

# Vitamiini C uurijad

## Viktoriin ja KKK

### 1. Mis on vitamiinid?

Vitamiinid on orgaaniline ühend, mida meie keha sünteesib.

Vitamiinid on orgaanilised ühendid, mis on meie elu, kasvu ja tervise jaoks olulised.

Vitamiinid on anorgaanilised ühendid, mida saame toidust.

### 2. Mis on skorbuut?

- Skorbuut on haigus, mis on põhjustatud C-vitamiini puudumisest.

- Skorbuut on seisund, mille saate purjetades.

- Skorbuut on urvy is noorte seas levinud haigus.

### 3. Kas meie kehas võib olla liiga kõrge C-Vitamiini tase?

- Jah, kui me sööme liiga palju puuvilju.

- Ei, sest C-vitamiin on vees lahustuv vitamiin.

### 4. Milline puu- või köögivili sisaldab kõige rohkem C-vitamiini?

- Apelsin,

- Kiivi,

- Punane pipar,

- Ananass,

- Lehtkapsas.

5. Täiskasvanu vajab igapäevaselt koos toiduga 80 mg C-vitamiini. Paprika sisaldab umbes 180 mg C-vitamiini. 100gr köögivilju ja apelsini umbes 59mg/100g. Kui palju paprikat või apelsini peame sööma, et saada vajalik päevane kogus?

- 45g paprika või 150 g apelsini.

- 20g paprika või 200 g apelsini.

- 15g paprika või 300g apelsini.

## Vastused

### 1. Mis on vitamiinid?

Vitamiinid on orgaaniline ühend, mida meie keha sünteesib.

Vitamiinid on orgaanilised ühendid, mis on meie elu, kasvu ja tervise jaoks olulised.

Vitamiinid on anorgaanilised ühendid, mida saame toidust.

### 2. Mis on skorbuut?

Skorbuut on haigus, mis on põhjustatud C-vitamiini puudumisest.

### 3. Kas meie kehas võib olla liiga kõrge C-Vitamiini tase?

Ei, sest C-vitamiin on vees lahustuv vitamiin.

### 4. Milline puu- või köögivili sisaldab kõige rohkem C-vitamiini?

Punane pipar

5. Täiskasvanu vajab igapäevaselt koos toiduga 80 mg C-vitamiini. Paprika sisaldab umbes 180 mg C-vitamiini. 100gr köögivilju ja apelsini umbes 59mg/100g. Kui palju paprikat või apelsini peame sööma, et saada vajalik päevane kogus?

45g paprika või 150 g apelsini.