

Vitamine

Aufgabe 1

S. 40-42

1 Quiz: Was weißt du über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente?

Welche Lebensmittel stecken voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente? _____

Welches Tier brauchen wir, damit Obst und Gemüse wachsen kann? _____

Welches Obst gilt als Südfrucht? Nenne drei Sorten:

2 Welche Gerichte enthalten viele Vitamine? Kreise ein.



Vitamine

Lösung: Aufgabe 1

S. 40-42

1 Quiz: Was weißt du über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente?

Welche Lebensmittel stecken voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente? pflanzliche Lebensmittel

Welches Tier brauchen wir, damit Obst und Gemüse wachsen kann? Biene

Welches Obst gilt als Südfrucht? Nenne drei Sorten:
z.B. Ananas, Bananen, Zitronen, Kiwis und Granatäpfel

2 Welche Gerichte enthalten viele Vitamine? Kreise ein.



Vitamine

Aufgabe 2

S. 40-42

- 1 Welches Vitamin steckt in welchen Lebensmitteln?
Verbinde!



Vitamin C



Vitamin A

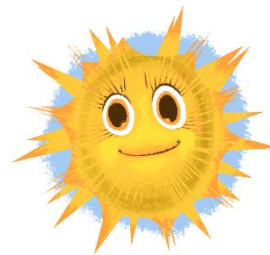


Vitamin E

Vitamin D



Vitamin K



- 2 Was ist dein Lieblingsmüsli? Kreiere mithilfe deines Ernährungskompasses auf Seite 60 dein Power-Müsli.

Getreide: _____
Milchprodukt: _____
Lieblingssobst: _____
Topping: _____



Vitamine

Lösung: Aufgabe 2

S. 40-42

1 Welches Vitamin steckt in welchen Lebensmitteln? Verbinde!



Vitamin C

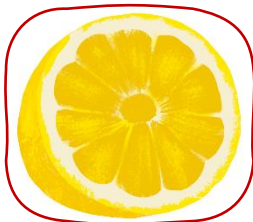


Vitamin A

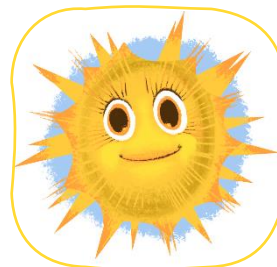


Vitamin E

Vitamin D



Vitamin K



2 Was ist dein Lieblingsmüsli? Kreiere mithilfe deines Ernährungskompasses auf Seite 60 dein Power-Müsli.

Getreide: z.B. Haferflocken, Reisflocken
 Milchprodukt: z.B. Milch, Naturjoghurt
 Lieblingsobst: z.B. Himbeeren, Apfel
 Topping: z.B. Leinsamen, Nüsse, Zimt



Vitamine

Aufgabe 3

S. 40-42

- 1 Kennst du die Obst- und Gemüsesorten auf den Bildern?
Schreibe deine Lösung unter die Bilder.



























Vitamine

Lösung: Aufgabe 3

S. 40-42

- 1 Kennst du die Obst- und Gemüsesorten auf den Bildern?
Schreibe deine Lösung unter die Bilder.



Birne



Tomate



Kiwi



Pilz / Champignon



Spargel



Knoblauch



Trauben



Blumenkohl



Feldsalat



Kohlrabi



Radieschen



Orange

