



## Załącznik 5

### Zadanka Liczmanka – Rola witamin – karta pracy nr 3

## Jaką rolę pełnią w naszym organizmie niektóre witaminy?

### Zadanie 1.

Wykorzystaj znajdujące się w 1. tabeli (Witaminy – objawy ich niedoboru i źródła występowania) informacje na temat niektórych witamin, a następnie uzupełnij 2. tabelę (Funkcje witamin) podając po dwie podstawowe ich funkcje.

**Tabela 1. Witaminy – objawy ich niedoboru i źródła występowania**

Witamina	Jej źródła w pokarmach	Objawy jej niedoboru
A	wątroba, tran, jaja, pomidory, marchew, koperek, mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sucha swędząca skóra</li> <li>• suchość oczu</li> <li>• ślepota zmierzchowa</li> </ul>
B	wątroba, mięso, drożdże, ryby, mleko, żółtka jaj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• anemia</li> <li>• ogólne osłabienie</li> <li>• zmęczenie</li> </ul>
C	maliny, truskawki, cytrusy, porzeczki, papryka,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• obniżona odporność organizmu</li> <li>• krwawienie dziąseł</li> <li>• trudno gojące się rany</li> </ul>
D	tran, jaja, ryby, masło, mleko, grzyby	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krzywica u dzieci</li> <li>• łamliwość kości u dorosłych</li> </ul>



**Tabela 2. Funkcje witamin**

Witamina	Funkcje
A	
B	
C	
D	