

# Индикатори за витамин Ц

## Прашања

1. Што се витамини?
  - Витамините се органски соединенија синтетизирани од нашето тело.
  - Витамините се органски соединенија, неопходни за нашиот живот, раст и здравје.
  - Витамините се анорганско соединение кое го добиваме од храната.
2. Што е скорбут?
  - Скорбут е болест предизвикана од недостаток на витамин Ц.
  - Скорбут е состојба која ја добивате кога пловите.
  - Скорбут е честа болест кај младите.
3. Дали можеме да добиеме превисоко ниво на витамин Ц во нашето тело?
  - Да, ако јадеме премногу овошје.
  - Не, бидејќи витаминот Ц е витамин растворлив во вода.
4. Кое овошје или зеленчук содржи најголема количина на витамин Ц?
  - Портокал,
  - Киви,
  - Пиперка,
  - Ананас,
  - Кале
5. Дневно, возрасен човек треба да добива со исхрана 80 mg витамин Ц. Пиперката има приближно. 180 mg витамин Ц на 100 g зеленчук и портокал околу 59 mg/100 g. Приближно колку пиперка или портокал треба да изедеме за да ја добиеме потребната дневна количина?
  - 45 g пипер или 150 g портокал.
  - 20 g пипер или 200 g портокал.
  - 15 g пипер или 300 g портокал.

## Одговори

1. Што се витамини?

- Витамините се органски соединенија, неопходни за нашиот живот, раст и здравје.

2. Што е скорбут?

- Скорбут е болест предизвикана од недостаток на витамин Ц.

3. Дали можеме да добиеме превисоко ниво на витамин Ц во нашето тело?

- Не, бидејќи витаминот Ц е витамин растворлив во вода.

4. Кое овошје или зеленчук содржи најголема количина на витамин Ц?

- Пиперка,

5. Дневно, возрасен човек треба да добива со исхрана 80 mg витамин Ц. Пиперката има приближно. 180 mg витамин Ц на 100 g зеленчук и портокал околу 59 mg/100 g.

Приближно колку пиперка или портокал треба да изедеме за да ја добиеме потребната дневна количина?

- 45 g пипер или 150 g портокал.

Финансиран од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се исклучиво на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите и мислењата на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Европската унија и ЕАСЕА не се одговорни за нив.

**Код на проектот: 2021-1-FR01-KA220-SCH-000027775**