

Kinder ernähren sich falsch, Klöckner sieht deshalb "Nachholbedarf" bei Lehrern und Pädagogen

Beitrag von „Anna Lisa“ vom 9. Juli 2019 18:07

[Zitat von Buntflieger](#)

Zum Thema Vitamine: Googelt man im Netz nach Vitaminen und Nahrungsmitteln, wird man mit Obst geradezu torpediert. Salami schlägt z.B. Äpfel in Sachen Vitamin C-Gehalt um Längen!

Mag sein, aber um durch Salami deine täglich benötigte Menge an Vitamin C aufzunehmen, musst du halt auch sehr viele Kalorien und sehr viel Fett zu dir nehmen. Das ist für viele Menschen dann eben problematisch. Einfacher ist es, die benötigten Nährstoffe durch vitaminreiches, kalorienarmes und ballaststoffreiches Essen zu sich zu nehmen.