

Железо в продуктах питания.

Подготовила ученица 9 «б» класса

Чиженькова Ольга.

Учитель: Шарапова О. В.

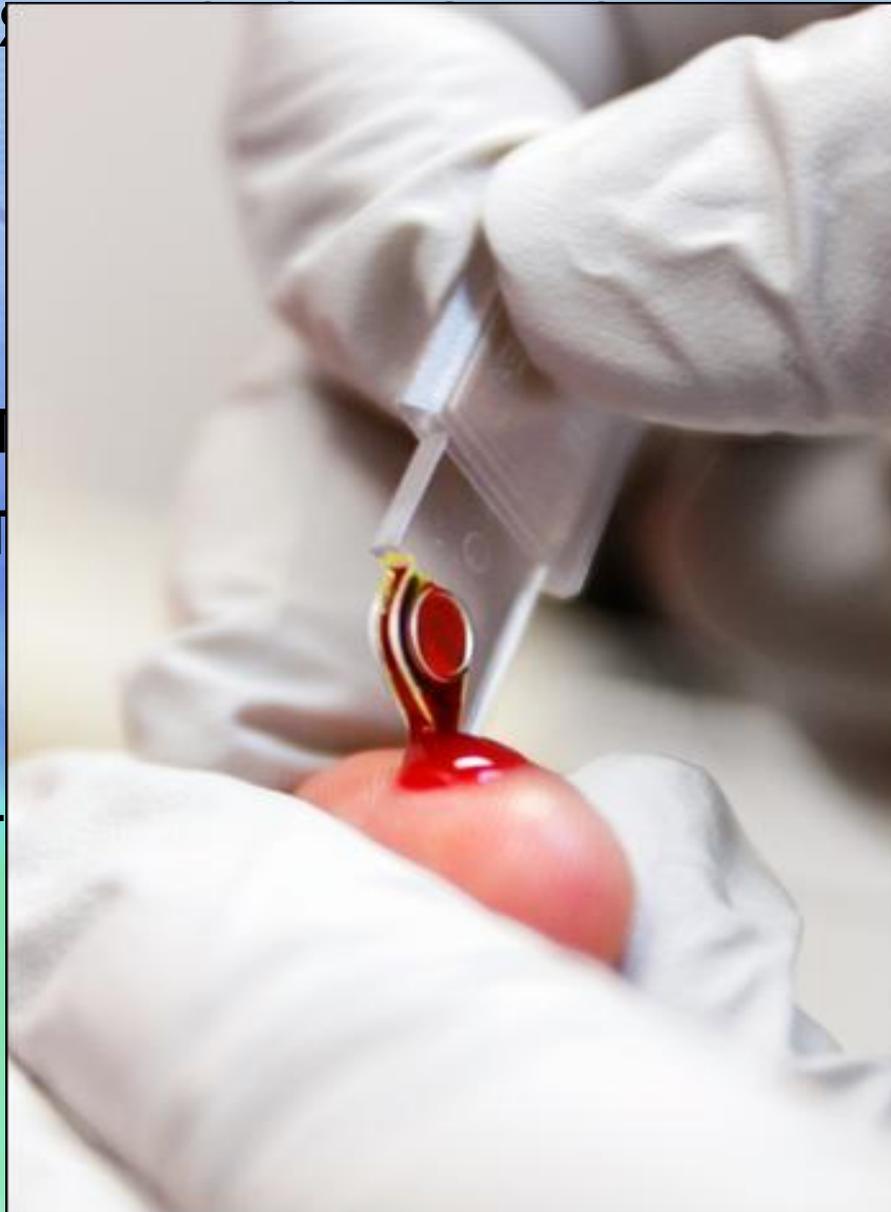
Цели и задачи.

- Железо, как элемент таблицы Д. И. Менделеева.
- Полезные свойства железа.
- Содержание железа в продуктах питания.

Железо



- Железо — это важный компонент крови, который помогает доставлять кислород к клеткам. Самым распространенным дефицитом является дефицит железа, который может вызывать усталость, слабость, снижение иммунитета и другие симптомы.



