

A top-down view of a diverse selection of fresh produce, including purple cabbage, corn, bitter melon, potatoes, garlic, onions, cucumbers, tomatoes, eggplants, carrots, bell peppers, cauliflower, and citrus fruits, all arranged in a circular pattern around a central text area on a dark wooden surface.

# Овочі та фрукти





**Цікаве про овочі та фрукти**

**Користь фруктів**

**Користь овочів**



# Цікаве про овочі та фрукти

- Овочі та фрукти в раціоні харчування людини — це джерело вітамінів, мінералів та інших поживних речовин. Вживання їх свіжими, замороженими або злегка тушкованими гарантує надходження в організм усіх тих речовин, які відіграють важливу роль у формуванні імунітету людини. Вони також важливі для процесу обміну речовин та інших функцій, що сприяють збереженню здоров'я, сил і чудового настрою.



# Користь фруктів

- Перш за все – фрукти це джерело вітмінів. А вітаміни – корисні для людини. Слово "вітаміни" походить від латинського слова "віта" – життя. Назва ця не випадкова. Якщо вітамінів не вистачає, людина важко хворіє. Вітаміни потрібні для нормального росту і розвитку дитячого організму. Мінерали які знаходяться у фруктах поліпшують зріст, буде гарна шкіра, покращується робота мозку.



# Користь овочів

- Овочі так як і фрукти є неменш важливими для нашого організму. Властивості рослинної їжі здатні запобігти розвитку багатьох захворювань. Знаючи про корисні властивості овочів можна правильно скласти свій раціон, щоб в тіло людини отримало достатню кількість енергії на весь день. Кожний овоч має різні хімічні склади.
- Наприклад: картопля є висококалорійним овочем, в якій 80-85 % — це крохмаль. Корисні властивості моркви незаперечні: коренеплоди багаті вітаміном **A**. Буряк червоний - насичений білком, жирами, вуглеводами.





• ЗДОРОВ'  
Я

• це Овочі та  
фрукти