

Vitamiinit ja kivennäisaineet

Tutustu vitamiineihin ja kivennäisaineisiin esim. alla olevien linkkien avulla tai kotitalouden, terveystiedon tai kemian oppikirjoista tms.

<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/suojaravintoaineet/vitamiinien-merkitys-ja-suositeltava-saanti>

<https://www.martat.fi/marttakoulu/ravitsemus/ravitsemuksen-abc/tietoa-ravintoaineista/vitamiinit/>

<http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/vitamiinit-ja-kivennaisaineet>

<https://fineli.fi/fineli/fi/index>

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00025

Vastaa alla oleviin kysymyksiin.

Mitä ovat vitamiinit? Mitä erilaisia vitamiineja on olemassa? Kuinka niitä voidaan luokitella liukoisuuden perusteella?

Miten ruoanvalmistustapa vaikuttaa vitamiinien säilymiseen?

Pohdi omia ruokailutottumuksiasi ja mieti, minkälaista ruokaa syöt eniten (haudutettua, paistettua, keitettyä...?)

Mitä ovat kivennäisaineet? Mitä erilaisia kivennäisaineita on olemassa?

Onko ruokavaliosi terveellinen? Saatko riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita ruoastasi? Miten voisit parantaa ja monipuolistaa ruokavaliotasi?

Katso oheinen video:

<https://www.stevespanglerscience.com/lab/experiments/eating-nails-for-breakfast/>

Mitä kivennäisainetta aamiaismurot sisältävät?

Mistä muualta sitä saadaan?

Voiko kyseisen kivennäisaineen imeytymistä elimistössä edistää?

Mitä voi seurata, jos et saa riittävästi kyseistä kivennäisainetta?

Saatko riittävästi kyseistä kivennäisainetta ruokavaliostasi?
