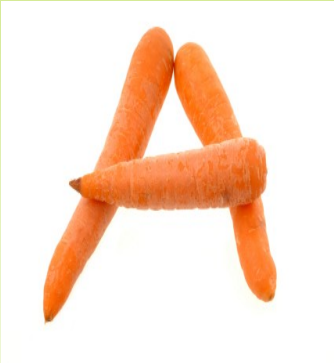
Jak jeść zdrowo?

Witamina „A”

Wpływa ona pozytywnie na:

- utrzymywanie prawidłowego stanu skóry, włosów i paznokci,
- zapewnienie normalnego wzrostu kości i zębów przez
- regulację aktywności komórek tkanki kostnej .



Można ją znaleźć w:

-marchewce,

-brokule,

-szpinaku,

-dyni.

Witamina „B”

Brak tej witaminy powoduje:

-porażenie nerwów obwodowych,

-niedowłady.

Dobrym źródłem witaminy są:

ziemniaki, wieprzowina, wątroba, nasiona dyni, słonecznika i sezamu, fasola.

Witamina „C”

Witamina „C” głównie działa na:

- niszczenie wirusów,
- ułatwia gojenie się ran i złamań,
- hamuje tworzenie się sińców i powstawanie krwotoków,
- hamuje krwawienia dziąseł,
- podnosi odporność na zakażenia,
- ochronia skórę przed działaniem słońca i starzeniem.

Znajdziemy ją we:

- wszystkich owocach,
- wszystkich warzywach zielonych.

Witamina „D”

Witamina „D” ma korzystny wpływ na:

- układ kostny,
- układ nerwowy.

Znajdziemy ją w:

-rybach,

-grzybach,

-jajach,

-wątrobie.

Witamina „K”

Witamina „K”:

- Zapewnia krzepliwość krwi w organizmie,
- Reguluje wytwarzanie protrombiny.

Znajdziemy ją w:

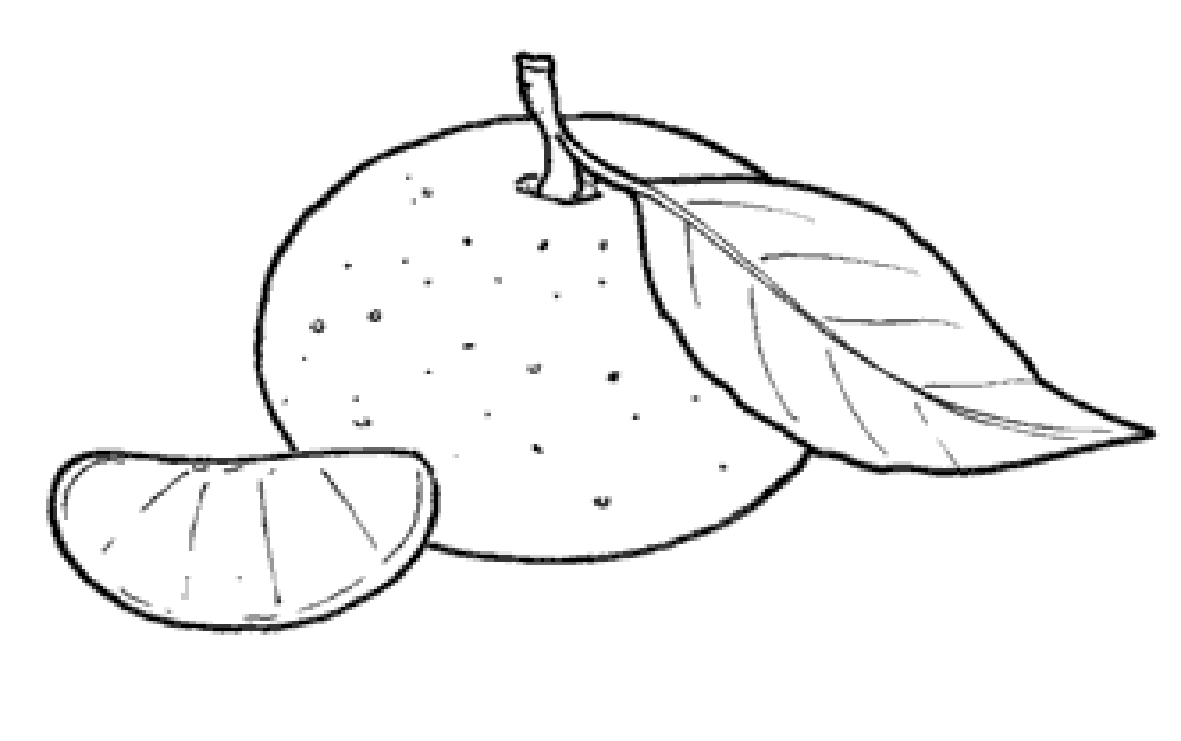
- kalafiorach,

-brokułach,

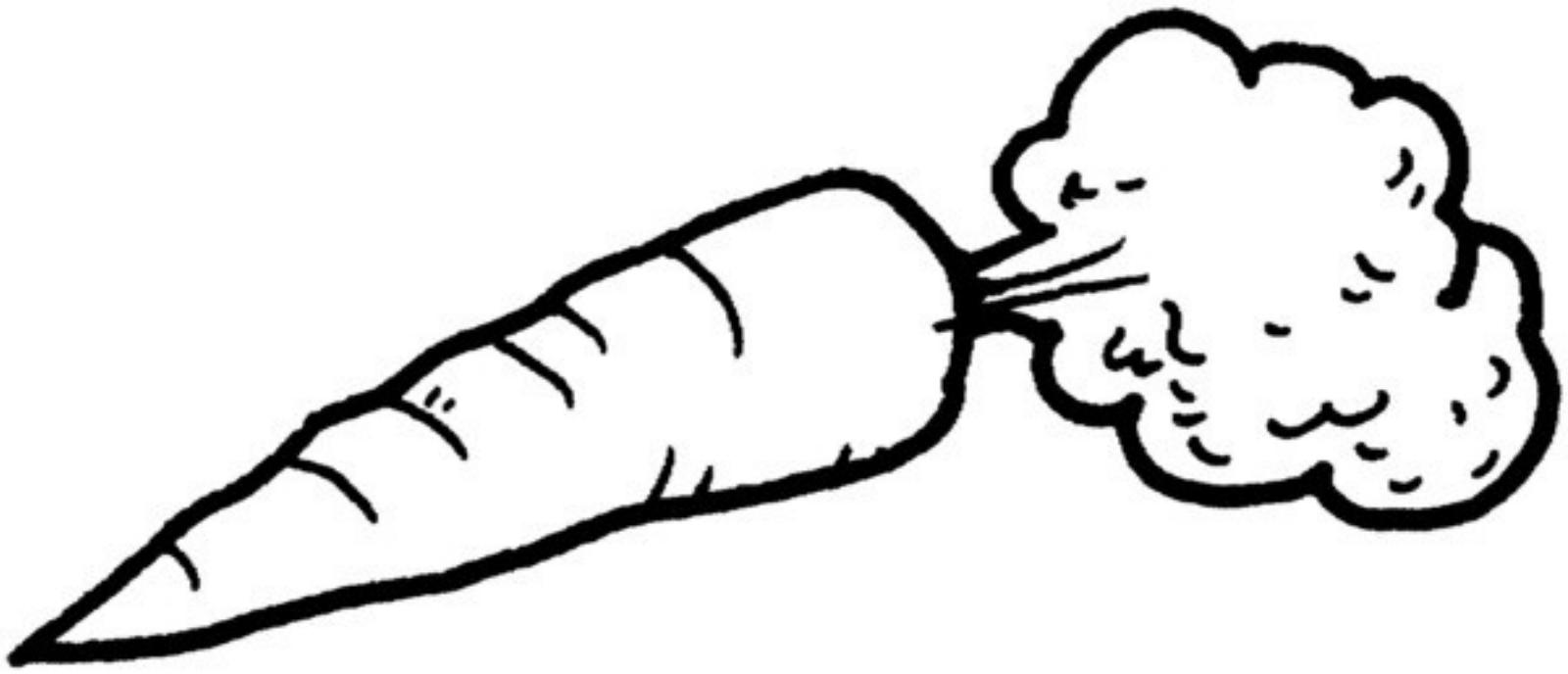
-sałacie.

Rozpoznaj warzywo.Jak się nazywa, jaką ma witaminę.

