

# Nährstoffe

Name:

Date:



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



**Healthy.Eva** @HealthyEva

Hey Leute! ☀️ Wusstet ihr, dass Vitamine wahre Superhelden für euren Körper sind? Probiert die neuen Vitamin-Kapseln von VitaBoost und spürt den Unterschied! 💪  
#HealthyEva #VitaBoost #StayHealthy



**Healthy.Eva** @HealthyEva

Guten Morgen, ihr Lieben! ☀️ Startet euren Tag mit einem Vitamin-Kick von VitaBoost! 🍊🍓 Perfekt für Schule und Sport. ⚡ #HealthyEva #VitaBoost #PowerUp



**Healthy.Eva** @HealthyEva

Schule kann anstrengend sein, aber mit den Vitaminen von VitaBoost bleibt ihr immer fit und konzentriert! ❤️📝 Holt euch jetzt euren Energiekick! ⚡ #HealthyEva #VitaBoost #FitInDerSchule



**Healthy.Eva** @HealthyEva

Wusstet ihr, dass Vitamine auch eure Haut zum Strahlen bringen? ☀️ Mit VitaBoost seht ihr nicht nur gut aus, sondern fühlt euch auch fantastisch! ✨ #HealthyEva #VitaBoost #GlowUp



**Healthy.Eva** @HealthyEva

Hey Freunde! ❤️ Eure Gesundheit ist super wichtig! Mit den Vitaminen von VitaBoost bleibt ihr stark und gesund. Probiert es aus! 🍏🥬 #HealthyEva #VitaBoost #Stay-Strong

# 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:



**Kreuze die richtige Antwort an.**

**Warum müssen wir Vitamine über die Nahrung aufnehmen?**

- Weil sie nur in Obst und Gemüse vorkommen.
- Weil sie in Fett gelöst werden müssen.
- Weil unser Körper sie nicht selbst herstellen kann.

**Welche Aufgabe hat Vitamin D im Körper?**

- Es stärkt die Augen und das Immunsystem.
- Es ist wichtig für starke Knochen und Zähne.
- Es hilft bei der Blutgerinnung.

**Welche Lebensmittel sind eine gute Quelle für Vitamin E?**

- Fisch und Eier
- Karotten und Süßkartoffeln
- Nüsse und Samen

**Warum müssen wasserlösliche Vitamine regelmäßig gegessen werden?**

- Weil sie nicht im Körper gespeichert werden können.
- Weil sie nur in kleinen Mengen in Lebensmitteln vorkommen.
- Weil sie durch Sonnenlicht aktiviert werden müssen.

**Was kann ein Mangel an Vitamin C verursachen?**

- Schwierigkeiten bei der Wundheilung und Zahnfleischbluten.
- Sehprobleme und ein schwaches Immunsystem.
- Weiche Knochen und Schmerzen.

**Welche Lebensmittel enthalten viel Vitamin C?**

- Orangen und Erdbeeren
- Nüsse und Samen
- Fisch und Eier

**Was ist eine Hauptfunktion der B-Vitamine?**

- Sie schützen die Zellen vor Schäden.
- Sie helfen bei der Blutgerinnung.
- Sie sind wichtig für den Energiestoffwechsel und das Nervensystem.

**Wie kann man sicherstellen, dass man genug Vitamin D bekommt?**

- Durch den Verzehr von Orangen und Erdbeeren.
- Durch regelmäßiges Sonnenlicht und den Verzehr von Fisch und Eiern.
- Durch den Verzehr von Nüssen und Samen.

# Nährstoffe

Name:

Date:



## Finde die Paare.

Vitamin A

Vitamin B

Vitamin C

Vitamin D

Vitamin E

Vitamin K

Wichtig für die Blutgerinnung

Hilft, Nahrung in Energie umzuwandeln und ist gut für das Gehirn und die Nerven

Hilft, Kalzium aufzunehmen, das wichtig für starke Knochen und Zähne ist

Schützt die Zellen vor Schäden und hilft, die Haut gesund zu halten

Gut für die Augen und hilft, im Dunkeln besser zu sehen

Stärkt das Immunsystem und hilft, Wunden schneller heilen zu lassen

# 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.