3.5 Mineralstoffe – Kreuzworträtsel

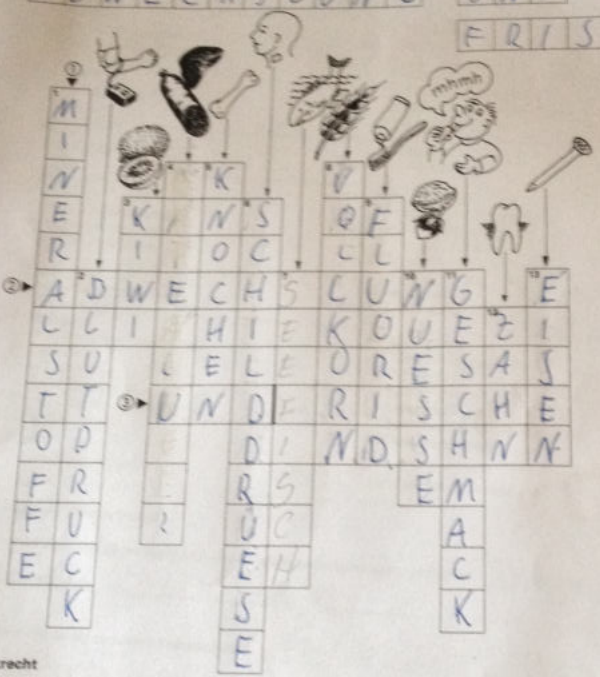
Datum: 19.07.2020

Ermittle die Lösungswörter und übertrage sie in die Kästchen.

MINERALSTOFFE DURCH

ABWECHSLUNG UND

FRISCHE



Senkrecht

1 … ist der Überbegriff für Calcium, Eisen, Jod usw.

2 Zu viel Kochsalz – Natrium – kann den … erhöhen.

3 …, eine Frucht aus dem Ausland, enthält viel Vitamin C, aber kaum Mineralstoffe.

4 … ist ein Lebensmittel, das reichlich Eisen und andere Mineralstoffe, aber auch Schadstoffe enthält.

5 Calcium ist wichtig für die … .

6 Jod wird für die Bildung von Hormonen in der … benötigt.

7 … ist ein Lebensmittel, das reichlich Jod enthält.

8 … enthält viele Mineralstoffe.

9 … schützt die Zähne.

10 … – Schalenobst – enthalten ebenfalls Mineralstoffe.

11 Nicht nur Kochsalz, sondern auch Kräuter und Gewürze können den Speisen … geben.

12 Calcium ist wichtig für den Aufbau von Knochen und für den … .

13 … befindet sich in den roten Blutkörperchen, es transportiert den Sauerstoff.

Die Lösungswörter ① senkrecht und ② und ③ waagerecht ergeben einen Grundsatz für eine vollwertige Ernährung.