

Mer om vitaminer och mineralämnen

Sök mer information och skriv i tabellen.

	Livsmedel	Viktigt för	Bristsymptom
A-vitamin	<i>morötter, mejeriprodukter</i>	<i>mörkerseende</i>	<i>nattblindhet</i>
B-vitamin			
C-vitamin			
D-vitamin			
Järn			
Kalcium			
Jod			

Är påståendet sant eller falskt?

	S	F	
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Om man behöver vitamin A kan man äta morötter.
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C-vitaminer är viktiga för vårt mörkerseende.
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Har man järnbrist blir man trött.
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B-vitaminbrist kan ge mjukt skelett.
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Skörbjugg kan man få om man får för lite D-vitamin.
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Citrusfrukter är rika på C-vitamin.
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vitamin B12 får man bara i sig med mat från djurriket.
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Solljus behövs för att kroppen ska kunna bilda D-vitamin.
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Små barn ges extra vitamin A och B.
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Blodpudding är rikt på järn.
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Jodbrist kan ge problem med skörbjugg.
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	En fettfri kost kan ge vitaminbrist.
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	I yoghurt finns det mycket kalcium.
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	För att kroppen ska ta upp järn ur maten är det bra om man dricker apelsinjuice till.
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fettlösliga ämnen kan man inte kissa, svettas eller andas ut.