

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	Susu, kuning telur, minyak ikan		- Rabun malam - Penyakit kulit
B		- Memelihara fungsi item saraf - Pembentukan sel darah merah	
C	- Buah-buahan - Sayur-sayuran		
D	Mentega, telur, minyak ikan, boleh dihasilkan melalui pendedahan kulit kepada cahaya matahari.	- Membantu dalam penyerapan kalsium - Menguatkan enamel gigi - Memelihara kesihatan kulit	
E			- Kemandulan - Keguguran fetus
K	- Susu - Kuning telur - Minyak ikan	Mempercepatkan proses pembekuan darah	Darah lambat membeku

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

• Melawan jangkitan penyakit • Memelihara kesihatan gusi dan mulut	Riket, sakit gigi, penyakit kulit	• Membantu penglihatan pada waktu malam • Memelihara kesihatan kulit
---	-----------------------------------	---