1. **Doplňte vynechané výrazy v textu: (14b)**

**Vitamíny jsou esenciální látky, protože si je naše tělo většinou neumí vyrobit samo a musíme je přijímat v potravě. Tyto látky jsou nezbytné pro mnohé funkce našeho organismu. Vitamíny rozdělujeme na vitamíny rozpustné v tucích , mezi něž patří vitamíny A, D, E, K, a rozpustné ve vodě, mezi něž patří vitamíny B, C. Vitamín A nebo jeho prekurzor β-karoten nalezneme v mrkvi nebo třeba rajčatech, přičemž v organismu pozitivně ovlivňuje funkci očí, při jeho nedostaku člověk trpí šeroslepostí. Vitamín D je obsažen v rybím tuku nebo mléku a ovlivňuje správný růst kostí, při jeho nedostatku v dětství se může rozvinou onemocnění, kterému říkáme křivice. Vitamín K pozitivně ovlivňuje srážlivost krve a najdeme ho v zelených částech rostlin.
B-komplex je velká skupina vitamínů, jejichž zdrojem jsou kvasnice, maso, játra, ořechy, luštěniny, ryby, listová zelenina (jmenuj alespoň 3 potraviny).**

**1. Mezi vitamíny ve vodě rozpustné nepatří:(1b)**

 a) B6  b) H **c) A** d) kyselina askorbová

**2. Nedostatek vitamínu B1 se projevuje: (1b)**

 a) vypadáváním zubů

 b) poruchami vidění

 c) krvácením dásní

 **d) nervovými poruchami**

**3. 6.Vitamín A je svou chemickou povahou: (1b)**

a) steroid **b)terpen**

 c) amin d) sacharid

**7. Niacin (vitamín PP) je: (1b)**

 a) kyselina listová

 **b) kyselina nikotinová**

 c) kyselina vinná

 d) kyselina pantothenová

**3. Které z následujících vitamínů jsou rozpustné v tucích: (1b)**

 a) B1

 **b) kalciferol**

 c) kyselina askorbová

 d) H

**4. Do skupiny vitamínů B patří: (1b)**

 a) tokoferol

 **b) pyridoxin**

 c) fylochinon

 d) kalciferol

**5. Hypovitaminóza je: (1b)**

a) neznámý pojem

 b) vysoký příjem vitamínů

 c) přívod vitamínů potravou

 **d) nedostatečný přívod vitamínů
 potravou**

**8. Organismus člověka potřebuje vitamín K: (1b)**

 **a) k zajištění srážlivosti krve**

 b) k odvrácení šerosleposti

 c) k zajištění růstu kostí

 d) k vstřebávání hořčíku

**9. Napište, jaké onemocnění vznikne při nedostatku daných vitamínů (4b)**

 **C -kurděje**

 **D - křivice**

 **B1 – beri-beri**

**B12 - anémie**

|  |  |
| --- | --- |
| **počet bodů** | **známka** |
| **26-22** | **1** |
| **21-16** | **2** |
| **16-11** | **3** |
| **10-5** | **4** |
| **4-0** | **5** |