

SKŁADNIKI POKARMOWE

W puste pola wpisz odpowiednią witaminę: A, B, C, D, E lub K. Pod każdą z nich zapisz jej główną funkcję, korzystając z informacji zawartych w ramkach.

Wspiera zdrowy wzrok, zwłaszcza widzenie po zmroku. Pomaga utrzymać zdrowy stan skóry.

Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, uczestniczy w produkcji krwi oraz wspomaga regenerację tkanek.

Wzmacnia odporność.

Wspiera zdrową skórę i naczynia krwionośne.

Pomaga wchłaniać wapń i fosfor - kluczowe dla mocnych kości i zębów.

Niezbędna do prawidłowego krzepnięcia krwi.

