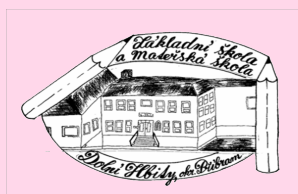




„Škola nás baví“
CZ. 1.07/1.4.00/21.1342

VY_52_INOVACE_PŘ.Pel.30



PŘÍRODOPIS

Vitamíny rozpuštěné v tucích

Mgr. Božena Pelcnerová

»

Předmět: Přírodopis

Stupeň vzdělávání: druhý stupeň / 8.roč./

Téma: Vitamíny-složení stravy

Očekávaný výstup: Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.

Druh učebního materiálu : Interaktivní výuka - zdroje vitamínů, projevy nedostatku vitamínů

Anotace:

Pracovní úkol vychází z informací, které byly získány při práci s odbornou literaturou.

Využití v hodině:

Lze využít jako materiál pro procvičování a opakování vitamínů ve stravě i projevy jejich nedostatku

Zdroje:
autorka

Vitamíny
rozpuštěné ve vodě

Vitamíny
rozpuštěné v tucích

B₂ C PP A B₁₂ E B₆
D kyselina listová K B₁

Vitamíny
rozpuštěné ve vodě

B₁₂ B₆ B₁
kyselina listová
B₂ C PP

Vitamíny
rozpuštěné v tucích

D K
A E

Vitamíny rozpustné v tucích

K

D

A

E

| vitamín | zdroje | projevy při nedostatku |
|---------|--|--|
| | mléko, vaječný žloutek, mrkev | zhoršení vidění za šera |
| | rybí tuk, vejce, máslo, při opalování vzniká v kůži | křivice /v dětství/, měknutí kostí /v dospělosti/ |
| | obilné klíčky, mléko, vejce, | porucha tvorby pohlavních hormonů |
| | zelené části rostlin, kapusta, špenát | zhoršení srážlivosti krve, krvácivost do tkání |

Řešení:Vitamíny

| vitamín | zdroje | projevy při nedostatku |
|----------|---|---|
| A | mléko, vaječný žloutek, mrkev | zhoršení vidění za šera |
| D | rybí tuk, vejce, máslo, při opalování vzniká v kůži | křivice /v dětství/, měknutí kostí /v dospělosti/ |
| E | obilné klíčky, mléko, vejce, | porucha tvorby pohlavních hormonů |
| K | zelené části rostlin, kapusta, špenát | zhoršení srážlivosti krve, krvácivost do tkání |