

Warum ist das wichtig?

- Obst und Gemüse haben viele Vitamine.
- Vitamine sind notwendig, damit Kinder wachsen.
- Kinder und Erwachsene brauchen Vitamine, um zu überleben, sich wohlfühlen und um gesund zu sein.
- Der menschliche Körper kann die meisten Vitamine nicht selbst herstellen. Darum müssen wir Lebensmittel essen und trinken, die Vitamine enthalten.
- Wer sich gesund und vielseitig ernährt, erhält ausreichend Vitamine.



Welche Vitamine gibt es?

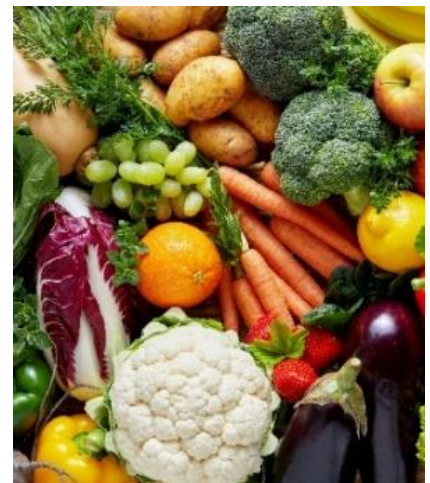
- Alle Vitamine haben eigene Namen. Damit es übersichtlich ist, hat man den Vitamingruppen Buchstaben zugeordnet. Es sind **A, B, C, D, E** und **K**. Die Vitamine F und G gibt es nicht.

Vitamin	wichtig für:	enthalten in:
Vitamin A (auch Retinol genannt)	Bei Kindern ist Vitamin A wichtig für den Aufbau der Haut. Alle Menschen brauchen es, damit sie bei wenig Licht noch sehen können. Vitamin A ist also auch gut für die Augen.	Vitamin A ist vor allem in Kohl, Karotten und Papaya.
Vitamin B wird eingeteilt in die die Zahlen B1 bis B7, B9 und B12.	Wir brauchen Vitamin B zur Erneuerung unserer Zellen. Sie helfen auch, unsere Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette für den Körper nutzbar zu machen. Bei zu wenig Vitamin B bildet der Körper zu wenig neues Blut und die Nerven und die Haut bekommen Schwierigkeiten.	Viel Vitamin B ist in Gemüse, Bananen, Vollkornbrot, fettem Fisch und in Fleisch.
Vitamin C (auch Ascorbinsäure genannt)	Vitamin C brauchen wir im Kampf gegen Krankheiten. Vitamin C stärkt unser Immunsystem.	Es kommt in Zitrusfrüchten (Orangen, Mandarinen) und Kiwis vor, aber auch in Paprika, Brokkoli, Kohl und Kräutern.

Vitamin	wichtig für:	enthalten in:
Vitamin D (auch Calciferol genannt)	Vitamin D brauchen wir zur Stärkung unserer Knochen und Zähne. Vitamin D bildet unsere Haut zusammen mit dem Sonnenlicht. Im Winter ist die Sonne dafür bei uns manchmal zu schwach. Vitamin D kann unser Körper nicht vom Sommer bis zum Winter speichern.	Viel Vitamin D ist in Fisch, Avocado, Eiern und bestimmten Pilzen.
Vitamin E (auch Tocopherol genannt)	Vitamin E brauchen wir für die Muskeln, den Blutkreislauf und auch für das Immunsystem.	Vitamin E ist in Milch, Butter, und Haferflocken, aber auch in Leinsamen, Pflanzenöl und grünem Blattgemüse (z.B. Spinat).
Vitamin K (K1: Phyllochinon und K2: Menachinon)	Vitamin K brauchen wir, damit sich bei einer Wunde ein Grind bildet und die Blutung aufhört. Auch zur Erneuerung der Knochen brauchen wir es. Vitamin K wird im Darm hergestellt.	Vitamin K ist vor allem in grünem Gemüse und in Pflanzenölen.

Mehr Informationen:

- Hier ist ein Video für Kinder über Vitamine.
<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/av/video-vitamine-100.html>
- Hier finden Sie Informationen zu Vitaminen und darüber, warum sie so wichtig sind.
<https://frechefeunde.de/rezepte-fuer-kinder/warum-sind-vitamine-wichtig-fuer-kinder/>
- Hier ist ein Quiz für Eltern und Kinder über Vitamine.
<https://www.vigo.de/rubriken/ernaehrung-und-kochen/essen-und-wissen/lesen/vitamin-wissen-test.html>



Verwendete Quellen:

- <https://klexikon.zum.de/wiki/Vitamin#:~:text=Vitamine%20sind%20bestimmte%20Stoffe.,und%20trinken%2C%20die%20Vitamine%20enthalten.>
- <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/vitamine/index.html>
- https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/vitamine/?s_kwid=AL10517131476254511980!b!g!!%2Bvitamin%20%2Bwissen&cid=aok:1:4:Gesundheitsmagazin:1:42