

Полезные свойства яблок.

презентация учителя начальных классов
Петаевой Ирины Петровны»

- Яблоко на территории России является одним из самых популярных выращиваемых фруктов – редкий дачник не имеет на своем участке яблони. Да и в литературе, в сказках и легендах, именно этому плоду уделяется немало внимания.



● Свежее сочное яблоко – это идеальный здоровый фрукт, оно хорошо освежает. В основном полезные вещества находятся в кожуре плодов и непосредственно под ней содержится много витаминов А, С и Е. Поэтому чистить яблоки перед употреблением не стоит.



Многие не знают что в семечках яблочк содержится еще
больший запас витаминов. Яблоко — плод яблони, который
употребляется в пищу в свежем так как в таком виде оно
полезнее.



В яблоках содержится богатый витаминный комплекс достаточно широкий спектр минералов и, конечно же, питательные и целебные вещества которые нужны для организма детей и взрослых сахара, клетчатка и прочие.



Яблоки самый востребованный фрукт и самый полезный. Яблоки способствуют нормализации высокого или низкого давления. Если маленький ребёнок будет есть два яблока в день то он будет получать витаминную норму взрослого человека за день.



Из всего этого следует что яблоко самый полезный и вкусный фрукт в жизни человека, И ЕГО НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ НЕ ТОЛЬКО ДЕТЯМ НО И ВЗРОСЛЫМ.

