

M24: Vitamin-C-Bedarf und Bedarfsdeckung

Vitamin-C-Bedarf und Bedarfsdeckung

Aufgaben

- Schlage den Vitamin-C-Gehalt der folgenden Lebensmittel in der Nährwerttabelle nach.
- Berechne, wie viel Gramm von den einzelnen Lebensmitteln benötigt werden, um den Tagesbedarf zu decken.

Tagesbedarf: 100 mg Vitamin C

Lebensmittel	Vitamin-C-Gehalt in 100 g Lebensmittel in mg	Menge in g, zur Deckung des Tagesbedarfs [gerundet]
Zitrone	51	196
Kiwi	71	141
Apfel	12	833
Schwarze Johannisbeere	117	85
Kartoffel, roh	17	588
Petersilie	160	63
Paprika, rot	140	71
Brokkoli	115	87
Rosenkohl	110	91
Sauerkraut, abgetropft	20	500
Weizenmischbrot	0	0
Kuhmilch, 3,5 % Fett	2	5000
Schweinefleisch, mager	0	0

- Nenne die Lebensmittelgruppe, in denen Vitamin C hauptsächlich vorkommt.
Obst und Gemüse
- Beurteile Petersilie als Vitamin-C-Lieferant.
Petersilie enthält viel Vitamin C. Die Menge an Petersilie, die erforderlich ist, um den Tagesbedarf zu decken, kann man allerdings nicht täglich zu sich nehmen. Petersilie ist eine gute Ergänzung zu anderen Vitamin C-Lieferanten, aber als alleiniger Vitamin C-Lieferant nicht denkbar.

Quelle: Hesecker, Helmut/ Hesecker, Beate: Die Nährwerttabelle, Neuer Umschau Buchverlag. Neustadt an der Weinstraße 2010.