

Vitamine und Mineralstoffe 1

Wir haben bis jetzt die Energie liefernden Grundnährstoffe im Detail betrachtet. In den nächsten Wochen wollen wir uns mit den sogenannten Mineralstoffe und Vitamine beschäftigen.

1. Mineralstoffe unterteilen sich in Mengen- und Spurenelemente.
2. Vitamine unterscheiden sich in fettlösliche und wasserlösliche Arten.
3. Sekundäre Pflanzenstoffe oder bioaktive Substanzen - sie heißen so, weil man sie keinen Nährstoffcharakter im engeren Sinne besitzen, jedoch gesundheitsfördernde Eigenschaften aufweisen.

Zeitplan für den erste Woche nach Ostern

- 21.04.2020 Erhalten des Arbeitsauftrages Nr. 1 zum Thema Vitamine und Mineralstoffe
- 22.04.2020 Selbstkontrolle des Arbeitsauftrages Nr. 1 durch die Lösung
Erhalten des Arbeitsauftrages Nr. 2
- 27.04.2020 Senden des Arbeitsauftrages Nr. 2 an Tanja.Schughart@ars-limburg bis spätestens 12 Uhr
- 28.04.2020 Erfoglt dritter Arbeitsauftrag zum Thema

Aufgaben und Übungen zum Thema

- ① Erkläre die nachfolgenden Begriffe.
Lesen Sie dazu in der Ernährungswissenschaft S. 250 und 337.



Mengenelement



Spurenelement

**Vitamin****Hypovitaminose****Hypervitaminose****Provitamin**

- ② Ordnen Sie den Begriffen das richtige Vitamin zu :
Vitamin A, B1, B2, C, D E

Calciferol =

Thiamin =

Ascorbinsäure =

Riboflavin =

Retinol =

Tocopherol =

③ Füllen Sie beim nachfolgenden Text die Lücken aus.

Der [] eines Organismus ist keine feste Größe,
sondern er ist []. Er ist von folgenden Faktoren beeinflussbar.

- []
- []
- []
- []
- []

Man unterscheidet zwischen [] und
[] Vitamine.