Pracovní list - vitaminy

1. Křížovka – doplňte slova do křížovky

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  H | y  | p  | o  | v  | i  | t  | a  | m  | i  |  n |  o |  s |  a |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  K | u  | r  | d  | ě  | j  | e  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  k | o  | s  | t  | í  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  k |  v |  a |  s |  n |  i |  c |  e |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  k |  ř |  i |  v |  i |  c |  e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  r |  e |  t |  i |  n |  o |  l |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  a |  v |  i | t  | a  | m  | i  | n  | o  | s  | a  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | m  | r  | k  | e  | v  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  b |  a |  k |  t |  e |  r |  i |  e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  b |  i |  o |  t |  i |  n |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

Vysvětlení pojmu v tajence: Chemické látky blízké vitaminům (jedná se o prekurzor). Nejznámější provitamin vitaminu A - betakaroten

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 h |
| Vitamin d | Vitamin c |
| Vitamin e | Vitamin b |
| Vitamin k |  |

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