Драги осмаци , ваш задатак је да из књиге са 191 стране сазнате о витаминима , подели , примени

Предходну лекцију можете провежбати на следећи линк:

<https://www.mojaskola.gov.rs/mod/quiz/view.php?id=2273>

Витамини

Витамини су молекули који су потребни организму да би добро функционисао.

Постоји тридесет различитих витамина од којих сваки има своју улогу у организму. Витамини имају улогу у развоју нервног система, вида, бројних реакција у организму али и у минерализацији костију.

**Витамини**  су органска једињења кoja организам човека није у стању да синтетише изузев витамина К, па се морају путем хране уносити у организам. Витамини настају у биљкама уз помоћ сунца или у бактеријама. У неким случајевим могу настати у људском или животињском организму.

Витамине делимо преме растворљивости на: растворљиве у води и растворљиве у уљима. Витамини растворљиви у води се после неколико сати излучују из организма, док се витамини растворљиви у уљима акумулирају у јетри.

Назив *витамин* је смислио пољски биохемичар Казимир Функ, који је из пиринча изоловао кристалну супстанцу. *Vita* на латинском значи живот*,* а *амин* је додао јер је мислио да припадају класи амина, органских једињења. Тај назив се задржао до данас.

\*Ваш задатак је да за ове витамине сазнате , физичке својства витамина , где се налазе у природи , и која болест се јавља услед њиховог недостатка

Изаберете један витамин од понуђених

**Витамин А Витамин Б1 Витамин Б2 Витамин Б5**

**Витамин Б6 Витамин Б12**

**Витамин Ц Витаним Д Витамин К**

**Витамин Е**

Napravite tabelu, odnosno pano na kome ćete prikazati značaj pojedinih vitamina, namirnice koje su tim vitaminima bogate i simptome avitaminoze i hipervitaminoze. Podatke potražite na internetu ili u školskoj biblioteci. Prikazan je primer kako bi takav pano mogao da izgleda.

