Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: .....

Kalzium und Vitamin D

Aufgabe 1

Bringe die Textteile in eine sinnvolle Reihenfolge und schreibe deinen Text ins Notizheft.

Bereits ein Glas Milch, ein Jogurt und ein Stück Hartkäse decken einen grossen Teil deines täglichen Kalziumbedarfs.

Viel Bewegung und eine gesunde Ernährung stärken deine Knochen zudem.

Besonders in der Wachstumsphase sollst du ausreichend Kalzium aufnehmen, damit du den Aufbau deiner Knochenmasse optimal unterstützen kannst.

Milch und Milchprodukte sind gute Kalziumlieferanten.

Aufgabe 2

Welche Lebensmittel enthalten Vitamin D?
Was weisst du sonst noch über dieses Vitamin? Recherchiere!

Hinweis
Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle beim Knochenaufbau. Es reguliert den Kalziumstoffwechsel und regt die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm an.

Oberstufe/Hauswirtschaft

Lösung

Kalzium und Vitamin D

Aufgabe 1

Milch und Milchprodukte sind gute Kalziumlieferanten. Bereits ein Glas Milch, ein Jogurt und ein Stück Hartkäse decken einen grossen Teil deines täglichen Kalziumbedarfs. Besonders in der Wachstumsphase sollst du ausreichend Kalzium aufnehmen, damit du den Aufbau deiner Knochenmasse optimal unterstützen kannst. Viel Bewegung und eine gesunde Ernährung stärken deine Knochen zudem.

Aufgabe 2

Vitamin D kommt in Vollmilch, Käse, Butter, Rahm, Eigelb und fettreichen Fischen vor. Der Körper kann es in der Haut mit Hilfe des Sonnenlichts auch selber produzieren. Gesunde Ernährung und regelmässiger Aufenthalt im Freien sind für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung besonders wichtig.