**Biologia 7**

Temat: Witaminy, sole mineralne, woda.

Zapoznajcie się z tabelami w podręczniku a następnie przepiszcie do zeszytu:

WITAMINY

Dzielimy na:

* Rozpuszczalne w tłuszczach – A, D3, E, K – są magazynowane w organizmie, ich nadmiar powoduje zatrucia i uszkodzenia wątroby
* Rozpuszczalne w wodzie – B6, B9, B12, C, H, PP – nie sa magazynowane, ich nadmiar nie szkodzi, groźny jest niedobór witamin.

SOLE MINERALNE

Pierwiastki chemiczne wchodzące w skład organizmu człowieka dzielimy na:

* Makroelementy, czyli pierwiastki występujące w dużej ilości, pełnią funkcje budulcową
* Mikroelementy, występują w małej ilości, wchodzą w skład enzymów i wpływają na przebieg różnych reakcji chemicznych

WODA

* Umożliwia przebieg wielu reakcji chemicznych
* Rozpuszcza większość związków np. cukry, część witamin
* Pomaga w usuwaniu szkodliwych produktów przemiany materii.

Praca samodzielna w zeszycie:

Wybierz z tabeli z podręcznika i opisz 2 witaminy rozpuszczalne w wodzie ( występowanie, znaczenie, skutki niedoboru)

Praca samodzielna w zeszycie ćwiczeń.( jeżeli potrafisz)

Ćwiczenie 1, 2 str.32