

# Роль минеральных веществ в жизнедеятельности организма

6

класс



**Костяная Г.**      Учитель  
технологии  
**М** ГКОУ «Азаровский д/дом-школа им. В.Т.  
Попова»  
г.  
Калуга

**Цель:** дать общие сведения о значении минеральных веществ в жизнедеятельности организма

**Вопросы для повторения:**

- Для чего нужна организму человека пища?
- Какие питательные вещества входят в состав пищи?
- Что такое витамины?

# Минеральные вещества

## Макроэлементы

- - кальций
- - магний
- - калий
- - натрий
- - фосфор
- - хлор
- - сера

## Микроэлементы

- - железо
- - цинк
- - марганец
- - хром
- - йод
- - фтор

# Кальций

Участвует в образовании костей и зубов, необходим для нормальной деятельности нервной, эндокринной и мышечной систем.

Дефицит кальция вызывает изменения в деятельности нервной системы, кариес зубов, повышенную ломкость костей.

Наиболее богаты кальцием молоко и молочные продукты



# Калий

Усиливает выведение жидкости из организма, играет важную роль в обмене веществ, поддерживает работу сердечной мышцы



Калий содержится в красной и чёрной смородине, бананах, сухофруктах, горохе, фасоли, свекле, томатах, картофеле, рыбе, хлебе.

# Натрий

Активно участвует в водно-солевой обмене, задерживая воду в тканях.

Участвует в образовании желудочного сока.



Натрий поступает в организм с поваренной солью, морской рыбой, сырами.



# Магний



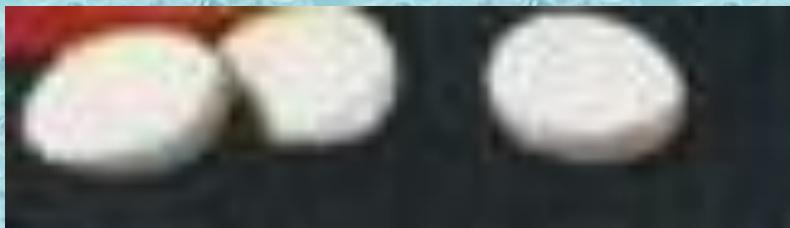
Магний важен для образования костей, он стимулирует работу сердца, повышает активность ферментов.

Дефицит магния в организме ведёт к снижению иммунитета, повышению нервно-мышечного возбуждения, сухости кожи.



Солями магния богаты пшеница, рожь, гречиха, просо, ячмень, овёс, бобовые.

# Железо



Железо играет роль в кроветворении, работе сердечно-сосудистой системы

**Дефицит железа приводит к заболеванию крови (анемия).**



Много железа в яичном желтке, мясе, рыбе, крупах (овсяной, перловой, гречневой), зелёных частях растений, некоторых фруктах и ягодах





# Йод

Регулирует деятельность щитовидной железы.

Больше всего йода содержится в морской рыбе, морской капусте, в молочных продуктах.



**Будьте  
здоровы!**