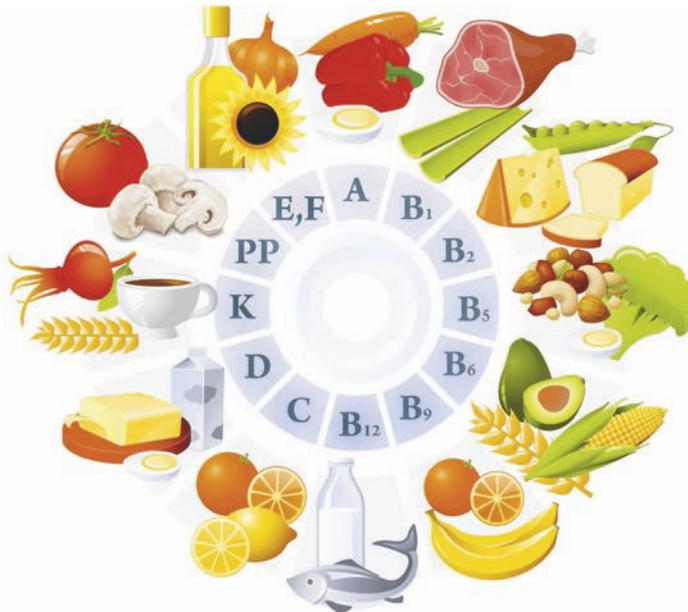


### 3 Vitamine machen das Essen gesund.

#### a. So heißen Vitamine. Lest.

Vitamin A, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin B<sub>1</sub>, Vitamin B<sub>6</sub>,  
Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin F, Vitamin K

#### b. Vitamine und Lebensmittel. Was kommt zusammen?



**Beispiel:** Wir essen rote Paprika und bekommen Vitamin A.

#### c. Wofür sind diese Vitamine gut?

Vitamin A      Vitamin C  
 Vitamin B      **ist gut für ... .**      Vitamin D

**Beispiel:** Vitamin C ist gut für das Immunsystem.