

Le lait... c'est

bien meilleur!

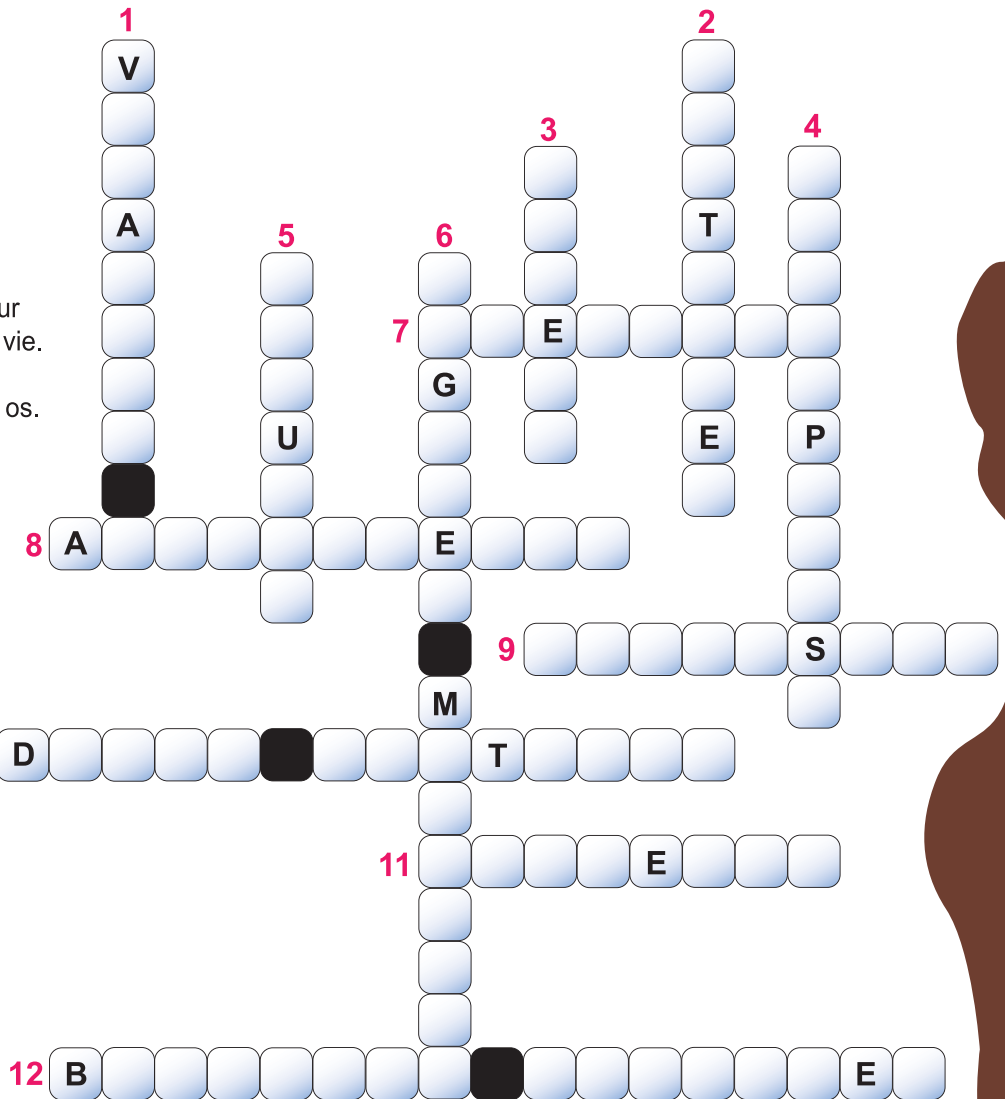
Pour faire ton chemin dans la vie, tu dois pouvoir compter sur des os solides.
Résous le mot croisé ci-dessous pour en apprendre plus sur le lait.

Vertical ↓

- Le corps a besoin de **1** pour assimiler le calcium des aliments.
- Les os sont principalement formés de calcium et de **2**.
- Des os en santé sont plus forts que du **3**.
- La plupart des adolescentes ne consomment pas assez de calcium pour réduire le risque d'**4** plus tard dans la vie.
- Les **5** ne fournissent pas le calcium nécessaire à une bonne formation des os.
- Les **6** peuvent affaiblir les os.

Horizontal ⇨

- L'**7** est essentiel à la formation d'une ossature solide.
- Près de la moitié de la masse osseuse est formée durant l'**8**.
- Pour avoir des os solides, le corps a besoin de calcium, de protéines, de vitamines A et D, de phosphore et de **9**, tous des éléments qui se trouvent dans le lait.
- Les **10** sont notre meilleure source naturelle de calcium facile à absorber.
- Les **11** sont mieux que les suppléments pour bâtir des os solides.
- Boire des **12** plutôt que du lait nuit aux os.



RÉPONSES :

Vertical: 1. vitamine D, 2. protéines, 3. ciment, 4. ostéoporose, 5. légumes, 6. régimes miracles, 7. exercice, 8. adolescence, 9. magnésium, 10. produits laitiers, 11. aliments, 12. boissons gazeuses

Horizontal: 7. exercice, 8. adolescence, 9. magnésium, 10. produits laitiers, 11. aliments, 12. boissons gazeuses

Tiré de : The Bone Zone Puzzle, « Mange bien. Goûte la vie pour la promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique chez les enfants d'âge scolaire », Les diététistes du Canada.