

Проект на тему «Способы сохранить ВИТАМИНЫ В ПИЩЕ»



Цель: Выяснить надёжные способы сохранения витаминов в пище



**Проблемный вопрос: как сохранить
витамины в пище?**



Самый оптимальный вариант приготовления пиццы с точки зрения сохранности витаминов это приготовление ее на пару.



Еще один способ
сохранности витаминов это
приготовление овощей в
кожуре.



Запеченные овощи и
фрукты содержат почти
первоначальное
количество ВИТАМИНОВ.



Овощные салаты заправлять лучше растительным маслом. Но делать это нужно непосредственно перед употреблением.



Посуда так же играет важную роль в сохранности витаминов при приготовлении.



Вывод:

Есть масса полезных и надежных способов сохранить витамины.
Можно есть не только вкусную, но и полезную пищу.

