

E-VITAMIN

E-vitamin er en antioxidant og er derfor en af din krops bedste beskyttere



E-vitamin beskytter dig mod røg og forurening i den luft, du indånder

Pigen her har brug for mere E-vitamin, end da hun boede på landet

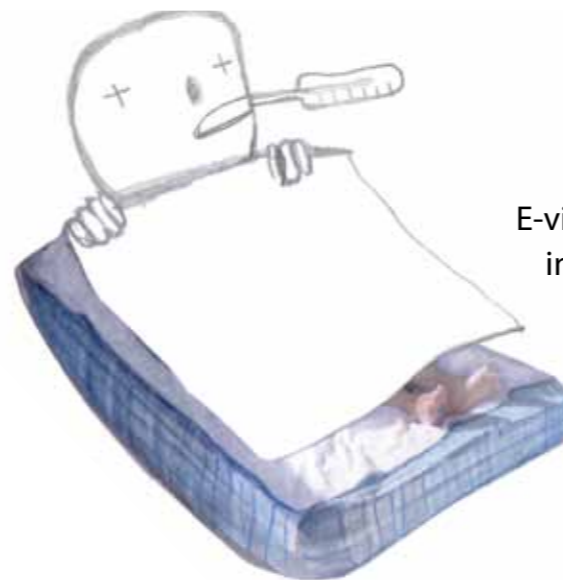
E-vitamin kan hjælpe din hud, hvis du er blevet forbrændt



E-vitamin beskytter din krop mod at blive gammel for hurtigt



E-vitamin styrker dit immunforsvar, og det beskytter dig imod at blive syg



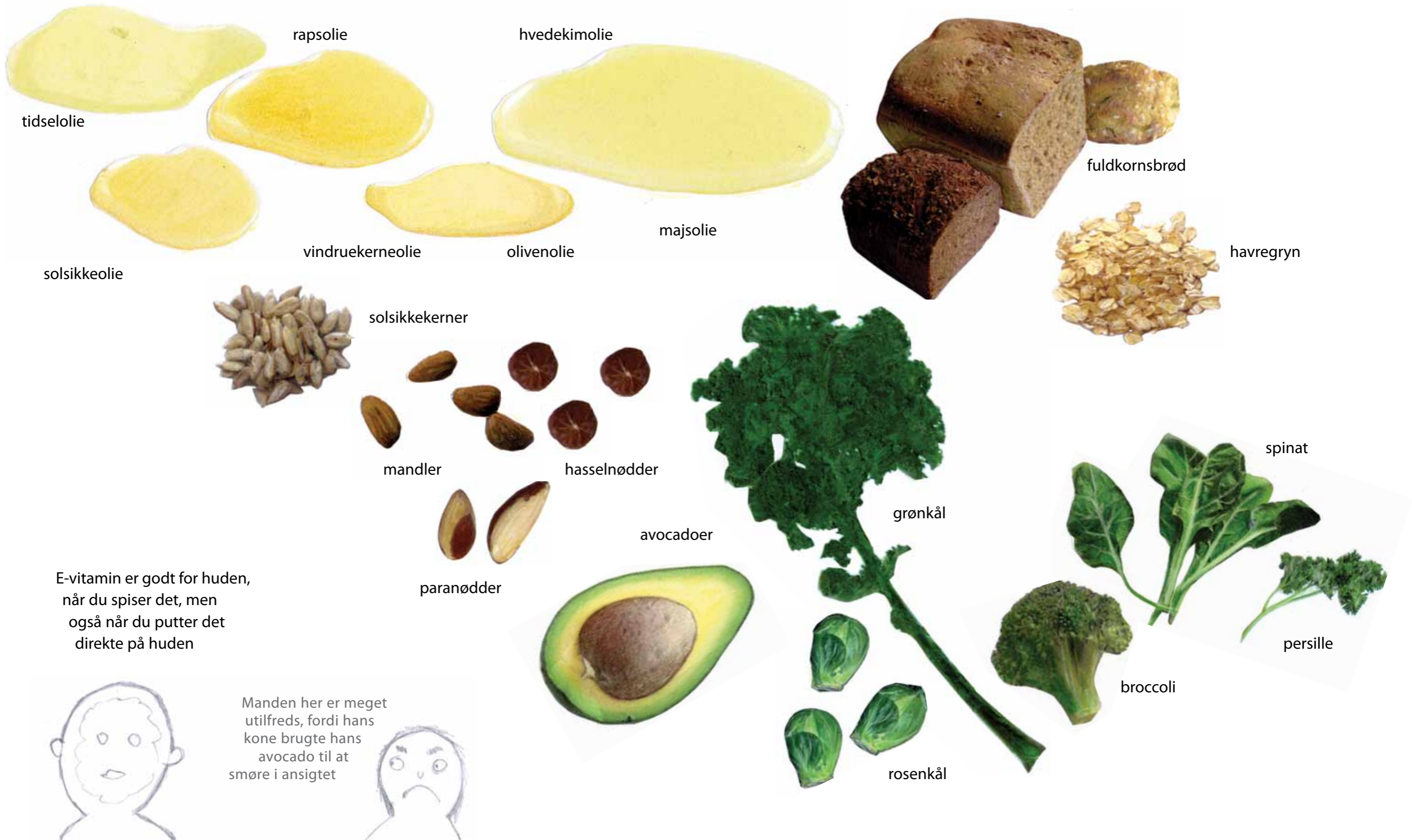
Hunden her sover. Den ved ikke, at den ryger passivt lige nu. Vi må håbe, den har spist noget mad med E-vitamin



