

Arbeitsblatt Kalzium

1. Welche Empfehlung gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in Bezug auf Kalzium?
(Kreuzen Sie die richtige Antwort an)

- a. Jugendlicher Mann (17 Jahre)
- | | |
|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | 1200mg/ Tag |
| <input type="checkbox"/> | 900mg/ Tag |
| <input type="checkbox"/> | 0,5g/ Tag |
- b. Erwachsene Frau (34 Jahre)
- | | |
|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | 1,0g/ Tag |
| <input type="checkbox"/> | 900mg/ Tag |
| <input type="checkbox"/> | 1400mg/ Tag |

2. Beantworten Sie die folgenden Fragen:

- a. Wo in unserem Körper wird hauptsächlich Kalzium gespeichert?

- b. Welche Funktionen hat Kalzium in unserem Körper?

3. Erklären Sie in eigenen Worten wie sich ein Kalziummangel auf den Körper auswirkt und welche Personen besonders gefährdet sind:
