Nährstoffe

Name: Date:

Lies dir die folgenden Tweets der Fitness- und Gesundheitsinfluencerin "Healthy.Eva" aufmerksam durch.

Healthy.Eva @healthy.eva

Hey Leute! 🌟 Wusstet ihr, dass Vitamine wie Superkräfte für euren Körper sind? 💪 Entdeckt die magischen Vitaminbomben von VitaBoost und fühlt euch wie echte Helden! #FitMitVitaBoost

Healthy.Eva @healthy.eva

Startet eure Abenteuer mit einem Boost! 🚀 VitaBoost sorgt dafür, dass ihr voller Energie seid und jeden Tag neue Höhen erreicht! 🌈 #VitaBoostPower

Healthy.Eva @healthy.eva

Wer möchte wie ein Ninja durch den Tag springen? 🥷 Mit den Vitaminen von VitaBoost werdet ihr euch fühlen wie auf Wolken! ☁️ #NinjaVitamins

Healthy.Eva @healthy.eva

Hallo Superstars! 🌟 Fehlt euch manchmal die Energie für Schule und Sport? Kein Problem! VitaBoost hat genau das Richtige für euch! 🔋 #EnergieFürJedenTag

Healthy.Eva @healthy.eva

Habt ihr gewusst, dass Vitamine euch helfen können, euch besser zu konzentrieren und zu lernen? 📚 Mit VitaBoost macht sogar das Lernen Spaß! 🎉 #SchlauMitVita-Boost

Nährstoffe

Name: Date:

Welchen Eindruck machen die Tweets auf dich? Würdest du die beworbenen Produkte ausprobieren? Argumentiere.

Schreibe hier deine Überlegungen auf.

Nährstoffe

Name: Date:

Vitamine – Die kleinen Helfer für unseren Körper

Vitamine sind kleine Stoffe, die unser Körper braucht, um gesund zu bleiben. Obwohl wir nur winzige Mengen davon brauchen, sind sie sehr wichtig für unser Wohlbefinden. Es gibt verschiedene Arten von Vitaminen, und jedes hat eine spezielle Aufgabe.

Die wichtigsten Vitamine

1. **Vitamin A**: Dieses Vitamin ist gut für unsere Augen und hilft uns, im Dunkeln besser zu sehen. Es ist auch wichtig für das Wachstum und die Gesundheit unserer Haut. Man findet es in Karotten, Spinat und Milch.
2. **Vitamin B**: Es gibt viele verschiedene B-Vitamine, die unserem Körper dabei helfen, Nahrung in Energie umzuwandeln. Sie sind auch gut für unser Gehirn und unsere Nerven. Vollkornprodukte, Fleisch und Milchprodukte enthalten viele B-Vitamine.
3. **Vitamin C**: Dieses Vitamin stärkt unser Immunsystem, das uns vor Krankheiten schützt. Es hilft auch dabei, Wunden schneller heilen zu lassen. Vitamin C ist in vielen Früchten wie Orangen, Kiwis und Erdbeeren zu finden.
4. **Vitamin D**: Unser Körper braucht Vitamin D, um Kalzium aufzunehmen, das wichtig für starke Knochen und Zähne ist. Dieses Vitamin bekommen wir vor allem durch Sonnenlicht, aber auch durch Fisch und Eier.
5. **Vitamin E**: Es schützt unsere Zellen vor Schäden und hilft, unsere Haut gesund zu halten. Man findet es in Nüssen, Samen und grünem Gemüse.
6. **Vitamin K**: Dieses Vitamin ist wichtig für die Blutgerinnung, damit wir nicht zu viel Blut verlieren, wenn wir uns schneiden. Es ist in grünem Gemüse wie Brokkoli und Spinat enthalten.

Warum wir Vitamine brauchen

Vitamine sind wie kleine Helfer in unserem Körper. Ohne sie könnten wir nicht richtig wachsen, denken oder uns bewegen. Sie helfen uns, gesund zu bleiben und geben uns Energie für den Tag. Deshalb ist es wichtig, eine ausgewogene Ernährung zu haben, die viele verschiedene Vitamine enthält.
Denkt daran, dass Vitamine nicht nur in Obst und Gemüse stecken, sondern auch in anderen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milch und Vollkornprodukten. Es ist also wichtig, von allem etwas zu essen, um alle wichtigen Vitamine zu bekommen.

