

Welche Spurenelemente brauchen wir?

Aufgabenstellung:

1. Schreibe die Wörter in die richtigen Lücken!
2. Scanne den QR-Code, um zu überprüfen, ob alles richtig ist!
3. Schreibe den Text noch einmal ohne Fehler in dein Heft ab!



Eisen ist im roten _____ enthalten und wichtig für die Sauerstoffversorgung in unserem Körper. _____, vor allem Wildfleisch, Vollkornprodukte, Nüsse und grünes Gemüse sollte man daher öfter essen. Wenn man _____ oder Veganer ist, muss man besonders aufpassen, dass man genug _____ zu sich nimmt.

Fluorid ist wichtig, damit Wunden heilen und Knochen und _____ gut wachsen und gesund bleiben. Mineralwasser und Tee haben viel _____. Weil es so bedeutsam ist, wird es oft auch in Zahnpasta gesteckt oder zum _____ dazugegeben.

Jod braucht die Schilddrüse, um Hormone herstellen zu können. In allem, was aus dem _____ kommt, ist viel Jod enthalten, also zum Beispiel in Seefisch oder in _____. Jod wird aber auch manchmal künstlich zugefügt. Zum Beispiel kennt man jodiertes Salz. Zuviel _____ kann aber auch schädlich sein.

Selen, sprich: Selehn, braucht der _____, um Zellen aufzubauen und Umweltgifte abzufangen. Nüsse und tierische _____ sind selenhaltig.

Zink brauchen Menschen für ihr Immunsystem und die Haut. Es hilft auch, _____ schneller zu überstehen. Getreide, Linsen, Bohnen, Erbsen, Milch- und _____ sollten Menschen deshalb ausreichend essen.

Daneben gibt es noch Mineralstoffe wie _____, Mangan, Chrom, Bor, Silizium und andere. Die _____ wissen aber teilweise noch nicht, ob und wie viel wir davon brauchen.

Fluorid	Vegetarier	Algen	Kupfer	Körper	Eisen	Fleisch	Wissenschaftler
Jod	Produkte	Salz	Meer	Milchprodukte	Krankheiten	Zähne	Blutfarbstoff