Ernährung bei Erkältung - Immunsystem Booster

Es ist wichtig, unser Immunsystem zu unterstützen. Schlaf, Bewegung und Ernährung können viel bewirken. Besonders in den kalten Monaten ist es wichtig, den Körper mit guten Abwehrkräften zu wappnen. Wir verraten dir Tipps, wie du dein Immunsystem natürlich stärkst.

1) unterstützen	☐	alles, was wir essen
2) die Ernährung	☐	helfen
3) bewirken	☐	die Grundlage für ein starkes Immunsystem; viele Vitamine
4) Abwehrkräfte	☐	schützen
5) wappnen	☐	beeinflussen

Welches Obst und Gemüse enthält die notwendigen Vitamine?

Das wohl bekannteste Vitamin ist das Vitamin C, welches vor allem in Zitrusfrüchten aber auch in Brokkoli steckt.
Zitrusfrüchte unterstützen das Immunsystem auf natürliche Weise. Zu diesen Früchten gehören:
Grapefruit _____
Orange Zitrone



Kohl - Der _____



Ob Grünkohl, Rosenkohl oder Rotkohl: Kohl ist ideal zur Unterstützung des Immunsystems. Auch der Brokkoli ist ein Superstar unter den Lebensmitteln. In dem gesunden Gemüse ist viel Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E enthalten. Außerdem überzeugt die grüne Kohlart durch zahlreiche Antioxidantien und Ballaststoffe.

1) die Unterstützung	☐	alles, was wir im Supermarkt zum Essen kaufen können
2) die Lebensmittel (Pl.)	☐	...machen uns satt
3) Ballasstoffe...	☐	die Hilfe

LIVEWORKSHEETS

Wurzel- oder Knollengemüse - _____ 

Dass Knoblauch ein wirksames Mittel zur Vertreibung von Vampiren ist, wissen wir spätestens seit Bram Stokers Beststeller Dracula. Doch die Knolle wehrt nicht nur Vampire ab, Knoblauch ist auch ein natürliches Hausmittel zur Unterstützung des Immunsystems. Wer den hartnäckigen Geruch der Wunderknolle aushalten kann, beißt in ein rohes Stück Knoblauch. Wer nicht so mutig ist, würzt seine Speisen damit. Regelmäßig verzehrt, kann Knoblauch das Immunsystem auf natürliche Weise unterstützen.

1) abwehren	☐ dagegen kämpfen
2) hartnäckig	☐ z.B. Salz und Pfeffer dazugeben
3) würzen	☐ essen
4) verzehren	☐ stark

LIVEWORKSHEETS