

6.1 Ernährung AB 1: Vitamine

Vitamine müssen wir durch die Nahrung aufnehmen, da sie unser Körper meist nicht selbst herstellen kann. Es sind 13 Vitamine bekannt, wie zum Beispiel Vitamin A, B und C. Sie wirken bereits in sehr geringen Mengen und erfüllen lebenswichtige Aufgaben. Kocht man Lebensmittel, werden die Vitamine meist zerstört.

- 1 Kreise die Lebensmittel ein, in denen viele Vitamine enthalten sind.



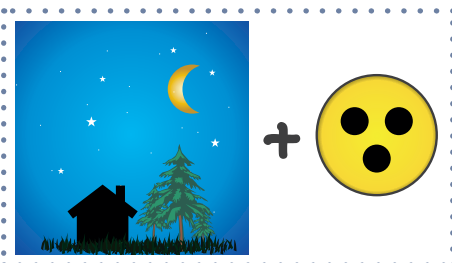
- 2 Warum müssen Vitamine mit der Nahrung aufgenommen werden?

.....

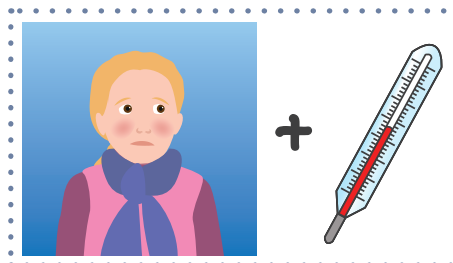
.....

- 3 Finde mithilfe der Bilderrätsel heraus, welche Folgen ein Mangel der Vitamine A, C und D hat.

Vitamin A



Vitamin C



Vitamin D



- 4 Überlege, warum man Obst und Gemüse lieber frisch anstatt als Konserven essen sollte.

.....

.....

.....