

Vitamíny a minerální látky

1. Zápis do sešitu:

Minerální látky

- jsou pro lidský organismus nezbytné
- hlavní minerální látky: vápník, draslík, hořčík, fosfor
- stopové prvky (látky potřebné jen v malých množstvích): měď, mangan, selen, zinek, jód)

Vitamíny:

- a) rozpustné v tucích (A, D, E, K)
- b) rozpustné ve vodě (B, C)

Provitamín = látka, ze které vitamín v těle vzniká

Úkol:

1. vyhledej na internetu, které potraviny obsahují dané minerální látky a vitamíny – vypiš do sešitu
2. Zjisti na internetu, co způsobuje tyto nemoci:
pelagru
beri – beri
kurděje
křivice