

Petošolci,
zima je tu, čas prehladov tudi. Danes nekaj več o **vitaminih**.

Navodila za delo

V zvezek zapišite naslov VITAMINI in opravite spodnje naloge.

VITAMINI (Učb. str. 24 – 25)

1. VITAMINI se v večini nahajajo v sadju in zelenjavi.

VITAMINI so ZAŠČITNE SNOVI, ker ščitijo naše telo pred _____.



2. Sadju in zelenjavi **v spodnji tabeli** pripiši kateri – katere vitamine vsebuje (en primer rešen). Vitamine označujemo z velikimi črkami (glej učbenik str. 24).

SADJE - ZELENJAVA	VITAMIN - I	SADJE - ZELENJAVA	VITAMIN - I
pomaranče	C	limone	
zelje, cvetača		orehi, lešniki	
fižol, grah		polnozrnat testenine	
paprika, kisló zelje		jagodičevje	
soja, žitni kalčki		korenje, marelice, bučke, brokoli	

3. Bolje je, da večino sadja in zelenjave pojemo v surovi obliki (ni toplotno obdelana – kuhana).

DA

NE