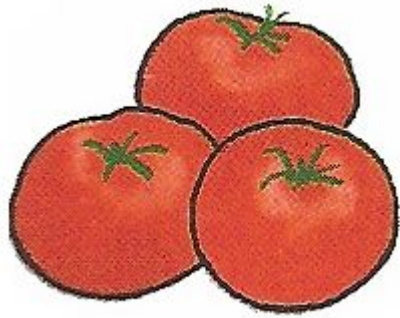


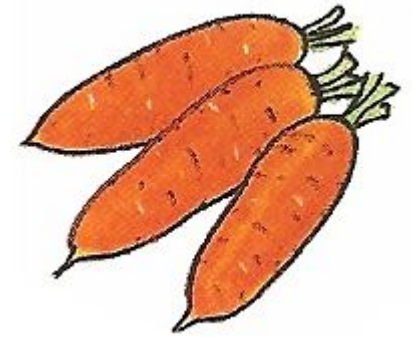
*Автор презентации учитель начальных  
классов МОУ «ООШ с.Медяниково»  
Амаханова Э.И.*

Овощи, ягоды и фрукты -

самые витаминные продукты



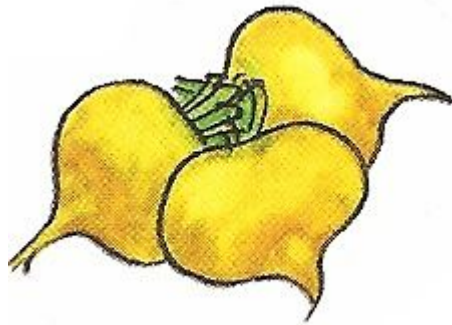
# Витамин А



помогает хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы

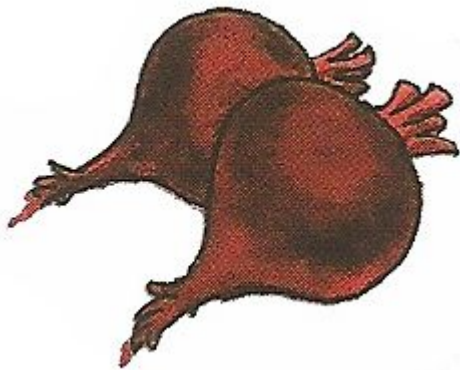
содержится в моркови, капусте, в зеленом луке



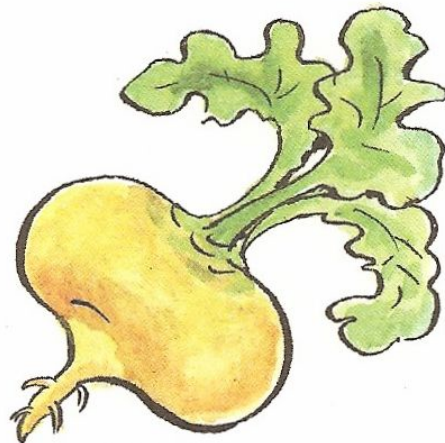


# Витамин В

помогает быть сильными и иметь хороший аппетит



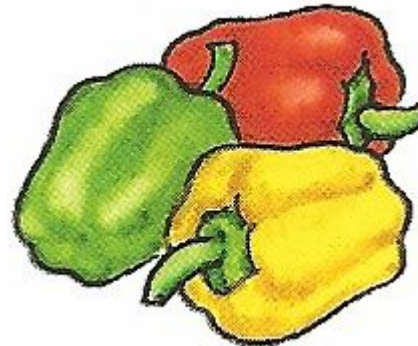
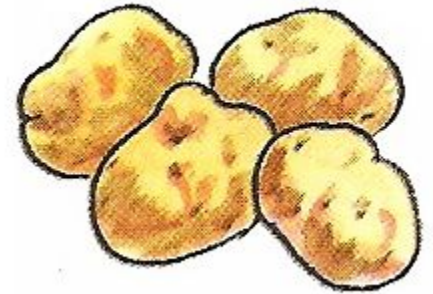
содержится в свекле, репе, редьке и других овощах



