

9 Vitamine

Man sieht sie nicht, man schmeckt sie nicht – dennoch sind Vitamine für unsere Gesundheit lebensnotwendig. Sie stärken unser Immunsystem, sind gut für die Nerven, regulieren unseren **Stoffwechsel** und lassen uns gesund bleiben.

Seit den 1980 er Jahre boomen **Vitaminpräparate**.

Wichtiger als Vitaminpräparate zu schlucken ist eine natürliche und ausgewogene Ernährung. Nicht **Vitamine** allein, sondern die Mischung von Obst, Früchte, Gemüse, Getreide, Fleisch und Fisch aus natürlichen Lebensmitteln sind wichtig für unsere Gesundheit.

Essen wir aber zu wenig Vitamine, können Mängel auftreten. Signale könnten Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Anfälligkeit für Krankheiten

Zu einer gesunden Ernährung gehören fünf Portionen Gemüse und Früchte pro Tag.

Aufträge

1. Wie sieht denn dein Ernährungsplan aus?

Mach dir zuerst Notizen und tausche dich mit einem Partner oder einer Gruppe aus.

Frühstück: _____

Mittag: _____

Abend: _____

Zwischenverpflegung: _____

2. Was ist ein geeigneter Znüni?

Markiere die geeigneten Znüni grün und die ungeeigneten rot.

Forsanose



3. Umrahme jedes Kästchen mit der entsprechenden Farbe der Lebensmittelpyramide und zeichne in jede Stufe der Pyramide ein oder zwei typische Lebensmittel.

**Getreideprodukte,
Kartoffeln,
Hülsenfrüchte**
3 Portionen

Getränke
1,5 bis 2 Liter

Gemüse, Salat
3 Portionen
Obst
2 Portionen

**Zucker, Süßigkeiten,
Gebäck, Frittiertes,
Süßgetränke**
eine kleine Portion zum
Geniessen

Butter, Bratbutter, Öl
je 2 bis 3 Teelöffel
Nüsse: 1 Portion (20 -30g)

**Milch und
Milchprodukte**
3 Portionen z.B. 2 dl Milch,
180g Joghurt und 40g
Hartkäse

**Fleisch, Geflügel, Fisch,
Eier**
1 Portion (100g bis 150g oder
2 Eier)

