

## Pracovní list č. 3

### Vitamíny a prvky

1. Napiš 4 zástupce vitamínů rozpustných v tucích a 6 zástupců vitamínů rozpustných ve vodě.
2. Které 2 hlavní potraviny jsou zdrojem vitamínů rozpustných v tucích
3. Co je to vitamín K. Je pro lidské tělo nezbytný.
4. Co způsobuje nedostatek vitamínu B6 pyridoxinu.
5. Vyjmenuj vitamíny B, jejich zdrojem jsou kvasnice (droždí).
6. Mezi jaké prvky patří železo? Jakou má funkci – napiš tři.

7. Kde se v těle nachází fosfor a jaký je pro něj zdroj potravy? Od každého tři možnosti.

8. Co způsobuje nedostatek vápníku a jaké činnosti narušují funkci vápníku.