

# Gesundheit ins Glas!

## Aufgaben

- Lest euch die Schilderungen zur Situation folgender Personen genau durch und markiert, welches gesundheitliche Problem besteht.
- Überlegt und notiert, welche Vitamine, Mineralstoffe und/oder sekundären Pflanzenstoffe zur Besserung der Gesundheit wichtig sind.
- Schreibt auf, welche Nahrungsmittel deshalb wichtig sind.
- Erfindet für jede Person ein eigenes Rezept zu einem gesundheitsfördernden Drink. Eines davon werdet ihr später herstellen.



Illustration: © Alexander Weiler

### 1. Frau Baumann (72 Jahre) klagt über eine Sehschwäche und hat sich bereits einmal den Oberschenkel gebrochen.

Frau Baumann braucht folgende Vitamine/Mineralstoffe/sekundären Pflanzenstoffe:

*Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Betacarotin, Selen, Zink*

---

---

Diese Nahrungsmittel enthalten diese Vitamine/Mineralstoffe/sekundären Pflanzenstoffe:

*A: Möhren, C: Citrusfrüchte, Paprika, E: Vollkornprodukte,*

---

*Blattgemüse Selen: Meerestiere, Innereien, Reis, Zink: Meerestiere,*

---

*Milch, Getreide*

---

Unser Gesundheitsdrink für Frau Baumann enthält folgende Zutaten und heißt:

*Möhrensaft mit Haferflocken*

---

---

### 2. Felix (23 Jahre) hat eine Wunde am Fuß, die schlecht heilt.

Felix braucht folgende Vitamine/Mineralstoffe/sekundären Pflanzenstoffe:

*Vitamin B5, Vitamin C*

---

Diese Nahrungsmittel enthalten diese Vitamine/Mineralstoffe/sekundären Pflanzenstoffe:

*Vollkornprodukte, Milch, Leber, Fisch – Citrusfrüchte*

---

---

Unser Gesundheitsdrink für Felix enthält folgende Zutaten und heißt:

*Orangensaft mit Haferflocken*

---

**3. Herr Müller (50 Jahre) ist übergewichtig und bewegt sich wenig.**

Herr Müller braucht neben Bewegung folgende Vitamine/Mineralstoffe/sekundären Pflanzenstoffe:

*Vitamine B1, Vitamin B2, Vitamin B5*

---

Diese Nahrungsmittel enthalten diese Vitamine/Mineralstoffe/sekundären Pflanzenstoffe:

*Vollkornprodukte, Milch, Leber, Hefe, Schweinefleisch*

---

Unser Gesundheitsdrink für Herrn Müller enthält folgende Zutaten und heißt:

*Magermilch Shake mit Früchten*

---

**4. In Annas (12 Jahre) Familie gibt es mehrere Personen, die an Krebs erkrankt sind.**

Anna sollte vorbeugend folgende Vitamine/Mineralstoffe/sekundären Pflanzenstoffe zu sich nehmen:

*Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Betacarotin, Folsäure, Zink, Eisen,*

---

*Selen*

---

Diese Nahrungsmittel enthalten diese Vitamine/Mineralstoffe/sekundären Pflanzenstoffe:

*Vitamin A: Möhren; Vitamin C: Zitrusfrüchte, Paprika; Vitamin E:*

---

*Vollkornprodukte, Blattgemüse; Betacarotin: Obst, Gemüse; Selen:*

---

*Meerestiere, Innereien, Reis; Zink: Meerestiere, Milch, Getreide; Eisen:*

---

*Petersilie, Thymian, Leber; Folsäure: Leber, grünes Gemüse*

---

Unser Gesundheitsdrink für Anna enthält folgende Zutaten und heißt:

*Obst-Milch-Shake mit geriebenen Nüssen dekoriert mit Petersilie*

---