E-vitamin er godt for huden og hjælper dine sår med at heles hurtigere

MAD MED E-VITAMIN

E-vitamin finder du især i planteolier, nødder og kerner
– men også i fuldkornsprodukter og grønne grønsager



K-VITAMIN

K-vitamins vigtigste funktion er at få det til at holde op med at bløde, når du slår dig

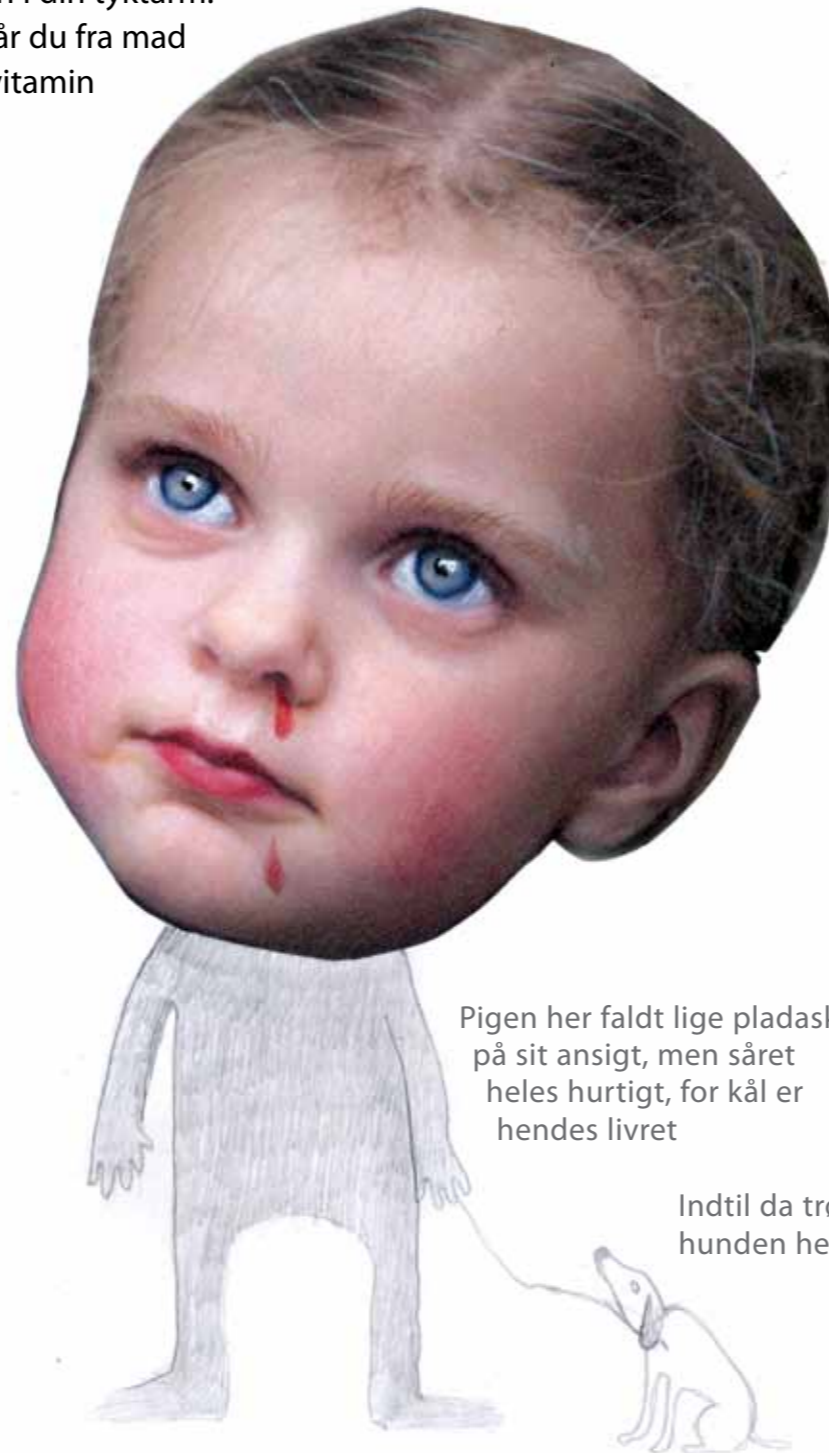
Når du slår dig, og det begynder at bløde, hjælper K-vitamin dit blod med at størkne og lukke såret

