

## Ernährung (4): Wirkstoffe

Wirkstoffe sind: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Tagesbedarf: nur wenige Milligramm!

Vitamine: Wichtig für unsere Gesundheit

- Notwendig für die Verdauung
- Stärken das Abwehrsystem
- Sind entweder wasser- oder fettlöslich und können dann vom Körper aufgenommen werden

Mineralstoffe:

- Calcium (Bausteine für Knochen und Zähne)
- Enthalten in: Milchprodukten und Käse

Spurenelemente:

- Zink → stärkt das Abwehrsystem
- Eisen ist u.a. wichtig für die Sauerstoffversorgung (Blutfarbstoff)
- Eisen → stärkt ebenfalls das Abwehrsystem

Eine Versorgung mit Wirkstoffen ist wichtig für den Körper und wird durch eine ausgewogene Ernährung gewährleistet.

**Überschüsse** werden vom Körper meist ausgestoßen. Zu hohe Mengen sind daher weniger ein Problem als zu geringer Konsum.

### **Aufgaben:**

- *Notiere von den letzten 2 Tagen deine Mahlzeiten und suche jeweils die vitaminhaltigen Bestandteile*
- *S. 383 A1, 2, 3*