Nährstoffe

Name: Date:

Wähle für jede Frage die richtige Antwort aus.

Welches Vitamin hilft unserem Körper, Kalzium aufzunehmen und ist somit wichtig für starke Knochen und Zähne?

○ Vitamin A ○ Vitamin B ○ Vitamin D ○ Vitamin C

Welche Lebensmittel sind eine gute Quelle für Vitamin A, das wichtig für unsere Augen und Haut ist?

○ Orangen und Kiwis ○ Karotten und Spinat ○ Nüsse und Samen ○ Fisch und Eier

Wie kann unser Körper vor allem Vitamin D erhalten?

○ Durch den Verzehr von grünem Gemüse ○ Durch Sonnenlicht
○ Durch den Verzehr von Fleisch ○ Durch den Verzehr von Vollkornprodukten

Welches Vitamin ist in vielen Früchten wie Orangen und Erdbeeren enthalten und stärkt unser Immunsystem?

○ Vitamin E ○ Vitamin B ○ Vitamin C ○ Vitamin K

Welches Vitamin hilft bei der Blutgerinnung, um Blutverlust zu verhindern?

○ Vitamin K ○ Vitamin D ○ Vitamin A ○ Vitamin E

Welche Lebensmittel sind reich an Vitamin E, das die Zellen vor Schäden schützt?

○ Milch und Vollkornprodukte ○ Fisch und Eier ○ Nüsse und Samen
○ Karotten und Spinat

Wieso sind B-Vitamine wichtig für unseren Körper?

○ Sie helfen, unsere Haut gesund zu halten ○ Sie unterstützen das Immunsystem
○ Sie helfen, Nahrung in Energie umzuwandeln ○ Sie stärken die Augen

Warum ist eine ausgewogene Ernährung wichtig?

○ Um nur Vitamin D zu bekommen ○ Um alle wichtigen Vitamine zu erhalten
○ Um Kalzium zu vermeiden ○ Um nur Vitamin K zu bekommen

Nährstoffe

Name: Date:

Verbinde die Fachbegriffe auf der linken Seite mit den Definitionen auf der rechten Seite.

Vitamin A	Hilft, Nahrung in Energie umzuwandeln und ist gut für Gehirn und Nerven
Vitamin B	Wichtig für die Blutgerinnung
Vitamin C	Gut für die Augen und die Gesundheit der Haut
Vitamin D	Stärkt das Immunsystem und hilft bei der Wundheilung
Vitamin E	Schützt die Zellen vor Schäden und hält die Haut gesund
Vitamin K	Wichtig für die Aufnahme von Kalzium für starke Knochen und Zähne

Nährstoffe

Name: Date:

Wie du siehst, sind diese Nährstoffe äußerst wichtig für einen gesunden Körper.

Aber lohnt es sich für eine optimale Versorgung Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen? Lies dazu den folgenden Infotext.

Sollten wir Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel nehmen?

Vitamine sind wichtig für unseren Körper. Sie helfen uns, gesund zu bleiben und gut zu funktionieren. Manchmal fragen sich Leute, ob sie Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel nehmen sollten. Nahrungsergänzungsmittel sind Pillen oder Kapseln, die man zusätzlich zur normalen Ernährung einnimmt.

Es gibt viele Meinungen zu diesem Thema. Einige Experten sagen, dass man genug Vitamine durch eine ausgewogene Ernährung bekommen kann. Das bedeutet, wenn man viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Proteine isst, bekommt man die Vitamine, die man braucht.

Manchmal kann es aber schwierig sein, alle Vitamine nur durch die Nahrung zu bekommen. Zum Beispiel im Winter, wenn es weniger frisches Obst und Gemüse gibt, oder wenn man bestimmte Lebensmittel nicht mag. In solchen Fällen können Nahrungsergänzungsmittel helfen, den Körper mit den wichtigen Vitaminen zu versorgen.

Es ist aber wichtig, nicht zu viele Vitamine zu nehmen. Zu viele Vitamine können auch schädlich sein. Deshalb sollte man immer mit einem Arzt oder einer Ärztin sprechen, bevor man Nahrungsergänzungsmittel nimmt.

Zusammengefasst: Vitamine sind wichtig, und manchmal können Nahrungsergänzungsmittel nützlich sein. Aber eine gesunde Ernährung ist immer der beste Weg, um die notwendigen Vitamine zu bekommen.