...щества,
...клеткам.

...ехватка
...строй
...алости,
...ьшению
...й

ИСТОЧНИКИ

6-28 мг



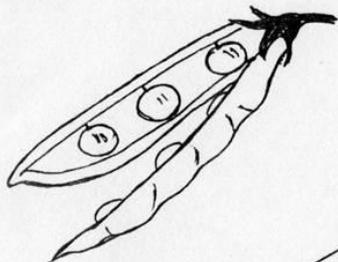
ПЕЧЕНЬ



ШИПОВНИК



ГЕРКУЛЕС



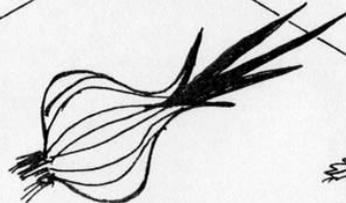
ГОРОХ



1-2 мг



АРБУЗ



ЛУК



ЧЕСНОК



Fe

МЕД

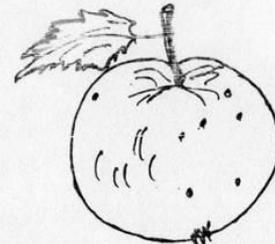
ЧАЙ

ПИТАНИЯ

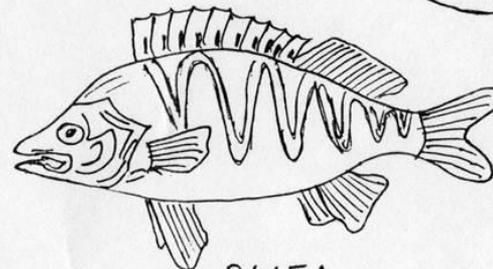
2-6 мг



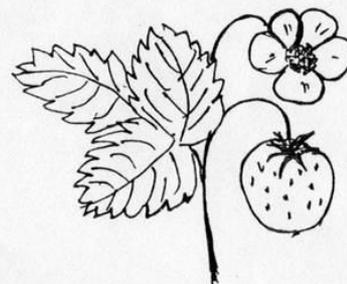
ГРИБЫ



