

## Pracovní list – Vitamíny

- 1) Najděte v osmisměrce anglické výrazy pro zdroje vitamínů a doplňte je do tabulky k českému překladu:

|   |    |   |   |   |   |   |    |
|---|----|---|---|---|---|---|----|
| C | A  | R | R | O | T | V | S  |
| M | B  | I | E | G | G | T | P  |
| E | E  | L | E | M | O | N | I  |
| A | A  | A | S | O | Y | A | N  |
| T | N  | M | F | I | S | H | A  |
| Í | L  | I | V | E | R | N | CH |
| M | L  | E | T | T | U | C | E  |
| I | T  | O | M | A | T | O | Y  |
| L | C  | A | B | B | A | G | E  |
| K | :) | O | R | A | N | G | E  |

Tajenka: \_\_\_\_\_

| ČESKÝ VÝRAZ | PŘEKLAD Z OSMISMĚRKY | ČESKÝ VÝRAZ | PŘEKLAD Z OSMISMĚRKY |
|-------------|----------------------|-------------|----------------------|
| MRKEV       |                      | SOJA        |                      |
| VEJCE       |                      | ŠPENÁT      |                      |
| RYBY        |                      | CITRON      |                      |
| SALÁT       |                      | MASO        |                      |
| MLÉKO       |                      | RAJČE       |                      |
| POMERANČ    |                      | ZELÍ        |                      |
| JÁTRA       |                      | FAZOLE      |                      |

### 2) Doplňte vynechané výrazy v textu: (využijte sestavené puzzle)

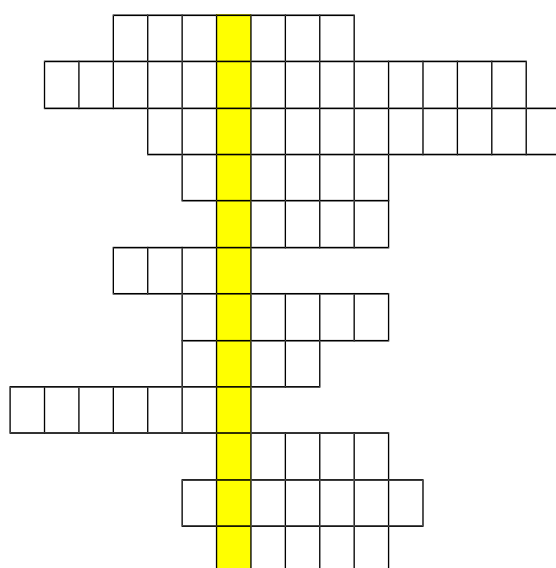
Vitamíny jsou látky, které musíme přijímat v \_\_\_\_\_, protože si je naše tělo většinou neumí vyrobit samo. Tyto látky jsou nezbytné pro mnohé funkce našeho organismu. Vitamíny rozdělujeme na rozpustné v \_\_\_\_\_, mezi něž patří vitamíny \_\_\_\_\_, a nerozpustné v \_\_\_\_\_, mezi něž patří např. vitamíny \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_. Vitamín A nalezneme v \_\_\_\_\_ nebo ve špenátu, přičemž v organismu pozitivně ovlivňuje funkci \_\_\_\_\_, při jeho nedostatku člověk trpí \_\_\_\_\_. Vitamín D je obsažen v \_\_\_\_\_ nebo mléku a ovlivňuje správný růst \_\_\_\_\_, při jeho nedostatku v dětství se může rozvinout onemocnění, kterému říkáme \_\_\_\_\_. Vitamín K pozitivně ovlivňuje \_\_\_\_\_ krve a najdeme ho v \_\_\_\_\_ částech rostlin. Z vitamínů nerozpustných v tucích jmenujme vitamín C, který ovlivňuje \_\_\_\_\_ a zpomaluje \_\_\_\_\_, jeho nedostatek se projevuje krvácením \_\_\_\_\_.

