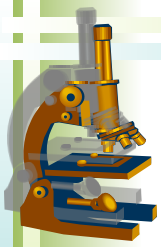
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4

КАЛЬЦИЙ в организме

Выполнил:
Гизатулин Кирилл
Руководитель:
Лескова
Ольга Юрьевна

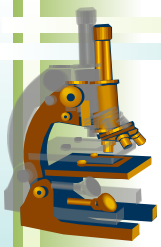


Цель работы:

исследование роли и значения кальция на здоровье человека

Задачи:

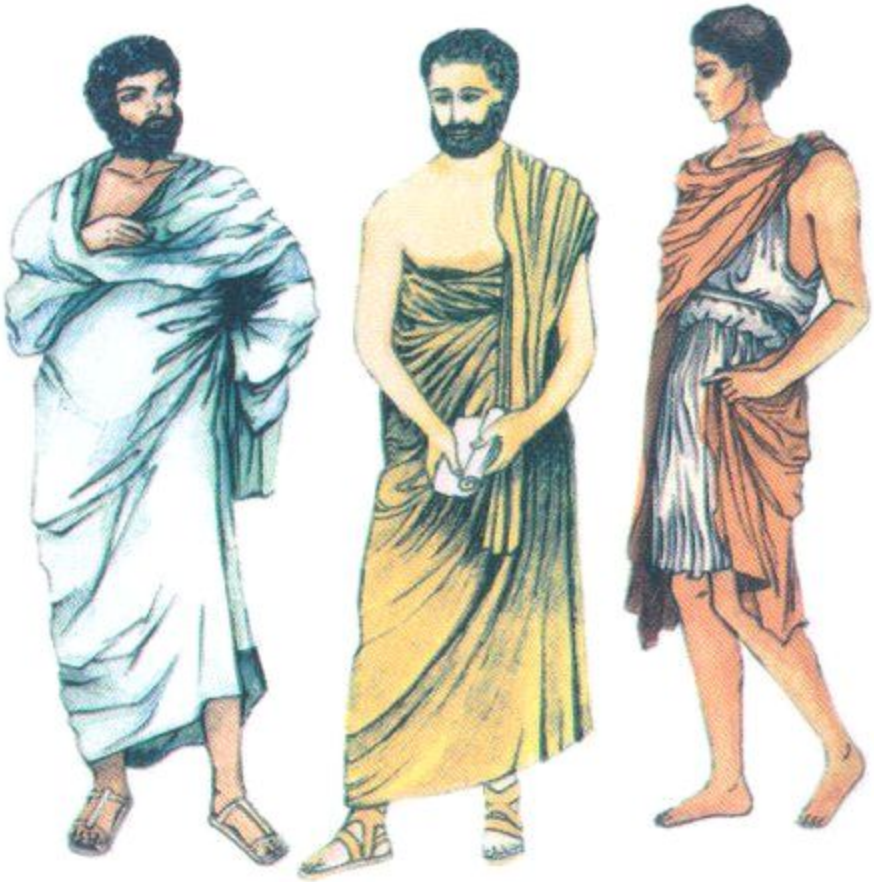
- выяснить, какую роль играет кальций в организме человека;
- изучить, к чему приводит дефицит кальция в организме;
- узнать, как поддерживать достаточный уровень кальция в организме



Методы исследования:

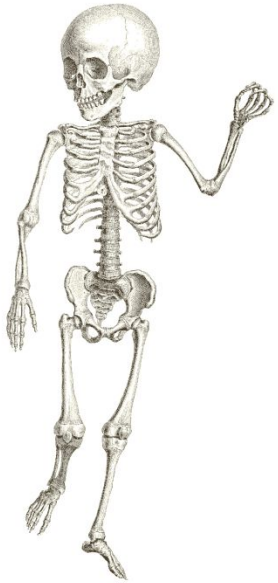
1. Практические (наблюдение, опыты)
2. Работа с научной литературой
3. Работа с Интернет-ресурсами
4. Анализ полученных данных

«Саіх» - известь

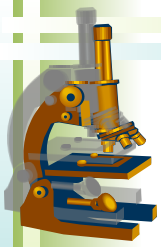


Опыты

Hotpoint
ARISTON

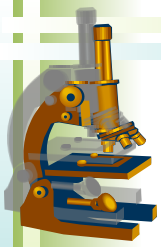


20-25 лет



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

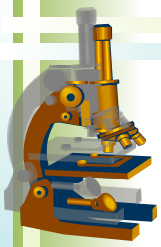
13 - 20 лет – 1200 мг

21 - 50 лет – 1000 мг

старше 50 лет - 1200 – 1500 мг

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	КАЛЬЦИЙ (мг)
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Молоко 3% жирности	49
Творог	95
Молоко 1%, обогащенное кальцием	147
Сметана	90
Брынза 5% жирности	550
Кефир 3% жирности	110
Кефир 4,5% жирности	115
Творог 5% жирности	112
Йогурт "Данон" 3% жирности	110
СЫРЫ	
Твердый швейцарский сыр	600
Плавленый сыр	300
Сыр 17% жирности	800
ЯЙЦА	
Яйцо (1 штука)	27
РЫБА	
Рыба (средняя)	20
Треска (свежая)	15
Сельдь (свежая)	50
Семга (свежая)	20
Сардины в масле	420
Креветки (вареные)	110
Тунец (в консервах)	8
Макрель (консервы)	24
САХАР И СЛАДКИЕ ПРОДУКТЫ	
Шоколад черный	60
Халва	91
Какао-порошок	111
Какао (напиток) 3% жирности	100
МЯСО	
Мясо (средней жирности)	10
Свинина (тощая)	7
Ветчина (средней жирности)	10
МУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ИХ ПРОИЗВОДНЫЕ	
Мука	16
Белый хлеб	20

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	КАЛЬЦИЙ (мг)
Черный хлеб	100
Булочки	10
Рис, неотваренный	10
Макароны, неотваренные	22
ЗЕЛЕНЫЕ ОВОЩИ	
Средние помидоры	40
Средние огурцы	10
Морковь	35
Капуста	210
Лук порей	92
Лук	35
Чеснок	181
Петрушка	137
ДРУГИЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Оливки	88
Тхина	430
Фасоль (отварная)	90
Тофу	105
Соевые бобы вареные	102
Шницель соевый	120
ФРУКТЫ	
Банан	26
Виноград	10
Фрукты с косточками (сливы, абрикосы...)	12
Груша, яблоко	10
Апельсин	40
Сухофрукты	80
Финики сушеные	144
ОРЕХИ	
Кунжутное семя	975
Фисташки	135
Семечки подсолнечника	116
Грецкие орехи	94
Миндаль	282
ХЛЕБ	
Хлеб низкокалорийный	323



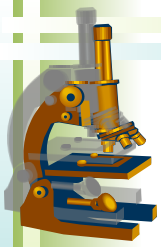
Интернет-ресурсы:

www://zdoroviy-dom.tiu.ru

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

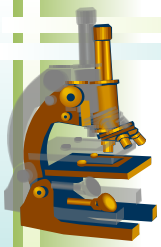
http://www.healthtotem.com/ru/coral/role_ru.html

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



Список литературы:

- Буслаева, Г.Н. Значение кальция для организма / Г. Н. Буслаева // Педиатрия : Medicum. — 2009. — N 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!