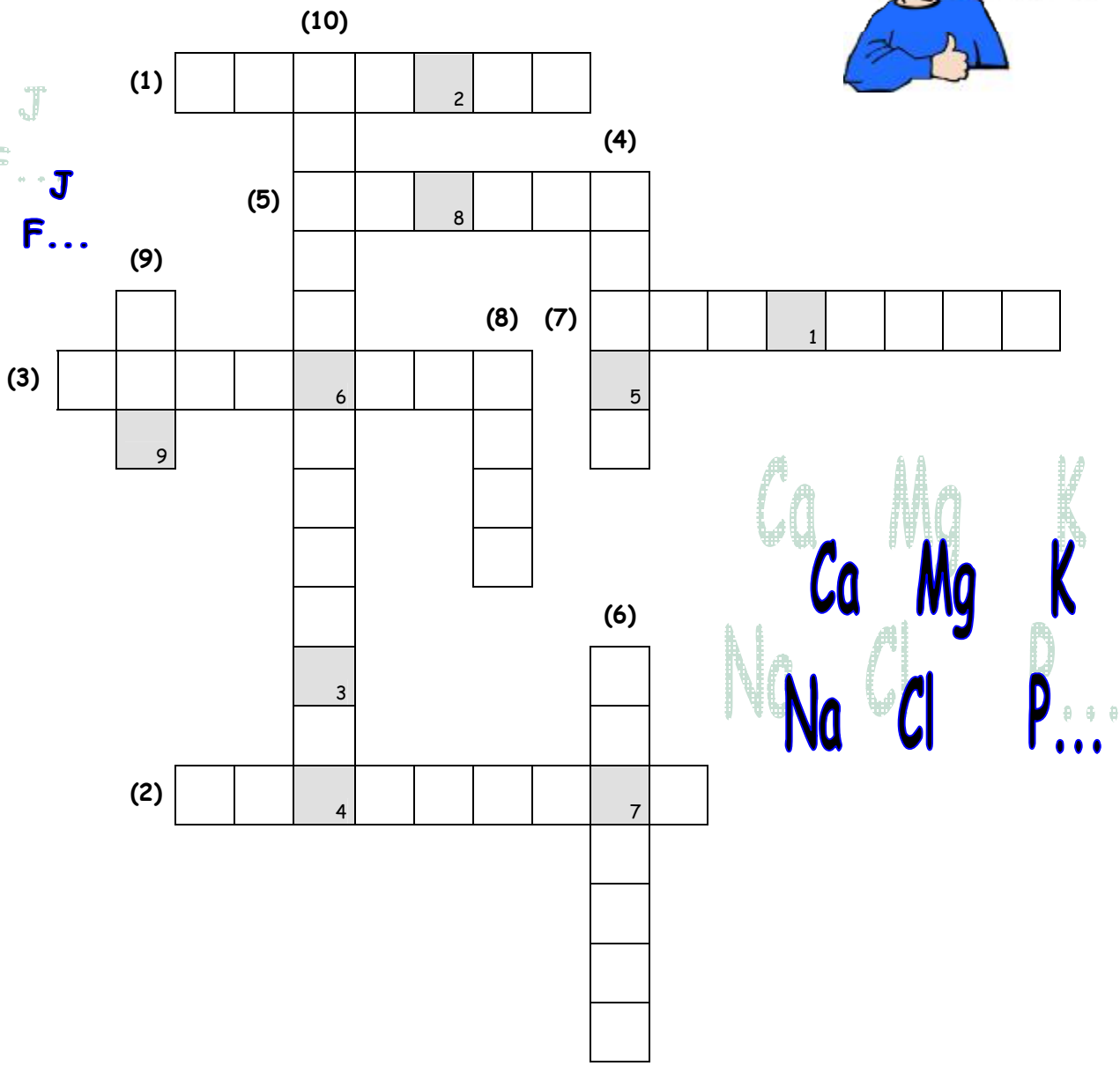
Thema: Mineralstoffe



Fe J Zn F... Fe J Zn F...

