

企业/机构致谢

- 本课程由【拜耳（中国）有限公司】授权提供，选自拜耳云支教系列课程。在此，特别致谢拜耳对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

钙的奇妙世界

云支教全国标准课程1.0版



视频：补钙的秘密



今天我们要学习哪些知识

1. 钙是什么?
2. 钙在我们身体里的作用
3. 缺钙和过量钙的影响
4. 如何补充钙?

钙是什么？

- 钙通常用符号Ca表示。
- 钙是我们身体中非常重要的矿物质。



钙从哪里来?



吃的是什么-烹饪方式

牛奶、奶酪、豆腐、海带、小鱼干等食物中含有丰富的钙。
吃这些食物可以帮助我们的身体获得钙。



**补钙只能喝牛奶?
推荐五大类高钙食物**

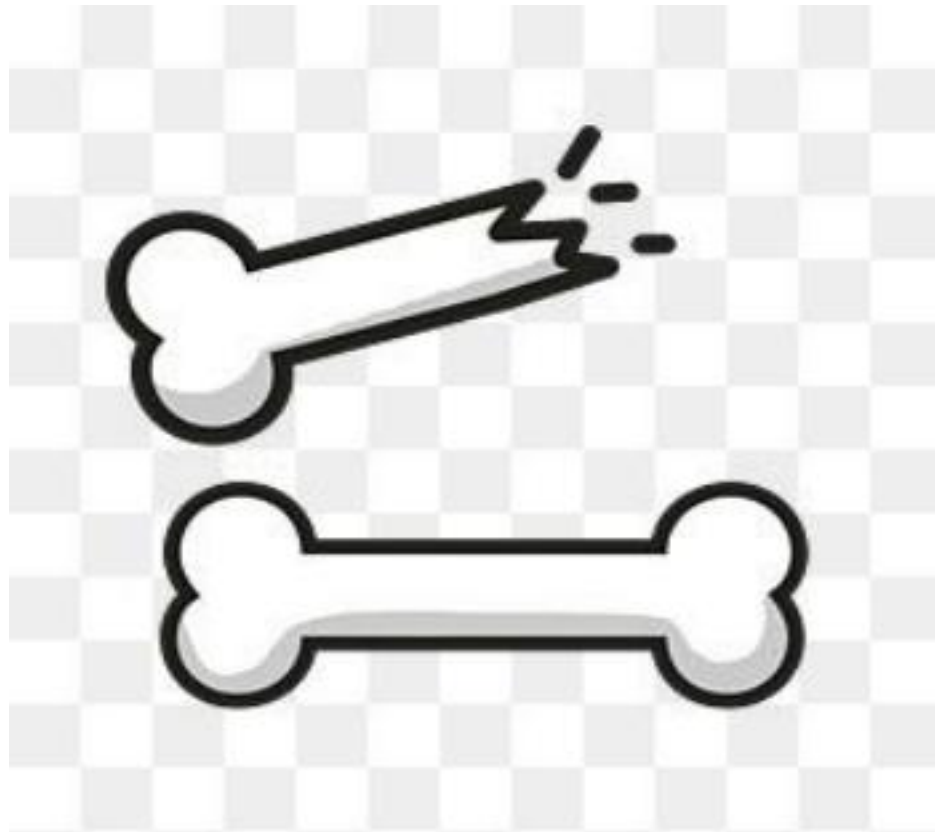
营养师 容妈妈 RD. Rongmommy

| 乳品类 | 海鲜类 | 豆类 |
|-----|-----|------|
| 鲜奶 | 小鱼干 | 小方豆干 |
| 优酪乳 | 蝦皮 | 黑豆 |
| 起士 | 蝦米 | 传统豆腐 |
| | 旗鱼鬆 | 黄豆 |

| 坚果类 | 蔬菜类 |
|-----|-----|
| 黑芝麻 | 芥蓝 |
| 山粉圆 | 红苋菜 |
| | 皇宫菜 |
| | 九层塔 |
| | 绿豆芽 |
| | 红凤菜 |

