

# 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
- обновле
- устра
- вещес
- гормо



и С.  
НТОМ  
Т  
ужна  
твует  
ран,  
ЛОВЫХ

- Железо — это важный компонент крови, который помогает доставлять кислород к клеткам. Самое распространенное заболевание, связанное с дефицитом железа — это железодефицитная анемия. Симптомы включают усталость, слабость, головокружение, головные боли, снижение аппетита, бледность кожи, выпадение волос и ногтей. Железо содержится в мясе, рыбе, бобовых, орехах и цельнозерновых продуктах. При дефиците железа врач может назначить препараты железа.



...щества,  
...клеткам.

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

# ИСТОЧНИКИ

6-28 мг



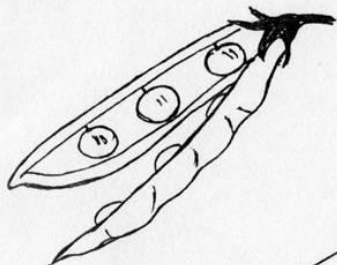
ПЕЧЕНЬ



ШИПОВНИК



ГЕРКУЛЕС



ГОРОХ



1-2 мг



АРБУЗ



ЛУК



ЧЕСНОК

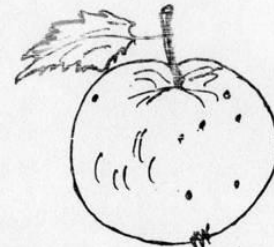


# ПИТАНИЯ

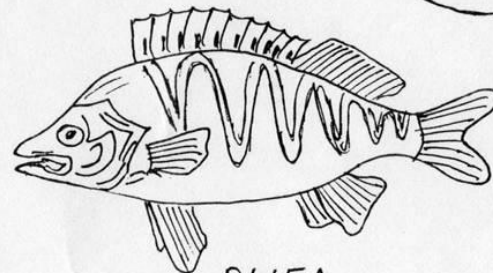
2-6 мг



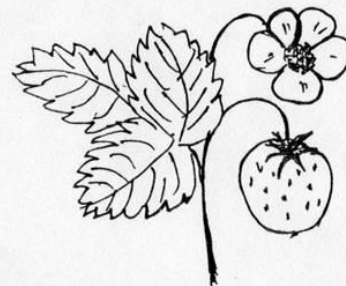
ГРИБЫ



ЯБЛОКО



РЫБА



ЗЕМЛЯНИКА

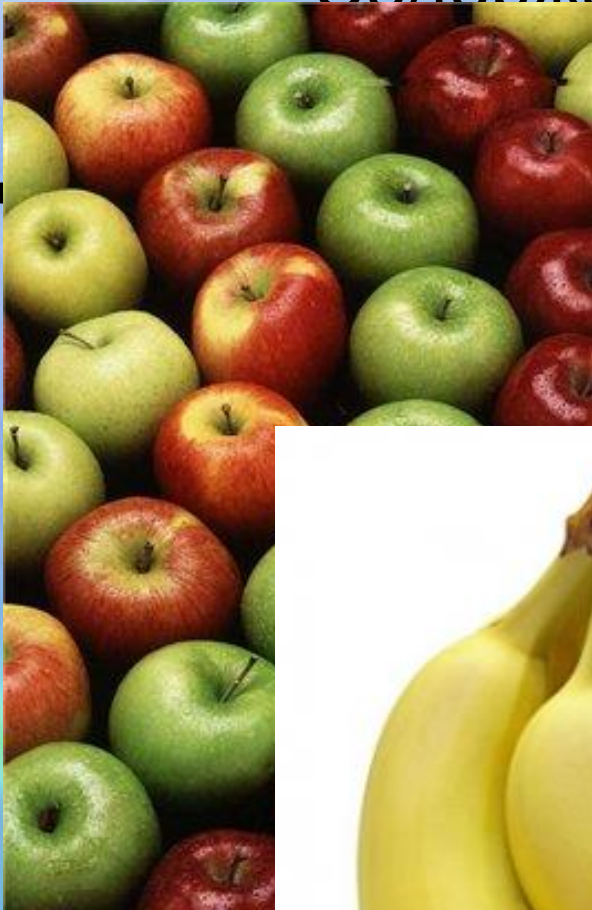


ЧЕРЕШНЯ



МОРКОВЬ

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















**Питайтесь правильно!**

# Используемый материал.

- [www.womenfolk.ru](http://www.womenfolk.ru)
- [www.inmoment.ru](http://www.inmoment.ru)
- [www.help-patient.ru](http://www.help-patient.ru)
- [www.inflora.ru](http://www.inflora.ru)
- Wikipedia
- [images.yandex.ru](http://images.yandex.ru)