

# Vitamíny - pracovní list

= jsou \_\_\_\_\_

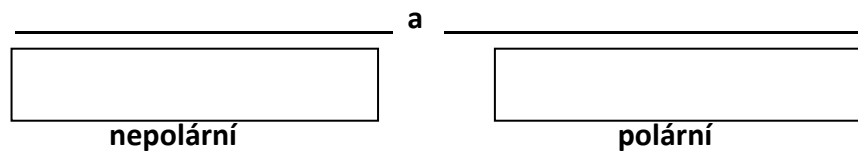
Vitamíny ovlivňují \_\_\_\_\_

jsou **esenciální** = \_\_\_\_\_ tzn., že \_\_\_\_\_

Prvním objeveným vitamínem byl \_\_\_\_\_ (1912) „Vital amine“

Klasifikace vitamínů: \_\_\_\_\_

## Dělení vitamínů:



izopren =

Hypovitaminóza \_\_\_\_\_

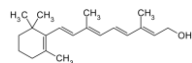
Avitaminóza \_\_\_\_\_

Hypervitaminóza \_\_\_\_\_ platí pouze pro vit. \_\_\_\_\_

## Zařaď vitamíny A, D, E, K, C, vit. skupiny B



Vitamín A = \_\_\_\_\_



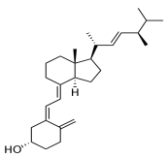
Výskyt pouze: \_\_\_\_\_ např. \_\_\_\_\_

Provitamín: \_\_\_\_\_ se vyskytuje pouze v \_\_\_\_\_ na vit. A  
se mění až ve \_\_\_\_\_ člověka (asi 6%) Zdroj provitamínu: \_\_\_\_\_

Fce: \_\_\_\_\_

Nedostatek: \_\_\_\_\_ Nadbytek: \_\_\_\_\_

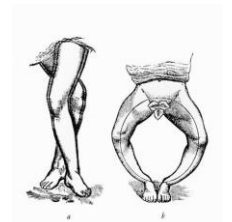
Vitamín D = \_\_\_\_\_, rozlišujeme 2 provitamíny = \_\_\_\_\_



které se v kůži účinkem \_\_\_\_\_ - záření mění na vitamín.

Funkce: \_\_\_\_\_

Zdroje: \_\_\_\_\_



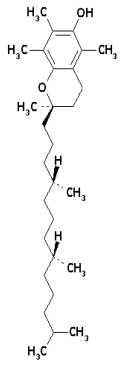
Nedostatek: \_\_\_\_\_ Nadbytek: \_\_\_\_\_

Vitamín E = \_\_\_\_\_



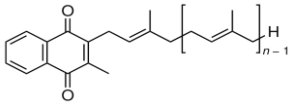
Funkce: \_\_\_\_\_

Zdroje: \_\_\_\_\_



Nedostatek: \_\_\_\_\_ Nadbytek: \_\_\_\_\_

Vitamín K = \_\_\_\_\_



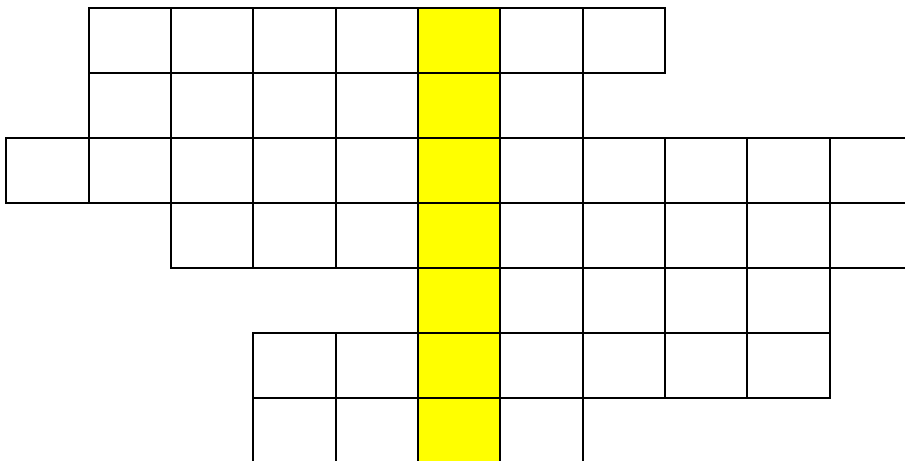
Funkce: \_\_\_\_\_

Zdroje: \_\_\_\_\_



Nedostatek: \_\_\_\_\_ Nadbytek: \_\_\_\_\_

### Křížovka na zvěř:



1. Triviální název vitamínu A.
2. Vitamín D je nutný pro vstřebávání a metabolismus, kterého minerálního prvku?
3. Dlouhodobý nedostatek vitamínů
4. Provitamín vit. A
5. V čem jsou rozpustné nepolární vitamíny?
6. Nedostatek vit. D způsobuje onemocnění zvané...
7. Zdrojem vitamínu E je též tradiční český nápoj...

dobrovolný DÚ: Ref. **Vit. C a moderní medicína, Homocystein**  
Zajímavý odkaz pro ty co se chtějí dozvědět více <https://www.youtube.com/watch?v=XOY2b45wkck>

ŘEŠENÍ:

	r	e	t	i	n	o	l			
	v	á	p	n	í	k				
a	v	i	t	a	m	i	n	ó	z	a
		beta	-	k	a	r	o	t	e	n
					t	u	c	í	ch	
				k	ř	i	v	i	c	e
				p	i	v	o			