



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vitamíny

Autor: Mgr. Vlasta Hlobilová

Datum (období) tvorby: 6. 12. 2012

Ročník: osmý

Vzdělávací oblast: přírodopis



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Anotace: Žáci si připomenou přehled, rozdělení a zdroje vitamínů.



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VITAMÍNY

- jsou nízkomolekulární látky nezbytné pro život
- podílejí se na metabolismu bílkovin, tuků a cukrů
- lidský organismus si je nedokáže sám vytvářet
- dělí se na vitamíny rozpustné
 - a) v tucích (A, D, E, K)
 - b) ve vodě (ostatní)



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vitamíny rozpustné v tucích

A

Nezbytný pro:

- tvorbu zrakového barviva
- zdravou pokožku
- správnou funkci sliznic

Nedostatek způsobuje šeroslepost, rohovatění kůže, nechutenství.

Zdroje: rybí tuk, játra, máslo, žloutek, barevná zelenina (mrkev, rajče), plody (ostružiny, borůvky)



Obrázek:

http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_A



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Vitamíny rozpustné v tucích

D

Nezbytný pro:

- vstřebávání Ca a P a tím pro správný růst a vývoj kostí

Vzniká v kůži vlivem slunečního UV záření.

Nedostatek způsobuje křivici.

Zdroje: živočišné tuky, droždí



Obrázek:

http://www.moda.cz/Kategorie/Zdravi_a_krasa/20080807_Vitamin_D_Pomuze_Vasi_Pleti_I_Zubum.html



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Vitamíny rozpustné v tucích

E

Zdroje: obilné klíčky, rostlinné oleje, živočišné tuky, vejce, semena, játra, maso

Nezbytný pro:

- funkci pohlavních žláz

Nedostatek způsobuje neplodnost nebo neschopnost donosit plod.



Obrázek: <http://www.magazin-zdravi.cz/ochrana-zdravi.13/vitamin-e-vitaminova-prevence.5096.html>



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vitamíny rozpustné v tucích

K

Zdroje: listová zelenina, droždí, žloutek

Nezbytný pro:

- správnou srážlivost krve

Nedostatek způsobuje zhoršenou srážlivost krve a krvácení do tělních dutin.



Obrázek: <http://skramlikova.wordpress.com/tag/rostlinny-zdroj-vapniku/>



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vitamíny rozpustné ve vodě

B - komplex B_1, B_2, B_3 (=PP), B_5, B_6, B_9, B_{12}

Nezbytný pro:

- metabolismus
- tvorbu krve
- činnost nervové soustavy

Nedostatek způsobuje chudokrevnost, zvýšenou únavu, záněty nervů (až nemoc beri-beri)

Zdroje: obilniny, maso, droždí, luštěniny, mléko, sýr, vnitřnosti, mandle



Obrázek: <http://zdrava-dieta.eu/kalonicka-tabulka-lusteniny/>



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vitamíny rozpustné ve vodě

C

Zdroje: veškeré ovoce a zelenina - citrusové plody, šípek, paprika, černý rybíz, zelí, křen

Nezbytný pro:

- odolnost proti infekcím
- dobrý stav vaziva a chrupavek

Nedostatek způsobuje únavu, sníženou odolnost proti infekcím, krvácení sliznic (kurděje)



Obrázek: http://www.fithall.cz/rest/magazin/268-20-Krasa-a-moda/7472-vitamin_C.html



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vitamíny rozpustné ve vodě

H

Zdroje: droždí, mléko, játra, ledviny, obilné klíčky

Nezbytný pro:

- růst a dělení buněk

Nedostatek způsobuje záněty kůže, únavnost, deprese, svalové bolesti, nechutenství.



Obrázek: <http://www.vegan-fighter.com/novinky/netradicni-veganske-zdroje-vitaminu-b12.html>



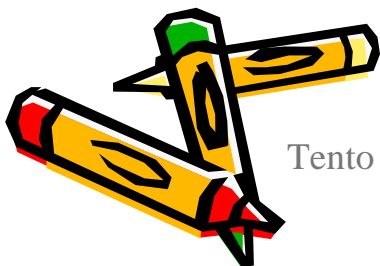
Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Seznam použité literatury:

- KLEMENTA JOSEF A KOLEKTIV: *Somatologie a antropologie*, 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1981. 504 stran. 14-406-81
- STRÝČKOVÁ JANA, TESLÍKOVÁ KAMILA: *Pod pokličkou*, 1. vydání. Praha: NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2005. 184 stran. ISBN 80-86864-38-3
- POREBSKÁ HANA, STRÝČKOVÁ JANA, TESLÍKOVÁ KAMILA: *Pod pokličkou 2*, 1. vydání. Praha: NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2006. 214 stran. ISBN 80-86864-75-8
- HORSÁKOVÁ MONIKA, STRÝČKOVÁ JANA, TESLÍKOVÁ KAMILA: *Pod pokličkou 3*, 1. vydání. Praha: Edice ČT, 2008. 215 stran. ISBN 978-80-85005-96-7



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Seznam použitých webových stránek:

- <http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn>
- http://cs.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_A
- http://www.moda.cz/Kategorie/Zdravi_a_krasa/20080807_Vitami_n_D_Pomuze_Vasi_Pleti_I_Zubum.html
- <http://www.magazin-zdravi.cz/ochrana-zdravi.13/vitamin-e-vitaminova-prevence.5096.html>
- <http://skramlikova.wordpress.com/tag/rostlinny-zdroj-vapniku/>
- <http://zdrava-dieta.eu/kaloricka-tabulka-lusteniny/>
- http://www.fithall.cz/rest/magazin/268-20-Krasa-a-moda/7472-vitamin_C.html
- <http://www.vegan-fighter.com/novinky/netradicni-veganske-zdroje-vitaminu-b12.html>

Vše ze dne 6. 12. 2012



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky