

Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

## Kalzium

Um bereits in der Kindheit starke Knochen aufzubauen und sie ein Leben lang zu erhalten, benötigt der Körper eine ausreichende Versorgung mit Kalzium. Untersuchungen zeigen jedoch, dass viele Menschen zu wenig Kalzium zu sich nehmen, um die dauerhafte Erhaltung der Knochensubstanz zu gewährleisten. Wer sich jedoch in den ersten 20 bis 30 Lebensjahren gut mit Kalzium versorgt, schafft beste Voraussetzungen für eine lebenslange Leistungsfähigkeit seines Skelettes.

- 1a) Welche Lebensmittel, die Kalzium enthalten, kennst du? Schreibe sie auf.
- b) Suche mithilfe einer Nährwerttabelle mindestens fünf weitere Lebensmittel, die Kalzium enthalten.
- c) Ordne die Lebensmittel nach ihrem Kalziumgehalt (pro 100 g) in die Tabelle ein (mindestens fünf).

hoher Kalziumgehalt	mäßiger Kalziumgehalt	niedriger Kalziumgehalt

niedriger Kalziumgehalt: < 50 mg Ca/100 g

mäßiger Kalzium: 50–100 mg Ca/100 g

hoher Kalzium: > 100 mg Ca/100 g

- d) Welche der Lebensmittel spielen in deinem Alltag eine Rolle?
2. Viele Asiaten und Farbige vertragen als Erwachsene keine Milch.
- a) Wie decken sie ihren Kalziumbedarf?
  - b) Finde mindestens drei Lebensmittel, die nicht aus Milch bestehen, aber viel Kalzium enthalten.
  - c) Überlege, ob sich das zum Beispiel in der asiatischen Küche niederschlägt.
- 3a) Welche Rolle spielt Vitamin D in Bezug auf Kalzium und Knochen?
- b) Was kannst du tun, damit deinem Körper ausreichend Vitamin D zur Verfügung steht?