**Vitamíny**

Pracovní list je určen pro žáky středních škol. Jeho cílem je seznámit je s vitamíny a jejich rozpustností.

* [**Pokus: Rozpustnost vitamínu C**](https://edu.ceskatelevize.cz/video/6178-pokus-rozpustnost-vitaminu-c)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Doplňte tabulku.**

| **Vitamín** | **Název**  | **Rozpustnost****ve vodě / v tucích** |
| --- | --- | --- |
| Vitamín A |  |  |
| Vitamín B1 |  |  |
|  | riboflavin |  |
| Vitamín B3 |  |  |
| Vitamín B5 |  |  |
| Vitamín B6 |  |  |
|  | kyselina listová |  |
| Vitamín B12 |  |  |
| Vitamín C |  |  |
|  | kalciferol |  |
| Vitamín E |  |  |
| Vitamín K |  |  |

1. **U tučně znázorněných slov vyberte správnou možnost.**

Vitamíny jsou skupina **organických / anorganických** látek, které jsou pro lidský organismus **neesenciální / esenciální**. Tyto látky tělo **dokáže / nedokáže** samo připravit, musí je získávat ze stravy.

1. **Vysvětlete následující pojmy:**

**Hypervitaminóza**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Hypovitaminóza**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Avitaminóza**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Co jsem se touto aktivitou naučil(a):**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Autor: Markéta Tomandlová

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].