### 3) V množinách barevně vyznačte informace týkající se jednotlivých vitamínů:

Autor © Mgr. David Mánek



4) Vyluštěte následující křížovku:



ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ MŮŽE U DĚTÍ ZPŮSOBIT NEDOSTATEK VITAMÍNU D  
 VITAMÍN K JE DŮLEŽITÝ PRO SPRÁVNOU ..., PŘI JEHO NEDOSTATKU JE ZVÝŠENÁ KRVÁCIVOST

CIZÍ VÝRAZ PRO LÁTKOVOU VÝMĚNU A PŘEMĚNU

LUŠTĚTNINA, V NÍŽ NAJDEME VELKÉ MNOŽSTVÍ VITAMÍNU E  
 ZELENINA, V NÍŽ NAJDEME VELKÉ MNOŽSTVÍ KAROTENOIDŮ, KTERÉ JSOU PREKURZOREM VITAMÍNU A

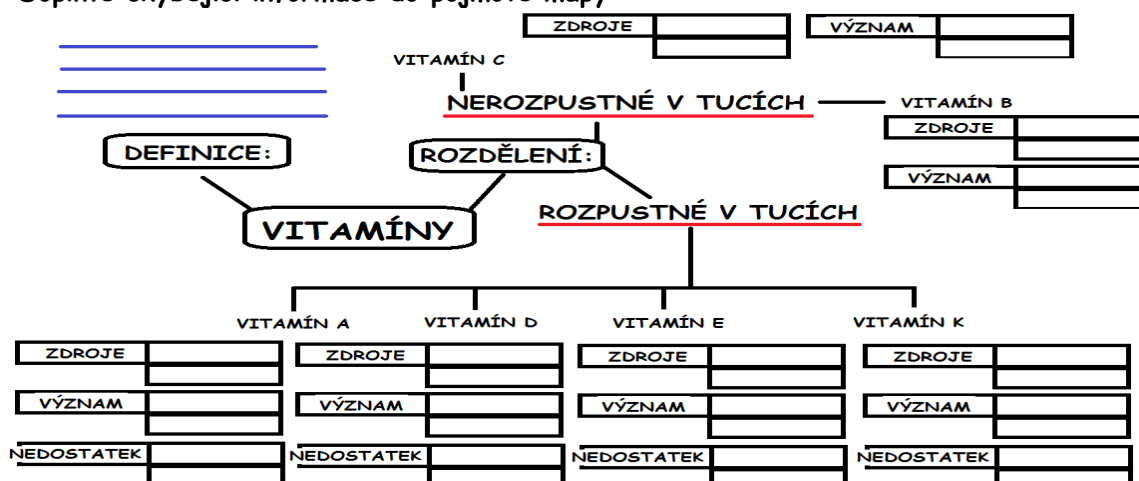
ZELENINA, KTERÁ JE ZDROJEM VITAMÍNU C A PĚSTUJE SE U NÁS (TVOŘÍ TZV. HLÁVKY)  
 LÁTKY, KTERÉ V LIDSKÉM TĚLE NAPOMÁHAJÍ PRŮBĚHU CHEMICKÝCH REAKCÍ, JEJICH SOUČÁSTÍ MOHOU BÝT I VITAMÍNY

ŽIVOČICH, JEHOŽ MASO OBSAHUJE VELKÉ MNOŽSTVÍ VITAMÍNU D

CIZÍ VÝRAZ PRO OBRANYSCHOPNOST  
 LIDOVÝ NÁZEV PRO VITAMÍN, KTERÝ JE OBSAŽEN V RYBÁCH, RÝMUJE SE SE SLOVEM VĚČKO

CIZÍ VÝRAZ PRO VITAMÍN A  
 LIDOVÝ NÁZEV PRO VITAMÍN, KTERÝ OVLIVŇUJE SRÁŽLIVOST KRVĚ, RÝMUJE SE SE SLOVEM PÁČKO

5) Doplňte chybějící informace do pojmové mapy:



## Pracovní list – Vitamíny – řešení

Autor © Mgr. David Mánek

Dostupné z Metodického portálu [www.rvp.cz](http://www.rvp.cz), ISSN: 1802-4785, financovaného z ESF a státního rozpočtu ČR. Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.

