

Plan Leson sou 13 vitamin esansyèl yo



Deskripsiyon :

Leson sa a ap pèmèt elèv yo gen yon konpreyansyon solid sou etid vitamin ak mineral. Lap ede yo konnen ki wòl vitamin yo jwe nan kò nou. Lap ede yo konprann kòman fwi ak vejetab fè bon travay nan kò a. Epi y ap ka konprann sa ki ka rive kò a si li pa jwenn vitamin ak mineral sa yo.

Preparasyon pou pwofesè :

- [Itilize materyèl sou vitamin yo pou leson sa a.](#)
- Pataje materyèl la nan klas la epi mande elèv yo pou yo pran nòt.
- Mande elèv yo konbyen tip vitamin ke yo konnen, ekri repons yo sou tablo a.
- Mande elèv yo pou ki sa kò a bezwen vitamin.
- Mande elèv yo ki manje ki bay kò a vitamin.

Aprè klas la, mande chak elèv pou yo fè rechèch sou yon vitamin espesifik. Elèv yo ka itilize nòt yo pran nan klas la ak materyèl yo jwenn nan liv biyoloji. Si ta gen 26 elèv nan klas la, divize yo an 2 gwoup.

Prezantasyon an dwe genyen :

1. Rezon ki fè vitamin itil kò a.
2. Nan ki aliman n ap jwenn li.
3. Ki sa k ap rive kò a si li pa jwenn vitamin oubyen si li jwenn twòp vitamin.
4. Yon konesans an plis elèv la ta chwazi pataje sou vitamin lan.

Aktivite nan klas

Trase liy ant fwi ak vitamin pou w montre ki vitamin nou jwenn nan chak fwi. Gen fwi ki bay plizyè vitamin epi gen vitamin n ap jwenn nan plizyè fwi.



Vitamin A



Vitamin B



Vitamin C



Vitamin D



Vitamin E



Vitamin K





Trase liy ant fwi ak vitamin pou w montre ki vitamin nou jwenn nan chak fwi. Gen fwi ki bay plizyè vitamin epi gen vitamin n ap jwenn nan plizyè fwi.



Vitamin B1



Vitamin B3



Vitamin B5



Vitamin B7



Vitamin B9



Vitamin B12



Vitamin D



Aktivite pou lakay

Mande elèv yo pou yo ranpli 2 tablo sa yo. Nan premye tablo a, y ap ekri sa yo te manje pandan semèn nan — pou dejene, dine, soupe. Epi nan dezyèm tablo a, y ap ekri ki vitamin yo te jwenn nan sa yo te manje.

	Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi
Dejene							
Dine							
Soupe							

	Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi
Dejene							
Dine							
Soupe							

1. Ekri tip vitamin ou te pran yo ?

2. Ekri tip vitamin ou pa t pran yo ?

Kesyon #3, #4 ak #5 (pi ba la a) se kesyon siplemantè pou elèv sa yo ki vle kontinye fouye zo nan kalalou sou vitamin. Twa kesyon sa yo pral mande pou elèv yo fè yon rechèch pou yo kalkile ki **kategori** ak ki **kantite** vitamin y ap jwenn nan ki **kategori** ak ki **kantite** manje. Si sa posib, anseyan an ava gide aprenan an nan rechèch sa a. Anseyan an ka konsilte divès resous sou entènèt oswa liv ki bay enfòmasyon sou manje ak vitamin.

3. Ki vitamin pami vitamin ou te pran yo ki depase kantite ou sipoze pran an ?

4. Ki vitamin ou pa te pran pami vitamin ou sipoze pran yo ?

5. Prezante yon meni ki gen tout vitamin ki bon pou kò a nan yon kantite ki awopriye