

Фруктовая фантазия



***Выполнила ученица 3 А
класса***

Лопатина Ирина

Яблоки. Отличное укрепление сердечно сосудистой системы. Содержат витамины: А, С.

Груша. Оказывает противовоспалительное действие. Содержат витамины: С, В1.

Виноград. Содержит магний, марганец, кобальт, богат углеводами, органическими кислотами. Полезен при болезнях почек, легких, печени, гипертонии. Содержат витамины: С, Р, РР, В1, В6, В12.

Какие витамины содержатся во фруктах?

Витамин А

Содержится в яблоках, персиках, абрикосах, гранате и др.



Витамин С

Содержится в арбузе, яблоках, винограде и др.



Витамин В

Содержится в груше, апельсинах, яблоках и др.



Витамин Р

Содержится в лимонах, грейпфрутах, черной смородине и др.



Витамин Е

Содержится в авокадо и др.



а ты ешь витамины?



						1	В	И	Н	О	Г	Р	А	Д
2	М	а	Н	д	а	р	И	Н						
	3	Г	р	а	Н	а	Т							
		4	Г	р	у	ш	а							
					5	Л	И	М	О	Н				
6	а	п	е	л	ь	с	И	Н						
						7	а	Н	а	Н	а	с		
							8	ф	р	у	к	т	ы	



Необходимые ингредиенты для салата «Фруктовая фантазия»

Груша – 1 шт.

Киви – 2 шт.

Яблоко- 1шт

Мандарины-2 шт

Банан – 1 шт.

Виноград синий – 100 г

Йогурт –100 мл

Разделочная доска- 1шт

Нож- 1шт

Ложка- 1шт

Салатник- 1шт





Сначала необходимо помыть фрукты под проточной водой и высушить их.

Очистить фрукты. Грушу и яблоко разрезать пополам и удалить сердцевину.





**Порезать все кубиками.
Соединить все фрукты
в салатнике. Добавить
йогурт. Все перемешать**



Помыть испачканную посуду, разложить салат по блюдцам.



Пригласить родных на ужин.



Спасибо за внимание!

