Pracovní list - vitaminy

1. Křížovka – doplňte slova do křížovky

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
|  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Chorobný stav způsobený nedostatečným příjmem některého vitaminu
2. Onemocnění způsobené dlouhodobým nedostatkem vitaminu C
3. Fosfor a vápník jsou prvky důležité pro stavbu
4. (Slovo v tajence) jsou bohatým zdrojem vitaminu skupiny B
5. Onemocní způsobené dlouhodobým nedostatkem vitaminu D
6. Forma vitaminu A
7. Chorobný stav vyvolaný naprostým nedostatkem určitého vitaminu
8. Zelenina bohatá na beta-karoteny
9. Organismy produkující v lidském těle vitamin K a B12
10. Odlišný název pro vitamin H

Vysvětlete pojem v tajence:

1. Rozhodněte, které vitaminy zapsané pod tabulkou řadíme mezi rozpustné ve vodě a které v tucích (doplňte do tabulky).

|  |  |
| --- | --- |
| Vitaminy rozpustné v tucích | Vitaminy rozpustné ve vodě |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Vitamin a, vitamin b, vitamin c, vitamin d, vitamin k, vitamin e, vitamin h

1. Spojte vitaminy/provitaminy s potravinami, z jejichž konzumace je lze získat.

Provitamin A

Vitamin D

Vitamin E

Vitamin K

Vitamin C



