1. **Doplňte vynechané výrazy v textu:**

**Vitamíny jsou ............. 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 .................., mezi něž patří vitamíny......................., a rozpustné ve .................... mezi něž patří vitamíny........................ Vitamín A nalezneme v .................., nebo třeba rajčatech, přičemž v organismu pozitivně ovlivňuje funkci ..............., při jeho nedostaku člověk trpí......................... Vitamín D je obsažen v ................. nebo mléku a ovlivňuje správný růst ................., při jeho nedostatku v dětství se může rozvinou onemocnění, kterému říkáme ........................... Vitamín K pozitivně ovlivňuje ................... krve a najdeme ho v ....................... částech rostlin.
B-komplex je velká skupina vitamínů, jejichž zdrojem jsou ............................................ (jmenuj alespoň 3 potraviny).**

**1. Mezi vitamíny ve vodě rozpustné nepatří:**

 a) B6  b) C c) A d) kyselina askorbová

**2. Nedostatek vitamínu B1 se projevuje:**

 a) vypadáváním zubů

 b) poruchami vidění

 c) krvácením dásní

 d) nervovými poruchami

**3. 6.Vitamín A je svou chemickou povahou:**

a) steroid b)terpen

 c) amin d) sacharid

**7. Niacin (vitamín PP) je:**

 a) kyselina listová

 b) kyselina nikotinová

 c) kyselina vinná

 d) kyselina pantothenová

**3. Které z následujících vitamínů jsou rozpustné v tucích:**

 a) thiamin

 b) kalciferol

 c) kyselina askorbová

 d) riboflavin

**4. Do skupiny vitamínů B patří:**

 a) tokoferol

 b) pyridoxin

 c) fylochinon

 d) kalciferol

**5. Hypovitaminóza je:**

a) neznámý pojem

 b) vysoký příjem vitamínů

 c) přívod vitamínů potravou

 d) nedostatečný přívod vitamínů
 potravou

**8. Organismus člověka potřebuje vitamín K:**

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**

 **C-**

 **D-**

 **B1-**

**B12-**