

VITAMÍNY A ZDRAVÍ ČLOVĚKA

➤ 1. vitamín A, B, C, D, E, K

➤ přiřaď k jednotlivým vitamínům jejich výskyt v potravinách, význam pro zdraví a projevy nedostatku

- **výskyt:**
1. mořské ryby, rybí tuk, játra, mléko, vaječný žloutek, máslo
 2. citrusy, šípek, rajčata, jahody, kiwi, brusinky, jablka
 3. špenát, zelí, kapusta, brokolice, maso, olivový olej, pistácie
 4. máslo, mléko, luštěniny, sója, maso, ořechy, losos
 5. mrkev, meloun, meruňky, játra, špenát, ryby, játra
 6. kvasnice, maso, sýry, luštěniny ořechy, mléko, vejce

➤ význam pro zdraví - projevy nedostatku:

- a) imunita – únava, nedostatečná odolnost proti infekcím, špatné hojení ran, kurděje
- b) metabolismus – kožní problémy, podrážděnost, nesoustředěnost, deprese, střevní problémy
- c) proti křečím, stárnutí – poruchy prokrvení, křeče, ochablost svalů, předčasné stárnutí
- d) srážlivost krve – zvýšená krvácivost, pomalé hojení ran, snížená srážlivost krve
- e) zrak – šeroslepost, zhoršení vidění, kožní problémy, únava, snížená odolnost proti infekcím
- f) růst kostí – měknutí kostí (křivice), lámavost, revmatismus, kazivost zubů

vitamín	vitamín A	B komplex	vitamín C	vitamín D	vitamín E	vitamín K
výskyt						
význam						

➤ 2. V osmisměrce najdi anglické výrazy pro zdroje vitamínů a doplň je do tabulky.

C A R R O T V S
 M B I E G G T P
 E E L E M O N I
 A A A S O Y A N
 T N M F I S H A
 Í L I V E R N CH
 M L E T T U C E
 I T O M A T O Y
 L C A B B A G E
 K :) O R A N G E

Tajenka:

zdroj vitamínu	anglicky	zdroj vitamínu	anglicky
mrkev		sója	
vejce		špenát	
ryby		citron	
salát		maso	
mléko		rajče	
pomeranč		zelí	
játra		fazole	

