

VİTAMİNLER

Biz A, D, E, K yavaş vitaminleriz. Yediğin yiyeceklerle senin organizmana girer uzun süre kalırız. Hemen tükenmeyiz; vücudun bize gereksinim duyduğu zaman seni yavaş yavaş destekleriz.



VİTAMİN	NEREDE BULUNUR	NEYE YARAR	EĞER EKSİKSE NE OLUR
A		Gözlere, cilde, gelişmeye yarar.	Kuru ve pürüzlü cilt, gece körlüğü, körlük.
D		Kemiklerdeki kalsiyum ve fosforu sağlar. Dişlere, kemiklere, gelişmeye yararlıdır.	Raşitizm, kemik kırılması, erimesi
E		Hücrelerin korunmasına, antioksidandır, vücut dokularını korur.	Bu vitaminin eksik olması halinde vücutta çöküntü başlar.
K		Kanı pıhtılaştırmaya yarar.	Pıhtılaşma problemleri başlar.

Hangi sebze, meyve, baklagil vs.de bulunduğumuzu da siz araştırın, ilgili kutuya yazın ve resimlerimizi boyayın.

