

Koja namirnica ima više vitamina i minerala?

ZADATAK

Njami i Njumi pripremili su jedan fini napitak smiješnog imena - Zelena bomba. Što misliš, koje sve vitamine možeš unijeti ako popiješ ovaj napitak? Koristeći Vitaminsku abecedu, otkrij koje vitamine možeš unijeti u tijelo te ih razvrstaj u tablicu.

Sastojci	Vitamini
Mlijeko	
Špinat	
Naranča	
Banana	
Bademi	

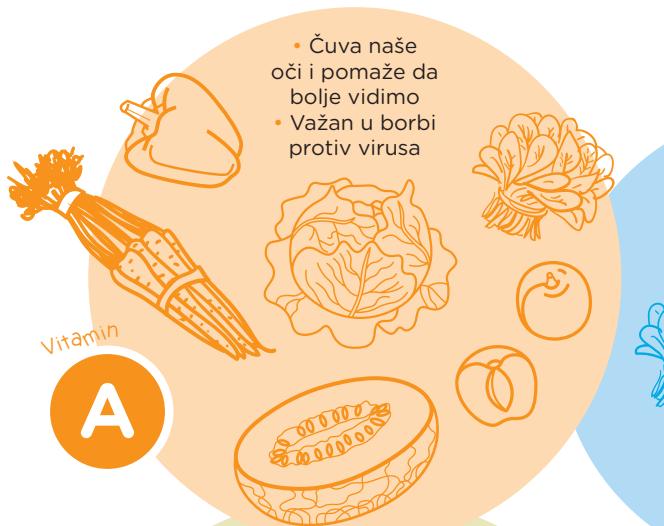
Zelena bomba

Sastojci:

- 2 šalice mlijeka
- 2 šalice špinata
- 1 šalica naranči
- 1 banana
- 2 žličice badema
- 1 žličica cimeta
- 1 žličica meda



B
skupine



Vitamin
A

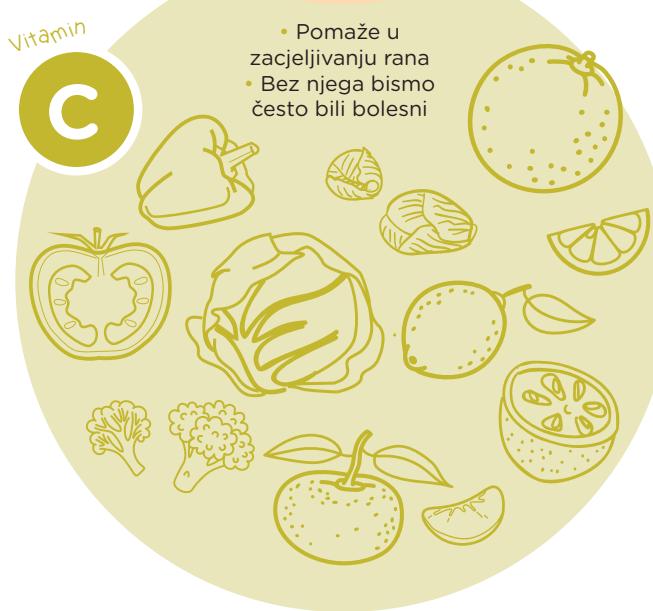
Vitamin
E

• Štiti organe i kožu



Vitamin
D

• Važan za snažne kosti i zube



Vitamin
C

Vitamin
K

• Bez njega ne bismo mogli normalno živjeti – kada se ozlijedimo, zahvaljujući njemu iz rane prestaje teći krv

