

1. Nennen Sie Beispiele wie eine gesunde Ernährung sein sollte:

2. Warum sind Vitamine für den Körper lebensnotwendig?

3. Welches Vitamin aktiviert die Blutbildung und verbessert die Gehirnleistung?

4. Welches Vitamin stärkt das Bindegewebe und das Zahnfleisch?

5. Nenne einige „Vitamin-C-Lieferanten“:

6. In welchen Lebensmitteln ist Vitamin A?

7. In welchen Lebensmitteln ist Vitamin E?

8. Welche Vitamine werden auch in Kosmetika eingearbeitet?