

Název školy:	ZŠ a MŠ Verneřice
Autor výukového materiálu:	Mgr. Jiří Benda
Číslo projektu:	CZ.1.07/1.4.00/21.1526
Název:	VY_32_INOVACE_I.PR9
Vytvořeno:	20. 5. 2012
Vzdělávací oblast:	Člověk a příroda
Vzdělávací obor:	Přírodopis
Tematický okruh:	Biologie člověka (výživa - vitamíny)
Určeno pro:	8. ročník
Anotace:	<b>Vitamíny.</b> Výukový materiál slouží k opakování, popř. zkoušení. K jednotlivým charakteristikám se přiřazují vitamíny. Inovace – využití ICT (PC, interaktivní tabule).
Metodický pokyn:	Materiál se hodí pro práci ve skupině (interaktivní tabule) i pro práci samostatnou (PC). Po zveřejnění na školním webu umožňuje domácí opakování (e-learning), neboť je opatřen zpětnou vazbou. Jako návod lze využít např. článek na <a href="#">Wikipedii</a> . Součástí je i pracovní list, který obsahuje stejné zadání.
Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Jiří Benda.	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>evropský sociální fond v ČR</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>EVROPSKÁ UNIE</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ</p>	

## Náhled

Vitamíny	
Autor: Mgr. Jiří Benda	
Urči, o jaký vitamín se jedná.	
Vyhodnocení	
Vitamín rozpustný ve vodě. Je obsažen v listové zelenině či kvasnicích. Nedostatek způsobuje chudokrevnost.	???
Vitamín rozpustný v tuku. Je obsažen v rybím tuku, vejcích či másle. Vzniká v kůži působením slunečního záření. Nedostatek způsobuje měknutí kostí, v dětství onemocnění krivici.	???
Vitamín rozpustný v tuku. Je obsažen v pšeničných klíčcích, mléce, slunečnicových semenech či burských oříšcích. Nedostatek způsobuje poruchu tvorby pohlavních hormonů či poruchu vstřebávání tuků.	???
Vitamín rozpustný ve vodě. Je obsažen ve vnitřnostech, masě a mléčných produktech. Nedostatek způsobuje poruchou krvetvorby či záněty sliznic.	???
Vitamín rozpustný ve vodě. Je obsažen v kvasnicích, játrech, masě či obilovinách. Nedostatek způsobuje zvýšenou nervosvalovou dráždivost či pomalé hojení zánětů.	???
Vitamín rozpustný ve vodě. Je obsažen v kvasnicích, mléku, masě či vajíčkách. Nedostatek způsobuje zánět ústních koutků, zánět spojivek či poškození sliznic hrtanu a hltanu.	???
Vitamín rozpustný v tuku. Je obsažen v zelené listové zelenině. Nedostatek vede k poruchám srážlivosti krve či řídnutí kostí.	???
Vitamín rozpustný ve vodě. Je obsažen v luštěninách, obilí, rybách, kvasnicích či vnitřnostech. Nedostatek způsobuje nemoc beri-beri, únavu či nechutenství.	???
Vitamín rozpustný ve vodě. Je obsažen v šípku, citrusech, rajčatech, brokolici, černém rybízu, ... Nedostatek způsobuje nemoc kurděje, krvácení dásní, nedostatečnou odolnost proti infekcím.	???

## -----Klíč-----

Vitamín rozpustný ve vodě. Je obsažen v luštěninách, obilí, rybách, kvasnicích či vnitřnostech. Nedostatek způsobuje nemoc beri-beri, únavu či nechutenství.

**B1**

Vitamín rozpustný ve vodě. Je obsažen v kvasnicích, mléku, masě či vajíčkách. Nedostatek způsobuje zánět ústních koutků, zánět spojivek či poškození sliznic hrtanu a hltanu.

**B2**

Vitamín rozpustný ve vodě. Je obsažen v kvasnicích, játrech, masě či obilovinách. Nedostatek způsobuje zvýšenou nervosvalovou dráždivost či pomalé hojení zánětů.

**B6**

Vitamín rozpustný ve vodě. Je obsažen v kvasnicích, masě a vnitřnostech. Nedostatek způsobuje záněty kůže.

**PP (B3)**

Vitamín rozpustný ve vodě. Je obsažen v listové zelenině či kvasnicích. Nedostatek způsobuje chudokrevnost.

**kyselina listová (B9)**

Vitamín rozpustný ve vodě. Je obsažen ve vnitřnostech, mase a mléčných produktech. Nedostatek způsobuje poruchou krvetvorby či záněty sliznic.

## **B12**

Vitamín rozpustný ve vodě. Je obsažen v šípku, citrusech, rajčatech, brokolici, černém rybízu, ... Nedostatek způsobuje nemoc kurděje, krvácení dásní, nedostatečnou odolnost proti infekcím.

## **C**

Vitamín rozpustný v tuku. Je obsažen v rybím tuku, vaječném žlutku, mrkvi či špenátu (provitamín). Nedostatek způsobuje šeroslepost či záněty očních spojivek.

## **A**

Vitamín rozpustný v tuku. Je obsažen v rybím tuku, vejcích či másle. Vzniká v kůži působením slunečního záření. Nedostatek způsobuje měknutí kostí, v dětství onemocnění křivici.

## **D**

Vitamín rozpustný v tuku. Je obsažen v pšeničných klíčcích, mléce, slunečnicových semenech či burských oříšcích. Nedostatek způsobuje poruchu tvorby pohlavních hormonů či poruchu vstřebávání tuků.

## **E**

Vitamín rozpustný v tuku. Je obsažen v zelené listové zelenině. Nedostatek vede k poruchám srážlivosti krve či řídnutí kostí.

## **K**