



## Witaminy

Co wiesz o witaminach?

Poziom trudności: Średni

### 1. Przyczyna szkorbutu?

- A - brak witaminy A
  - B - brak witaminy B
  - C - Niedobór witaminy C
  - D - Nadmiar witaminy A
- 

### 2. Inaczej witamina PP?

- A - cyjanokobalamina
  - B - kwas p-aminobenzoesowy
  - C - tokoferol
  - D - kwas nikotynowy
- 

### 3. Kwas pantotenowy to...

- A - witamina B5
  - B - witamina B6
  - C - Witamina B12
  - D - Witamina C
- 

### 4. Czy istnieje witamina B7?

- A - tak, to inaczej wit. H
  - B - nie ma takiej witaminy
  - C - tak, to inaczej kwas foliowy
- 

### 5. W czym rozpuszcza się witamina K?

- A - w wodzie
  - B - w tłuszczach
  - C - w wodzie i tłuszczach
  - D - wogóle się nie rozpuszcza
-



6. Czy człowiek sam może wytworzyć witaminę D?

- A - tak, w każdych warunkach
  - B - tak, pod wpływem słońca
  - C - nie, musi ją dostarczać w pożywieniu
- 

7. Jej niedobór powoduje zaburzenia płodności

- A - wit. E
  - B - wit. C
  - C - wit PP
  - D - wit.D
- 

8. Retinol to...

- A - wit D
  - B - witamina B6
  - C - wit C
  - D - wit A
- 

9. Składnik koenzymu A...

- A - wit A
  - B - witamina B6
  - C - wit B5
  - D - kwas foliowy
- 

10. ATP to inaczej...

- A - wit. E
  - B - kompleks witamin A i PP
  - C - wit C
  - D - ATP to nie witamina
- 

11. Funkcja witamin...

- A - regulacyjna
  - B - energetyczna
  - C - budulcowa
-



12. Kurzą ślepotę powoduje...

- A - niedobór wit. A
  - B - niedobór wit. K
  - C - jest to choroba zakaźna
  - D - żadna odpowiedź nie jest prawidłowa
-



## Witaminy

Co wiesz o witaminach?

Poziom trudności: Średni

### Karta odpowiedzi

1. C
2. D
3. A
4. A
5. B
6. B
7. A
8. D
9. C
10. D
11. A
12. A