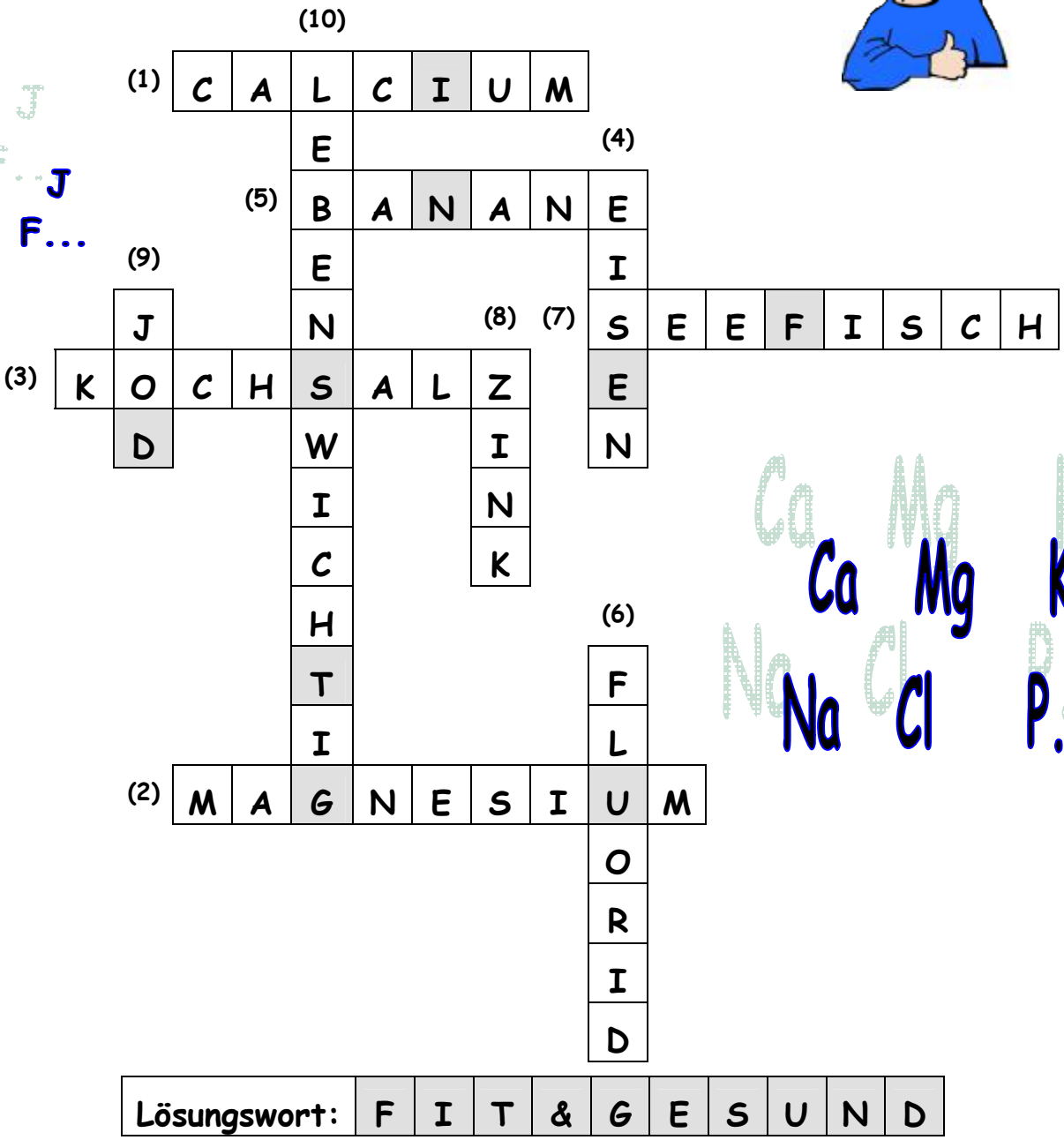
Ca Mg K Na Cl P... Ca Mg K Na Cl P...

(1) Neben Milch und Milchprodukten liefern auch manche Gemüsesorten (Grünkohl, Spinat, Brokkoli…) diesen wichtigen Mineralstoff für starke Knochen.
(2) Dieser Mineralstoff ist besonders wichtig für unsere Muskeln.
(3) Was versteckt sich hinter dem chemischen Namen Natriumchlorid?
(4) Welcher Mineralstoff ist am Sauerstofftransport im Blut beteiligt?
(5) Welches Obst ist ein guter „Sportler-Snack", da es besonders viel Kalium und Magnesium liefert?
(6) Welcher Mineralstoff ist neben Calcium wichtig für deine Zähne?
(7) Welche Fische (Herkunft) liefern am meisten Jod?
(8) Dieser Mineralstoff stärkt unsere Abwehrkräfte und fördert die Wundheilung.
(9) Welchen Mineralstoff braucht unsere Schilddrüse zur Hormonbildung?
(10) Mineralstoffe sind an vielen Stoffwechselvorgängen in unserem Körper beteiligt und daher für uns…?

Lösungswort:	1	2	3	&	4	5	6	7	8	9

Thema: Mineralstoffe

Fe J
Zn F...



Ca Mg K
Na Cl P...

aid-Medien zum Thema:

- Mineralstoffe – wer braucht was, warum? (CD-Rom, Bestell-Nr. 3783)
  www.aid-macht-schule.de/detail.php?orderno=3783
- Vitamine und Mineralstoffe – eine starke Truppe (Heft, Bestell-Nr. 1364)
  www.aid-macht-schule.de/detail.php?orderno=1364

Schülertexte für Hausaufgaben und Referate:

- www.talkingfood.de/ernaehrungswissen

Weitere Rätsel für den Unterricht:

- www.talkingfood.de/lehrer_special

Talking Food Juni 2009 / www.talkingfood.de
Autorin: Melanie Braukmann, Bonn
Talking Food-Redaktion: Andrea Fenner, Kaiserslautern; Christof Meinhold, Köln