



ВІТАМІНИ

Завдання 1. Наведіть означення поняття вітаміни.

Вітаміни – _____

Завдання 2. Ознайомтеся з інформацією щодо умісту вітамінів С, D у харчових продуктах (у 100 г) та їх добової потреби для організму людини.

Уміст вітамінів в харчових продуктах (у 100 г)

Вітамін С. Добова потреба – 100 мг

Вітамін D. Добова потреба – 20 мкг



Шипшина собача,
1000 мг



Смородина чорна,
200 мг



Окунь морський,
2,3 мкг



Яйце куряче,
2,2 мкг



Капуста
брюссельська, 100 мг



Полуниця лісова,
60 мг



Печінка, 0,4 мкг



Сметана, 0,2 мкг

Проведіть обчислення кількості (г) кожного харчового продукту для задоволення добової потреби організму людини у вітаміні.

Поясніть значення вітамінів для функціонування організму людини.

