



Economia domestica

Calcio e vitamina D

Nome: .....

## Calcio e vitamina D

### Compito 1

Combina le seguenti frasi in un solo testo completo:

Un bicchiere di latte, uno yogurt e un pezzo di formaggio coprono già una larga parte del tuo fabbisogno giornaliero di calcio.

Soprattutto durante la fase di crescita dovresti nutrirti con una quantità di calcio sufficiente, così da costruire al meglio la tua massa ossea.

Fa' molto moto e mangia quotidianamente alimenti che contengono calcio: le tue ossa saranno forti!

Il latte e i latticini sono eccellenti fonti di calcio per le tue ossa.

La solidità delle ossa dipende anche da un'attività fisica regolare.

**Trascrivi il testo completo nel tuo quaderno.**



### Compito 2

Quali alimenti contengono vitamina D?

Cosa sai di questa vitamina? Fa' una piccola ricerca!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Vitamina D

La vitamina D svolge un ruolo essenziale nella costruzione delle ossa: regola il metabolismo del calcio e stimola l'assorbimento del calcio nell'intestino. Una carenza di vitamina D provoca disturbi in entrambi questi processi.



Economia domestica

Calcio e vitamina D

# Soluzione

Commento per i docenti

## Compito 1

Il latte e i latticini sono eccellenti fonti di calcio per le tue ossa. Soprattutto durante la fase di crescita dovresti nutrirti con una quantità di calcio sufficiente, così da costruire al meglio la tua massa ossea. La solidità delle ossa dipende anche da un'attività fisica regolare. Fa' molto moto e mangia quotidianamente alimenti che contengono calcio: le tue ossa saranno forti! Un bicchiere di latte, uno yogurt e un pezzo di formaggio coprono già una larga parte del tuo fabbisogno giornaliero di calcio.



## Compito 2

La vitamina D si trova nel latte intero, nel formaggio, nel burro, nella panna, nel tuorlo e nei pesci di mare grassi. Con l'aiuto della luce solare, il corpo è in grado di sintetizzare vitamina D anche direttamente attraverso la pelle. Un'alimentazione sana e regolari passeggiate all'aperto sono molto importanti per garantire al corpo un apporto regolare di vitamina D.