

Τι είναι υγεία : [Wikipedia](#). [Διάβασε](#)

Τι γίνεται με τις βιταμίνες; Κατηγορίες, οφέλη.. [διαβάζω εδώ](#)

Οι βιταμίνες είναι ____ (πόσες;) και χωρίζονται σε ____ (πόσες;) κατηγορίες;

Αν δε θυμάσαι δες πάλι το βίντεο



Βιταμίνες και κατηγορίες:

Συμπλήρωσε με κεφαλαία τις 2 μεγάλες κατηγορίες βιταμινών. Έπειτα, σε αυτές που βρίσκονται στη στήλη αριστερά, και που είναι λιποδιαλυτές βάλε, δίπλα τους το λάδι και σε αυτές που είναι υδατοδιαλυτές βάλε δίπλα τους το νερό ;)

A _

B _

C _

D _

K _

E _

Βιταμίνες _____



Βιταμίνες _____



Γιατί κάποιες βιταμίνες τις λέμε λιποδιαλυτές;; Γιατί αυτές για να τις χρησιμοποιήσει ο οργανισμός μας θα πρέπει να τις διαλύσει στο
Ενώ τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες δεν μπορεί να τις απορροφήσει το σώμα μας αν δεν τις διαλύσει στο

Στην πυραμίδα της διατροφής σου πρόσεξε:
Τι βιταμίνες παίρνεις από τις τροφές που έχεις τοποθετήσει στη βάση της πυραμίδας σου; Γράψε συγκεκριμένα

Τι υπάρχει ακριβώς στη βάση της
Ποια κατηγορία τροφίμων επέλεξε για βάση;

Σε ποια κατηγορία έχει η πυραμίδα σου τις πιο πολλές βιταμίνες;

Τι αποφάσισες να τρως σίγουρα κάθε μέρα; Γιατί;

Γράψε στην αναζήτηση google να βρεις **τι είναι το ασθέστιο** και **τι είναι το σίδηρο στο αίμα**.

Γράψε τι ανακάλυψες: