Projektarbeit

Kreuz und quer durch die Module

DATUM:_____

Kreuz und quer durch die Wirkstoffe

Ä = AE
Ö = OE
Ü = UE

						6 V	I	T	A	M	I	N	B	1	2			
					2 M	I	N	E	R	A	L	S	T	O	F	F	E	
7 S	K	O	R	B	U	T												
			3 E	D	K	A												
				8 G	E	M	U	E	S	E								
5 S	E	H	P	U	R	I	N											
	1 G	R	U	N	D	N	A	E	H	S	T	O	F	F	E			
			4 A	B	W	E	H	R	S	T	O	F	F	E	N			

1. KH, Fett und Eiweiße liefern dem Körper Energie und dienen dem Aufbau des Körpers, deshalb nennen wir sie auch **Grundnährstoffe**.

2. Vitamine und **Mineralstoffe** regeln Vorgänge im Körper, z.B. den Sehvorgang, deshalb heißen sie Wirk- und Reglerstoffe.

3. Folgende Vitamine sind fettlöslich: **E**, **D**, **K**, **A**.

4. Vitamin C ist zuständig für die Bildung von **Abwehstoffe**, so sind wir besser vor z.B. Erkältungen geschützt.

5. Vitamin A ist wichtig zur Bildung des **Sehpurins**.

6. Dieses Vitamin ist von Natur aus nur in Fleisch und Milch und Milchprodukten enthalten: **Vitamin B_{12}**.

7. Essen wir zu wenig vitamin- und mineralstoffhaltige Lebensmittel, kommt es zu Vitaminmangelerkrankungen.
   Die Vitamin C – Mangelerkrankung heißt: **Skorbut**.

8. Hauptlieferant von Vitaminen und Mineralstoffen ist Obst und **Gemüse**.
   Sie liefern die meisten Vitamine und Mineralstoffe in rohem Zustand.