



Uczniowie klas 7 układali wiersze o witaminach w ramach zagadnień z zakresu układu pokarmowego na lekcjach biologii, oto niektóre z nich:

# Witamina A

Witaminy wszyscy znamy  
Lecz nie zawsze je łykamy.  
„A” jest pierwsza w alfabecie  
najważniejsza jest na świecie .  
Spotkać można ją w szpinaku  
rybach, maśle no i mleku.  
W tłuszczach zaś jest rozpuszczana  
a w wątrobie odkładana .  
Brak jej bardzo źle się kończy  
kurzą ślepotą ,zahamowaniem wzrostu  
kończyn.  
Szkodliwa jest też jej nadmierna ilość  
powoduje wymioty, bóle głowy i  
drażliwość .  
Odkrył ją Kazimierz Funk  
Stworzył naukę o witaminach,  
która rozeszła się po wszystkich  
rodzinach .

Zuzia 7c



Witamina A dobry wzrok ci da.

Kurzej ślepoty unikniesz gdy witaminę A łykniesz. A witamina w owocach i warzywach się skrywa. Dodaj ser i masło by ci światło nie zgasło.

Do tego jeszcze skóra gładka.

Ach witamina A to gratka.

Nawet uzależnienia witamina A zmienia.

Witamina A w wątrobie się zbiera.

Jednak uważaj gdy przedobrzysz z witaminą A to twoja aura będzie zła.

# Witamina C

Przychodzi mi wiele rzeczy do głowy,  
do czego wykorzystać kwas askorbinowy,  
potocznie nazywany witaminą C.  
Chyba każdy ją zna, niech teraz się dowie,  
jak dobrze wykorzystać i zyskać zdrowie.  
Znajdziemy ją w jabłku, kawałkach gruszki,  
cytrynie, pomarańczy i natce pietruszki.  
W organizmie zachodzi sporo ważnych procesów,  
witamina C pomaga w nich odnieść wiele sukcesów.  
Człowiek ma dobry system odpornościowy,  
z witaminą C jest lepszy niż nowy.  
Opóźnia także skóry starzenie,  
bo dzięki niej dostaje orzeźwiający tchnienie.  
Dobrze, że jest w organizmie, ale problem gdy jej nie ma,  
prowadzi to do cukrzycy, szybkiego męczenia,  
braku apetytu i osłabienia.  
Gdy przedawkujesz witaminę C,  
dostaniesz swędzącej wysypki na skórze,  
będziesz miał zgagę, wzdęcia i nudności,  
ból brzucha i inne złośliwości.  
Mówiąc dalej o witaminie C,  
rozpuszcza się ona nie tylko w wodzie,  
bo także w etanolu,  
glicerynie i propylenowym glikolu.  
Witamina C okazała się tak potrzebna i dobra,  
że odkrywca Albert Szent-Györgyi dostał za nią Nobla.  
Więc wszystko na to wskazuje,  
że witamina C buduje,  
wzmacnia i działa jak lekarz,  
na organizm człowieka.

Filip klasa7c

## Witamina C

Witamina C, jako kwas askorbinowy, niekiedy znana  
Dla organizmu jest ważna i powinna być szanowana!  
W wieku osiemnastym choroba zła  
Szkorbut, u żeglarzy występowała,  
Zapobiegał jej w witaminę C bogaty, sok cytrynowy,  
Dzięki czemu w latach późniejszych, działaniem przeciwskorbutowym  
Zyskała swą nazwę, kwas askorbinowy.  
Nie od dziś wiadomo, że najważniejszym jest przeciwutleniaczem,  
Rozpuszczalnym w wodzie.  
Zwiększa odporność, przyspiesza ran gojenie,  
Chroni przed zaćmą (zmętnieniem soczewki oka, upośledzającym widzenie).  
Życie długie zapewnia i pozytywne właściwości ma wiele,  
Lecz uważaj, aby jej nie przedawkować, inaczej źle będzie w twoim ciele.  
Spowodować może biegunkę, objawy przechodzą po zmniejszeniu jej przyjmowania,  
Ale niedobór też powoduje skutki nieprzyjemne do przeżywania.  
Skóra zacznie wyglądać źle,  
Upośledzenie widzenia wywoła też.  
Osłabienie możesz być, jednak gorszymi skutkami są  
Śmierć wczesna i zawał serca, który również powoduje ją.  
Więc pamiętaj, aby z uśmiechem na ustach jeść  
Truskawki, czarne porzeczki, kiwi też  
Oraz wszelkie ciemnozielone liściaste warzywa jakie znajdziesz.  
Ciekawostką jest, że jeśli wyleczyć chcesz anemię  
Musisz spożywać witaminę C,  
Ssaki wytwarzają ją same,  
Jednak my jesteśmy wyjątkiem.  
Więc pamiętaj, że ważnym jest,  
przyjmować witaminę C!





To dla nikogo nie jest nowina,  
Że najlepszym utleniaczem jest E witamina.  
Nazywana jest witaminą młodości,  
Gdyż posiada cenne właściwości.  
Zawiera dużo tokoferoli,  
Czego nie znajdziesz w takiej o coli.  
Nawet nie szukaj bo jej nie znajdziesz,  
Lecz szpieguj ja sobie spokojnie w sadzie.  
Znajdziesz w roślinach  
Najlepiej zielonych  
Oraz nasionach słonecznikowych.  
Niedobór wpływa na osłabienie  
mięśni i koncentracji pogorszenie.  
Czasem skutkuje niedokrwistością  
A w tych gorszych przypadkach niepłodnością  
Jest rozpuszczalna w tłuszczach, a nie w wodzie,  
Ale wykorzystuje się ją również w modzie.  
Wystarczy, że do maseczki z płatków owsianych  
Dodasz te ważne E „witeraty”.  
Skóra po tej mieszance z miodem złączona  
Po takim zabiegu staje się nawilżona.



Witamina K1,  
Inaczej filochinon  
Posiada chemiczną resztę fitylową.  
Znajduje się w, selerze, ogórkach, mniszkach i brokule  
W oleju sojowym, słonecznikowym i morskocynamie.  
Gdy jej nie zażywasz,  
Rany goją się dłużej,  
Dochodzi do krwawień i wszelkich zaburzeń.  
Do choroby krwotocznej noworodków dochodzi,  
Zażywaj witaminę K w dobrej ilości i zniknie problem krzepliwości,  
Gdy będzie jej więcej, potliwość wzrasta, uczucie gorąca i ból serca.  
A i ilość wapnia w kościach reguluje,  
Do tego tabletkę przeciwbólową zastępuje  
Rozpuszcza się w tłuszczach, a w wodzie nie  
I o to cała historia o tej witaminie K1 jest.