



Lösungen

1)

Vitamin	Funktion	Nahrungsmittel
A	Unterstützung der Seh- funktion	Karotten
B	Bildung und Leistungs- stärkung von Muskeln, Nerven, Blutkörperchen, ...	Fleisch-, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Getreide
C	Abwehr von Infektionen	Zitrusfrüchte
D	Stärkung der Knochen	Ei, Fisch
E	Schutz der Zellwände	Nüsse, tierische Innereien
K	Blutgerinnung	Milchprodukte, Spinat
Niacin	Stärkung der Nerven	Vollkornprodukte
Biotin	Wachstum von Haut und Haar	Milch, Haferflocken
Folsäure	Bildung von Zellen	Grünes Blattgemüse
Panthotensäure	Stoffwechsel	Milch-, Vollkornprodukte

www.netzwerk-lernen.de

