



trieda:

škola:

meno a priezvisko:

dátum:

Vedeli ste, že...

- Vitamíny sú organické chemické látky dôležité pre zdravie a život človeka.
- Vitamíny nedodávajú telu energiu, ale každý z nich má v tele svoju špecifickú funkciu.
- Na význame vitamínom neuberá ani skutočnosť, že ich potrebujeme v minimálnych množstvách – t. j. v miligramoch až v tisícinách miligramov denne.
- Niektoré vitamíny prijímame v potrave ako „hotové vitamíny“, iné konzumujeme vo forme provitamínov, z ktorých vzniká vitamín až v ľudskom tele.

Do tabuľky doplňte požadované údaje.

	Zdroje	Funkcie	Poznámky
VITAMÍNY			
Vitamín A			
Vitamín E (tokoferol)			
Thiamín (Vitamín B1)			
Riboflavín (Vitamín B2)			
Vitamín C (kyselina L-askorbová)			