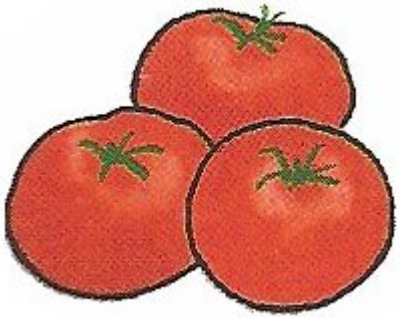
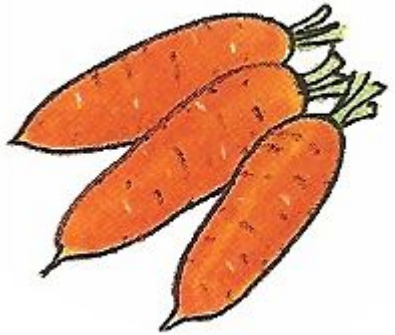
Автор презентации учитель начальных классов МОУ «ООШ с.Медяниково» Амаханова Э.И.

Овощи, ягоды и фрукты -

самые витаминные продукты

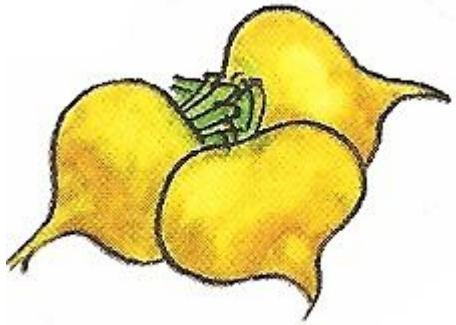


Витамин А



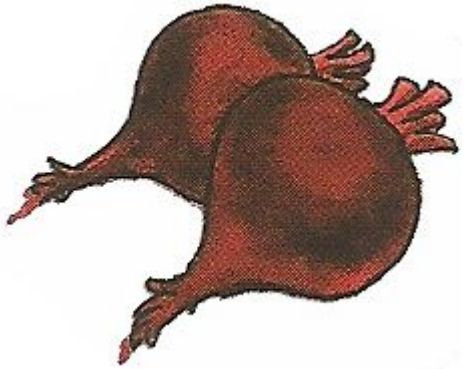
помогает хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы

содержится в моркови, капусте , в зеленом луке

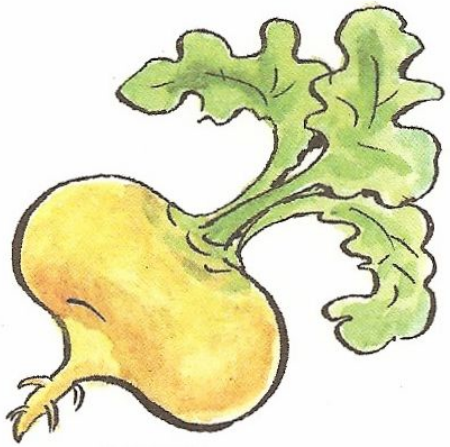


Витамин В

помогает быть сильными и иметь хороший аппетит



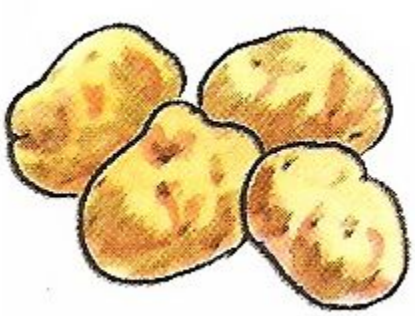
содержится в свекле, репе, редьке и других овощах

