Выполнил: Дробченко Валерий уч-ся 4 Б класса

Руководитель: Логовская Елена Федоровна

Тема: **Значение кальция для организма человека**

**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

Кальций является жизненно необходимым элементом, без него мы не могли бы жить. Почти каждой клетке, включая клетки сердца, нервов и мышц, необходим кальций для обеспечения нормальной жизнедеятельности.

В человеческом организме кальций находится в трех основных местах:

1. в костях скелета
2. в клетках;
3. в крови.

Наши кости состоят на 99% из кальция и являются «складом» кальция для нашего организма. Кальций является жизненно необходимым элементом, без него мы не могли бы жить. Кальций необходим человеку для костеобразования, пищеварения, свёртывания крови, участвует в водном обмене, росте и деятельности клетки, укреплении иммунитета, оказывает противовоспалительное действие.

Количество кальция, потребляемого с пищей за сутки можно рассчитать, по этой таблице.

Хорошими поставщиками кальция могут быть — молоко, молочные продукты (творог, твердые сыры), яйца, рыба, а также зеленых овощи, орехи. Один из источников кальция — питьевая вода (в 1 литре его содержится до 350-500 мг). С питьевой водой поступает 10-30% кальция (в зависимости от жесткости воды).