

Vitamin terbahagi kepada 2 iaitu vitamin larut air dan vitamin larut lemak. Lengkapkan jadual berikut tentang jenis, sumber, kepentingan dan kesan kekurangan jika tidak mengambil vitamin tersebut.

| Vitamin | Sumber                                                                                                                                           | Kepentingan                                                                                                                                             | Kesan kekurangan                                                                      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Susu, kuning telur, minyak ikan</li> </ul>                                                                |                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rabun malam</li> <li>Penyakit kulit</li> </ul> |
| B       |                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Memelihara fungsi item saraf</li> <li>Pembentukan sel darah merah</li> </ul>                                     |                                                                                       |
| C       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Buah-buahan</li> <li>Sayur-sayuran</li> </ul>                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                       |
| D       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mentega, telur, minyak ikan, boleh dihasilkan melalui pendedahan kulit kepada cahaya matahari.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Membantu dalam penyerapan kalsium</li> <li>Menguatkan enamel gigi</li> <li>Memelihara kesihatan kulit</li> </ul> |                                                                                       |
| E       |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kemandulan</li> <li>Keguguran fetus</li> </ul> |
| K       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Susu</li> <li>Kuning telur</li> <li>Minyak ikan</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempercepatkan proses pembekuan darah</li> </ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Darah lambat membeku</li> </ul>                |

|                        |                                    |                                    |
|------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Yis, hati , telur      | Memelihara fungsi sistem pembiakan | Memelihara fungsi sistem pembiakan |
| Skurvi (gusi berdarah) | Bijirin, sayur-sayuran hijau       | Beri-beri, Anemia                  |

|                                                                                                                               |                                   |                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melawan jangkitan penyakit</li> <li>• Memelihara kesihatan gusi dan mulut</li> </ul> | Riket, sakit gigi, penyakit kulit | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu penglihatan pada waktu malam</li> <li>• Memelihara kesihatan kulit</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|