

- 1. Zapoznaj się z prezentacją i tematem w podręczniku.
- 2. Sporządź notatkę w zeszycie przedmiotowym.
- 3. Wykonaj zadania z prezentacji.
- 4. Wykonaj KARTĘ PRACY (załącznik) i prześlij ją na mail: [marta boguszewska@interia.pl](mailto:marta_boguszewska@interia.pl)

do 13.05.2020



Ogólna charakterystyka witamin ZZ.

M.Boguszewska

1. Witaminy

- Witaminy to związki organiczne, których ludzki organizm nie potrafi sam wytwarzać/syntetyzować.
- Wyjątek stanowi [witamina D](#), powstająca w skórze pod wpływem promieni słonecznych i [witamina K](#), która częściowo jest wytwarzana przez bakterie żyjące w jelicie grubym. Jednak witaminy te wytwarzane są w małych ilościach i nie pokrywają dziennego zapotrzebowania.
- Są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
- Nie mają wartości energetycznej ani materiałem budulcowym.



Witaminy = katalizatory

- Witaminy pełnią funkcję katalizatorów biologicznych, wchodząc w skład grup prostetycznych enzymów, wpływają przez to na przemiany biologiczne organizmu.



Uzupełnij nazwy witamin

ROZPUSTCZALNE W TŁUSZCZACH

- Witamina A –
- Witamina D-
- Witamina E-
- Witamina K-

ROZPUSTCZALNE W WODZIE

- Witamina B1-
- Witamina B2-
- Witamina B3/PP-
- Witamina B5-
- Witamina B6-
- Witamina B12-
- Witamina H-
- Witamina C-

2. Podział witamin

Witaminy dzielimy na dwie grupy:

- rozpuszczalne w wodzie - C, biotyna i kwas pantotenowy oraz zespół witamin B (B1, B2, B6, B12, kwas foliowy), PP,
- rozpuszczalne w tłuszczach - A, D, E, K.

Podział



- Należy również zaznaczyć, że niektóre grupy witamin, np. C, A i E wykazują pożądane właściwości antyoksydacyjne, chroniące organizm przed działaniem szkodliwych wolnych rodników.

3. Formy witamin

- Niektóre witaminy występują w formie **prowitaminy** -związki ulegające w organizmie przekształceniu we właściwą witaminę

Zadania

- Zad. 4,8,9,11,16, 29,30,31 str. 109 i 110



Projekt

Uzupełnij KARTĘ PRACY. Charakterystyka Witamin.

Odeślij ją na maila: [marta boguszewska@interia.pl](mailto:marta_boguszewska@interia.pl)

do 13.05.2020