



Witaminy

nazwy witamin, ich symbole, niedobory

Poziom trudności: Średni

1. Niacyna to inaczej witamina:

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

2. Ryboflawina to inaczej witamina:

- A - B2
 - B - B6
 - C - B12
 - D - E
-

3. kobalamina to inaczej witamina:

- A - B6
 - B - K
 - C - A
 - D - B12
-

4. Kalcyferol to inaczej witamina:

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

5. Witamina H to inaczej:

- A - biotyna
 - B - tiamina
 - C - tokoferol
 - D - kalcyferol
-



6. Witamina E to inaczej:

- A - kwas askorbinowy
 - B - niacyna
 - C - tokoferol
 - D - filochinon
-

7. Niedobór jakiej witaminy wywołuje ślepotę zmierzchową:

- A - A
 - B - B6
 - C - B2
 - D - C
-

8. Niedobór jakiej witaminy wywołuje Beri-beri:

- A - B6
 - B - D
 - C - H
 - D - B1
-

9. Niedobór jakiej witaminy powoduje krywicę i łamliwość kości:

- A - H
 - B - PP
 - C - D
 - D - K
-

10. Niedobór jakiej witaminy wywołuje szkorbut:

- A - B2
 - B - B12
 - C - C
 - D - K
-

11. Witaminy C najwięcej jest w:

- A - natce pietruszki
 - B - porzeczkach
 - C - cytrynie
 - D - sałacie
-

12. W drożdżach na pewno nie znajdziemy witaminy:

- A - B2
 - B - PP
 - C - H
 - D - C
-

13. Witaminą nie rozpuszczalną w wodzie jest:

- A - B2
 - B - B1
 - C - H
 - D - K
-

14. Witaminą rozpuszczalną w tłuszczach jest:

- A - D
 - B - H
 - C - B12
 - D - C
-

15. Prawidłowy rozwój gonad warunkuje witamina:

- A - E
 - B - H
 - C - C
 - D - B6
-

16. Witamina, którą człowiek może sobie sam wysyntezyować jest:

- A - B2
 - B - C
 - C - D
 - D - PP
-

17. Brak witamin prowadzi do schorzenia zwanego:

- A - hiperwitaminoza
 - B - awitaminoza
-

18. Witaminą nie odpowiedzialną za procesy krwiotwórcze i krzepnięcie krwi jest:

- A - B12
 - B - E
 - C - B6
 - D - K
-



Witaminy

nazwy witamin, ich symbole, niedobory

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

1. B
2. A
3. D
4. C
5. A
6. C
7. A
8. D
9. C
10. C
11. B
12. D
13. D
14. A
15. A
16. C
17. B
18. B