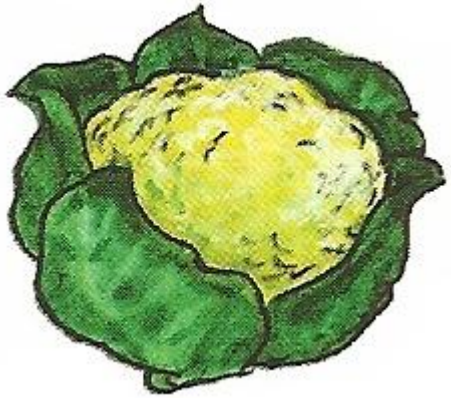


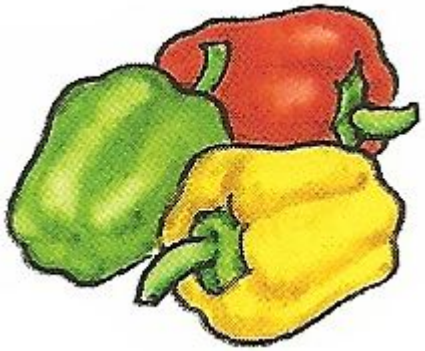
Витамин С

повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепляет кости и зубы

содержится в чесноке, квашеной капусте и в других овощах

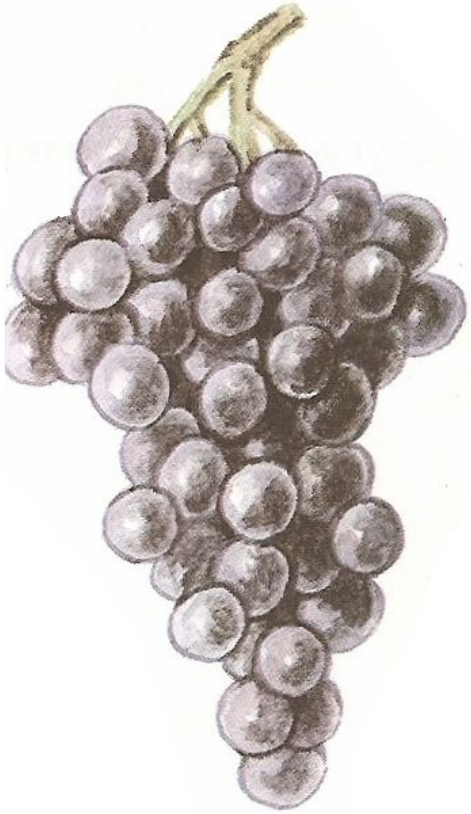






Виноград

используется в свежем, сушеном и замороженном виде



Богат витаминами B1, K, P и фолиевой кислотой

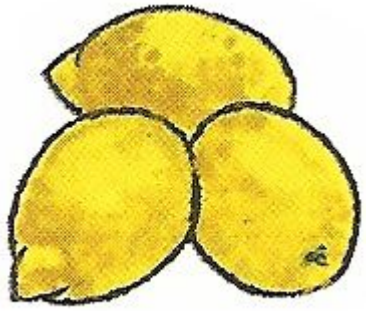
сушеный виноград - это изюм и кишмиш

Лимон

богат эфирными маслами, витаминами, минеральными веществами и лимонной кислотой

в кожуре лимона в три раза больше витамина С, чем в мякоти

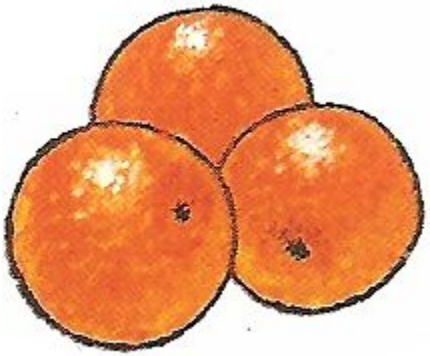
лимон применяется как лечебное средство, например, при ангине



