

Pracovní list vitamíny a min. látky

1. Jak dělíme vitamíny? Doplně i zástupce.
 - a)
 - b)
2. Popište antioxidační efekt a vyjmenujte zástupce vitamínů a min. látek, které mají antioxidační funkci
3. 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 vitamínu C? (určete zdroj, odkud jste čerpal/a)

DDD vitamínu C =	mg
Mrkev	mg
Citron	mg
Jablko	mg
Paprika	mg
Zelí	mg
Brokolice	mg
Brambory	mg

5. Které dva makroelementy se podílejí na udržení acidobazické rovnováhy? Vyjmenujte, popište jejich funkci a zdroj ve stravě.

6. Vyberte si libovolný mikroelement, určete DDD, popište jeho význam a zdroj v potravinách