

Temat 12. Witaminy i składniki mineralne.

Z lekcji dowiesz się :

- ***dlaczego witaminy są ważne dla zdrowia***
- ***dlaczego wapń, żelazo i magnez są nam potrzebne***
- ***dlaczego podczas treningu należy pić wodę mineralną***

Na poprzedniej lekcji poznaliście składniki pokarmowe, powtórzcie wiadomości o roli i źródłach białek, tłuszczów i cukrów.

Na dzisiejszej lekcji poznasz rolę i źródła witamin i składników mineralnych.

Witaminy dzielimy na rozpuszczalne w wodzie i w tłuszczach.

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach to: A, D, E, K. (***zapamiętaj***) Pozostałe to rozpuszczalne w wodzie.

Przeanalizuj tabele ze strony 67,68,68. **Zapamiętaj WAŻNE**

Przeanalizuj dokładnie tekst z podręcznika. Wykonaj w zeszyte przedmiotowym polecenia 1,3 str. 70 (nie przesyłaj)