1) **Najděte v osmisměrce** anglické výrazy pro zdroje vitamínů a doplňte je do tabulky k českému překladu:

|   |    |   |   |   |   |   |    |
|---|----|---|---|---|---|---|----|
| C | A  | R | R | O | T | V | S  |
| M | B  | I | E | G | G | T | P  |
| E | E  | L | E | M | O | N | I  |
| A | A  | A | S | O | Y | A | N  |
| T | N  | M | F | I | S | H | A  |
| Í | L  | I | V | E | R | N | CH |
| M | L  | E | T | T | U | C | E  |
| I | T  | O | M | A | T | O | Y  |
| L | C  | A | B | B | A | G | E  |
| K | :) | O | R | A | N | G | E  |

Tajenka: **Vitamíny**

| ČESKÝ VÝRAZ | PŘEKLAD Z OSMISMĚRKY | ČESKÝ VÝRAZ | PŘEKLAD Z OSMISMĚRKY |
|-------------|----------------------|-------------|----------------------|
| MRKEV       | CARROT               | SOJA        | SOYA                 |
| VEJCE       | EGG                  | ŠPENÁT      | SPINACH              |
| RYBY        | FISH                 | CITRON      | LEMON                |
| SALÁT       | LETTUCE              | MASO        | MEAT                 |
| MLÉKO       | MILK                 | RAJČE       | TOMATO               |
| POMERANČ    | ORANGE               | ZELÍ        | CABBAGE              |
| JÁTRA       | LIVER                | FAZOLE      | BEAN                 |

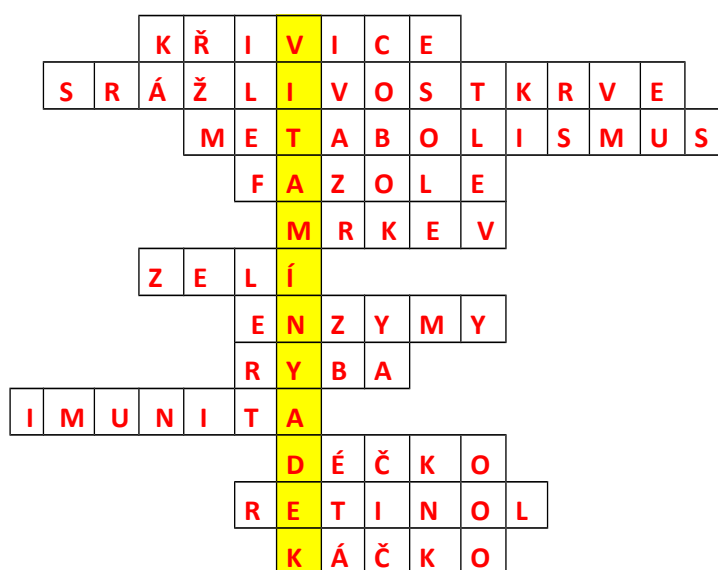
2) **Doplňte vynechané výrazy v textu: (využijte sestavené puzzle)**

Vitamíny jsou látky, které musíme přijímat v **POTRAVĚ**, protože si je naše tělo většinou neumí vyrobit samo. Tyto látky jsou nezbytné pro mnohé funkce našeho organismu. Vitamíny rozdělujeme na rozpustné v **TUCÍCH**, mezi něž patří vitamíny **ADEK**, a nerozpustné v **TUCÍCH**, mezi něž patří např. vitamíny **B** a **C**. Vitamín A nalezneme v MRKVI nebo ve špenátu, přičemž v organismu pozitivně ovlivňuje funkci **OČÍ**, při jeho nedostatku člověk trpí **ŠEROSLEPOSTÍ**. Vitamín D je obsažen v **RYBÁCH** nebo mléku a ovlivňuje správný růst **KOSTÍ**, při jeho nedostatku v dětství se může rozvinout onemocnění, kterému říkáme **KŘIVICE**. Vitamín K pozitivně ovlivňuje **SRÁŽLIVOST** krve a najdeme ho v **ZELENÝCH** částech rostlin. Z vitamínů nerozpustných v tucích jmenujme vitamín **C**, který ovlivňuje **IMUNITU** a zpomaluje **STÁRNUTÍ**, jeho nedostatek se projevuje krvácením **DÁSNÍ**.

