

Bewusster essen, gesünder leben

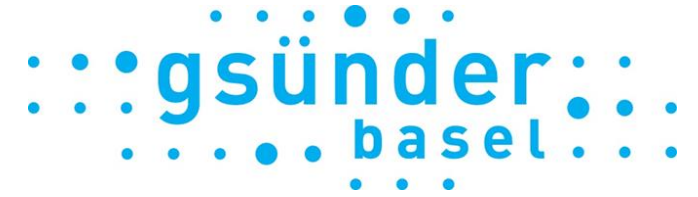
Ernährungsaktion bei BASF in der Schweiz, unterstützt von Gsünder Basel



 **BASF**

We create chemistry

Ernährung im Winter: Chancen und Mythen



Kann uns die Ernährung helfen, fit und gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen?

Mythos 1:

Der Winter liefert weniger Vielfalt an Gemüse und Früchten und damit weniger schützende Nährstoffe.

Ernährung im Winter: Chancen und Mythen



Mythos 2:

Multivitaminpräparate sind nötig,
um Erkältungen vorzubeugen.



Mythos 3:

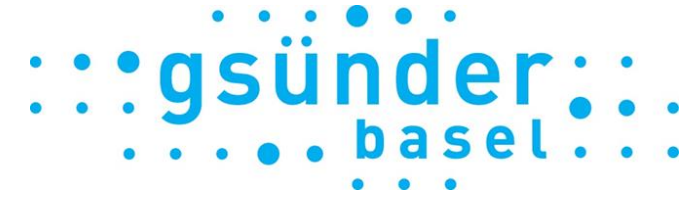
Vitamin D wird sowieso vom Körper ausreichend durch Sonnenbestrahlung der Haut produziert.



Ernährung im Winter: Chancen und Mythen



Ernährung im Winter: Chancen und Mythen



Einflussfaktoren bei der Bildung von Vitamin D:

- Jahreszeit
- Tageszeit
- Hautfarbe
- Sonnenschutz
- Alter

Ernährung im Winter: Chancen und Mythen



Bewusster essen, gesünder leben

Ernährungsaktion bei BASF in der Schweiz, unterstützt von Gsünder Basel



 **BASF**

We create chemistry