

Радуга здоровья

Познание: ФЦКМ

«Полезные свойства
фруктов и овощей»

Презентацию подготовила:

Воспитатель средней группы
Борисова Татьяна Александровна,
Санкт-Петербург, 2017год



КРАСНЫЕ

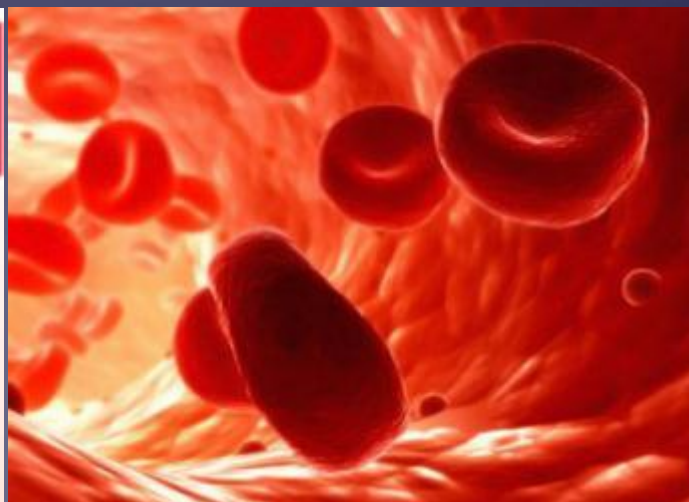
помидоры,
арбуз, гранат,
малина, клуб-
ника, перцы



ЛИКОПИН, ЭЛЛА-
ГОВАЯ КИСЛОТА



защищают от
канцерогенов
(противоопухолевый
эффект) и мутаций
в ДНК




ЖЁЛТЫЕ И ОРАНЖЕВЫЕ

апельсины,
мандарины, абрикосы,
лимоны, тыква,
ананасы, морковь

 **гесперидин**




 поддерживают
зрение, рост и
развитие организма,
защищают клетки и
сохраняют влагу кожи




ЗЕЛЁНЫЕ

брокколи, цукини,
зелёный перец,
бобы, горох



 лютеин, изофла-
воноиды и др.



 укрепляют лёгкие
и зубы, поддер-
живают межклеточ-
ное взаимодействие
и рост клеток




СИНИЕ И ФИОЛЕТОВЫЕ

чёрная смородина,
ежевика, черника,
виноград, слива,
свёкла, баклажаны

 ресвератрол,
антоцианидины




 мощные антиок-
сиданты, укреп-
ляют сердце и кости




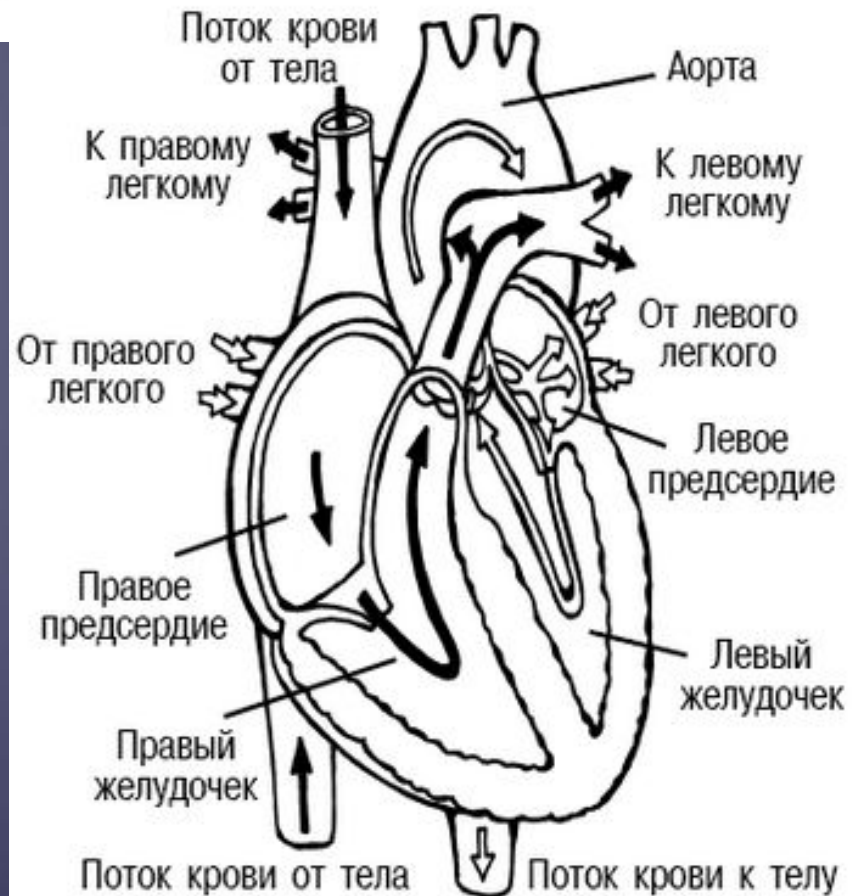
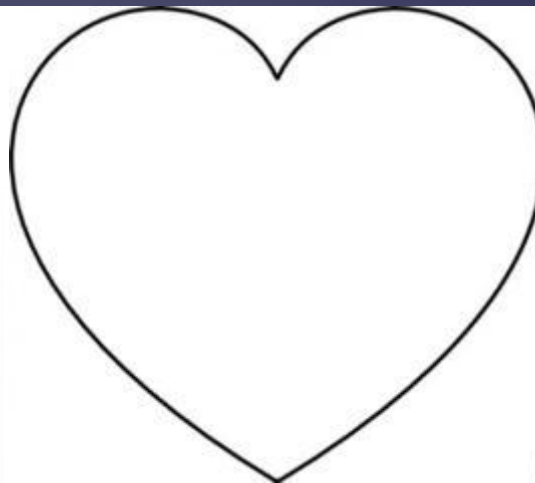
БЕЛЫЕ

чеснок, грибы,
бананы, белая
фасоль, лук

 аллицин,
кверцетин



 поддержка серд-
ца и сосудов,
профилактика рака



Спасибо за внимание!

