



التعلم النشط

الاسم :-

الصف :-

شاهد الفيلم التعليمي ثم اجب عن المطلوب

فيتامين D مهم لنمو العظام والحفاظ على قوتها.

تذوب في الدهن.

توجد في الأطعمة الغنية بالماء كالفاكهة والخضار.

تذوب في الماء.

فيتامين C يساعد في المحافظة على الجلد والأنسجة الضامة، كما يساعد الأمعاء على امتصاص الحديد.

فيتامين E يحمي خلايا الجسم من هجمات المواد الكيميائية (مضادات الأكسدة).

توجد في الأطعمة الدهنية كاللحوم ومنتجات الحليب.

فيتامين B1 يساعد على تفتيت الكربوهيدرات والدهون.

فيتامين B2 يساعد الجسم على استخراج الطاقة من الدهون والبروتين والكربوهيدرات.

فيتامين K يساعد على تخثر الدم.

فيتامين A مهم للرؤية والنمو وانقسام الخلايا، بالإضافة إلى أهمية دوره في تعزيز جهاز المناعة.

فيتامين B12 يساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء.



تُقسَّم الفيتامينات إلى مجموعتين



الفيتامينات الذائبة في الدهن	الفيتامينات الذائبة في الماء	وجه المقارنة
		الدوبان
		مصدرها
		أمثلة