Du danner selv noget K-vitamin i din tyktarm. Resten får du fra mad med K-vitamin

K-vitamin hjælper med at hele blå mærker. Blå mærker kommer, når det bløder under huden



Hvis du ikke har nok K-vitamin i kroppen, tager dine sår længere tid om at gå væk



Pigen her faldt lige pladask på sit ansigt, men såret heles hurtigt, for kål er hendes livret

Indtil da trøster hunden hende

Han her slår sig tit. Han spiser en masse K-vitamin, så hans krop kan hænge sammen



K-vitamin hjælper med at hele både de sår, man kan se, og dem man ikke kan se



Pigen her har også næseblod. Det er hun selv skyld i, fordi hun hele tiden piller næse

MAD MED K-VITAMIN

K-vitamin finder du især i lever, mørke bladgrønsager og forskellige slags kål

Ormen her havde et sår i går – nu er det væk



savojkål



grønkål

rosenkål



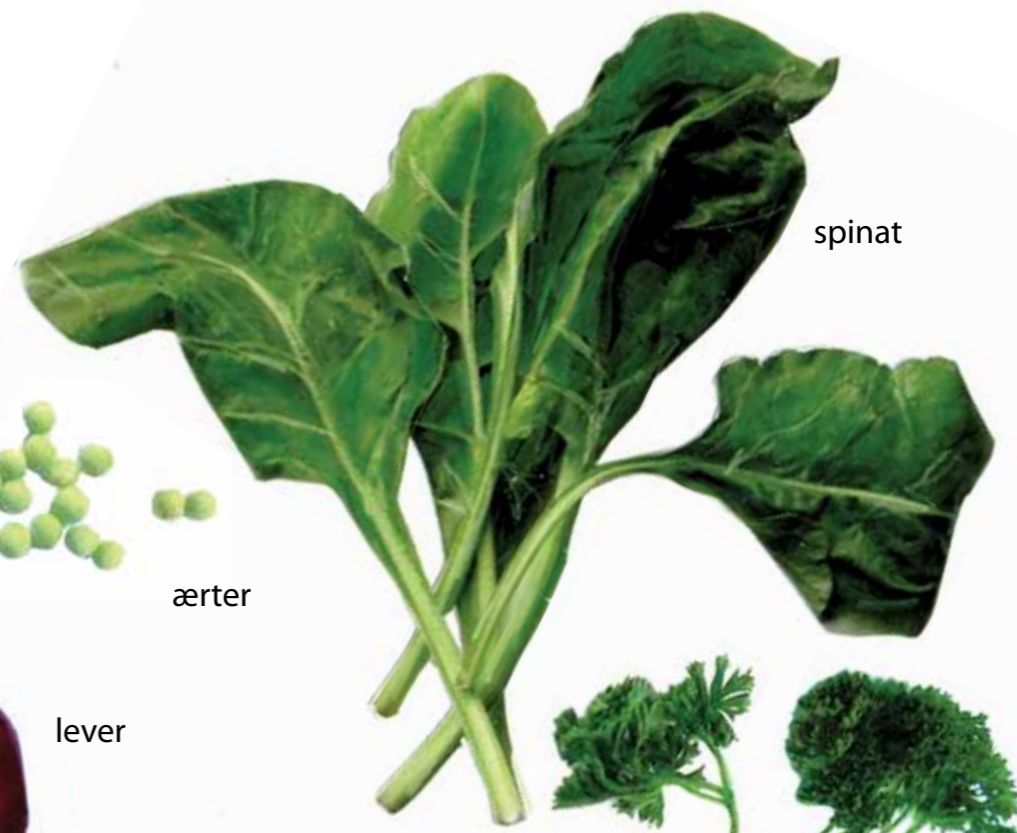
broccoli



blomkål



ærter



spinat



lever



persille



knoldselleri



Ham her har bare taget noget, fordi han er fræk



æg



rødkål



Drengen her har lige taget noget spinat fra sin bedstemors have, fordi hans mor nægter at lave det derhjemme



MAD MED B-VITAMINER

B-vitaminer finder du i fuldkornsprodukter, kød, mælk, fisk, skaldyr, frugt og grønsager

Pigen her kan ikke lide bananer, så hun må spise noget andet mad med B-vitaminer

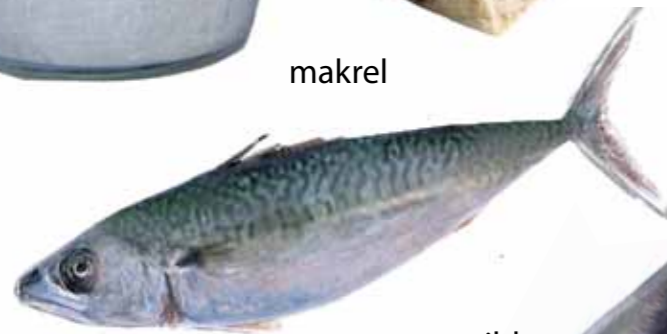
Aben her elsker bananer, og den forstår hende ikke



mælk



fuldkornsbrød



makrel



sild



champignoner



rejer



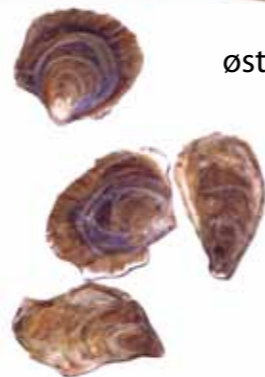
kylling



kalkun



østers



kastanjer



bananer

byg



pasta



spirer



linsen



aerter



bønner

rødbeder



brune ris

mysli



havregryn



nudler



æg



knoldselleri



rosenkål



broccoli



spinat



asparges

C-VITAMIN

C-vitamins vigtigste funktion i din krop er at danne det protein, der holder sammen på din hud og dine knogler

