



التعلم النشط

الاسم :-

الصف :-

شاهد الفيلم التعليمي ثم اجب عن المطلوب

تذوب في الماء.

توجد في الأطعمة الغنية بالماء
كالفاكهة والخضار.

تذوب في الدهن.

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

فيتامين B1 يساعد على تفتيت
الكربوهيدرات والدهون.

توجد في الأطعمة الدهنية كاللحوم
ومنتجات الحليب.

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

فيتامين B12 يساعد على إنتاج كريات
الدم الحمراء.

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

فيتامين D مهم لنمو العظام والمحافظة
على قوتها.

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

فيتامين K يساعد على تخثر الدم.



تُقسَّم الفيتامينات إلى مجموعتين



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