

Der Knochen- starkmacher.



Kalzium – manchmal schreibt man es auch mit „C“ – kennst Du bestimmt. Es kommt außer im Mineralwasser auch in so leckeren Sachen wie Milch, Joghurt, Quark usw. vor. Was auch gut so ist, denn Kinder brauchen wirklich viel Kalzium, weil es die Knochen stark macht.

Und da Du ja noch wächst, ist Nachschub immer nötig.

Außerdem hilft Kalzium bei der Blutgerinnung: Es sorgt zusammen mit anderen Stoffen dafür, dass Wunden bald aufhören zu bluten.

Bleiben die Zähne: Für sie gilt das gleiche wie für die Knochen. Vor allem ihr superharter Zahnschmelz braucht ordentlich Kalzium.



**Dazu gibt es ein ganz erstaunliches
Experiment mit Cola unter:**

<http://www.wdr.de/tv/wissenmachtah/bibliothek/zahncola.php5>

Klick mal rein.

