

Datum: 20.01.2020

3.6 Calcium, ein wichtiger Mineralstoff

1. Ermitteln Sie die Spiegelniveaus der Spiegelniveaus des Calciums in mg

Spiegelniveau von...	Calcium in mg	Spiegelniveau von...	Calcium in mg
<b>Protein</b>	24	<b>Protein</b>	20
1 Schinken Rippsteak	8	1 Milch	8
1 Schinken Bratensteak	1	4 Ei (aufliegen)	8
1 Protein Hering	1	1 Quark 4%	1
2 TL Butter	0	1 Protein Bratensteak	100
2 Tassen Kichererbsen		1 Bohnen (gekochte)	0
		1 Tasse Kichererbsen	0
<b>Protein</b>	8	<b>Protein</b>	20
1 Eier Ei	8	1 Milch	8
<b>Mittelpunkt</b>	8	<b>Mittelpunkt</b>	38
1 Ei	8	1 Protein Bratensteak	40
1 Protein Bratensteak	40	1 Protein Bratensteak	210
1 Protein Bratensteak	40	1 Protein Bratensteak	140
1 Protein Bratensteak	1	1 Protein Bratensteak	
<b>Nachmittag</b>	0	<b>Nachmittag</b>	220
2 Tassen Nougat	0	1 Glas Bratensteak	
<b>Abendessen</b>	20	<b>Abendessen</b>	24
2 Schinken Rippsteak	1	2 TL Butter	21
2 TL Butter	21	2 kleine Tomaten	11
2 kleine Tomaten	9	1 Schale Salat	240
1 Schale Corned Beef	0	1 Schale Salat	0
1 Protein Leberwurst, mager		1 Tasse Kichererbsen	
1 Tasse Kichererbsen	0		
Calciumaufnahme insgesamt	403	Calciumaufnahme insgesamt	1329

2. Vergleichen Sie die Spiegelniveaus

Welcher Spiegelniveau ist besser für die Calciumaufnahme geeignet? kleiner

kleiner

3. Notieren Sie calciumreiches Lebensmittel Milch, Käse, Joghurt

Milch, Käse, Joghurt

4. Ergänzen Sie folgenden Text:

Bei \_\_\_\_\_ kann es infolge eines \_\_\_\_\_ - bzw. Vitamin D-Mangels zu \_\_\_\_\_ entstehen.  
 kommen. Die Beinmuskeln \_\_\_\_\_ sich, \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_  
 Bei Erwachsenen spricht man bei \_\_\_\_\_ von \_\_\_\_\_  
 Durch eine ausreichende Calciumaufnahme mit \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ können  
 \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ vermieden werden.