

**INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ**

## EU\_52\_sada 2\_01\_PP\_Vitamíny\_Dur

<b>Název školy</b>	Střední škola, Základní škola a Mateřská škola, Karviná, p. o.
<b>Autor</b>	Mgr. Helena Durajová
<b>Anotace</b>	Materiál slouží k upevňování znalostí o významu vitamínů a vhodnosti jejich zařazování do jídelníčku.
<b>Vzdělávací oblast</b>	Odborné činnosti
<b>Předmět</b>	Příprava pokrmů
<b>Tematická oblast/téma</b>	Příprava pokrmů/Vitamíny
<b>Výsledky vzdělávání</b>	Osvojit správné stravovací návyky. Chápat důležitost správné výživy. Rozlišit základní skupiny potravin.
<b>Klíčová slova</b>	Vitamíny A,D,E,K a B, C.
<b>Druh učebního materiálu</b>	pracovní list
<b>Typ vzdělávání</b>	Střední vzdělávání, 1. ročník Praktické školy dvouleté
<b>Ověřeno</b>	Datum: 5. 11. 2013, Třída: I. PRŠ 2
<b>Zdroj</b>	[online]. [27-10-2013]. Dostupné z URL: < <a href="http://office.microsoft.com">http://office.microsoft.com</a> >, < <a href="http://www.fullsport.cz/media/wysiwyg/vitaminy_2.jpg">http://www.fullsport.cz/media/wysiwyg/vitaminy_2.jpg</a> >, < <a href="http://www.kaloricketabulky.cz/fotografie-velka/18216f3cd05d3373/rajce.jpg">http://www.kaloricketabulky.cz/fotografie-velka/18216f3cd05d3373/rajce.jpg</a> >, < <a href="http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14339.jpg">http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14339.jpg</a> >, < <a href="http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14363.jpg">http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14363.jpg</a> >, < <a href="http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14261.jpg">http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14261.jpg</a> >, < <a href="http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14680.jpg">http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14680.jpg</a> >, < <a href="http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14249.jpg">http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14249.jpg</a> >, < <a href="http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14290.jpg">http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14290.jpg</a> >, < <a href="http://anthonycolpo.com/wp-content/uploads/2012/05/meat-eggs-cheese-salmon.jpg">http://anthonycolpo.com/wp-content/uploads/2012/05/meat-eggs-cheese-salmon.jpg</a> >, < <a href="http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14352.jpg">http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14352.jpg</a> >, < <a href="http://data.labuznik.cz/labuznik/images/240x180/14557.jpg">http://data.labuznik.cz/labuznik/images/240x180/14557.jpg</a> >, < <a href="http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14672.jpg">http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14672.jpg</a> >.

# Vitamíny



**Vitamíny jsou nezbytné pro správný průběh životních pochodů. Celkem známe 13 vitamínů, které se dělí na rozpustné v tucích (A,D,E,K) nebo ve vodě (osm vitamínů řady B a vitamín C). Rozlišení mezi vitamíny rozpustnými v tuku a ve vodě je důležité, protože v těle se ukládají vitamíny rozpustné v tuku na dlouhou dobu. Lidský organismus si, až na některé výjimky, nedokáže vitamíny sám vyrobit, a proto je musí získávat prostřednictvím stravy.**

# Pracovní list k učivu Vitamíny

## Úkol 1:

Zařaď správně vitamíny A, B, C k obrázkům:



Rajče:

Ořechy:

Mrkev:

## Úkol 2:

Podle obrázků napiš názvy rostlin bohatých na vitamín C:



-----

### Úkol 3:

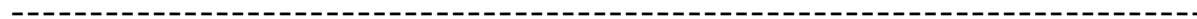
Podle obrázků napiš názvy potravin obsahujících vitamín B



---

### Úkol 4:

Podle obrázků napiš, ve kterých potravinách se vyskytuje nejvíce vitamínu A:



### Úkol 5:

Podle obrázků napiš, ve kterých potravinách jsou obsaženy vitamíny D, E, K:



Vitamín D: -----

Vitamín E: -----

Vitamín K: -----

-

## Úkol 6:

### Opakovací test:

1.	Může nedostatek vitamínů způsobit závažná onemocnění?	ano	ne
2.	Je vitamín C rozpustný v tucích?	ano	ne
3.	Způsobuje nedostatek vitamínu C zvýšenou krvácivost dásní?	ano	ne
4.	Obsahuje nejvíce vitamínu C citrón?	ano	ne
5.	Je vitamín B důležitý pro činnost nervové soustavy?	ano	ne
6.	Ovlivňuje vitamín K srážlivost krve?	ano	ne
7.	Způsobuje nedostatek vitamínu E šeroslepost?	ano	ne
8.	Je doporučená denní dávka vitamínu A větší než 1 mg?	ano	ne

## Kontrola úkolů:

1/ Rajče: C

Ořechy: B

Mrkev: A

2/ Citrón, šípek, brokolice.

3/ Mandle, ořechy, hrách, mléko .

4/ Mrkev, ryby vejce.

5/ Vitamín D – játra, vejce.

Vitamín E – rostlinné oleje.

Vitamín K – zelenina

6/

1.	Může nedostatek vitamínů způsobit závažná onemocnění?	ano	ne
2.	Je vitamín C rozpustný v tucích?	ano	ne
3.	Způsobuje nedostatek vitamínu C zvýšenou krvácivost dásní?	ano	ne
4.	Obsahuje nejvíce vitamínu C citrón?	ano	ne
5.	Je vitamín B důležitý pro činnost nervové soustavy?	ano	ne
6.	Ovlivňuje vitamín K srážlivost krve?	ano	ne
7.	Způsobuje nedostatek vitamínu E šeroslepost?	ano	ne
8.	Je doporučená denní dávka vitamínu A větší než 1 mg?	ano	ne