**Otázky k tématu vitamíny:**

1. Co jsou vitamíny a jakou mají v organismu funkci?
2. Vysvětli pojmy: avitaminóza, hypervitaminóza, hypovitaminóza, provitamíny
3. Které vitamíny jsou rozpustné v tucích a co může způsobit jejich nadbytek (myšleno obecně)?
4. Které vitamíny se tvoří činností bakterií v tlustém střevě?
5. Jaký vitamín se označuje jako vitamín plodnosti?
6. V jakých potravinách je obsažen provitamín D, jak se mění na vitamín D?
7. Který vitamín je důležitý pro správný zrak? V jaké formě ho můžeme přijmout?
8. Které vitamíny se uplatňují jako antioxidanty? Co to znamená?

**Rozhodni o pravdivosti následujících tvrzení o vitamínech, zaškrtni ano či ne:**

1. Ano Ne Jsou tělem přijímány ve formě provitamínu.
2. Ano Ne Mohou být přijímány v neomezeném množství.
3. Ano Ne Nedostatky vitamínů mohou způsobit těžké poruchy (případně smrt) organismu.
4. Ano Ne Denní potřeba vitamínů je u člověka řádově v miligramech.
5. Ano Ne Vitamín A vzniká v kůži při opalování z provitamínu – beta karotenu.
6. Ano Ne Činností střevních mikroorganismů vznikají všechny vitamíny skupiny B.
7. Ano Ne Nejvýznamnějším zdrojem vitamínu C je ovoce a zelenina v jakékoliv úpravě.
8. Ano Ne Nejznámějším zdrojem vitamínů skupiny B jsou kvasnice a vnitřnosti.
9. Ano Ne Rybí tuk je zdrojem vitamínu D.
10. Ano Ne Semena rostlin jsou zdrojem vitamínu E.
11. Ano Ne Nemoc beri–beri vzniká při nedostatku vitamínu E.
12. Ano Ne Při nedostatku vitamínu C onemocní člověk kurdějemi.
13. Ano Ne Šeroslepost je způsobena nedostatkem vitamínu A.
14. Ano Ne Křivice vzniká při nedostatku vitamínu B6.
15. Ano Ne Pelagra je způsobena nedostatkem vitamínu B2 nebo vitamínu B3.
16. Ano Ne Pro tvorbu zrakového purpuru je důležitý vitamín D.
17. Ano Ne Vitamín C je významný antioxidant.
18. Ano Ne Vitamín E podporuje činnost pohlavních orgánů.
19. Ano Ne Důležitý pro krvetvorbu je vitamín B3 (= PP = niacin) a vitamín K.
20. Ano Ne Vitamín D ovlivňuje metabolismus Ca2+ v kostech.
21. Ano Ne Pro normální stav sliznic a kůže je důležitý vitamín B6.
22. Ano Ne Vitamín K se podílí na správném průběhu srážení krve.