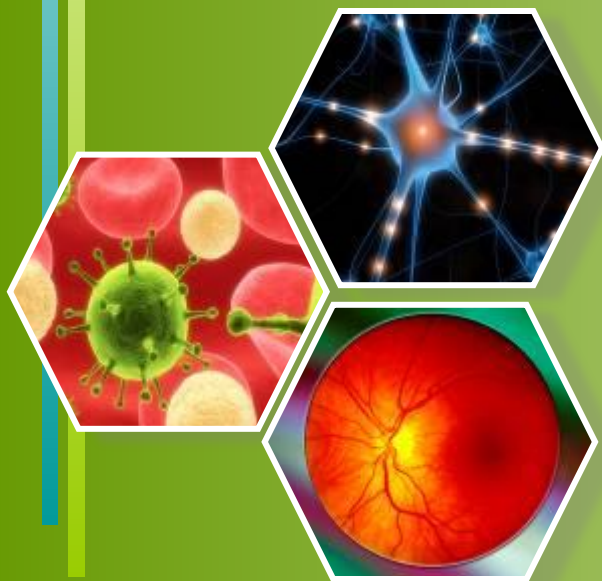


Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4



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

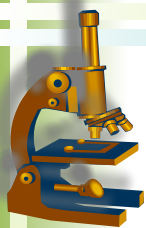
Задачи:

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



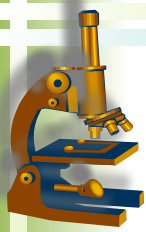
Методы исследования:

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



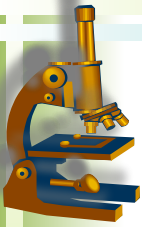
«Саїх» - известь





Опыты





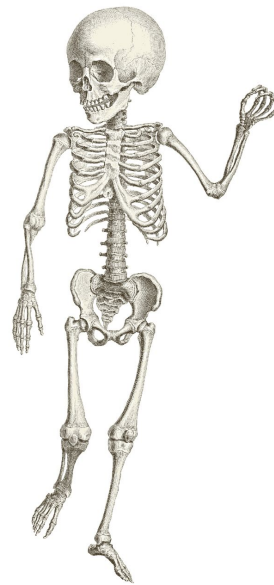












20-25 лет



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

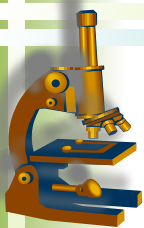
(девочки) – 1200 мг

13 - 20 лет – 1200 мг

21 - 50 лет – 1000 мг

старше 50 лет - 1200 – 1500 мг

| НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА | КАЛЬЦИЙ (мг) | НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА | КАЛЬЦИЙ (мг) |
|---|--------------|--|--------------|
| МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | | Черный хлеб | 100 |
| Молоко 3% жирности | 49 | Булочки | 10 |
| Творог | 95 | Рис, неотваренный | 10 |
| Молоко 1%, обогащенное кальцием | 147 | Макароны, неотваренные | 22 |
| Сметана | 90 | ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ | |
| 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 |
| СЫРЫ | | Лук | 35 |
| Твердый швейцарский сыр | 600 | Чеснок | 181 |
| Плавленый сыр | 300 | Петрушка | 137 |
| Сыр 17% жирности | 800 | ДРУГИЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ | |
| ЯЙЦА | | Оливки | 88 |
| Яйцо (1 штука) | 27 | Тхина | 430 |
| РЫБА | | Фасоль (отварная) | 90 |
| Рыба (средняя) | 20 | Тофу | 105 |
| Треска (свежая) | 15 | Соевые бобы вареные | 102 |
| Сельдь (свежая) | 50 | Шницель соевый | 120 |
| Семга (свежая) | 20 | ФРУКТЫ | |
| 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 |
| САХАР И СЛАДКИЕ ПРОДУКТЫ | | Апельсин | 40 |
| Шоколад черный | 60 | Сухофрукты | 80 |
| Халва | 91 | Финики сушеные | 144 |
| Какао-порошок | 111 | ОРЕХИ | |
| Какао (напиток) 3% жирности | 100 | Кунжутное семя | 975 |
| МЯСО | | Фисташки | 135 |
| Мясо (средней жирности) | 10 | Семечки подсолнечника | 116 |
| Свинина (тощая) | 7 | Грецкие орехи | 94 |
| Ветчина (средней жирности) | 10 | Миндаль | 282 |
| МУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ИХ ПРОИЗВОДНЫЕ | | ХЛЕБ | |
| 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.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!*