

CH 30.3. – 3.4.2020

- zápis přepsat do sešitu
- cvičení v PS
- projekt - zadání pod zápisem
- vypracované úkoly a zápisy zasílejte na du.informatika@email.cz

zápis:

c) vitaminy

- organické látky, kt. již v malých koncentracích ovlivňují průběh některých chemických dějů v organismu
- vznikají většinou v těle rostlin
- živočišný organismus si většinu vitaminů nedovede vyrobit, musí je přijímat v potravě
- přítomnost v těle nezbytná pro správný růst a vývoj každého jedince
- označují se velkými písmeny (A, B, C...), popř se odlišují číselným indexem (např. B₁)
- nedostatek (hypovitaminóza - snížený příjem; avitaminóza - úplný nedostatek vitaminů) nebo naopak přebytek (hypervitaminóza) některého vitamínu v těle způsobuje poruchy činnosti organismu

vitamin	hlavní zdroje	projevy nedostatku
VITAMINY ROZPUSTNÉ VE VODĚ		
B ₁	kvasnice, obilné klíčky, vnitřnosti	záněty nervů, svalové křeče, nemoc „beri-beri“
B ₂	kvasnice, vnitřnosti, vejce, mléko	oční choroby, bolavé ústní koutky, zdrsnění pokožky
B ₁₂	vnitřnosti, maso, vzniká činností bakterií v tlustém střevě	zastavení růstu, zhoubná anemie (chudokrevnost)
C	čerstvé ovoce, zelenina	únava, snížená odolnost proti nemocem, zduření dásní, kurděje
VITAMINY ROZPUSTNÉ V TUCÍCH		
A	játra, rybí tuk, máslo, mléko, špenát, salát	poruchy zraku a nervového systému
D	sluneční svit, rybí tuk, máslo, vejce, mléko	odvápnění a deformace kostí, křivice
E	obilné klíčky, máslo, vejce, rostlinné oleje	neplodnost

K	listová zelenina, kvasnice, žloutky, vzniká působením mikroorganismů ve střevě	poruchy srážlivosti krve
---	--	--------------------------

- provitaminy jsou látky, ze kterých v organismu vznikají vitaminy
- oranž. barvivo karoten je provitaminem vitamínu A

PS str. 47/1,2,3

projekt: Vitamíny kolem nás

- vybrat si jeden vitamín - zdroje, co se stane při jeho nedostatku/nadbytku
- na A3 (A4) - vypracovat jako informační leták k danému vitamínu
- text psát ručně a čitelně
- doplnit obrázky
- oskenovaný (vyfocený) zaslat na email a po návratu do školy též odevzdat