

Кальций (Ca)



Служит для образования костной ткани, формирования зубов, процесса свёртывания крови. При его дефиците развивается остеопороз. Содержится в молоке и молочных продуктах.



С самого раннего возраста
Кальций зубам нашим нужен,
Ну ведь не зря же учеными,
Когда-то он был обнаружен.
Кальций нужен всем ребята
Без него и роста нет!
И мальчишкам, и девочкам
Нужно есть побольше хлеб.