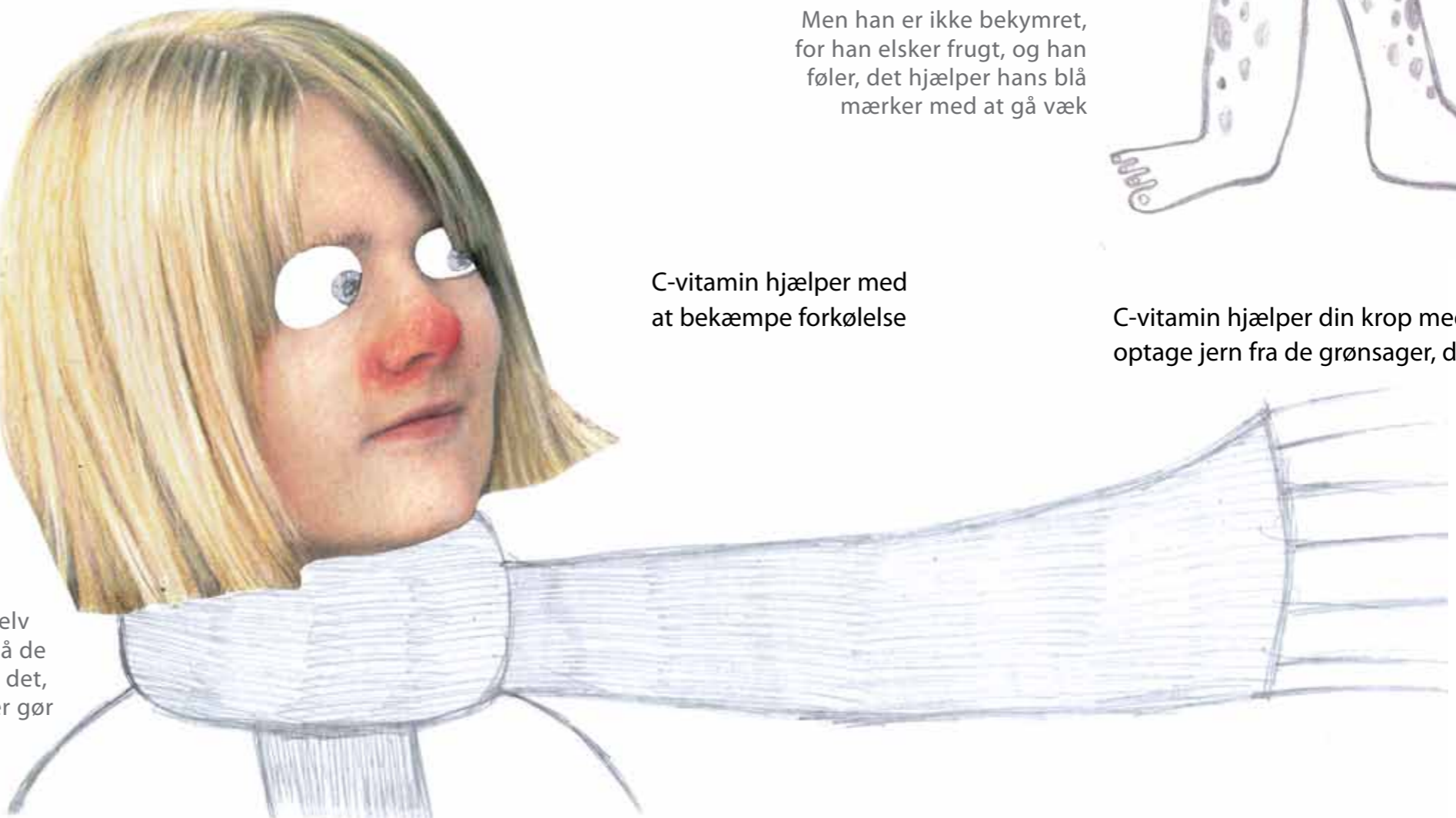
Hvis man ikke får nok C-vitamin, falder kroppen fra hinanden. Det begynder med blødende gummier og blå mærker. Det hedder skørbug



I gamle dage, da sømændene ikke havde nok frisk mad med på skibene, døde mange