# Витамин С

повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепляет кости и зубы

содержится в чесноке, квашеной капусте и в других овощах

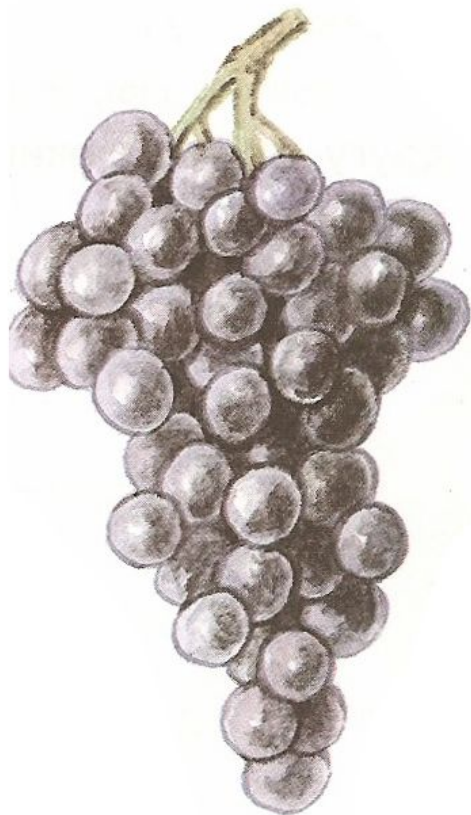




# Виноград

используется в свежем, сушеном и замороженном виде

Богат витаминами В1, К, Р и фолиевой кислотой



сушеный виноград - это изюм и кишмиш

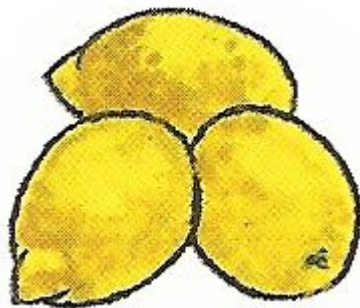


# Лимон

богат эфирными маслами, витаминами, минеральными веществами и лимонной кислотой

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

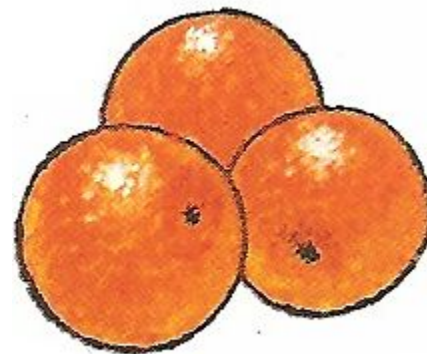
лимон применяется как лечебное средство, например, при ангине



# Апельсин

богат пектиновыми веществами, витаминами, эфирными маслами

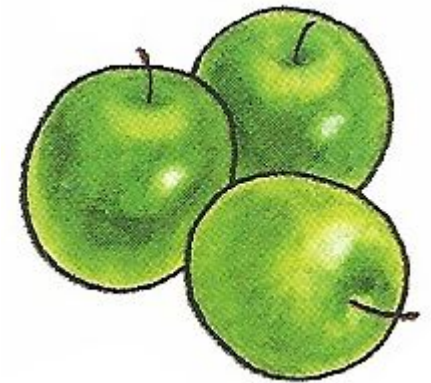
употребляются в свежем виде, в сушеном виде корку добавляют в компоты, кисели

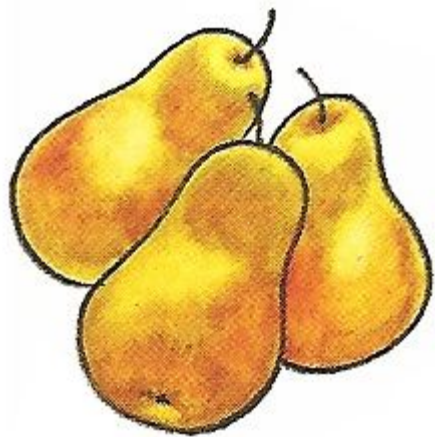


# яблоки



содержат много пектиновых, ароматических, дубильных веществ и микроэлементов  
богаты клетчаткой и железом

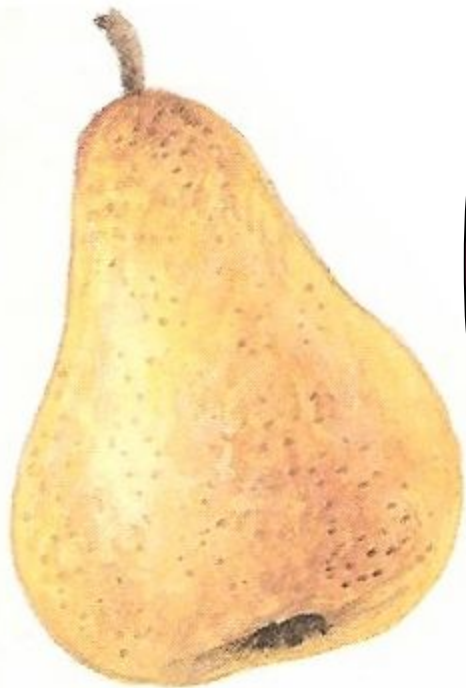




# Груша

плоды богаты глюкозой, фруктозой, сахарозой,

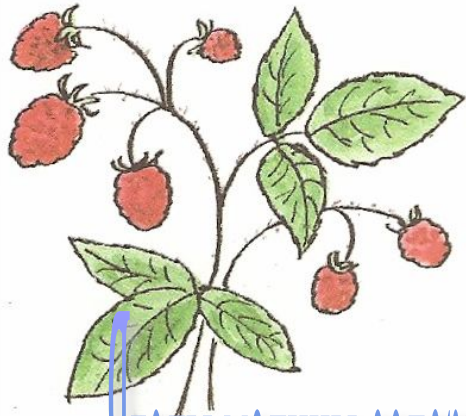
содержат дубильные, ароматические и пектиновые вещества, витамины B1, B2, B6, C, E





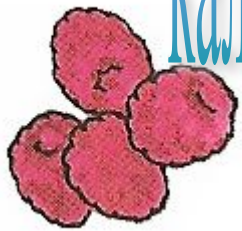
# Малина

RUBUS IDAEUS



Ягоды малины содержат различные сахара, Витамины E, B1, B2, B6, PP, 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, органические кислоты, кальций, фосфор, железо

используют сушеные ягоды и листья

# Ежевика



Ягоды ежевики содержат большое количество сахара, витамин 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, настоики, джемы



# Зеленые овощи богаты углеводами и витаминами

