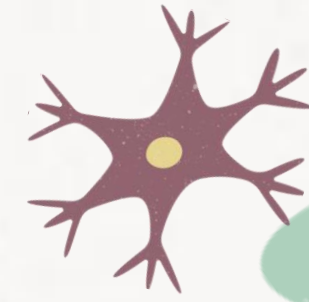
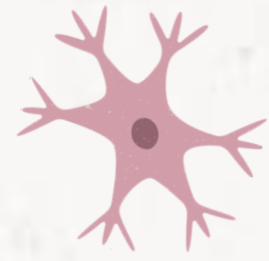


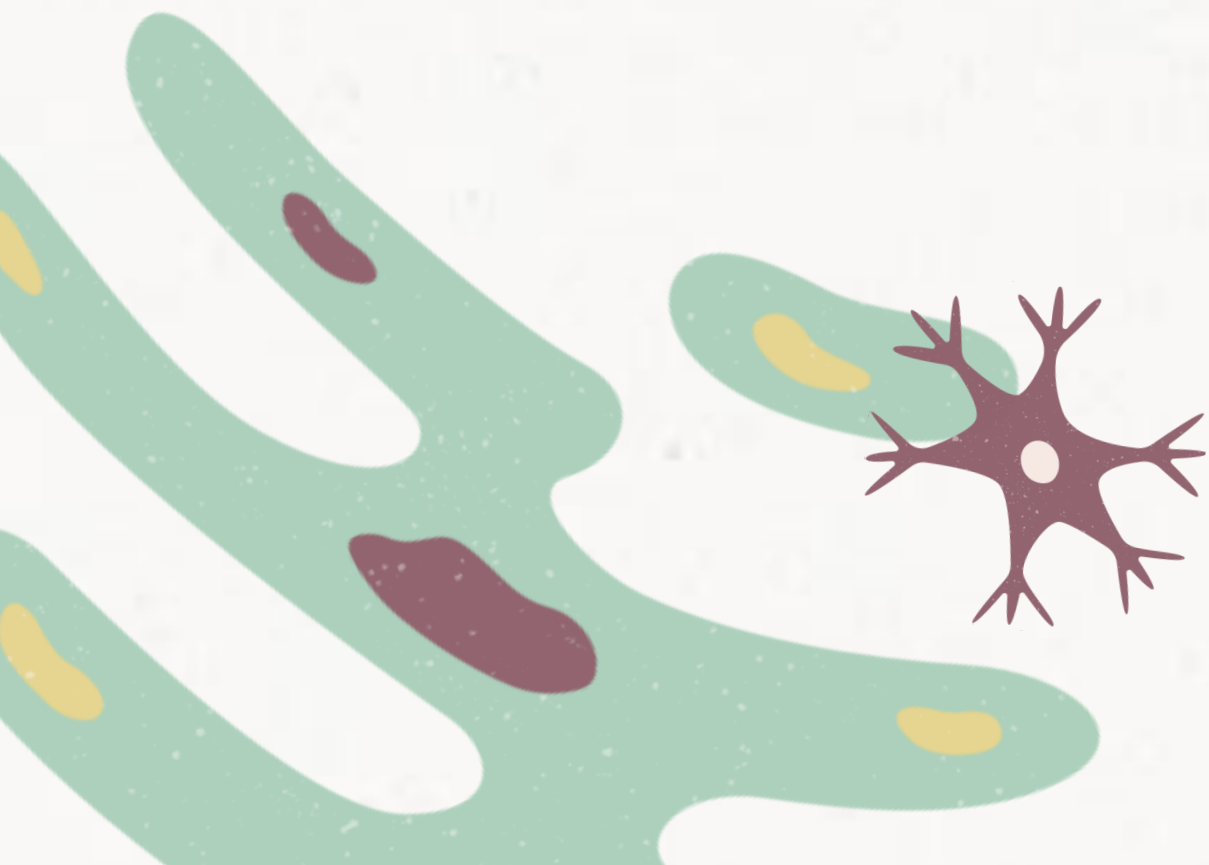
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ  
30 ΔΗΜ. ΣΧ. ΦΙΛΙΠΠΙΑΔΑΣ



# ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ

ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ

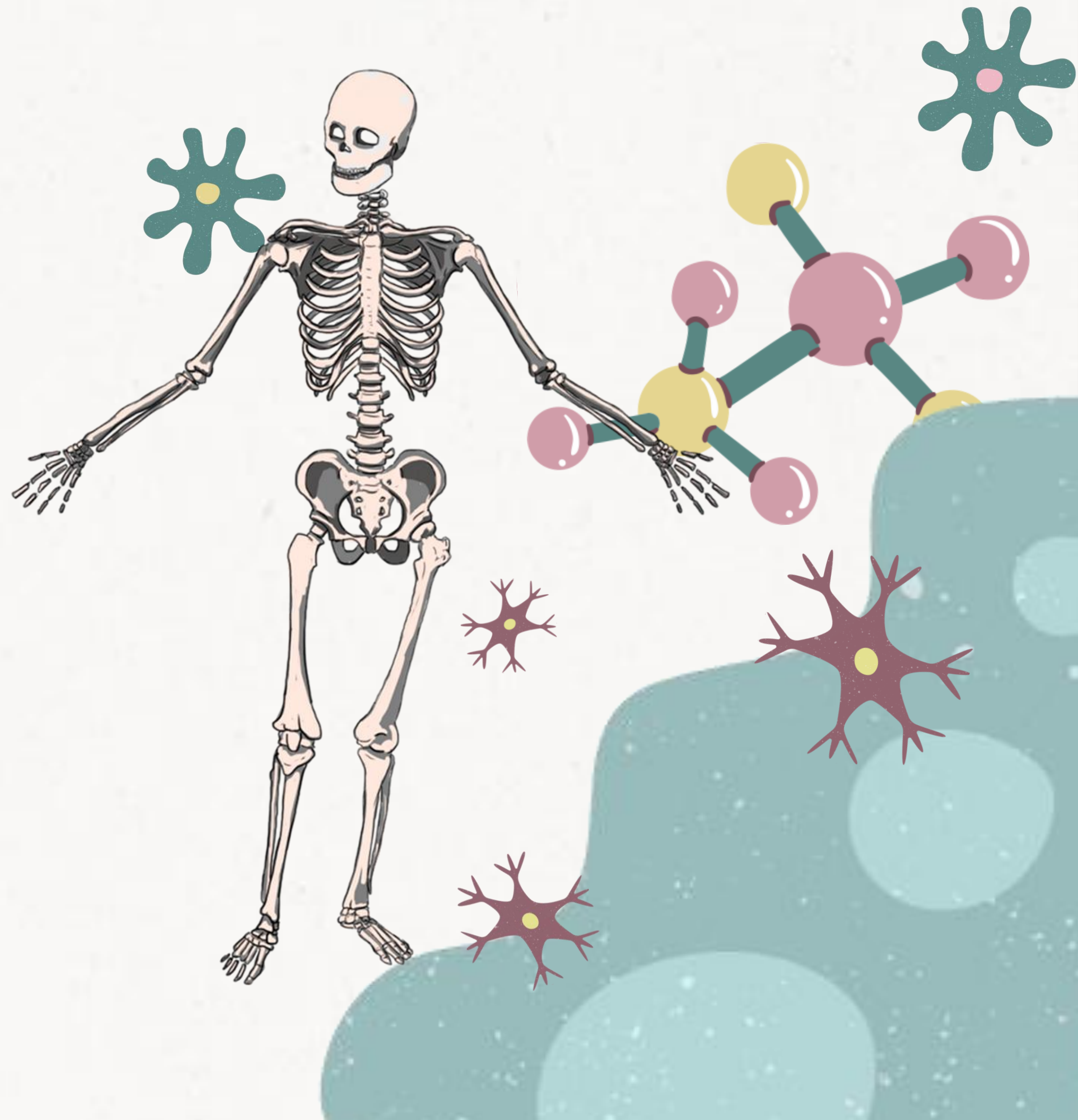
Γ' Τάξη



# Το οστικό σύστημα του ανθρώπου αναπτύσσεται κυρίως:

- Στην παιδική ηλικία
- Στην εφηβική ηλικία

Ως περίπου την ηλικία  
των 20 ετών .

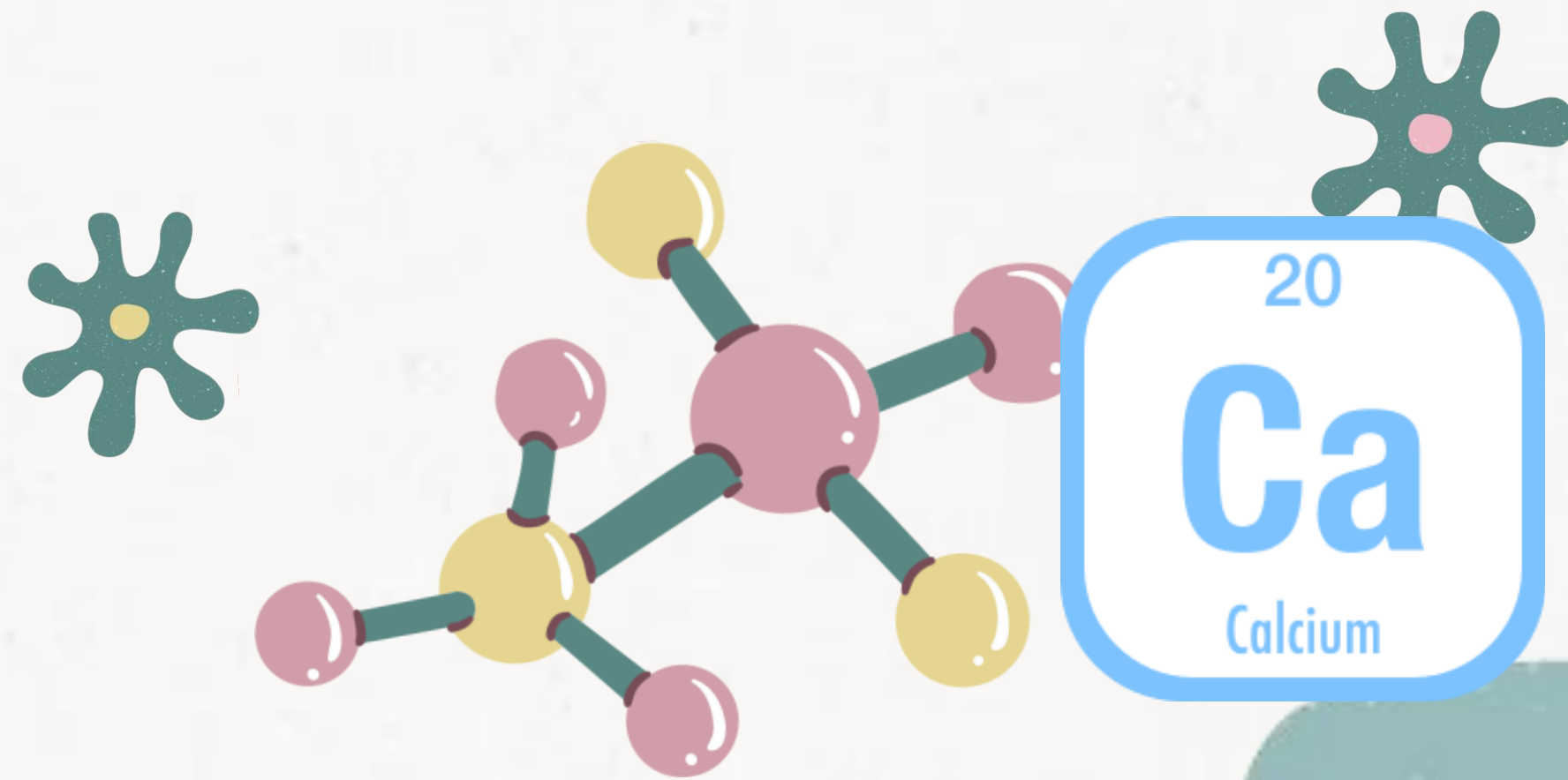




**Πολλές θρεπτικές ουσίες  
είναι απαραίτητες για την  
καλή υγεία του σκελετικού  
μας συστήματος.**

**Κυρίως όμως:**

- 1. Το ασβέστιο**
- 2. Η βιταμίνες D, K**
- 3. Το μαγνήσιο**



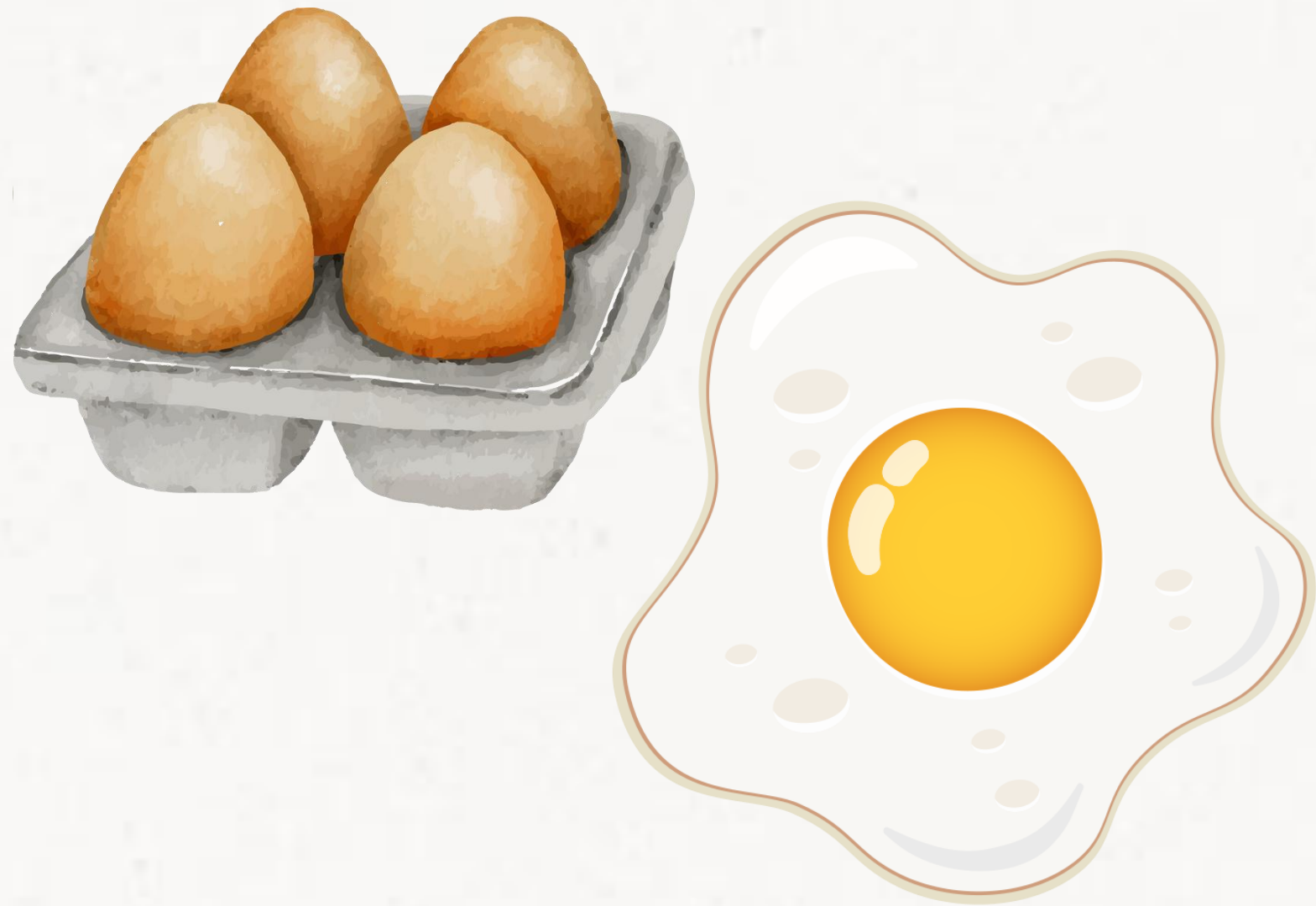
# ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Το ασβέστιο το βρίσκουμε  
κυρίως:

- Στο γάλα
- Στο τυρί
- Στο σπανάκι
- Στις σαρδέλες
- Στους ξηρούς καρπούς
  - Στα δημητριακά
  - Στα πράσινα λαχανικά







## ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

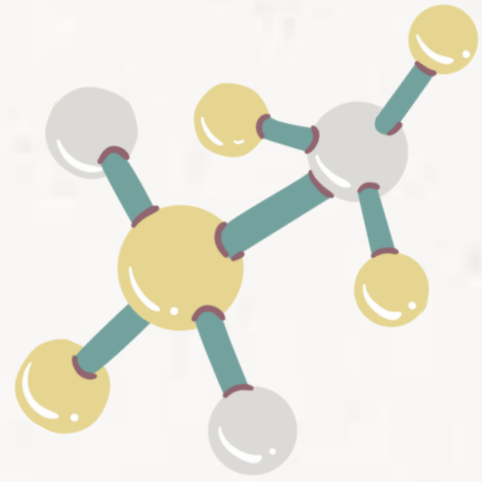
Κύρια πηγή της είναι η έκθεση στον ήλιο.

Αλλά και: λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, σολωμοί κλπ), αυγά, μανιτάρια κ.α.

## ΒΙΤΑΜΙΝΗ K

Βοηθούν: πράσινα φυλλώδη λαχανικά, μπρόκολο, σπανάκι, λάχανο κ.α.





# ΜΑΓΝΗΗΣΙΟ

Κι εδώ τα πράσινα φυλλώδη  
λαχανικά παίζουν σημαντικό  
ρόλο!



Επίσης:

φυστικοβούτυρο, κακάο, μαύρη σοκολάτα, αβοκάντο