af dem af skørbug, fordi deres kroppe løb tør for C-vitamin. C-vitamindepoter i kroppen kan højst holde ca. en måned

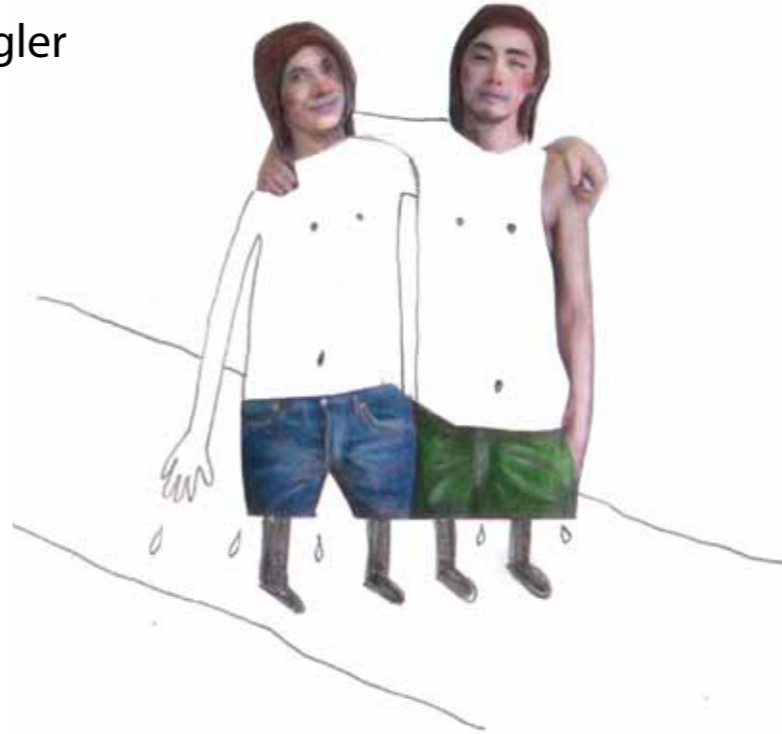


De fleste dyr kan selv danne C-vitamin, så de behøver ikke spise det, ligesom mennesker gør

