|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VitamineÜbungen | https://youtu.be/Q0mgOEeVKjU | Video |

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Knochenaufbau |  | (1) | essentielle Nährstoffe für die Gesundheit  |
| (B) | Sehkraft |  | (2) | negative Folgen bei Nährstoffmangel  |
| (D) | Vitamingruppen |  | (3) | Klassifizierung von Vitaminen nach Buchstaben  |
| (D) | Krankheitsbekämpfung |  | (4) | Prozess der Erneuerung und Reparatur von Zellen  |
| (E) | Mangelerscheinungen |  | (5) | Umwandlung und Nutzung von Nährstoffen  |
| (E) | Zellerneuerung |  | (6) | Fähigkeit, visuelle Informationen wahrzunehmen  |
| (L) | Vitamine |  | (7) | Prozess der Bildung und Erhaltung von Knochen  |
| (N) | Blutgerinnung |  | (8) | Prozess, der Blutungen stoppt  |
| (R) | Nährstoffverwertung |  | (9) | Abwehr von Krankheitserregern im Körper  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | E-Vitamine stärken Muskeln ... |  | (1) | ... die der Körper benötigt.  |
| (E) | Vitamin A ist wichtig für die Sehkraft ... |  | (2) | ... und die Gesundheit der Haut.  |
| (I) | Vitamin C stärkt das Immunsystem ... |  | (3) | ... und die Verwertung von Nährstoffen.  |
| (K) | Vitamin D hilft beim Aufbau von Knochen ... |  | (4) | ... und bekämpft Krankheitserreger effektiv.  |
| (L) | B-Vitamine fördern die Zellerneuerung ... |  | (5) | ... und Zähnen im Körper.  |
| (N) | Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung ... |  | (6) | ... und unterstützen den Blutkreislauf.  |
| (P) | Vitamine sind essentielle Nährstoffe ... |  | (7) | ... und den Knochenaufbau im Körper.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## Fragen (Multiple-Choice)

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit Hilfe der Informationen!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was sind Vitamine?  |
| (R) | Energielieferanten ohne Nährwert  |
| (U) | Essentielle Nährstoffe für die Gesundheit  |
| (V) | Unwichtige Substanzen im Körper  |
| 2. | Welche Funktion hat Vitamin A?  |
| (A) | Es hat keine bekannte Funktion  |
| (R) | Es unterstützt die Sehkraft und Hautgesundheit  |
| (S) | Es ist nur für die Zähne wichtig  |
| 3. | Wofür sind B-Vitamine wichtig?  |
| (L) | Für Zellerneuerung und Nährstoffverwertung  |
| (N) | Für die Bildung von Eiweiß im Körper  |
| (R) | Nur für die Erhaltung der Haut  |
| 4. | Was bewirkt Vitamin C im Körper?  |
| (A) | Es bekämpft Krankheitserreger und stärkt das Immunsystem  |
| (R) | Es ist nur für die Haut wichtig  |
| (V) | Es hat keine Wirkung auf den Körper  |
| 5. | Wie wird Vitamin D im Körper gebildet?  |
| (A) | Es wird im Magen produziert  |
| (S) | Es wird nur durch Nahrung aufgenommen  |
| (U) | Durch Sonneneinstrahlung auf die Haut  |
| 6. | Was ist die Funktion von Vitamin K?  |
| (B) | Es ist wichtig für die Blutgerinnung  |
| (R) | Es ist für die Verdauung von Kohlenhydraten wichtig  |
| (V) | Es hat keinen Einfluss auf den Körper  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

*Aufgabenstellung: Gib an, ob die Aussagen richtig oder falsch sind!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (T) | (V) | 1. Vitamine sind wichtig für die Körperfunktion.  |
| (F) | (E) | 2. Vitamine sind nur in Fleisch enthalten.  |
| (R) | (U) | 3. Alle Vitamine sind gleich wichtig für den Körper.  |
| (F) | (R) | 4. Vitamin A unterstützt die Sehkraft und Hautgesundheit.  |
| (E) | (T) | 5. Vitamin C hilft bei der Bekämpfung von Krankheiten.  |
| (A) | (L) | 6. Vitamin K ist nicht im Gemüse enthalten.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## 7 Fragen zum Text

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit je einem oder zwei ganzen Sätzen!*

Warum sind Vitamine wichtig für den Körper?

Was passiert, wenn man zu wenig Vitamine hat?

In welchen Lebensmitteln findet man Vitamin A?

Welche Vorteile bieten B-Vitamine?

Wie trägt Vitamin C zur Gesundheit bei?

