



# KUR DAUGIAU VITAMINŲ?

**Vitaminai yra itin svarbios medžiagos, kad būtume sveiki ir stiprūs, - padeda augti, gyti ir nesirgti. Iš viso yra 13 vitaminų, o juos visus galime gauti valgydami įvairų maistą.**

## VITAMINAS C

Padeda nesirgti ir greičiau sugyti!

Klijuok čia!

Klijuok čia!

Klijuok čia!

Klijuok čia!

Klijuok čia!

## UŽDUOTIS.

Kaip manai, kokiame maiste kurių vitaminų galėtų būti daugiausia?

Iškirpk paveikslėlius ir suklijuok juos pagal spalvas ir juose esantį vitaminų kiekį (< "mažiau" ar = "lygu").

Teisingus atsakymus pasitikrink kitoje pusėje!

## VITAMINAS B6

Atsakingas už energijos gamybą - kad galėtume aiškiai galvoti ir vikriai bėgioti!

Klijuok čia!

Klijuok čia!

Klijuok čia!

Klijuok čia!

Klijuok čia!

## VITAMINAS B12

Padeda gaminti sveiką kraują, augti ir apsisaugoti nuo ligų sukėlėjų!

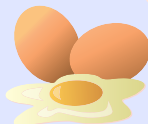
Klijuok čia!

Klijuok čia!

Klijuok čia!

Klijuok čia!

Klijuok čia!



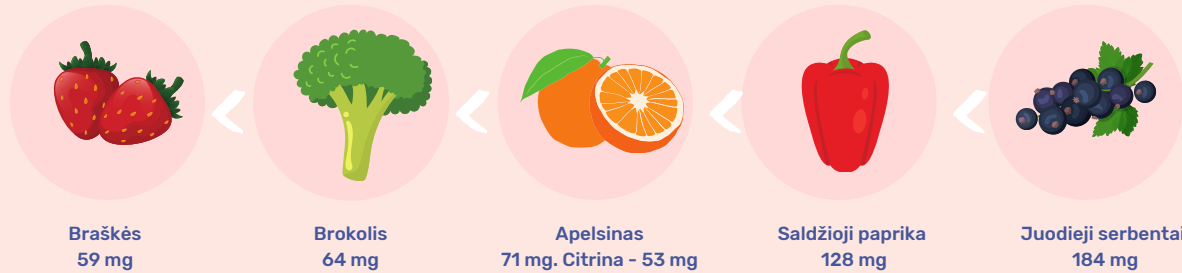
# KUR DAUGIAU VITAMINŲ?

PASITIKRINK ATSAKYMUS!

## VITAMINAS C

Gausiausi šaltiniai maiste - vaisiai ir daržovės. Matuojamas miligramais (mg).

Vitamino C kiekis 100g produkto:



## VITAMINAS B6

Yra net 8 skirtingi B grupei priskiriami vitaminai! Matuojamas miligramais (mg).

Vitamino B6 kiekis 100g produkto:



## VITAMINAS B12

Kitas šio vitamino pavadinimas - kobalaminas. Matuojamas mikrogramais (µg).

Vitamino B12 kiekis 100g produkto:

