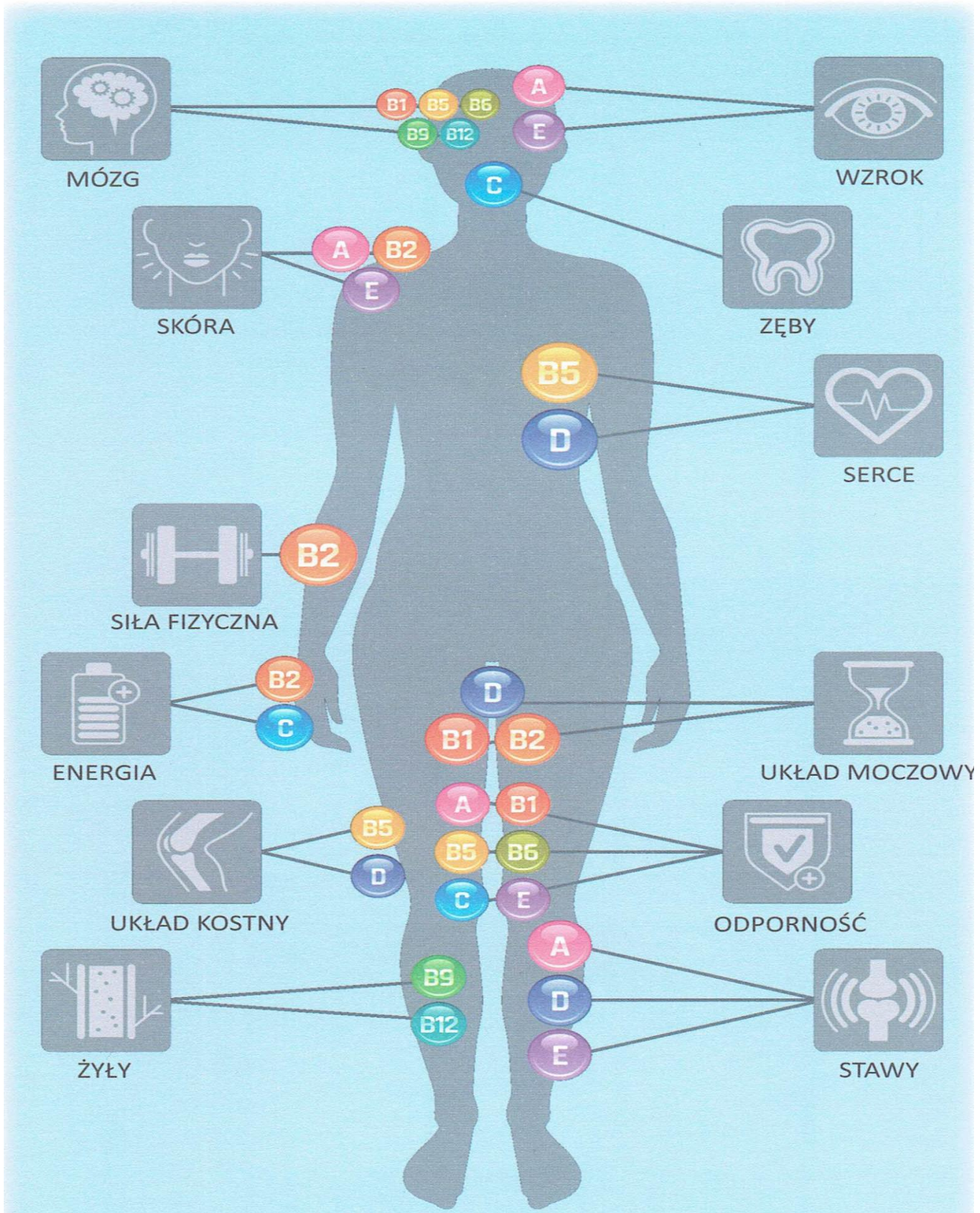


„TYLKO W CHOROBIE CENI SIĘ ZDROWIE”

mówi jedno z popularnych haseł.

1. KORZYSTAJĄC Z TABLICY, PONIŻEJ, ODSZUKAJ JAKICH WITAMIN POTRZEBUJE ORGANIZM DO BUDOWANIA PRAWIDŁOWEJ ODPORNOŚCI. ODPOWIEŹ NAPISZ W ZESZYCIE.

WPŁYW WITAMIN NA FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU CZŁOWIEKA



2. ZOBACZ CO JEST ŹRÓDŁEM WITAMIN POTRZEBNYCH DO BUDOWANIA NASZEJ ODPORNOŚCI.

<p>A</p>	mięso wątróbka drobiowa	przyprawy papryka	warzywa marchew	nabiał masło
	orzechy pistacje	warzywa strączkowe soja	mięso wieprzowina	zboża owsianka
	przyprawy pietruszka	nabiał biały ser	owoce banany	warzywa szparagi
<p>B5</p>	mięso kurczak	zboża pestki słonecznika	grzyby pieczarki	owoce awokado
	warzywa czosnek	mięso wątróbka	orzechy orzechy włoskie	warzywa strączkowe fasola
<p>B6</p>				

B9



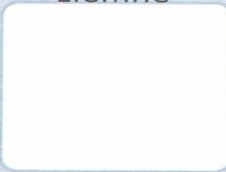
warzywa strączkowe

fasola mung



orzechy

orzeszki ziemne



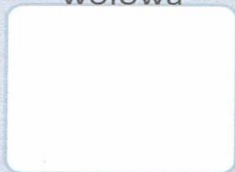
warzywa

szpinak



mięso

wątroba wołowa

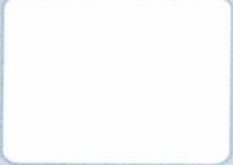


B12



mięso

wątroba wołowa



owoce morza

ośmiornica



nabiał

twarde sery



jajka

żółtko



C



jagody

owoc dzikiej róży



przyprawy

kolendra



warzywa

żółta papryka



owoce

kiwi



D



ryby

pstrąg



grzyby

pieczarki



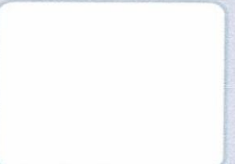
jajka

jajka



nabiał

cheddar



E



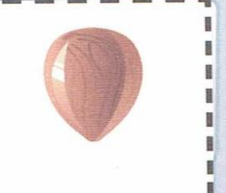
oleje

olej słonecznikowy



orzechy

migdały



nabiał

masło



owoce

oliwki



MOC ZDROWIA!