

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



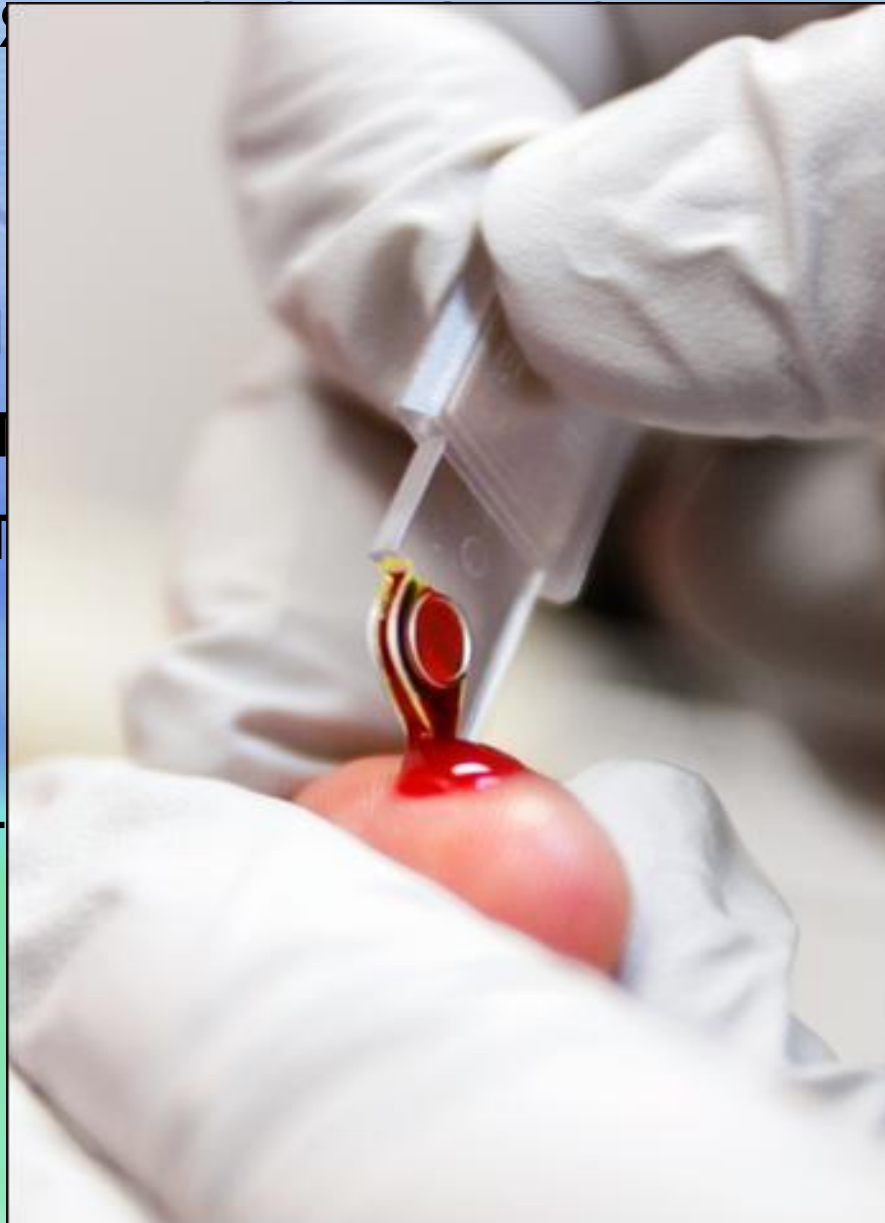
Полезные свойства железа.

- Железо
- Витамин
- пищевых
- хранит
- каждый
- обнов
- устра
- веще
- гормо



и С.
НТОМ
Т
ужна
твует
ран,
ЛОВЫХ

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



вещества,
клеткам.

нехватка
строй
алости,
ьшению
й

ИСТОЧНИКИ 6-28 мг



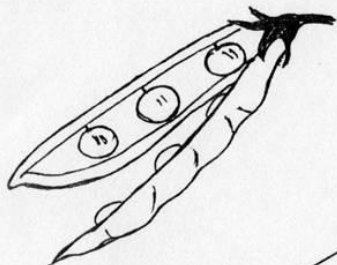
ПЕЧЕНЬ



ШИПОВНИК



ГЕРКУЛЕС



ГОРОХ



1-2 мг



АРБУЗ



ЛУК



ЧЕСНОК



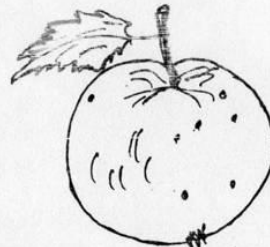
Fe

МЕД

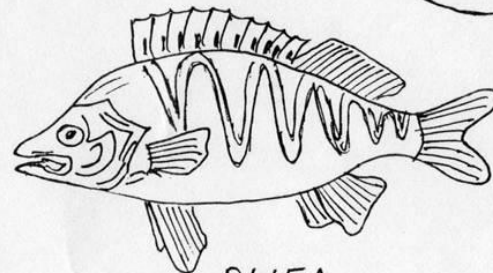
ПИТАНИЯ 2-6 мг



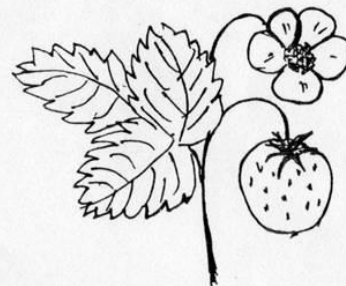
ГРИБЫ



ЯБЛОКО



РЫБА



ЗЕМЛЯНИКА

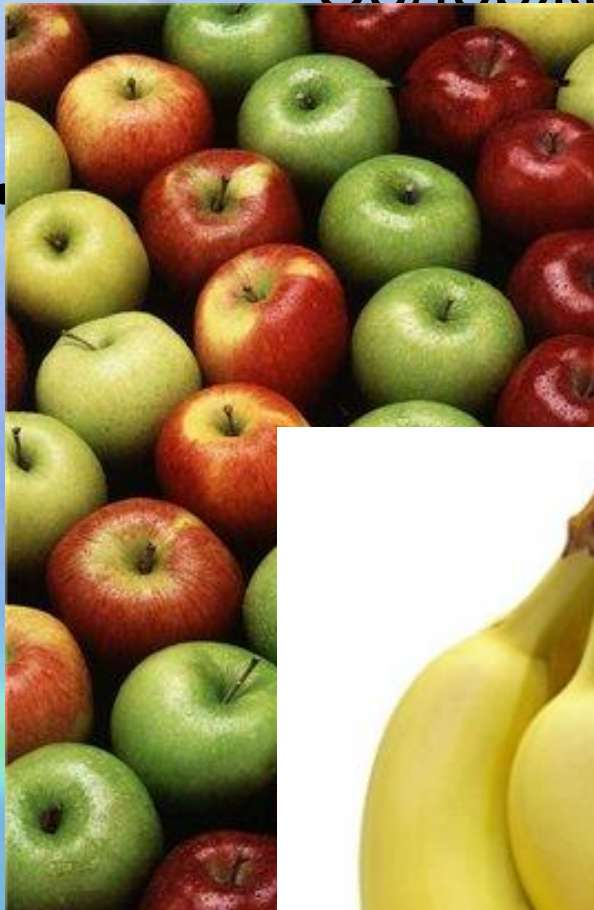


ЧЕРЕШНЯ



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