

### 3.8 Täglich Vitamine

Wir ermitteln vitaminreiche Lebensmittel.

Datum:



1. Ermittle mithilfe der Abbildung, welche Vitamine in den folgenden Lebensmittelgruppen enthalten sind:

Getreide und -produkte \_\_\_\_\_

Kartoffeln \_\_\_\_\_

Gemüse \_\_\_\_\_

Nussfruchte \_\_\_\_\_

Obst \_\_\_\_\_

Milch \_\_\_\_\_

Eier \_\_\_\_\_

Fleisch \_\_\_\_\_

Fisch \_\_\_\_\_

Fette und Öle \_\_\_\_\_

2. Welche Aufgaben haben die verschiedenen Vitamine?

Ergänze den folgenden Text. Setze folgende Wörter sinnvoll ein:

Abwehrkraft    Knochen    Nerven    Sehkraft    Stoffwechsel    Wachstum

Vitamin A fördert die \_\_\_\_\_

der Augen und des \_\_\_\_\_

Vitamin D ist notwendig für den Aufbau der \_\_\_\_\_

und Zähne.

B-Vitamine sind wichtig für \_\_\_\_\_

und den \_\_\_\_\_

der Zellen.

Vitamin C stärkt die \_\_\_\_\_

bei Erkältung und Krebs.