

VİTAMİNLER

1. **Eğer ifade doğruysa “D” harfi yazınız , yanlışsa “Y” harfi yazınız!**

Vitamin A ve D yağ içinde çözülür.

Gün Işığı A vitamini üretimi için gereklidir.

B12 vitamini eksikliği durumunda pernisiyöz anemi geliştirir.

Meyve ve sebzelerde bol miktarda C vitamini var.

K vitamini eksikliği durumunda gece körlüğü geliştirir.

Çiğ gıdalarda pişmiş gıdalardan daha fazla vitamin vardır.

D vitaminin de bağışıklık sistemi üzerinde çok iyi etkileri vardır.



2. **Hangi özellik hepsi için doğrudur: A vitamini, B vitamini, C vitamin , D vitamini, K vitamini ?**

a: Suda çözünür

b: Yağda çözünür

c: Sadece küçük bir miktar gereklidir

d: İçme suyunda bulunur.

e: Karbonhidratlara aittir.

3. **Hangi ifade D vitamini için doğrudur?**

A: bağırsaktan Ca emilimini arttırır.

B: Sinir sisteminin işlevine yardımcı olur.

C: Bağışıklık sisteminin işlevine yardımcı olur.

D: Kemiklerin gelişiminde önemli bir role sahiptir.

E: Kanserlerin önlenmesine yardımcı olur

4. **Vitaminlerle, vitamin eksikliklerinin neden olduğu hastalıkları eşleştiriniz.**

A: Raşitizm

B: İskorbüt hastalığı

1: B₁₂ vitamini

2: D vitamini

C: Gece körlüğü

D: Pernisiyöz anemi

3: C vitamini

4: A vitamini

E: Pıhtılaşma azlığı

5: K vitamini

5. **Aşağıdaki ifadeler hangi vitaminler için doğrudur? A, C, D, K vitaminlerinden seçiniz.**

1. Cildin sağlığını korumada önemlidir.

2. Suda çözünür

3. Kemiklerin oluşumunda önemlidir.

4. Bağırsak bakterisi tarafından da üretilir

5. Karotenden sentezlenir

6. Güneş ışığı sentezinde önemlidir

7. Eksikliği dişeti kanamasına neden olabilir.

8. Eksikliği koagülopati (Kanın pıhtılaşma mekanizmasında bozukluklara)ya neden olabilir

9. Önemli bir anti oksidandır.

Çözüm:

1.

D	Y	D	D	Y	Y	D
---	---	---	---	---	---	---

2. c

3. HEPSİ

4.

1	2	3	4	5
D	A	B	C	E

5.

VİTAMİN	A	C	D	K
	1, 2	2, 7, 9	3, 6	4, 8