

6BG	Klasse 10	LPE 10	Fach ESG
------------	------------------	---------------	-----------------

M7: Erstellung eines Steckbriefs zu einem fettlöslichen Vitamin

Arbeitsauftrag

1. Recherchiere im Internet oder in den ausgelegten Fachbüchern nach Informationen zu folgendem Vitamin.

Der Steckbrief soll folgende Punkte beinhalten:

- Wissenschaftlicher Name
- Vorkommen
- Bedarf
- Aufgaben im Körper
- Symptome bei Unterversorgung
- Besonderheiten

(Hinweis: Gruppeneinteilung nach Vitaminen A, D, E, K)

2. Erstelle aus den gefundenen Informationen einen aussagekräftigen Steckbrief (maximal eine DIN-A4-Seite).

3. Präsentiert Eure Ergebnisse kurz der Klasse.

6BG	Klasse 10	LPE 10	Fach ESG
------------	------------------	---------------	-----------------

Lösung M7: Erstellung eines Steckbriefs zu einem fettlöslichen Vitamin

Vitamin A

Wissenschaftlicher Name:	Retinol
Vorkommen:	Leber (Rind, Schwein, Huhn) Karotte Grünkohl Spinat Feldsalat
Bedarf:	0,8 - 1,1 mg Retinol
Aufgaben im Körper:	Beteiligung am Sehvorgang wichtig für Wachstumsprozesse vieler Zellen wichtig für Aufbau der Haut und Schleimhäute spielt eine Rolle bei der Immunantwort
Symptome bei Unterversorgung:	Nachtblindheit Hauttrockenheit Austrocknung der Schleimhäute erhöhte Infektanfälligkeit der Atemwege
Besonderheiten:	Der Körper kann Vitamin A aus Beta-Carotin (Provitamin A) herstellen.