



Nom:

Calcium et vitamine D



Exercice 1
Mets les phrases ci-dessous dans le bon ordre pour former un texte cohérent; écris ce texte dans ton cahier.

Un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage couvrent une grande partie de tes besoins quotidiens en calcium.

Comme tu es en pleine croissance, il est important de consommer suffisamment de calcium, car il contribue au développement de ta masse osseuse.

Pour avoir des os solides, tu as besoin d'exercice physique et d'une alimentation saine.

Le lait et les produits laitiers sont de bonnes sources de calcium.



Exercice 2
Quels aliments contiennent de la vitamine D?
Que sais-tu sur cette vitamine? Fais des recherches!

Le savais-tu?

La vitamine D joue un rôle essentiel dans la construction des os. Elle contrôle le métabolisme du calcium et favorise l'absorption intestinale du calcium.



Solution

Calcium et vitamine D



Exercice 1

Le lait et les produits laitiers sont de bonnes sources de calcium. Comme tu es en pleine croissance, il est important de consommer suffisamment de calcium, car il contribue au développement de ta masse osseuse. Pour avoir des os solides, tu as besoin d'exercice physique et d'une alimentation saine. Un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage couvrent une grande partie de tes besoins quotidiens en calcium.

Exercice 2

On trouve de la vitamine D dans le lait entier, le fromage, le beurre, la crème, le jaune d'œuf et les poissons gras. De plus, notre peau produit elle-même de la vitamine D lorsqu'elle est exposée à la lumière du soleil. Pour avoir des apports suffisants en vitamine D, il est donc très important de manger sainement et de passer régulièrement du temps en plein air.

