

DESATINNÉ ČÍSLA

MENO

HODNOTENIE

Vitamín C (kyselina askorbová)

Je jedným z najdôležitejších vitamínov pre človeka.

Potrebný na tvorbu kolagénu (bielkoviny nevyhnutnej pre zdravé zuby, kosti, d'asná, chrupavky a kožu), posilňuje imunitný systém a napomáha hojeniu rán a krvotvorbe. Dôležitý ako antioxidant v organizme. Pomáha pri absorpcii železa z potravy. Zdroje tohto vitamínu sú ovocie a zelenina, najmä citrusové plody, jahody, kivi, paprika, čierne ríbezle.

ODPORÚČANÝ DENNÝ PRÍJEM

Potraviny (100 g)	VITAMÍN C (v mg)	Potraviny (100 g)	VITAMÍN C (v mg)
Citróny	24,0	Paprika	90,0
Cibuľa	8,5	Pomaranče	37,4
Grapefruit	25,0	Čierne ríbezle	97,0
Jablká	6,2	Šípky	270,0
Jahody	57,6	Špenát	31,5
Chren	170,0	Uhorky	6,4
Mrkva	4,8	Červená kapusta	32,0
Petržlenová vňat'	140,0	Vnútorosti	10,4

	Vek	Vitamín C (mg)
Deti	1 – 3 roky	15
	4 – 8 rokov	25
	9 – 13 rokov	45
Muži	14 – 18 rokov	75
	nad 19 rokov	90
ženy	14 – 18 rokov	75
	nad 19 rokov	90
	tehotné ženy dojčiace ženy	80–85 115 – 120

Nedostatok sa prejavuje únavou, stratou chuti do jedla, bolesťami kĺbov, zápalmi d'asien, šupinatosťou kože, pomalým hojením rán, zvýšenou vnímavosťou na infekcie. Závažný nedostatok môže vyvolať duševné poruchy a vnútorné krvácanie, vedúce k málokrvnosti.

Nadbytok vitamínu sa bezpečne vylúči močom. Veľmi vysoké dávky však môžu u citlivých ľudí vyvolať tvorbu obličkových kameňov, spôsobiť bolesti hlavy a privodiť poruchy spánku. Nemajú sa podávať t'archavým ženám.

Zdroje: <http://primar.sme.sk/c/4117069/vitaminy.html#ixzz2LJDgicle> <http://www.aktivis.sk/vitamin-c.html>

Pozorne si prečítajte text!1) **Doplňte vety, aby boli pravdivé:**

- Najvyšší obsah vitamínu C má.....
- Denný príjem vit. C pre jedenásťročného chlapca je
- Pri konzumácii 50g papriky získatemg vitamínu C.
- Tri potraviny s najnižším obsahom vit. C sú.....

2) **Počas dňa dojčiaca žena skonzumovala 200g jablk, 200g mrkvy a 300g špenátu.**

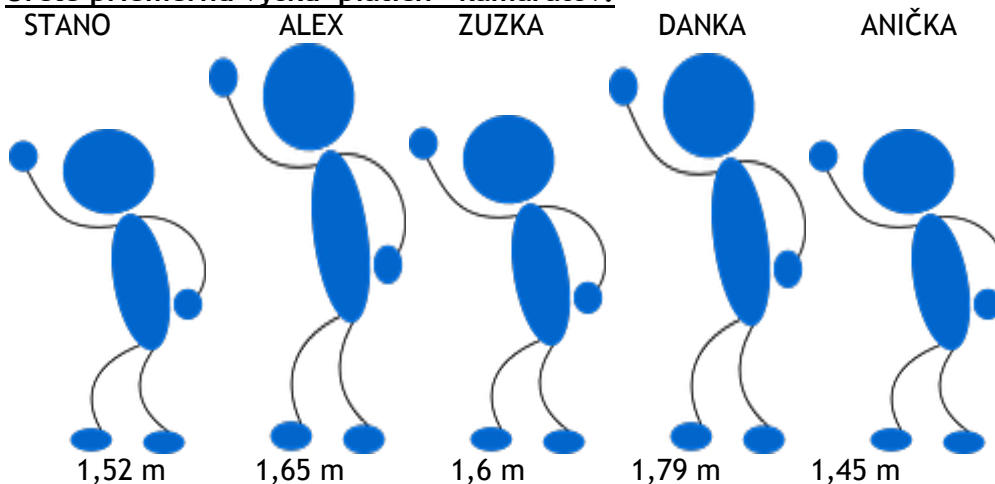
Získala odporúčaný denný príjem vitamínu C.

Výpočet:

Odpoveď:



3) Určte priemernú výšku piatich kamarátov:



VÝPOČET

Priemerná výška je.....

Zakrúžkujte správnu odpoveď:

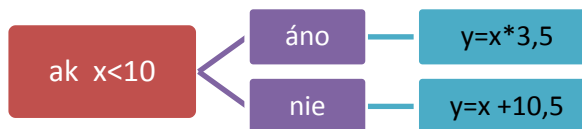
- Anička je menšia ako priemerná výška. áno nie
- Stano je nižší ako Zuzka. áno nie
- Alex a Zuzka sú najvyšší zo všetkých. áno nie
- Najvyššia zo skupiny je Danko. áno nie

4) V tabuľke je daná priemerná spotreba automobilov na 100 km, doplňte chýbajúce údaje.



PRIEMERNÁ SPOTREBA AUTA		
Na 100 km	Na 1 km	na 1 000 km
7,5 l		
25 l		
5 l		
40,8 l		

5) Dokončite tabuľku podľa nasledujúcej schémy.



X	20	9,9	10	15,07	0,56
y					

Pomocné výpočty

6) PONUKA DŇA

POLIEVKY	HLAVNÉ JEDLO	PRÍLOHY	NÁPOJE
Hrachová 0,75€	Kurča pečené 2,30€	Varené zemiaky 1,05€	Minerálka 0,95€
Kuracia 0,80€	Losos 4,95€	Hranolčky 1,20€	Limo 1,20€
Gulášová 0,90€	Vyprážený syr 2,95€	Ryža 1,15€	Kola 0,90€
	Kurací steak 3,29€		

Aký najlacnejší a najdrahší obed si môžeš z tejto dennej ponuky vybrať? Na jedlo si vyberáš _____ polievku+ hlavné jedlo + prílohu + nápoj



Peter má pri sebe 10€ a dal si na obed kuraciu polievku, kurací steak s hranolčkami a kolu. Koľko mu ešte zostalo na útratu?

Výpočet:

Odpoveď:



7) Na sklade majú 25 ks PC v hodnote 9 143,75€. Koľko stojí jeden PC?

ZÁPIS: 25 ks.....9 143,75 €

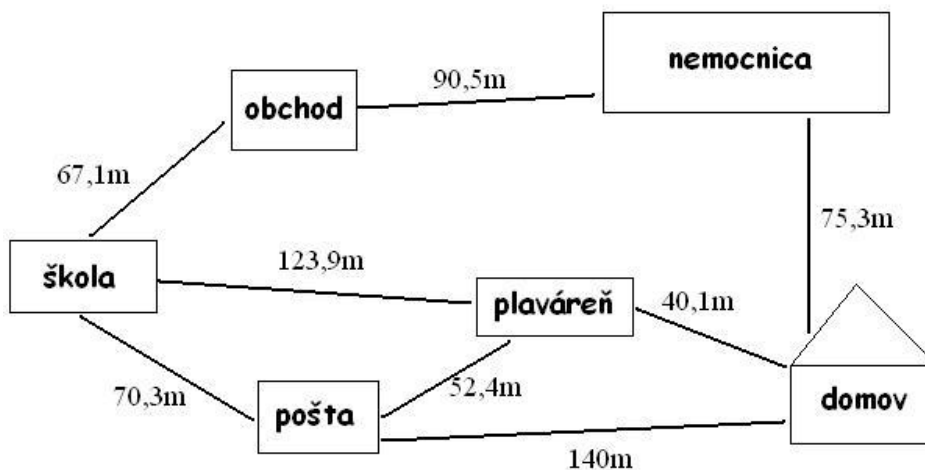
_____ 1 ks..... x €

VÝPOČET:

ODPOVEĎ:



8) Pomôžte nájsť najkratšiu cestu z domu do školy. Cez ktoré miesta by ste išli?



9) Doplňte chýbajúce desatinné čísla tak, aby tvorili postupnosť:

	3,6			3,9		
--	-----	--	--	-----	--	--

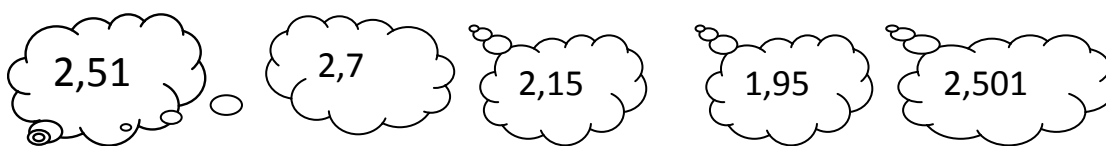
		12,05				12,13
--	--	-------	--	--	--	-------

2,4						1,8
-----	--	--	--	--	--	-----

10) Nájdite päť chybných zaokrúhlení a opravte ich.

	2,4875	3,1407	4,5028	28,5023	31,9012
Na jednotky	2	3	5	29	31
Na desatiny	2,5	3,1	4,5	28	31,9
Na stotiny	2,48	3,14	4,51	28,50	31,92
Na tisíciny	2,488	3,141	4,503	28,502	31,9012

11) Vietor rozfúkal čísla, usporiadajte ich podľa veľkosti.



VZOSTUPNE:



ZOSTUPNE:

12) Martin pri riešení príkladov omylom vymazal zátvorky. Pomôž mu ich dať na správne miesto, aby príklady boli v poriadku.

$$10,5 - 9,2 \cdot 100 = 130$$

$$24,25 \cdot 45,75 + 54,24 = 2\ 425$$

PRACOVALO SA MI

