

Pracovní list: Vitamíny

1. Přikapávání citronu do horkého čaje a zamíchání kovovou lžičkou dokonale zničí veškerý vitamin C. Jak se projevuje nedostatek vitaminu C u člověka?

2. Denní spotřeba vitaminu C je v rozmezí 60 – 100 mg. Co se stane s nadbytečným množstvím vitaminu C přijatého v potravě?

3. Doplň text:

Vitamíny jsou látky, které musíme přijímat v _____, protože si je naše tělo většinou neumí vyrobit samo. Tyto látky jsou nezbytné pro mnohé funkce našeho organismu. Vitamíny rozdělujeme na rozpustné v _____, mezi něž patří vitamíny _____, a nerozpustné v _____, mezi něž patří např. vitamíny ___ a _____. Vitamin A nalezneme v _____ nebo ve špenátu, přičemž v organismu pozitivně ovlivňuje funkci _____, při jeho nedostatku člověk trpí _____. Vitamin D je obsažen v _____ nebo mléku a ovlivňuje správný růst _____, při jeho nedostatku v dětství se může rozvinout onemocnění, kterému říkáme _____. Vitamin K pozitivně ovlivňuje _____ krve a najdeme ho v _____ částech rostlin. Z vitamínů nerozpustných v tucích jmenujme vitamin C, který ovlivňuje _____ a zpomaluje _____, jeho nedostatek se projevuje krvácením _____.

4. Napiš k onemocnění název vitaminu, pro jehož nedostatek je typické:

krvácení z dásní, vypadávání zubů a vlasů, bolest kloubů (kurděje): _____

chudokrevnost (anémie): _____

úbytek svalů (Beri – Beri): _____

záněty kůží, psychické poruchy (pellagra): _____

šeroslepost, děti hrozí i oslepnutí: _____

křivice: _____

5. Zakroužkuj potraviny a nápoje, které obsahují vitaminy B – komplexu.

Coca – Cola

kvasnice

obilné klíčky

arašídy

játra

pšeničná mouka

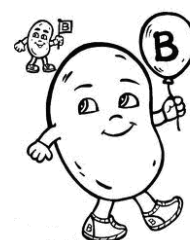
celozrnné pečivo

máslo

káva

máslo

hranolky



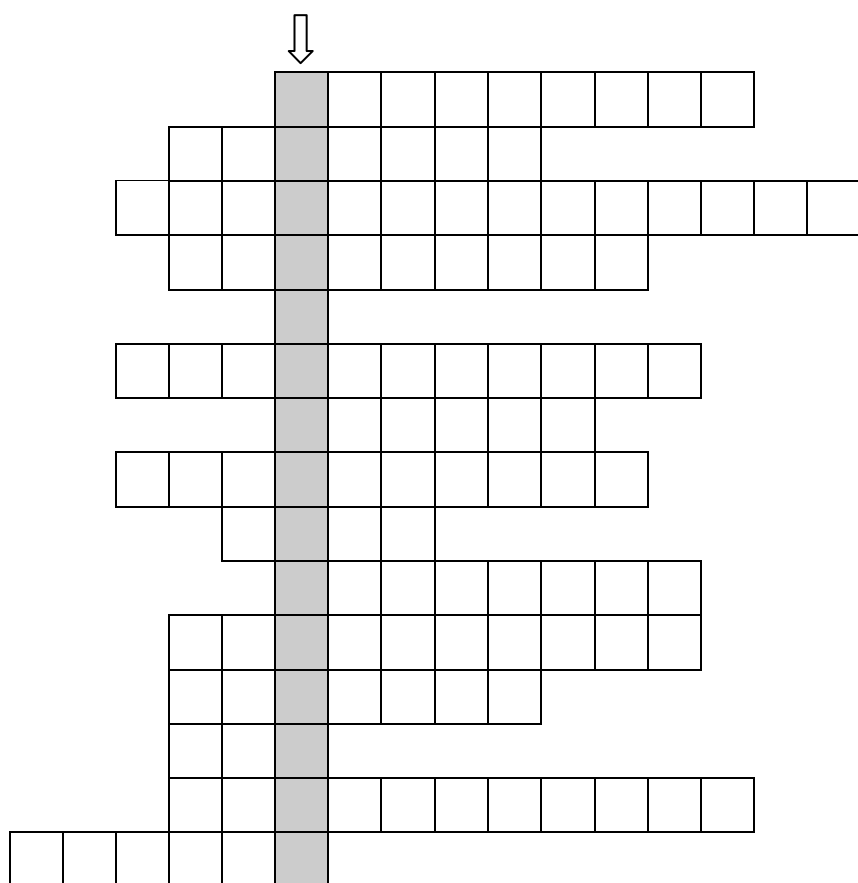
6. Modře vybarvi písmena označující vitaminy rozpustné ve vodě, červeně písmena označující vitaminy rozpustné v tucích.

D E C K B A

7. V následující tabulce doplň údaje o vitamínech.

	Význam pro člověka	Projevy nedostatku tohoto vitamínu
Vitamin A		
Vitamin D		
Vitamin E		
Vitamin K		

8. Řešením tajenky je skupina látek důležité pro chemické děje v organismu. Pojem definuj:



1. onemocnění při nedostatku vitamínu B₁
2. onemocnění při nedostatku vitamínu D
3. onemocnění, které vzniká při částečném nedostatku vitamínů
4. vitamin C je kyselina
5. mrkev a špenát jsou důležitými zdroji vitamínu
6. onemocnění, které vzniká při úplném nedostatku vitamínů
7. chudokrevnost
8. sacharidy dokazujeme pomocí činidla
9. důležitý živočišný zdroj vitamínu D, K jsou
10. důležitý zdroj vitamínů
11. vitamin K je nezbytný pro správnou krve
12. jiný výraz pro vitamin A
13. Způsobuje nedostatek vitamínu C zvýšenou krvácivost dásní?
14. nedostatek vitamínu A způsobuje
15. důležitý zdroj B-komplexu jsou obilné ...

Tajenka: _____

