

Vitamíny

Jméno:

1) Doplňte definice:

Vitamíny jsou

Hypovitaminóza

Avitaminóza

Hypervitaminóza

2) Nabídnuté potraviny přiřadte k příslušnému vitamínu:

a) citron

b) rajčata

c) rybí tuk

d) mrkev

e) játra

vitamín A – vitamín B – vitamín C – vitamín D – vitamín K

Které z uvedených vitamínů jsou rozpustné v tucích a které ve vodě?

3) Spojte vitamíny s příslušnými poruchami při jejich nedostatku nebo nadbytku:

a) vitamín C

I) zvýšená krvácivost

b) vitamín D

II) únava, nespavost

c) vitamín A

III) šeroslepost

d) vitamín K

IV) krvácení dásní

e) vitamín E

V) křivice

f) vitamín B

VI) křeče v lýtkách

4) Napiš význam těchto vitamínů:

Vitamín A

Vitamín B

Vitamín C

Vitamín D

Vitamín E

Hodnocení	
body	známka
20-18	1
17-14	2
13-9	3
8-4	4
3-0	5