldás

1.

I	H	I	I	H	H	I
---	---	---	---	---	---	---

2.

C
---

3.

MIND
------

4.

1	2	3	4	5
D	A	B	C	E

5.

VITAMIN	A	C	D	K
	1, 2	2, 7, 9	3, 6	4, 8