

# 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

**Vitamin A**

- Čuva naše oči i pomaže da bolje vidimo
- Važan u borbi protiv virusa

**Vitamin E**

- Štiti organe i kožu

**Vitamin D**

- Važan za snažne kosti i zube

**Vitamin C**

- Pomaže u zacjeljivanju rana
- Bez njega bismo često bili bolesni

**Vitamin K**

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

**Vitamini B skupine**

- Zahvaljujući njima tijelo dobiva energiju
- Pomažu tijelu da pokreće mišiće kako bismo se mogli igrati