Апельсин

богат пектиновыми веществами, витаминами, эфирными маслами

употребляются в свежем виде, в сушеном виде корку добавляют в компоты, кисели

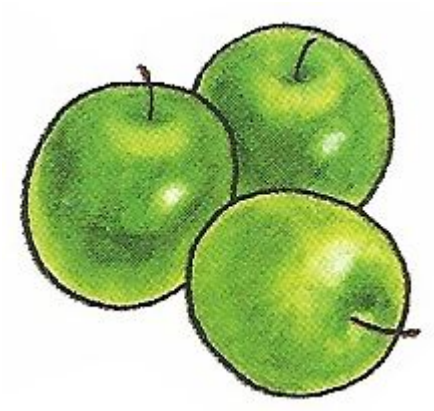


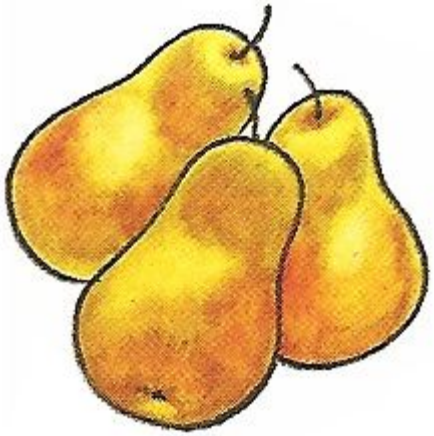
Яблоки

содержат много пектиновых, ароматических, дубильных веществ и микроэлементов

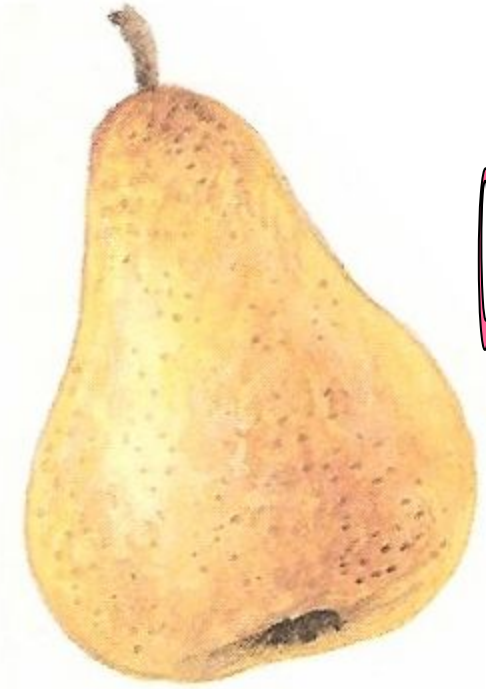
богаты клетчаткой и железом

Яблоки придают силу, отдают старость, помогают борьбе со обвязками, исчезают материнские, повышают тонкость





Груша

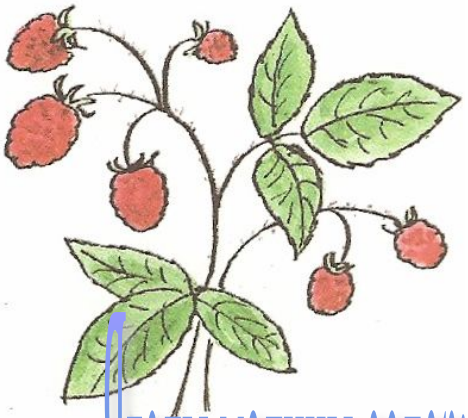


плоды богаты глюкозой, фруктозой, сахарозой,

содержат дубильные, ароматические и пектиновые вещества, витамины B1, B2, B6, C, E

Малина

Малина



Ягоды малины содержат различные сахара, Витамины Е,В1,В2,В6, РР, органические кислоты, калий, натрий, магний, фосфор, железо, кальций, каротин

Смородина

(черная)

ягоды богаты витаминами (особенно витамином С), органическими кислотами, пектиновыми и азотистыми веществами

листья, почки, цветы содержат ценное эфирное масло

все продукты переработки богаты аскорбиновой кислотой

из ягод готовят варенье, соки, кисели, компоты, джемы, вина,настои, отвары

сушеная смородина - самый популярный витамин

Инжир

богат железом, фосфором, магнием, медью и кальцием

используют в свежем,сушеном и вяленом виде

Брусника

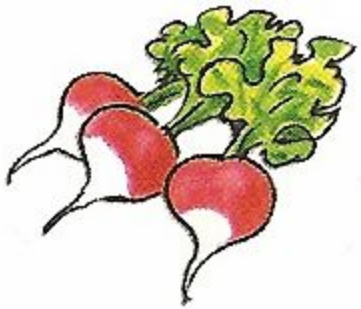
в ягодах брусники содержатся витамины С, Р, К, В1, В2, соли калия, кальция, фосфора, железа

используют сушеные ягоды и листья

Ежевика

ягоды ежевики содержат различные сахара, витамины С, В1, Р, Е, лимонную кислоту и другие полезные вещества

используют ягоды, молодые листья и корни

употребляют в пищу в свежем виде, варят варенье, желе, компоты, сиропы, соки, кисели, настойки, джемы

Зеленые овощи богаты углеводами и витаминами