



Schutzstoffe in unserer Nahrung

Wir möchten gesund sein und uns wohl fühlen. Dabei helfen uns Schutzstoffe in unserer Nahrung. Sie heißen Vitamine und Mineralstoffe.

Fast alle Lebensmittel enthalten diese Stoffe. Besonders viele Vitamine und Mineralstoffe stecken aber in Obst und Gemüse. Deshalb brauchst du jeden Tag mehrere Portionen Obst und Gemüse. Damit bleibst du fit!

1. Lies den Text aufmerksam durch und beantworte die folgenden Fragen. Markiere die Stellen im Text, die dir helfen, die Fragen zu beantworten!

2. Um was geht es in diesem Text? _____

3. Welche Nährstoffe sind Schutzstoffe?

4. Wozu brauchen wir Schutzstoffe?

5. In welchen Nahrungsmitteln stecken besonders viele Vitamine und Mineralstoffe?

6. Wie viele Portionen sollten wir täglich davon essen, um fit zu bleiben?
