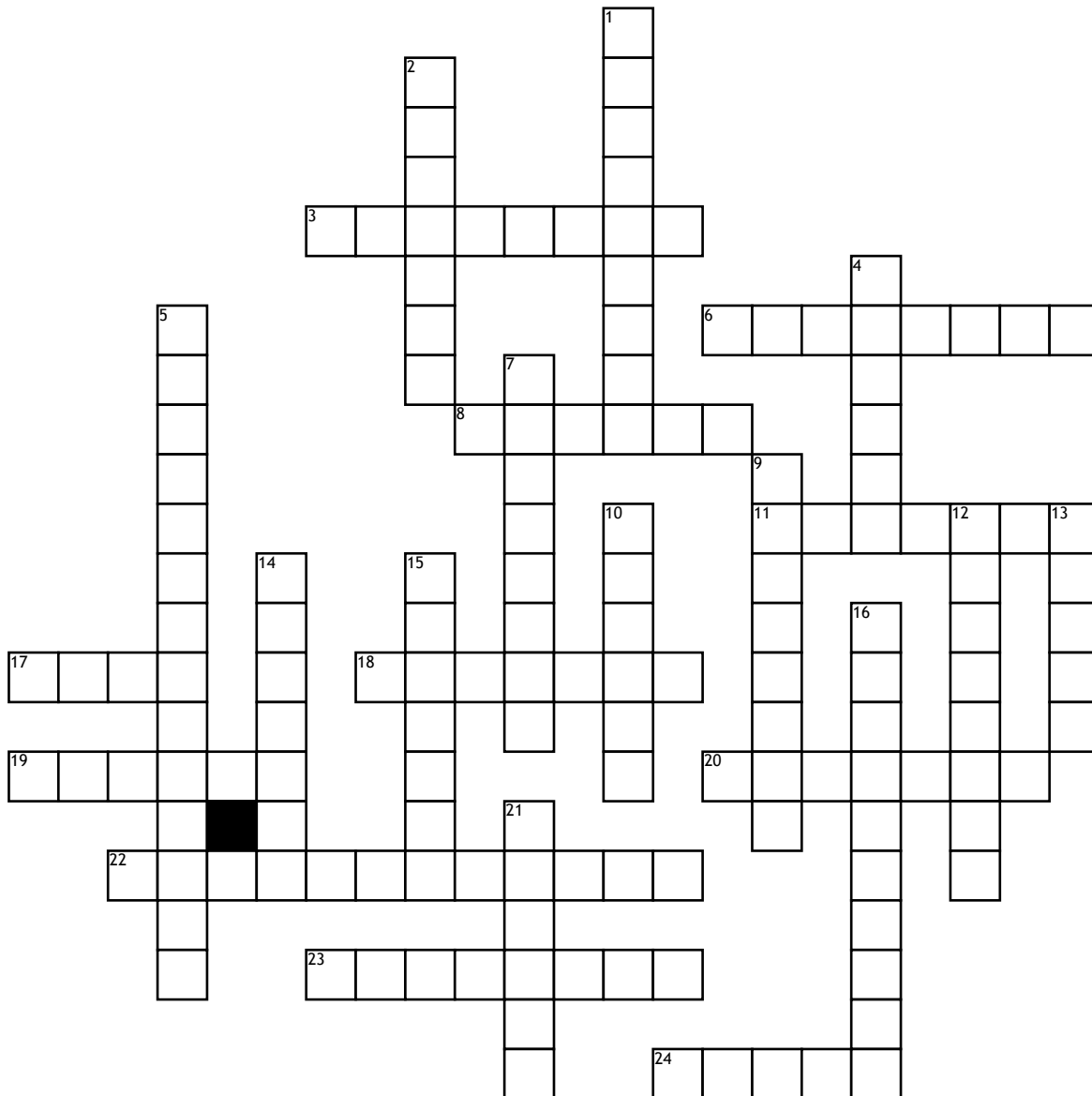


Name: _____

Date: _____

Η διατροφή ασπίδα του οργανισμού



Across

3. Λιπαρό ψάρι, πλούσιο σε Βιταμίνη D

6. Προέρχεται από αποξηραμένη πιπερόριζα, καταναλώνεται ωμό αλλά και μαγειρεμένο, περιέχει βιταμίνες και μέταλλα όπως σίδηρο, βιταμίνη C, κάλιο, ψευδάργυρο και μαγνήσιο

8. Είναι καλοκαιρινό φρούτο, αρκετά γευστικό, το οποίο περιέχει σε αρκετά μεγάλες ποσότητες τη Βιταμίνη B8

11. Η έλλειψη σιδήρου προκαλεί

17. Τρόφιμο πλούσιο σε βιταμίνη B6 και βοηθάει στην βελτιστοποίηση της όρασης.

18. Αυτό το λαχανικό περιέχει ριβοφλαβίνη, αλλά και σίδηρο.

19. Κομμάτι κρέατος που είναι καλή επιλογή για τροφές με βιταμίνη B3

20. Συμμετέχει στο σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων και αιμοσφαιρίνης

22. Η βιταμίνη B9 ή φολικό οξύ βοηθάει στην φυσιολογική λειτουργία των λευκών και ερυθρών...

23. Βοηθάει στην ανάπτυξη και διατήρηση «δυνατών» οστών και δοντιών "

24. Τα φυτικά ... περιέχουν βιταμίνη E

Down

1. Η βιταμίνη C λέγεται αλλιώς ... οξύ

2. Κόκκινο - ροζ ψάρι που περιέχει ακόρεστα λιπαρά και ζει στους ωκεανούς, στα ποτάμια, αλλά εκτρέφεται κιόλας

4. Η επαρκής πρόσληψη σεληνίου (Se) είναι απαραίτητη για την σωστή παραγωγή τους.

5. Είναι αντιγηραντικά στοιχεία, που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες

7. Πρωτεΐνη που αποθηκεύει το σίδηρος στο σώμα

9. Χρησιμοποιούνταν το 19ο αιώνα ως αντίδοτο σε δηλητήρια και πήρε το όνομα του από τη Μαγνησία της Θεσσαλίας

10. Οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε αυτόν, είναι επίσης μέταλλο που το όνομά του χρησιμοποιείται για να χαρακτηρίσει μία εποχή της Ιστορίας.

12. Αυτή η τροφή είναι πλούσια σε βιταμίνη E, είναι λαχανικό και είναι πράσινο.

13. Η βιταμίνη B8 βελτιώνει τον ύπνο και ανακουφίζει από το ...

14. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη B1 και είναι το πιο ιερό είδος κρέατος για τους μουσουλμάνους και δεν μπορούν να το φάνε

15. Κόκκινο, κίτρινο ή πράσινο λαχανικό το οποίο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες

16. Είναι πλούσια σε B1 και τα τρώμε στο πρωινό

21. Η βιταμίνη A συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής