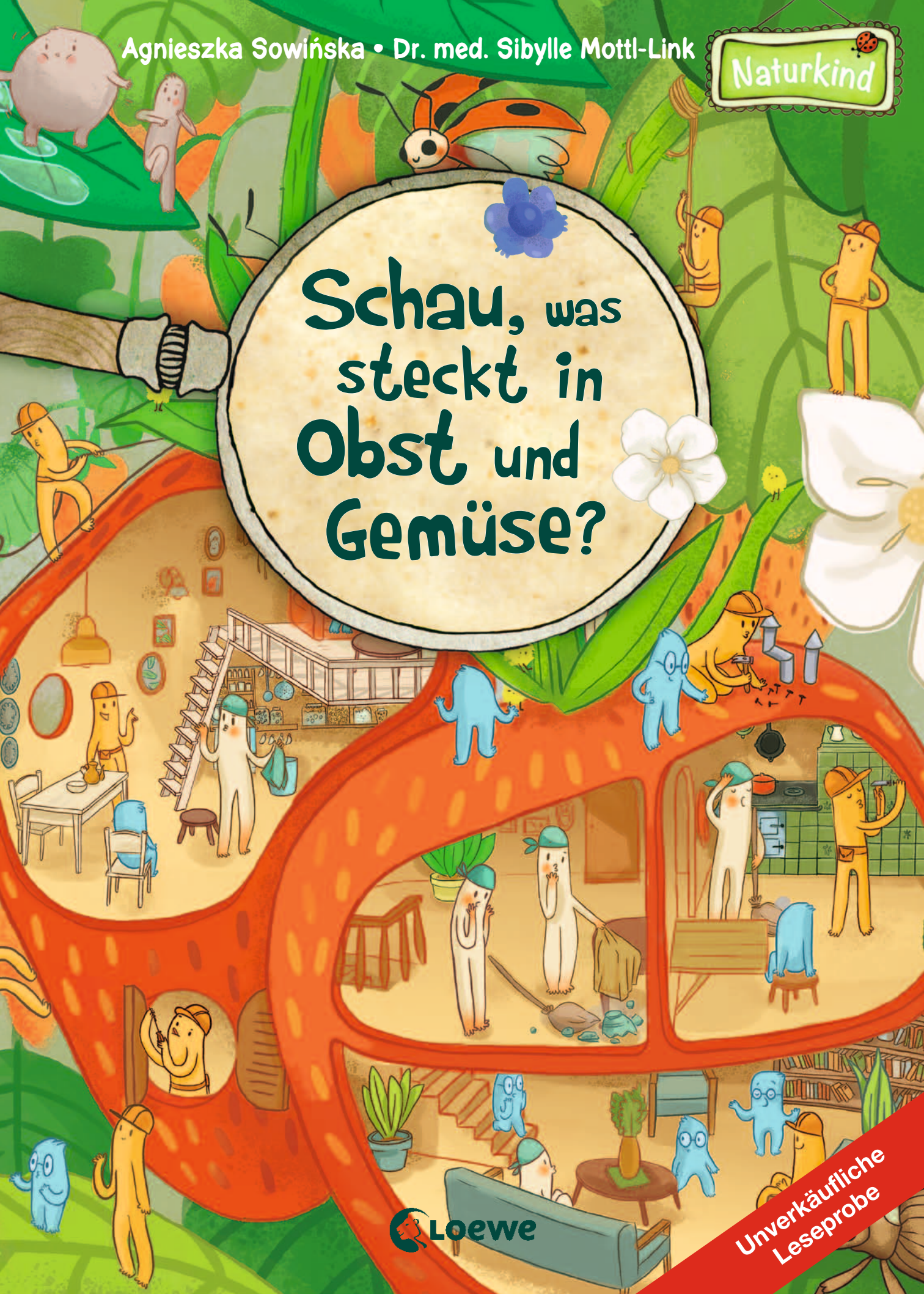


Schau, was steckt in Obst und Gemüse?



Die Bewohner von Obst und Gemüse stellen sich vor

Viele verschiedene lebenswichtige Vitamine, Mineral-, Nähr- und Ballaststoffe sind in Obst und Gemüse enthalten. Sie sind so winzig und so gut versteckt, dass du sie mit bloßem Auge nicht sehen kannst. Aber vielleicht würden sie so aussehen, wenn wir sie uns als Figuren vorstellen:

Vitamin K

hat einen Kopf in der Form eines Blutstropfens, da es dafür sorgt, dass Blut gerinnt und Wunden heilen, wenn wir uns verletzt haben.

Zucker

ist viel kleiner als Stärke. Er gibt Obst seinen süßen Geschmack und ist unser wichtigster Energielieferant, der Treibstoff für unsere Zellen. Leider finden auch Kariesbakterien Zucker sehr lecker, weshalb wir von zu viel Süßem kaputte Zähne bekommen können.

Stärke

ist groß und stark. Sie besteht aus ganz vielen kleinen Zuckern. Das Verdauen von Stärke dauert ziemlich lange und macht uns deshalb auch lang anhaltend satt.

Pflanzeiweiß

ist ein richtiger Kraftprotz, denn es ist ein wichtiger Baustein, aus dem zum Beispiel unsere Muskeln gemacht sind.

Folsäure

ist ein wahrer Familienmensch und ein großer Freund von Hausarbeit, denn sie ist zuständig für das Formen und Verbinden unserer Zellen. Aus diesem Grund ist sie auch so wichtig für Frauen, die ein Baby erwarten.

Vitamin E

spielt am liebsten die ganze Zeit. Es wird auch das „Vitamin der Jugend“ genannt, weil es unsere Zellen verjüngt und vor Alterung schützt.

Das Lieblingselement von **Kalium** ist Wasser. Es kontrolliert die Wassermenge in unserem Körper. Am liebsten möchte es den ganzen Tag schwimmen und planschen.

Jod

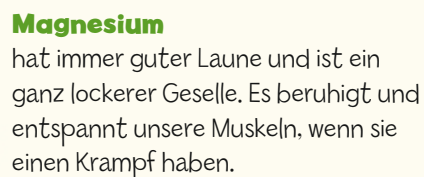
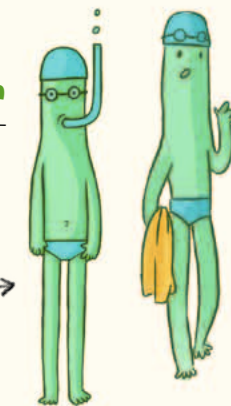
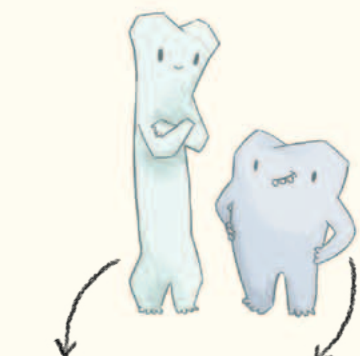
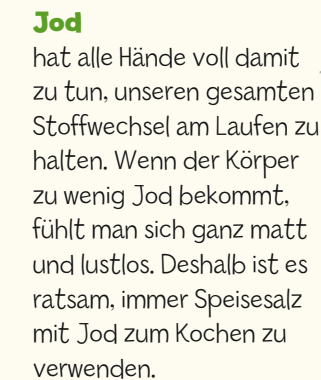
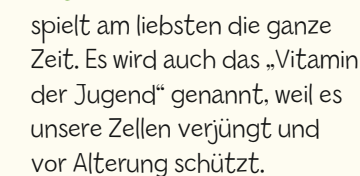
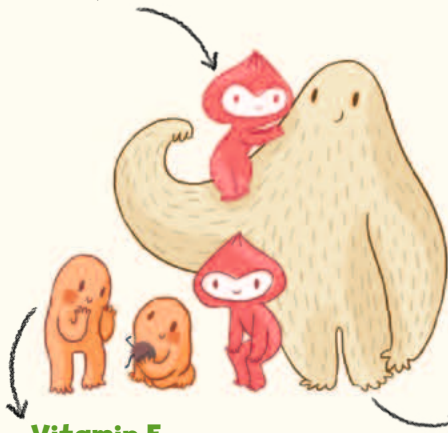
hat alle Hände voll damit zu tun, unseren gesamten Stoffwechsel am Laufen zu halten. Wenn der Körper zu wenig Jod bekommt, fühlt man sich ganz matt und lustlos. Deshalb ist es ratsam, immer Speisesalz mit Jod zum Kochen zu verwenden.

Magnesium

hat immer guter Laune und ist ein ganz lockerer Geselle. Es beruhigt und entspannt unsere Muskeln, wenn sie einen Krampf haben.

Die Vitamin-B-Gruppe ist eine bunt gemischte Patchwork-Familie mit den unterschiedlichsten Familienmitgliedern. Die **Vitamine B1 und B2** sind sportliche Schwestern, die Bewegung lieben. Sie sorgen dafür, dass Herz und Muskeln fit bleiben. Im Gegensatz dazu ist ihr kleiner Halbbruder **Vitamin B6** ein wahrer Musterschüler, weil er uns beim Lernen, Denken und Konzentrieren hilft.

Kalzium und **Phosphor** sind die dicksten Freunde. Dank ihnen haben wir gesunde Zähne und starke Knochen.



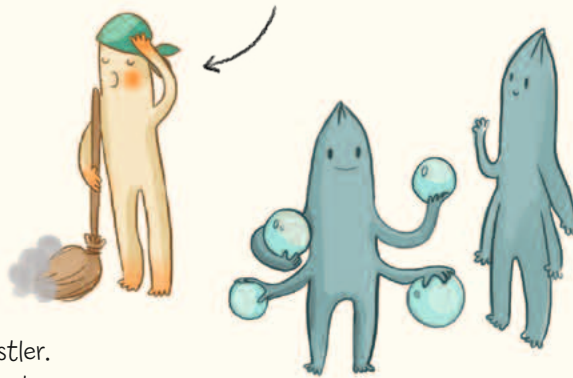
Tannin

ist ein nützliches Haustier, denn es fängt freie Radikale (das sind kleine Teilchen, die unseren Körper angreifen und uns Energie rauben).



Pektin

putzt den ganzen Tag und macht sauber. Es entfernt Schmutz und Gifte aus unserem Körper, damit sie ihm nicht schaden können.



Eisen

ist sehr fürsorglich. Es trägt den lebenswichtigen Sauerstoff aus der Luft zu den Körperzellen und hilft den roten Blutkörperchen bei der Arbeit. Bei Eisenmangel wird die Gesichtsfarbe ganz blass und der Körper macht schnell schlapp.

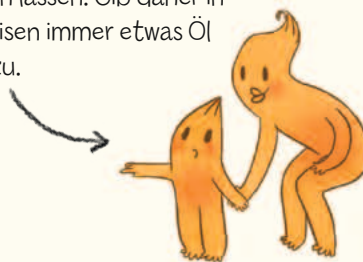


Ballaststoff

ist ein echter Verwandlungskünstler. Er kann ganz dünn und auch kugelförmig sein. Kommt er nämlich mit Wasser in Kontakt, quillt er auf. Für unsere Verdauung sind Ballaststoffe unersetzlich, obwohl sie eigentlich nicht verdaut werden. Sie helfen uns dabei, uns satt zu fühlen, und sorgen auf der Toilette für weichen Stuhlgang.



Vitamin A und sein Kind **Beta-Carotin** haben eine hübsche orange Hautfarbe. Die beiden helfen uns beim Farbsehen. Du findest sie in gelbem, rotem und orangefarbenem Obst und Gemüse, aus denen sie sich nur mit etwas Fett herauslösen lassen. Gib daher in Speisen immer etwas Öl hinzu.

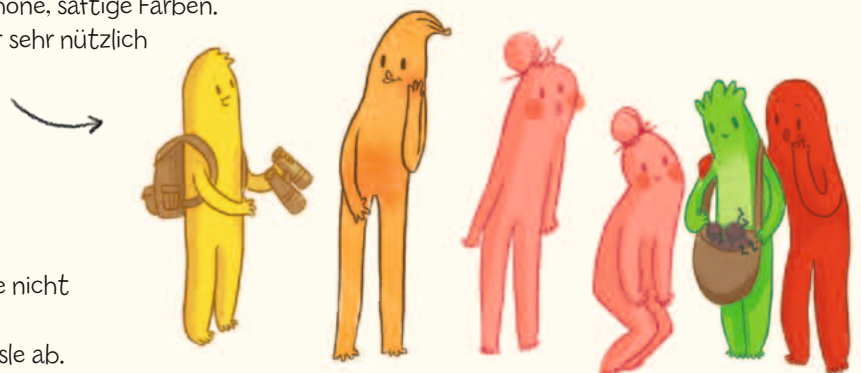


Vitamin C

ist ein geschickter Handwerker, der immer hilfsbereit zur Seite steht. Es stärkt unser Immunsystem und verhindert viele Krankheiten. Außerdem festigt und repariert es unser Bindegewebe vor allem dort, wo es starker Belastung ausgesetzt ist.

Farbstoffe

Die Familie der Farbstoffe ist sehr verschiedenartig und farbenfroh. Sie verleihen Obst und Gemüse wunderschöne, saftige Farben. Manche von ihnen sind für unseren Körper sehr nützlich und schützen uns sogar vor Krankheiten.



Was sollte ich essen, um gesund zu bleiben?

Das größte Geheimnis einer Ernährung, die nicht krank macht, ist Vielfalt!

Iss nicht immer das Gleiche, sondern wechsele ab.

Zwing dich niemals, etwas zu essen, was dir nicht schmeckt.

Lehne nichts als eklig ab, bevor du es nicht wenigstens einmal gekostet hast.

Bliebe neugierig und probiere viele verschiedene Gerichte aus!

Auf den folgenden Seiten sind die Inhaltsstoffe in den unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten versteckt. Mach dich auf die Suche nach ihnen. Wo findest du sie und was machen sie gerade?

Pflaumen und Äpfel schmecken einfach köstlich. Pektine sind hier zu Hause und entsorgen später in unserem Körper Gifte und anderen Schmutz. Wen kannst du noch entdecken?

pflaume





Apfel