



- 2) **Meine tägliche Ernährung!** Beschreibe deine täglichen Ernährungsgewohnheiten! Wie könnte dein Speiseplan aussehen?

Frühstück:

Zwischensnack:

Mittagessen:

Kaffee:

Abendessen:

- 3) **Deine Meinung ist gefragt!** Findest du eine Nahrungsergänzung durch Vitamin-tabletten sinnvoll?





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

