

LE CALCIUM ET LA VITAMINE D

I - Entourez les aliments qui, pour vous, sont RICHES EN CALCIUM :

Fruits	Viandes	Produits sucrés	Beurre
Légumes	Laitages	Fromages	Lait de soja
Poissons	Pain	Eaux	Oeufs
Amandes	Crème fraîche	Féculents	

II - Combien de produits laitiers devez-vous consommer chaque jour ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ plus

III - La vitamine D sert à :

- a. Fixer le calcium sur les os et les dents
- b. Renforce l'immunité

IV - Entourez les aliments qui, pour vous, sont RICHES EN VITAMINE D :

Fruits	Viandes	Produits sucrés	Beurre
Légumes	Produits laitiers	Poissons gras	Oeufs
Féculents	Fruits secs		

V - VRAI - FAUX

a - Un laitage écrémé contient moins de calcium qu'un laitage au lait entier.

VRAI FAUX

b - Je peux boire certaines eaux minérales pour compenser le manque de laitages.

VRAI FAUX

c - Les laitages au lait de soja peuvent remplacer le lait et les produits laitiers.

VRAI FAUX

D - Un bon apport en calcium est surtout important pendant la croissance.

VRAI FAUX

E - En cas de problème de digestion, le lait sans lactose apporte autant de calcium que le lait ordinaire.

VRAI FAUX

F - Se mettre au soleil régulièrement permet de synthétiser plus de vitamine D.

VRAI FAUX

REPONSES SUR : Le calcium, la vitamine D et vous

I - Les aliments RICHES EN CALCIUM sont :

Laitages

Fromages

Certaines eaux minérales

II - Combien de produits laitiers devez-vous consommer chaque jour ?

Les produits laitiers sont la principale source de calcium. Leur teneur en calcium varie en fonction des produits. Selon leur teneur, 3 à 4 produits laitiers couvriront 2/3 du besoin journalier, et l'eau pourra apporter le 1/3 restant.

En cas de consommation insuffisante de produits laitiers, des eaux riches en calcium pourront être consommées.

III - Réponses a et b : La vitamine D est nécessaire à la fixation du calcium sur les os et les dents mais elle stimule aussi l'immunité. Par contre, les aliments ne suffisent pas à couvrir les besoins en vitamine D de l'organisme.

IV - Les aliments riches en vitamine D sont les poissons gras

V - VRAI - FAUX

a - Un laitage écrémé contient moins de calcium qu'un laitage au lait entier : FAUX

L'écémage des produits laitiers ne change pas leur teneur en calcium.

b - Je peux boire certaines eaux minérales pour compenser le manque de laitages : VRAI

Les produits laitiers restent l'apport privilégié en calcium du fait de leur teneur en protéines, vitamines, minéraux, mais certaines eaux minérales peuvent être prises en équivalence avec un produit laitier (1 yaourt = 1/2 l d'une eau riche en calcium)

c - Les produits au lait de soja peuvent remplacer le lait et les produits laitiers : FAUX

Les boissons au soja ne contiennent que très peu de calcium. Il existe toutefois des produits enrichis en calcium, mais ce dernier est moins bien utilisé que celui des produits laitiers.

d - Un bon apport en calcium est surtout important pendant la croissance : VRAI

C'est une période où le calcium est indispensable pour constituer le capital osseux. Néanmoins, le calcium est nécessaire tout au long de la vie

e- En cas de problème de digestion, le lait sans lactose apporte autant de calcium que le lait ordinaire : VRAI

Le lait sans lactose, bien supporté par l'intestin, contient autant de calcium que le lait ordinaire.

e- Se mettre au soleil régulièrement permet de synthétiser plus de vitamine D : VRAI

En période estivale, la lumière et le soleil nous permettent de synthétiser la vitamine D. En général, sur la région parisienne, l'ensoleillement ne suffit pas à couvrir nos besoins en vitamine D.