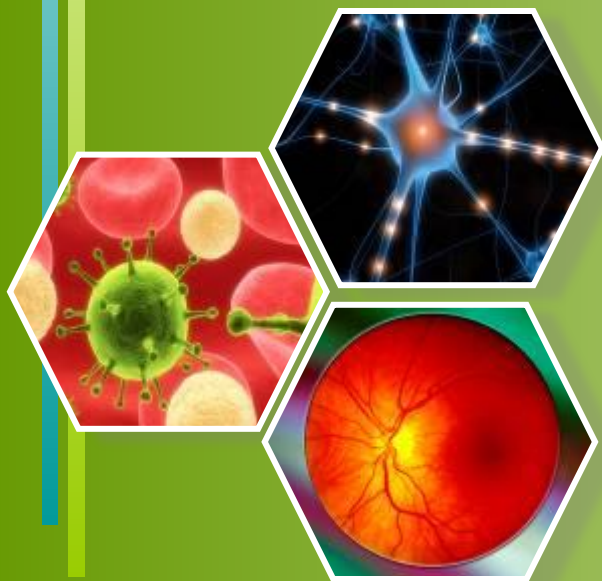


Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №4



# Значение кальция для организма человека



Выполнил:  
Гизатулин Кирилл  
уч-ся 4 Д класса  
Руководитель:  
Лескова  
Ольга Юрьевна



# Цель работы:

исследование роли и значения кальция на здоровье человека

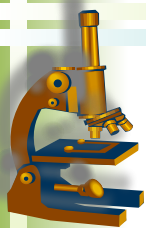
## Задачи:

- выяснить, какую роль играет кальций в организме человека;
- изучить, к чему приводит дефицит кальция в организме;
- узнать, как поддерживать достаточный уровень кальция в организме



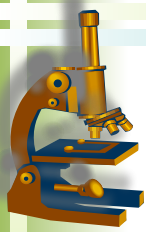
# Методы исследования:

1. Практические (наблюдение, опыты)
2. Работа с научной литературой
3. Работа с Интернет-ресурсами
4. Анализ полученных данных



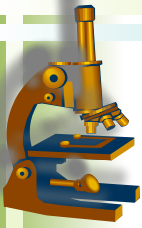
# «Саїх» - известь





# Опыты







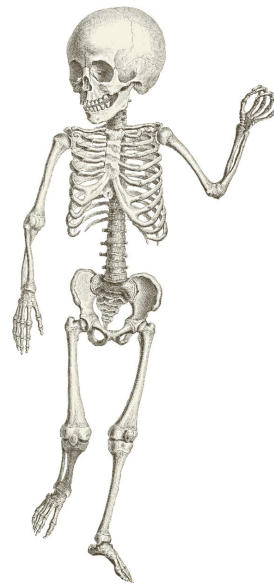










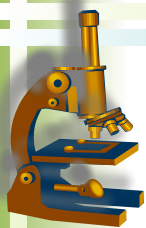


*20-25 лет*



## **Кальций участвует в процессах:**

1. Костеобразование
2. Пищеварение
3. Свёртывание крови
4. Водный обмен
5. Рост и деятельность клетки
6. Укрепление иммунитета
7. Противовоспалительное действие



# Потребность организма в кальции:

от 1 года до 6 лет - 1500 мг в сутки

7 - 9 лет - 700мг

10 - 12 лет (мальчики) – 900 мг

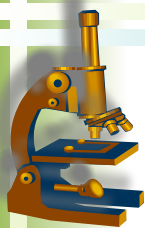
(девочки) – 1200 мг

13 - 20 лет – 1200 мг

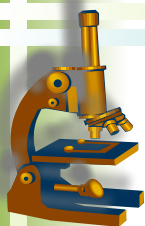
21 - 50 лет – 1000 мг

старше 50 лет - 1200 – 1500 мг

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	КАЛЬЦИЙ (мг)	НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	КАЛЬЦИЙ (мг)
<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>		Черный хлеб	100
Молоко 3% жирности	49	Булочки	10
Творог	95	Рис, неотваренный	10
Молоко 1%, обогащенное кальцием	147	Макароны, неотваренные	22
Сметана	90	<b>ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ</b>	
Брынза 5% жирности	550	Средние помидоры	40
Кефир 3% жирности	110	Средние огурцы	10
Кефир 4,5% жирности	115	Морковь	35
Творог 5% жирности	112	Капуста	210
Йогурт "Данон" 3% жирности	110	Лук порей	92
<b>СЫРЫ</b>		Лук	35
Твердый швейцарский сыр	600	Чеснок	181
Плавленый сыр	300	Петрушка	137
Сыр 17% жирности	800	<b>ДРУГИЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	
<b>ЯЙЦА</b>		Оливки	88
Яйцо (1 штука)	27	Тхина	430
<b>РЫБА</b>		Фасоль (отварная)	90
Рыба (средняя)	20	Тофу	105
Треска (свежая)	15	Соевые бобы вареные	102
Сельдь (свежая)	50	Шницель соевый	120
Семга (свежая)	20	<b>ФРУКТЫ</b>	
Сардины в масле	420	Банан	26
Креветки (вареные)	110	Виноград	10
Тунец (в консервах)	8	Фрукты с косточками (сливы, абрикосы...)	12
Макрель (консервы)	24	Груша, яблоко	10
<b>САХАР И СЛАДКИЕ ПРОДУКТЫ</b>		Апельсин	40
Шоколад черный	60	Сухофрукты	80
Халва	91	Финики сушеные	144
Какао-порошок	111	<b>ОРЕХИ</b>	
Какао (напиток) 3% жирности	100	Кунжутное семя	975
<b>МЯСО</b>		Фисташки	135
Мясо (средней жирности)	10	Семечки подсолнечника	116
Свинина (тощая)	7	Грецкие орехи	94
Ветчина (средней жирности)	10	Миндаль	282
<b>МУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ИХ ПРОИЗВОДНЫЕ</b>		<b>ХЛЕБ</b>	
Мука	16	Хлеб низкокалорийный	323
Белый хлеб	20		







# Интернет-ресурсы:

[www://zdoroviy-dom.tiu.ru](http://www.zdoroviy-dom.tiu.ru)

<http://stgetman.narod.ru/kalciy.html>

[http://www.healthtotem.com/ru/coral/role\\_ru.html](http://www.healthtotem.com/ru/coral/role_ru.html)

<http://www.sunhome.ru/journal/13067>



# Список литературы:

- Буслаева, Г.Н. Значение кальция для организма / Г. Н. Буслаева // Педиатрия : Medicum. — 2009. — № 3 . — С. 4-7.
- 2. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы / В. Г. Лифляндский. — М. : ЗАО «ОЛМА МедиГрупп», 2010. — 640 с.
- 4. Смолянский Б.Л. Лечебное питание / Б.Л. Смолянский, В.Г. Лифляндский. — М. : Эксмо, 2010. — 688 с.



*Будьте  
здоровы!*