Wie kann der Körper Vitamin D aufnehmen?

Was sind E-Vitamine und deren Funktion?

**Vitamine – Lösungsblatt 1**

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (L) | Vitamine |  | (1) | essentielle Nährstoffe für die Gesundheit  |
| (E) | Mangelerscheinungen |  | (2) | negative Folgen bei Nährstoffmangel  |
| (D) | Vitamingruppen |  | (3) | Klassifizierung von Vitaminen nach Buchstaben  |
| (E) | Zellerneuerung |  | (4) | Prozess der Erneuerung und Reparatur von Zellen  |
| (R) | Nährstoffverwertung |  | (5) | Umwandlung und Nutzung von Nährstoffen  |
| (B) | Sehkraft |  | (6) | Fähigkeit, visuelle Informationen wahrzunehmen  |
| (A) | Knochenaufbau |  | (7) | Prozess der Bildung und Erhaltung von Knochen  |
| (N) | Blutgerinnung |  | (8) | Prozess, der Blutungen stoppt  |
| (D) | Krankheitsbekämpfung |  | (9) | Abwehr von Krankheitserregern im Körper  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (L) | (E) | (D) | (E) | (R) | (B) | (A) | (N) | (D) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (P) | Vitamine sind essentielle Nährstoffe ... |  | (1) | ... die der Körper benötigt.  |
| (E) | Vitamin A ist wichtig für die Sehkraft ... |  | (2) | ... und die Gesundheit der Haut.  |
| (L) | B-Vitamine fördern die Zellerneuerung ... |  | (3) | ... und die Verwertung von Nährstoffen.  |
| (I) | Vitamin C stärkt das Immunsystem ... |  | (4) | ... und bekämpft Krankheitserreger effektiv.  |
| (K) | Vitamin D hilft beim Aufbau von Knochen ... |  | (5) | ... und Zähnen im Körper.  |
| (A) | E-Vitamine stärken Muskeln ... |  | (6) | ... und unterstützen den Blutkreislauf.  |
| (N) | Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung ... |  | (7) | ... und den Knochenaufbau im Körper.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (P) | (E) | (L) | (I) | (K) | (A) | (N) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Vitamine – Lösungsblatt 2**

## Fragen Multiple-Choice

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was sind Vitamine?  |
| (U) | Essentielle Nährstoffe für die Gesundheit  |
| 2. | Welche Funktion hat Vitamin A?  |
| (R) | Es unterstützt die Sehkraft und Hautgesundheit  |
| 3. | Wofür sind B-Vitamine wichtig?  |
| (L) | Für Zellerneuerung und Nährstoffverwertung  |
| 4. | Was bewirkt Vitamin C im Körper?  |
| (A) | Es bekämpft Krankheitserreger und stärkt das Immunsystem  |
| 5. | Wie wird Vitamin D im Körper gebildet?  |
| (U) | Durch Sonneneinstrahlung auf die Haut  |
| 6. | Was ist die Funktion von Vitamin K?  |
| (B) | Es ist wichtig für die Blutgerinnung  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (U) | (R) | (L) | (A) | (U) | (B) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (T) |  | 1. Vitamine sind wichtig für die Körperfunktion.  |
|  | (E) | 2. Vitamine sind nur in Fleisch enthalten.  |
|  | (U) | 3. Alle Vitamine sind gleich wichtig für den Körper.  |
| (F) |  | 4. Vitamin A unterstützt die Sehkraft und Hautgesundheit.  |
| (E) |  | 5. Vitamin C hilft bei der Bekämpfung von Krankheiten.  |
|  | (L) | 6. Vitamin K ist nicht im Gemüse enthalten.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (T) | (E) | (U) | (F) | (E) | (L) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Fragen und Antworten**

Warum sind Vitamine wichtig für den Körper?

Sie sind essentiell für eine gesunde Funktion und Gesundheit.

Was passiert, wenn man zu wenig Vitamine hat?

Es kann zu Mangelerscheinungen wie Hautproblemen kommen.

In welchen Lebensmitteln findet man Vitamin A?

Es ist in Kohlsorten, Leber und Möhren enthalten.

Welche Vorteile bieten B-Vitamine?

Sie unterstützen die Zellerneuerung und Nährstoffverwertung.

Wie trägt Vitamin C zur Gesundheit bei?

Es stärkt das Immunsystem und bekämpft Krankheiten.

Wie kann der Körper Vitamin D aufnehmen?

Durch Sonneneinstrahlung und bestimmte Lebensmittel.

Was sind E-Vitamine und deren Funktion?

Sie stärken Muskeln und unterstützen den Blutkreislauf.