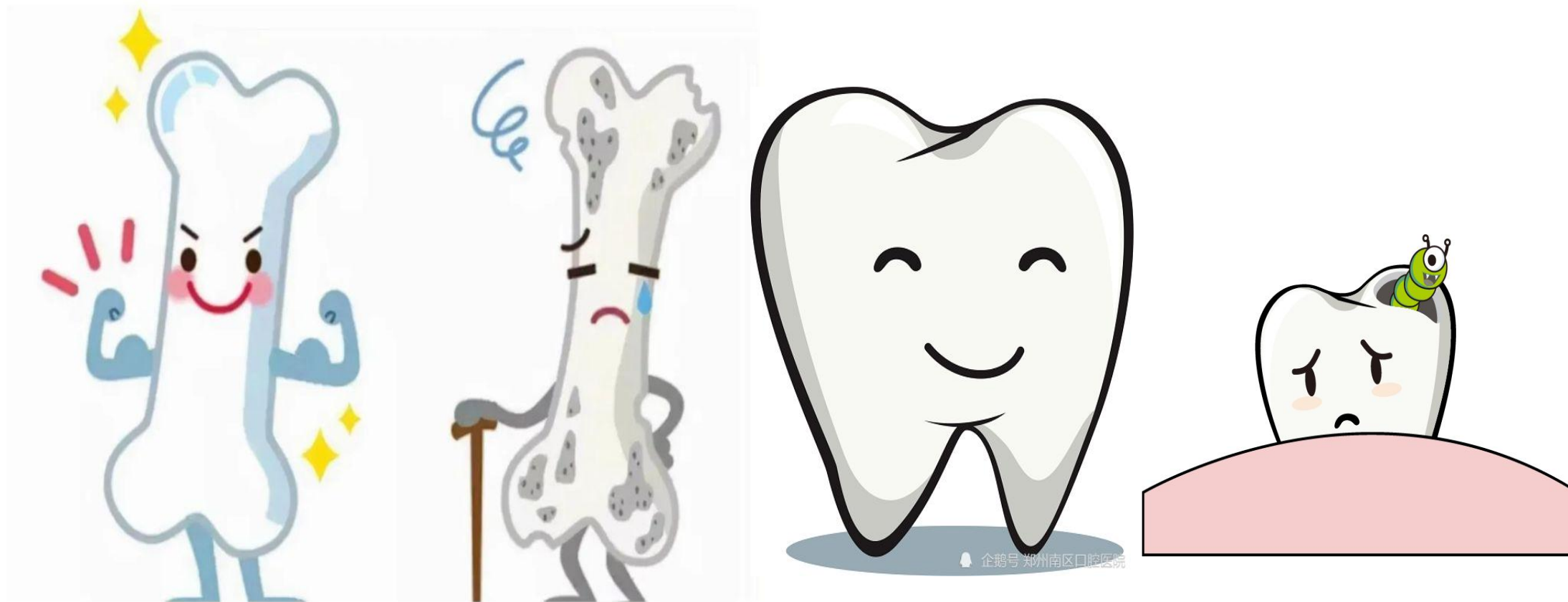
钙在我们身体里的作用

- 帮助构建和维护骨骼和牙齿。
 - 参与神经传导和肌肉收缩。
- 我们的身体为什么能站得直、跑得快呢？



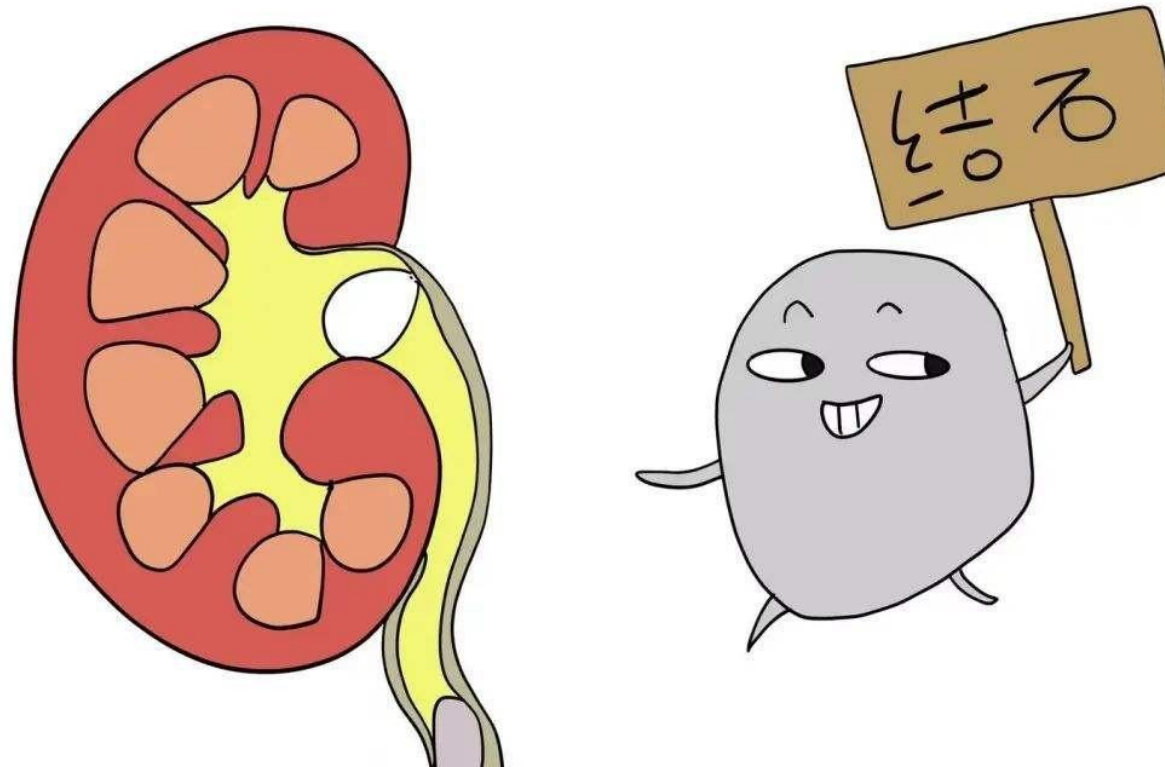
缺钙会怎样？

- 骨质疏松：骨头变得脆弱，容易折断。
- 牙齿发育不良：牙齿不坚固，容易蛀牙。



钙太多会怎样？

- 肾结石：过多的钙可能形成结石。
- 影响其他矿物质吸收：钙太多可能会干扰身体吸收其他矿物质。



互动讨论一

1. 以下哪些食品含有丰富的钙?

(单选题)

- A. 牛奶, 肉类
- B. 可乐, 雪碧
- C. 酱油, 玉米油
- D. 糖果, 甜点

互动讨论二

2. 钙在身体中的作用是什么? (单选题)

