

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?