

6.1 Ernährung AB 2: Mineralstoffe

Mineralstoffe sind Salze. Sie steuern wichtige Vorgänge in unserem Körper und erhalten sie aufrecht. Zu den Mineralstoffen gehören z. B. Calcium, Fluor und Eisen. Wir benötigen sie nur in kleinsten Mengen, müssen sie aber mit der Nahrung aufnehmen. Sie sind lebensnotwendig. Mineralstoffe sind vor allem in Obst, Gemüse, Vollkornlebensmitteln und in Milchprodukten enthalten.

1 Erkläre, was Mineralstoffe sind und weshalb sie für uns wichtig sind.

.....

.....

.....

2 Nenne fünf Beispiele für Mineralstoffe.

.....

.....

.....

3 Nenne fünf Beispiele für Lebensmittel, die Mineralstoffe enthalten.

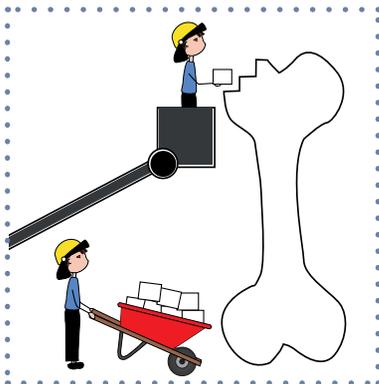
.....

.....

.....

4 Welche Aufgaben erfüllen Calcium, Fluor und Eisen im Körper?
Finde die Lösung mithilfe der Bilderrätsel heraus.

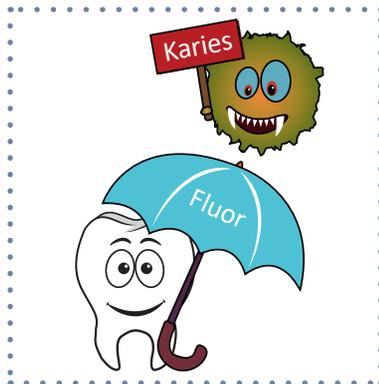
Calcium



.....

.....

Fluor



.....

.....

Eisen



.....

.....