**Pracovní list vitamíny a min. látky**

1. Jak dělíme vitamíny? Doplň i zástupce.

a)

b)

1. Popište antioxidační efekt a vyjmenujte zástupce vitamínů a min. látek, které mají antioxidační funkci
2. Vyjmenujte vitamíny rozpustné v tucích, určete jejich DDD, funkci a zdroj v potravinách.

4. Jaké množství níže uvedených potravin je potřeba přijmou, abychom splnili DDD vitaminu C? (určete zdroj, odkud jste čerpal/a)

DDD vitaminu C = mg

Mrkev mg

Citron mg

Jablko mg

Paprika mg

Zelí mg

Brokolice mg

Brambory mg

1. Které dva makroelementy se podílejí na udržení acidobazické rovnováhy? Vyjmenujte, popište jejich funkci a zdroj ve stravě.
2. Vyberte si libovolný mikroelement, určete DDD, popište jeho význam a zdroj v potravinách