# השפעת התזונה על מבנה העצם

**קראו את הקטע שלפניכם ובצעו את המטלה שאחריו:**

כידוע, רקמת העצם בנויה ממרכיב מינרלי, מלחי סידן ופוספט, וממרכיב חלבוני. היא מגיעה לצפיפותה המקסימלית בתום הגדילה וההתבגרות. צפיפות זו נקבעת על ידי גורמים תורשתיים וסביבתיים כגון: תזונה עשירת סידן , שמירה על משקל תקין וקבוע, הימנעות מעישון ופעילות גופנית בעיקר בגיל הילדות וההתבגרות, לילדים ונערים ספורטאים צפיפות עצם גבוהה יותר מהאוכלוסייה הרגילה, בעיקר בצוואר הירך. סידן מצוי בכל אחת משש קבוצות המזון המרכיבות את פירמידת המזון , אולם החלב ומוצריו - פרט לחמאה ושמנת - הם המקור החשוב ביותר של סידן במזונות.

1. הירשמו [לאתר בריאות ותזונה](http://healthnutrition.weizmann.ac.il/), בחרו במדור [תזונה מומלצת](http://healthnutrition.weizmann.ac.il/Activity) ורשמו כמה מיליגרם סידן מומלץ לכם לצרוך ביום (בהתחשב בגיל, גובה, מין ודרגת פעילות גופנית)?
כמות הסידן המומלץ לנו לצריכה ביום הינה--------------------מיליגרם
2. בחרו במדור [כרטיסי מאכלים](http://healthnutrition.weizmann.ac.il/Activity/FavouriteFoods) , בחרו בשלושה פריטי מזון אהובים עליכם ולגבי כל אחד מהם בדקו ברשימת הנתונים שמוצגים בטבלה, כמה מיליגרם סידן יש במאה גרם של פריט המזון שבחרתם.
לדוגמה ,כמות הסידן שיש במאה גרם של כל אחד מפריטי המזון שבחרתנו:

ב-100 גרם של "לבנה כבשים 5% "- 100 מיליגרם סידן.

ב-100 גרם של "גבינה צהובה 9% " - 716 מיליגרם סידן.

ב-100 גרם של "דג נסיכת הנילוס " - 145 מיליגרם סידן.

ב-100 גרם של "----------------------- "- יש ------------------ מיליגרם סידן.

ב-100 גרם של "---------------------------" -יש ----------------- מיליגרם סידן.

ב-100 גרם של "----------------------------- " - יש ------------------- מיליגרם סידן.