- A. 帮助消化
- B. 构建骨骼和牙齿
- C. 调节体温
- D. 储存能量

互动讨论三

3. 缺钙可能导致什么问题？（单选题）

- A. 肾结石
- B. 贫血
- C. 骨质疏松
- D. 肥胖



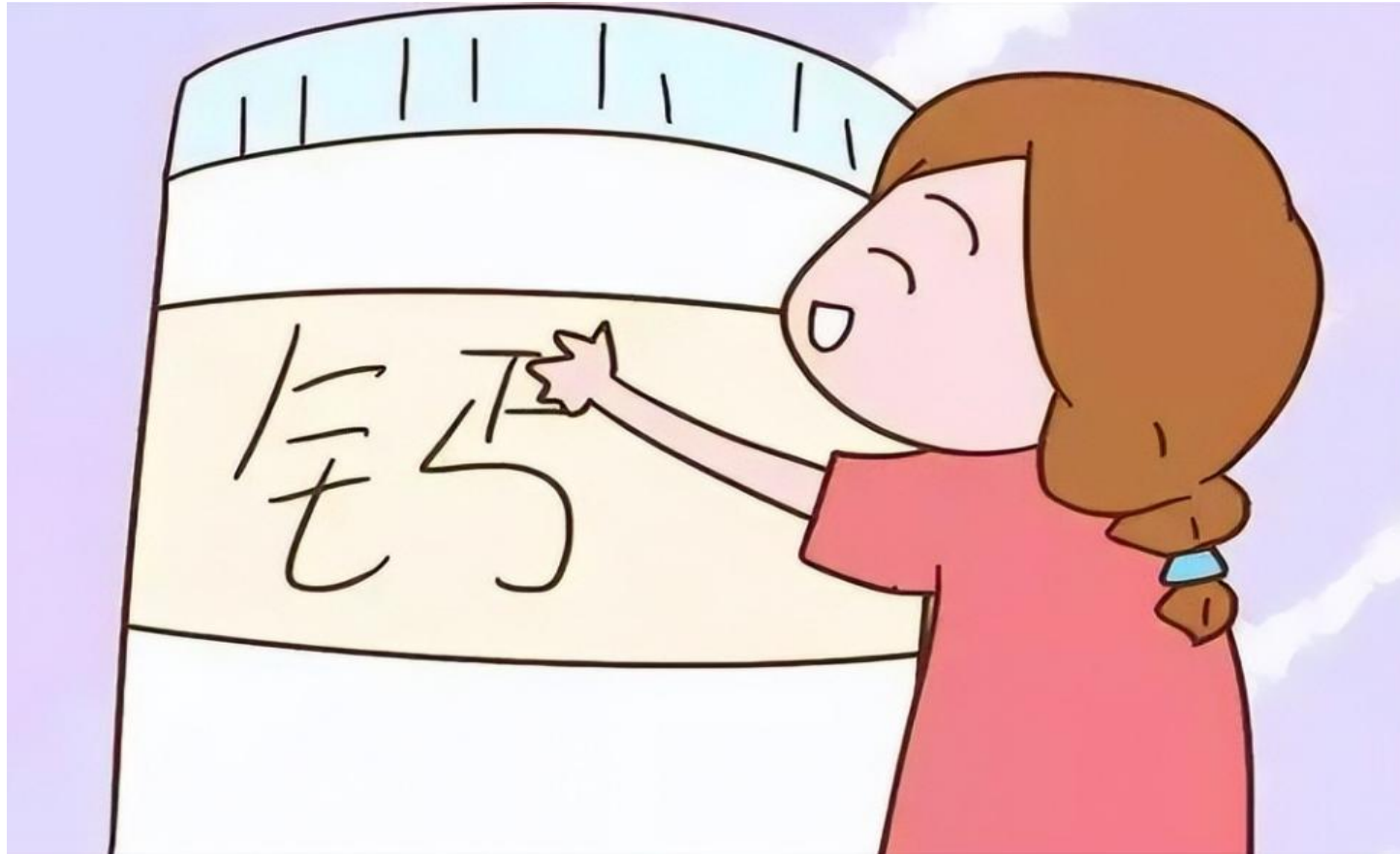
互动讨论四

4. 如何补充钙？（单选题）

- A. 只吃补充剂
- B. 只通过食物
- C. 避免阳光
- D. 食物、阳光，若前两项不够，适量添加补充剂

结束语

钙是我们健康成长的好朋友，
让我们一起保持健康的生活方式！



版权声明

- 本课程由【拜耳（中国）有限公司】授权提供，选自拜耳云支教系列课程。在此，特别致谢拜耳对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动
2026年3月12日



云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

截至2025年，共有来自26家企业员工志愿者，391所高校大学生志愿者响应“云支教助学计划”，覆盖中国31个省市的626所乡村学校，累计开展支教课时数量为35,158课时，204,500名乡村学生直接受益。



有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国31个省市的626所乡村学校开展超过900项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过161万人次，超过136万名乡村师生受益。

联系我们

Ms. Alina Wang王公佑
Office: 8610-82193926
Mobile: 135 2057 6052
Email: alina_wang@youthimpact.cn





让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

www.sharethecare.cn