

WITAMINY

1. **Napisz literę „P” jeśli stwierdzenie jest prawdziwe, a literę „F” jeśli jest fałszywe!**

Witaminy A i D rozpuszczają się w tłuszczu
 Światło jest niezbędne do produkcji witaminy A
 W przypadku niedoboru witaminy B₁₂ rozwija się anemia złośliwa.
 W owocach i warzywach jest dużo witaminy C.
 W przypadku niedoboru witaminy K rozwija się kurza ślepotą.
 Więcej witamin jest w gotowanym jedzeniu niż w surowym.
 Witamina D ma bardzo dobry wpływ na układ odpornościowy.



2. **Która własność jest prawdziwa dla wszystkich: witaminy A, witaminy B, witaminy C, witaminy D, witaminy K?**

A: rozpuszczają się w wodzie	B: rozpuszczają się w tłuszczu
C: potrzeba ich tylko mała ilość	D: woda pitna także je zawiera
E: zaliczają się do węglowodanów	

3. **Które stwierdzenie jest prawdą o witaminie D?**

A: sprzyja wchłanianiu wapnia z jelit.	B: wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego
C: wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego	D: odgrywa ważną rolę w rozwoju kości
E: pomaga zapobiegać rakowi	

4. **Dopasuj choroby niedoborowe do odpowiednich witamin!**

A: krzywica	B: szkorbut	1: witamina B ₁₂	2: witamina D
C: kurza ślepotą	D: anemia złośliwa	3: witamina C	4: witamina A
E: zmniejszone krzepnięcie		5: witamina K	

5. **Dla których witamin następujące stwierdzenia są prawdziwe ? Wybierz wśród witamin A, C, D, K!**

- | | |
|---|--|
| 1. Jest ważna w utrzymaniu zdrowej skóry. | 2. Rozpuszcza się w wodzie. |
| 3. Jest ważna w tworzeniu się kości. | 4. Jest wytwarzana m.in. przez bakterie jelitowe |
| 5. Jest syntetyzowana z karotenu | 6. Słońce odgrywa dużą rolę w jej syntezie |
| 7. Jej brak może powodować krwawienie dziąseł | 8. Jej brak może powodować koagulopatię |
| 9. Jest ważnym antyoksydantem | |

Rozwiązania:

1.

P	F	P	P	F	F	P
---	---	---	---	---	---	---

2.

C

3.

WSZYSTKIE

4.

1	2	3	4	5
D	A	B	C	E

5.

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