

1. **Opiš následující zápis nebo ho vytiskni a nalep (i s obrázky) do školního sešitu:**
(učebnice str.36-37)

Vitaminy

Vitaminy rozpustné v tucích

Mezi vitaminy rozpustné v tucích patří vitaminy A, D, E, K.

Vitamin A a jeho **provitamin karoten** je důležitý pro správnou činnost oční sítnice. Funguje rovněž jako antioxidant a posiluje imunitu organismu. Nedostatek vitamínu se projevuje šeroslepostí. Při nedostatku tohoto vitamínu jsou časté i záněty sliznic a infekce dýchacích cest.

Vitamin D. V potravě přijímáme jeho provitamin ergosterol, který se účinkem slunečního záření přeměňuje na vitamin D. Je důležitý při tvorbě kostí a ukládání vápníku a fosforu do kostní hmoty. Při nedostatku vitamínu D dochází u dětí ke vzniku křivice (rachitis). U dospělých se projevuje měknutím a řidnutím kostí.

Vitamin E je významný antioxidant a podporuje činnost pohlavní soustavy. Působí protizánětlivě a usnadňuje hojení ran.

Vitamin K je nezbytný pro správnou srážlivost krve. Vzniká v těle člověka činností střevních bakterií. Nedostatek vitamínu K se projevuje krvácením do tkání a tělesných dutin, bolestivou menstruací a špatným hojením ran.

Vitamin	Výskyt
vitamin A	játra, ledviny, vaječný žloutek, mléčné výrobky
provitamin A (karoten)	rajčata, papriky, mrkev, brokolice, hlávkové zelí, broskve, meruňky atd.
vitamin D	rybí tuk, vejce, játra, kondenzované mléko, maso, kakao
vitamin E	ořechy, rostlinné oleje lisované za studena, celozrnné pečivo, luštěniny
vitamin K	sójový a olivový olej, zelená listová zelenina, jogurty, rybí tuk, žloutky, luštěniny

2. **Vypracuj cvičení v pracovním sešitě:**
str.23/cvičení 1
str.24/cvičení 3,5,6 + slovníček