

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„KOTVA“ CZ.1.07/1.4.00/21.3537

Identifikátor materiálu	EU: PRIR - 45
Anotace	Pracovní list má za úkol seznámit žáky s výskytem a důležitostí vitamínů A, B, C, D a E.
Autor	Mgr. Kateřina Vanýsková
Jazyk	Čeština
Vzdělávací oblast	Člověk a příroda
Vzdělávací obor	Přírodopis
PRIR = Oblast/Předmět	Člověk a příroda/ přírodopis
Očekávaný výstup	Žák si přečte informace o důležitosti a výskytu jednotlivých vitamínů a odpoví na otázky vycházející z textu.
Speciální vzdělávací potřeby	- zdravotní postižení - LMP
Klíčová slova	Vitamín A, B, C, D, E
Druh učebního materiálu	Pracovní list
Druh interaktivity	Aktivita
Cílová skupina	Žák
Stupeň a typ vzdělávání	základní vzdělávání – první stupeň
Typická věková skupina	14 let / 8. ročník
Období tvorby DUM	11/2012

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vitamíny jsou důležité

Tvé tělo potřebuje spoustu vitamínů, aby bylo zdravé, abys byl pořádně silný, abys mohl vesele dovádět.

Co jsou to vlastně vitamíny? Odkud je náš organismus získává? Naše tělo potřebuje spoustu vitamínů, hlavně vitamínů A, B a C, ale neumí si je samo vyrobit. Proto je získává z potravin, které každý den jíme a pijeme. Skoro všechny důležité vitamíny jsou v ovoci a zelenině.

Vitamín A je obsažen ve vejcích, bramborách, mléku, mase, másle a mrkvi a je nezbytný pro zdravou kůži.

Pro silné svaly a pevné nervy zase potřebujeme **vitamin B**, který se vyskytuje v rajčatech, bramborách a celozrnném chlebu.

Vitamín C je v syrové čerstvé zelenině a ovoci a je to výborný obránce proti kašli, rýmě a všem ostatním nemocem z nachlazení. Vitamíny také podporují hojení ran.

Bez **vitamínu D** by tvoje kosti byly změkklé jako guma a při hře nebo při sportu by se snadno zlomily.

Pro dospělé a staré lidi je velmi důležitý **vitamín E**, který tělu pomáhá udržet ve formě a dodává mu sílu a švih.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vitamíny jsou důležité – práce s textem

1. Umí se tělo vitamíny vyrábět samo?
2. Odkud tělo vitamíny získává?
3. Kde je obsažen vitamín A?
4. Proč tělo potřebuje vitamín A?
5. Kde je obsažen vitamín B?
6. Proč tělo potřebuje vitamín B?
7. Kde je obsažen vitamín C?
8. Proč je důležitý vitamín C?
9. Proč je důležitý vitamín D?
10. Pro koho je důležitý vitamín E?
11. Proč je důležitý vitamín E?

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Správné odpovědi:

1. Neumí
2. Z potravin, z ovoce, zeleniny
3. Vitamín A je obsažen ve vejcích, bramborách, mléku, mase, másle, mrkvi
4. Pro zdravou kůži
5. Vitamín B je obsažen v rajčatech, bramborách, v celozrnném chlebu
6. Pro silné svaly a pevné nervy
7. Vitamín C je obsažen v syrové čerstvé zelenině a ovoci
8. Je obráncem proti kašli, rýmě a nemocem z nachlazení
9. Vitamín D je důležitý pro silné kosti
10. Vitamín E je důležitý pro dospělé a staré lidi
11. Vitamín E pomáhá udržet tělo ve formě