



## Кальций – минерал роста

Ca в организме человека



25 г

младенец



1200 г

взрослый человек



99%

находится в костях

Суточная потребность детей в Ca<sup>1</sup>



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)<sup>2</sup>



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



Мясо,  
птица

10–  
20

### 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%.

<sup>1</sup> 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.

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

МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