



WITAMINY

dopasuj witaminy

Poziom trudności: Średni

1. Dzięki tej witaminie jest lepszy wzrok, rozród, zęby, kości, włosy, układ immunologiczny. Występuje m.in. w zielonych i żółtych warzywach.

- A - A
 - B - B
 - C - C
 - D - B1
-

2. W jej powstawaniu uczestniczy m. in. słońce. Ma zastosowanie przy wzroście kości i wchłanianiu wapnia. Rozpuszczalna w tłuszczach.

- A - C
 - B - D
 - C - B2
 - D - B1
-

3. bierze udział w wytwarzaniu krwinek czerwonych w szpiku kostnym, działa na prawidłowy rozwój mięśni, zapobiega utlenianiu kwasów tłuszczowych. Występuje m.in. w nasionach i orzechach.

- A - A
 - B - E
 - C - C
 - D - B
-

4. Zastosowanie przy krzepnięciu krwi.

- A - K
 - B - A
 - C - B
 - D - B1
-

5. Inaczej tiamina. Występuje m.in. w owocach morza; rozpuszczalna w wodzie.

- A - B3
 - B - B2
-



- C - B1
 - D - A
-

6. Inaczej ryboflawina. Występuje m.in. w ciemnym mięsie i drobiu.

- A - B2
 - B - K
 - C - A
 - D - C
-

7. Inaczej niacyna. Zastosowania przy wytwarzaniu enzymów pokarmowych. Występuje m.in. w drobiu, owocach morza.

- A - K
 - B - PP
 - C - A
 - D - B1
-

8. Bierze udział w procesie powstawania DNA i krwinek czerwonych. Występuje m.in. w warzywach strączkowych.

- A - PP
 - B - B
 - C - A
 - D - kwas foliowy
-

9. Inaczej cyjanokobalamina.

- A - B12
 - B - B1
 - C - B2
 - D - B
-

10. Występuje m.in. w owocach cytrusowych, zielonym pieprzu, melonie, brokułach. Działa na: układ immunologiczny, w procesach gojenia, kości, naczynia krwionośne. Rozpuszczalna w wodzie.

- A - C
 - B - B
 - C - A
-



◦ D - B12



WITAMINY

dopasuj witaminy

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

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