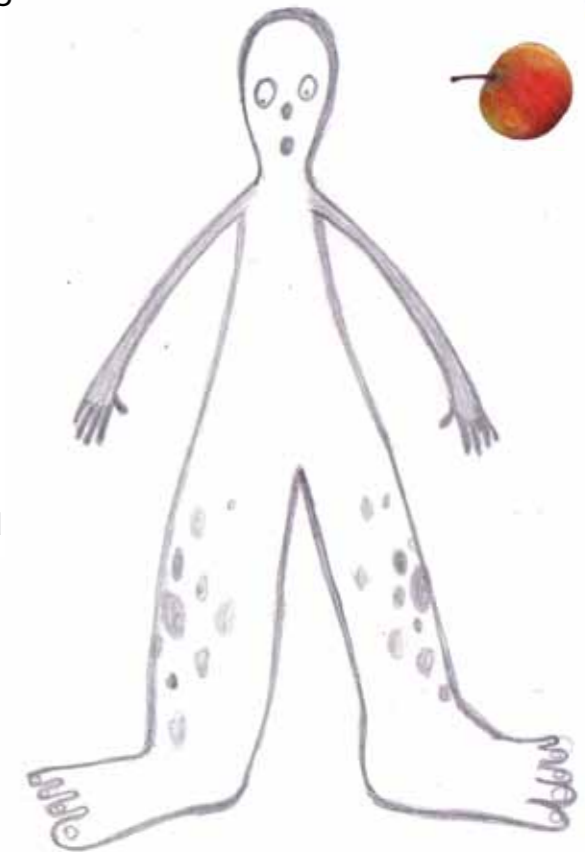


C-vitamin hjælper med at bekæmpe forkølelse

Drengene her holder også sammen



C-vitamin hjælper med til, at dine sår og blå mærker heles hurtigere



Drengen her har lige opdaget alle de blå mærker, han har fået af at spille fodbold

Men han er ikke bekymret, for han elsker frugt, og han føler, det hjælper hans blå mærker med at gå væk

C-vitamin hjælper din krop med at optage jern fra de grønsager, du spiser

MAD MED C-VITAMIN

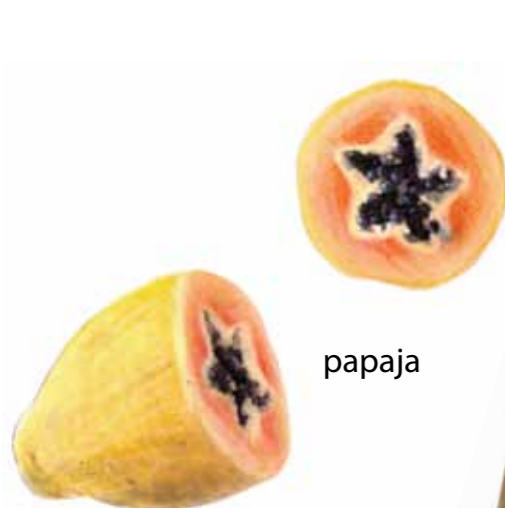


Hånden her drypper noget citronsaft på det ene af æblestykkerne for at se, om det er rigtigt, at han kan beskytte det mod at blive brunt i forhold til det andet stykke



grapefrugter

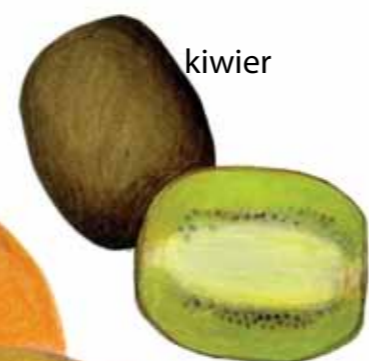
appelsiner



papaja

juice

C-vitamin er godt til at holde mad friskt



kiwier



lime

rosenkål



hvidkål

C-vitamin finder du i de fleste friske frugter og grønsager, især i citrusfrugter og bær, kål og rodfrugter



