



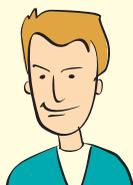
Кальций – минерал роста

Ca в организме человека



25 г

младенец



1200 г

взрослый человек



99%

находится в костях

Суточная потребность детей в Ca¹



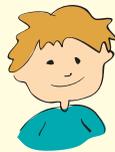
600 мг/сут

7–12 месяцев



800 мг/сут

1–3 года



900 мг/сут

3–7 лет



1000 мг/сут

7–11 лет

Содержание Ca в продуктах (мг на 100 г)²



Сыры

900–1000

120



Молоко, кисломолочные продукты

86



Сливки 20%, сметана 20%

120–150



Творог

Крупа

рисовая

8

гречневая

20

овсяная

64

60–90



Горох, бобы, фасоль

46–48



Капуста белокочанная, морковь

20–40



Хлеб

20–50



Рыба

10–20



Мясо, птица

Если в организме дефицит Ca

У детей 1–3 лет

Снижение темпов роста и минерализации скелета, кариес зубов и нарушение их прорезывания, истончение волос, ломкость ногтей, повышенная возбудимость, мышечная гипотония.

У детей старше 3 лет

Остеопения и остеопороз – заболевания скелета, при которых снижается масса костной ткани и ухудшается ее качество. Повышенная хрупкость костей, увеличение риска переломов (в частности, бедренной кости) на 50%.

¹ Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», утв. Роспотребнадзором 18.12.2008.

² Таблицы химического состава и калорийности продуктов питания. Справочник / И.М. Скурихин, В.А. Тутельян. – М.: 2007.

МЕДИЦИНСКОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ
И ОРГАНИЗАЦИЯ
ПИТАНИЯ В ДОУ