

5 Vitamíny

1

Zostrojte hierarchickú pojmovú mapu rozdelenia vitamínov.

2

Vytvorte tabuľku esenciálnych a neesenciálnych vitamínov. (Esenciálny vitamín si ľudský organizmus nevie vytvoriť).

Vitamín	Esenciálny (áno/nie)	Tvorba v ľudskom organizme

3

Sformulujte zásady racionálnej výživy pre vitamíny.

4

Odpovedzte na tieto otázky:

Úroveň obtiažnosti 1

1. Aká je funkcia vitamínov?
2. Ako sa nazýva choroba z nadbytku vitamínov?
3. Ako sa nazýva choroba z nedostatku vitamínov?
4. Ako sa vitamíny rozdeľujú?
5. Ktoré vitamíny patria k antioxidantom?
6. Vymenujte zdroje jednotlivých vitamínov.
7. Vymenujte význam jednotlivých vitamínov.

Úroveň obtiažnosti 2

1. Prečo nie je vitamín D esenciálny vitamín?
2. Ktoré druhy zeleniny obsahujú najviac vitamínu C?
3. Ktoré druhy ovocia obsahujú najviac vitamínu C?
4. Ktoré činitele môžu spôsobiť stratu vitamínov v potravinách?
5. Prečo je vitamín C esenciálny vitamín?
6. Ako sa nazýva choroba z nedostatku vitamínu C, ktorou kedysi trpeli námorníci na mori?

Úroveň obtiažnosti 3

1. Prečo dávame sekané zelené vňate až do hotových jedál?
2. Prečo sa nemôžeme vitamínom A z rastlinných zdrojov predávkovať?
3. Vysvetlite príslovia: „Kto má mrkvu rád, ten má dobrý zrak“
4. Prečo je vhodné zalievať olejovým nálevom zeleninové šaláty?
5. Prečo niekedy aj pri dostatočnom príjme vápnika a fosforu sa môže u dieťaťa prejaviť krivica kostí (rachitída)?
6. Prečo chudobné deti v rovníkovej Afrike netrpia rachitídou?