Pigerne her konkurrerer altid om, hvem der får flest både i deres mandariner. Det højeste, en af dem har fået, er 13



jordbær

hindbær

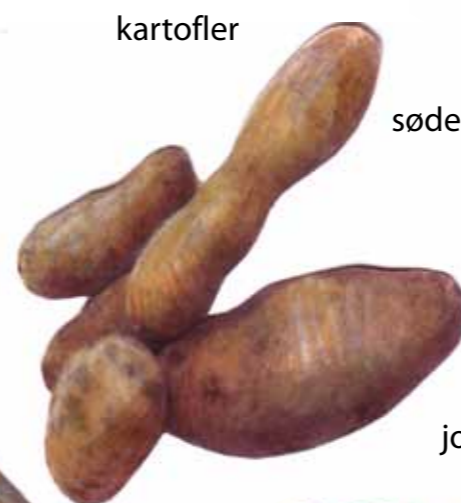
peberfrugter



tomater

søde kartofler

jordskokker



kartofler



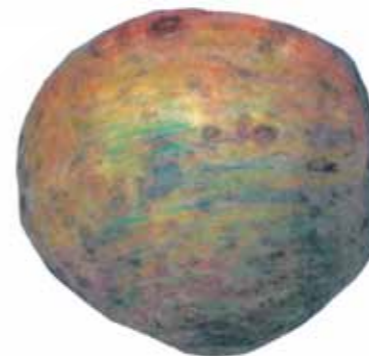
rødbeder



champignoner



majroer



knoldselleri



broccoli



spirer



blomkål

rødkål



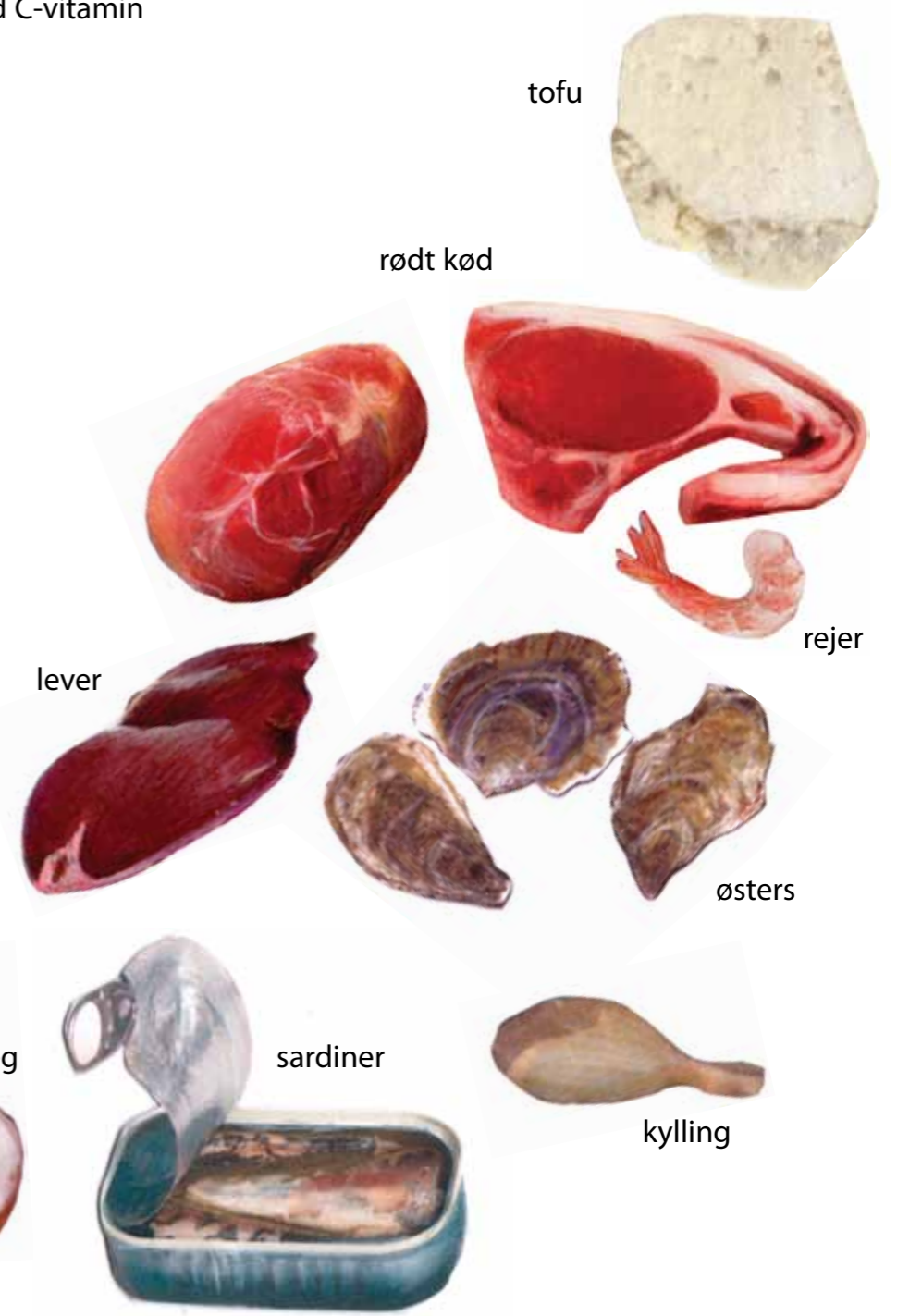
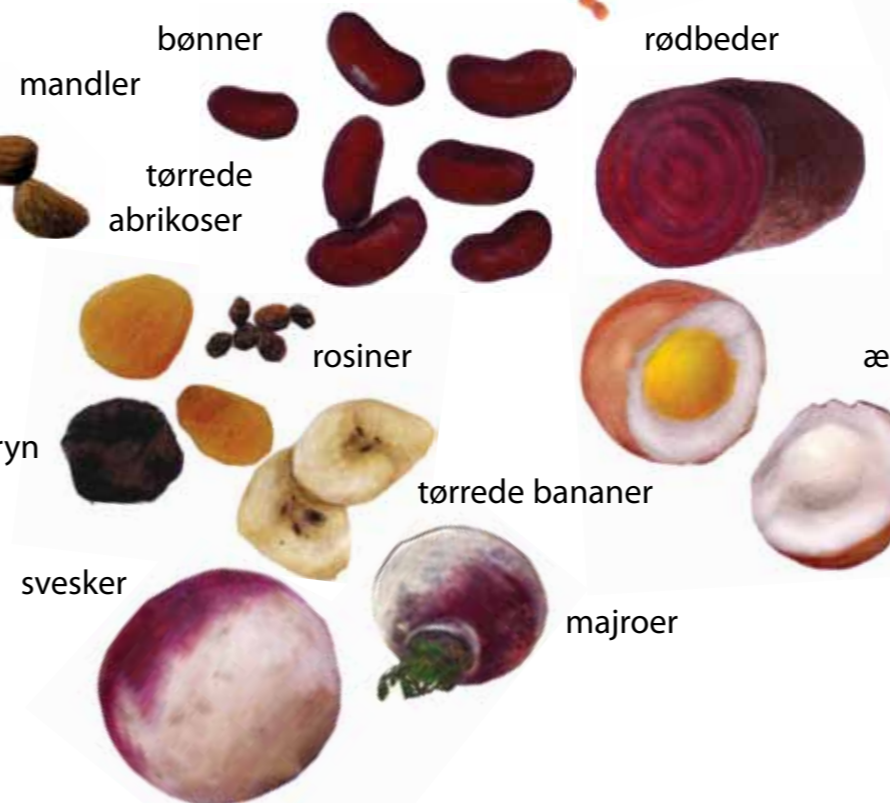
MAD MED JERN

Jern finder du i kød, fuldkornsprodukter, bælgfrugter, grønne grønsager og tørret frugt

Din krop har lettere ved at optage jern fra kød end fra grønsager

Jern fra grønsager bliver lettere optaget i kroppen, hvis du spiser dem sammen med mad med C-vitamin

Der er mere jern i mørkt kød end i lyst kød



MAD MED KALK

Kalk finder du især i mælkeprodukter, bælgfrugter og mørkegrønne grønsager

Kalk skal bruge D-vitamin for at blive optaget i din krop

