



Oberstufe/Hauswirtschaft

Lösung

Kalzium und Vitamin D



Aufgabe 1

Milch und Milchprodukte sind gute Kalziumlieferanten. Bereits ein Glas Milch, ein Joghurt 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.

