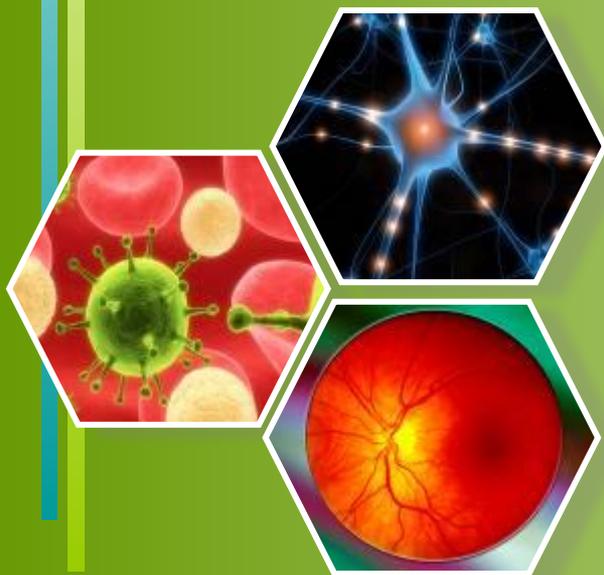


Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4



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





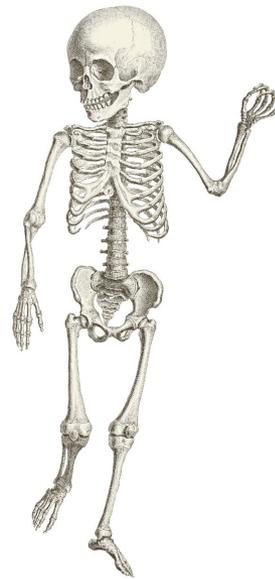












20-25 лет



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!*