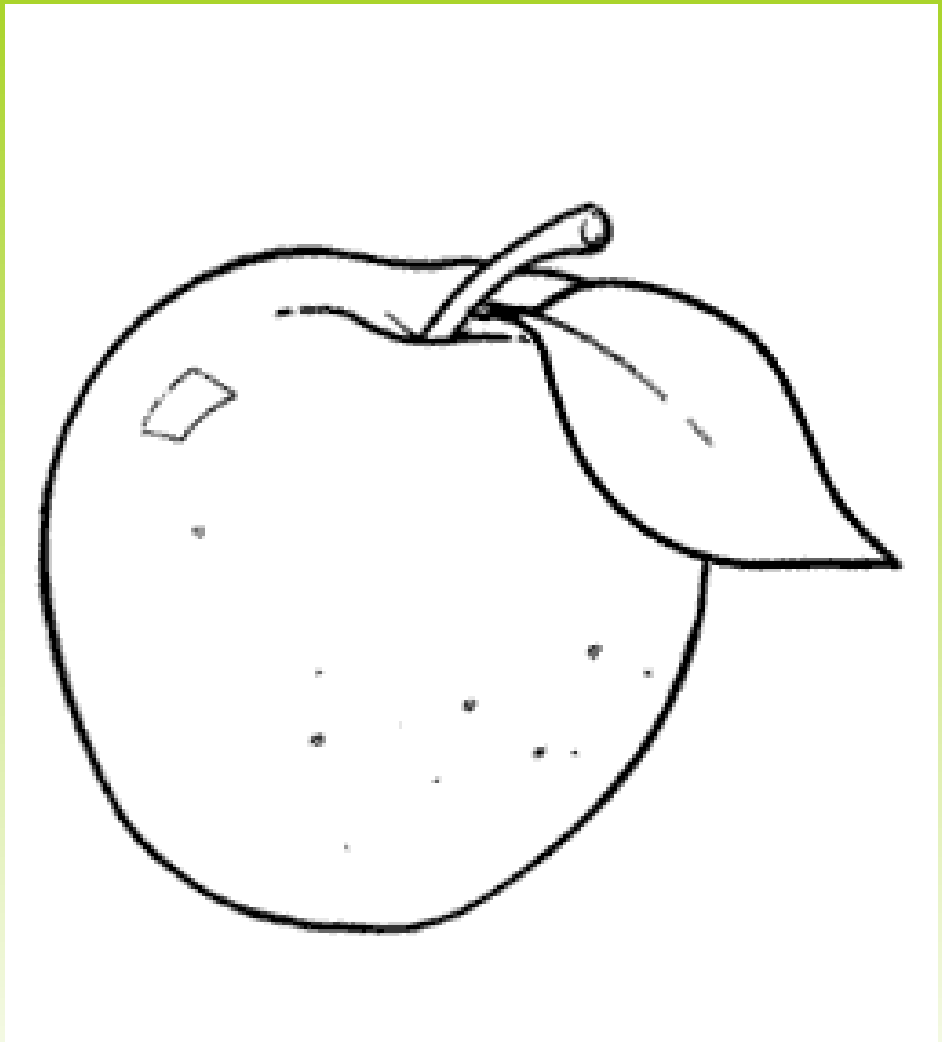
Rozpoznaj owoc.Jak się nazywa, jaką ma witaminę.



Rozpoznaj warzywo.Jak się nazywa, jaką ma witaminę.



Rozpoznaj owoc.Jak się nazywa, jaką ma witaminę.



PIRAMIDA ŻYWIENIOWA
-jak jeść zdrowo?

Za co odpowiedzialne są podane witaminy?

A – na wzrok i paznokcie

B – dzięki niej mamy silne mięśnie i dobry humor

C – wzmacnia odporność organizmu

D – zapewnia prawidłowy rozwój kości

E – wygładza skórę

Witaminy są nam bardzo potrzebne... każda z nich jest w innym pokarmie.

Połącz witaminy z obrazkami.

Zaznacz, co uważasz za zdrowe.

4. Powiedz co widzisz.

Opracowanie: Elżbieta Zalisz

Źródła:

Bądźmy zdrowi, wiemy więc działamy poradnik dla edukatorów