



Witaminy-sprawdz sie:)

powodzenia:)

Poziom trudności: Średni

1. Witamina A występuje:

- A - mleko i produkty mleczne
 - B - wątroba, żółtka, jaja olej rybi
 - C - warzywa zawierające karoten n.p marchewka, dyni i warzywa o zielonych liściach
 - D - każda z odpowiedzi jest poprawna
-

2. Zaznacz nie prawidłową odpowiedź: witamina B12

- A - występuje tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego
 - B - Ścisłe przestrzeganie diety wegetariańskiej prowadzi do niedoboru tej witaminy
 - C - Dzielne zapotrzebowanie tej witaminy wynosi 2,5-8mg
 - D - uczestniczy w metabolizmie węglowodanów, białek i lipidów
-

3. Fluor:

- A - stanowi składnik zębów i kości, chroni przed próchnicą
 - B - wraz z sodem uczestniczy w przewodnictwie bodźców nerwowych
 - C - składnik wielu enzymów; bierze udział w syntezie białek i wytwarzaniu energii
 - D - składnik wielu aminokwasów, uczestniczy w procesach oddychania komórkowego
-

4. Witaminy rozpuszczalne w wodzie - należą do nich witaminy z grupy B i witamina C. Jeśli spożywa się je w dużych ilościach, ich nadmiar jest eliminowany przez nerki z moczem.

- A - prawda
 - B - fałsz
-

5. niedobór witaminy D3 może powodować:

- A - krzywice lub osteoporozę
 - B - anemie lub hemofilie
 - C - astmę lub zapalenie zatok
 - D - białaczkę
-



6. witamina C to inaczej:

- A - kobalamina
 - B - kwas askorbinowy
 - C - fitomenadion
 - D - retinol
-



Witaminy-sprawdz sie:)

powodzenia:)

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

1. D
2. C
3. A
4. A
5. A
6. B