3) V množinách barevně vyznačte informace týkající se jednotlivých vitamínů:



4) Vyluštěte následující křížovku:



ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ MŮŽE U DĚTÍ ZPŮSOBIT NEDOSTATEK VITAMÍNU D  
VITAMÍN K JE DŮLEŽITÝ PRO SPRÁVNOU ..., PŘI JEHO NEDOSTATKU JE ZVÝŠENÁ KRVÁCIVOST

CIZÍ VÝRAZ PRO LÁTKOVOU VÝMĚNU A PŘEMĚNU

LUŠTĚTINA, V NÍŽ NAJDEME VELKÉ MNOŽSTVÍ VITAMÍNU E  
ZELENINA, V NÍŽ NAJDEME VELKÉ MNOŽSTVÍ KAROTENOIDŮ, KTERÉ JSOU PREKURZOREM VITAMÍNU A

ZELENINA, KTERÁ JE ZDROJEM VITAMÍNU C A PĚSTUJE SE U NÁS (TVOŘÍ TZV. HLÁVKY)

LÁTKY, KTERÉ V LIDSKÉM TĚLE NAPOMÁHAJÍ PRŮBĚHU CHEMICKÝCH REAKCÍ, JEJICH SOUČÁSTÍ MOHOU BÝT I VITAMÍNY

ŽIVOČICH, JEHOŽ MASO OBSAHUJE VELKÉ MNOŽSTVÍ VITAMÍNU D

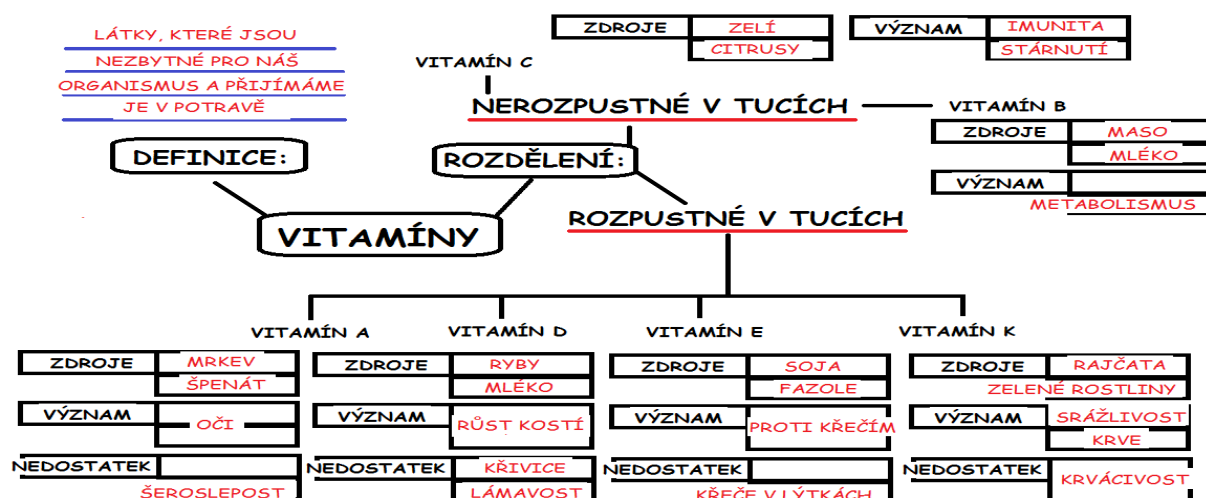
CIZÍ VÝRAZ PRO OBRANYSCHOPNOST

LIDOVÝ NÁZEV PRO VITAMÍN, KTERÝ JE OBSAŽEN V RYBÁCH, RÝMUJE SE SE SLOVEM VĚČKO

CIZÍ VÝRAZ PRO VITAMÍN A

LIDOVÝ NÁZEV PRO VITAMÍN, KTERÝ OVLIVŇUJE SRÁŽLIVOST KRVE, RÝMUJE SE SE SLOVEM PÁČKO

5) Doplňte chybějící informace do pojmové mapy:



Autor © Mgr. David Mánek

Dostupné z Metodického portálu [www.rvp.cz](http://www.rvp.cz), ISSN: 1802-4785, financovaného z ESF a státního rozpočtu ČR. Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.