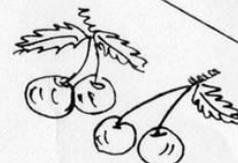
ЯБЛОКО



РЫБА



ЗЕМЛЯНИКА

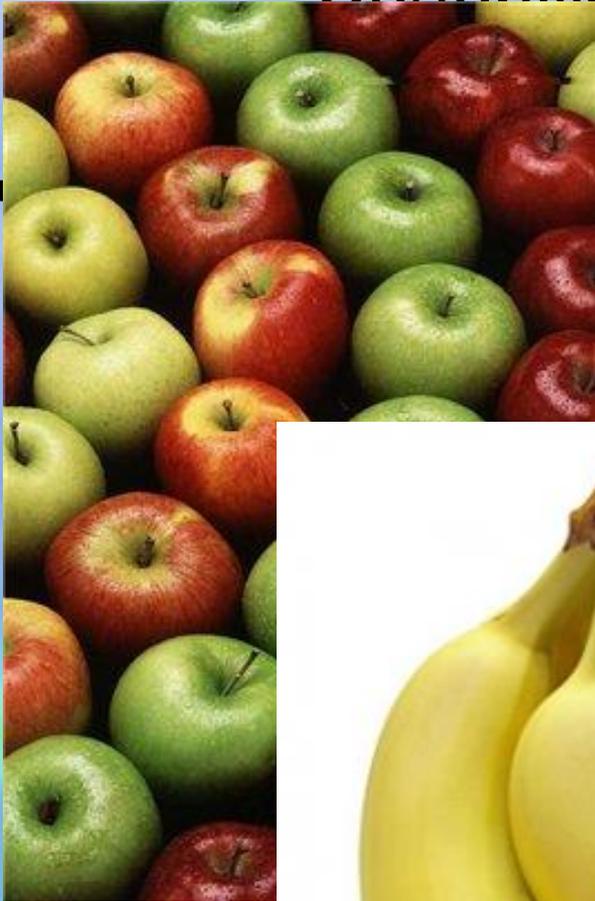


ЧЕРЕШНЯ



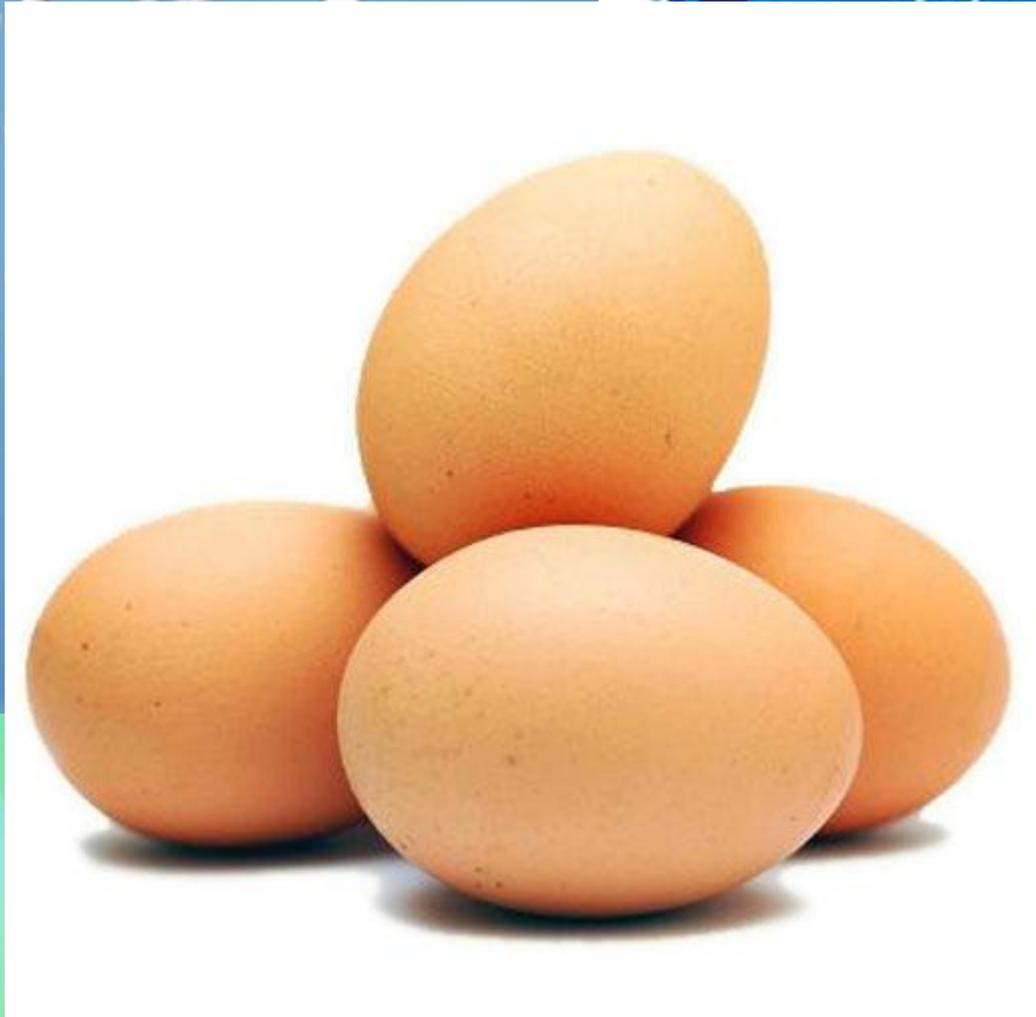
МОРКОВЬ

Содержание железа в продуктах питания (по данным немецких диетологов) Содержание железа, мг/100 г













Питайтесь правильно!

Используемый материал.

- www.womenfolk.ru
- www.inmoment.ru
- www.help-patient.ru
- www.inflora.ru
- Wikipedia
- images.yandex.ru