



*Овощи и фрукты  
полезные продукты*



# Овощи и фрукты - это витамины.

- В сырых овощах и фруктах содержится большое количество витаминов, необходимых для жизнедеятельности организма. Поэтому они должны быть в рационе школьника в достаточно большом количестве. При термической обработке витамины частично или полностью разрушаются.





# А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?



## ■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

# Овощи

- Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.



## Как сохранить витамины в продуктах питания?

- При чистке фруктов и овощей снимать более тонкий слой кожицы.
- Нож из нержавеющей стали.
- Резать и чистить перед самым употреблением.
- Варить в эмалированной или алюминиевой посуде с плотно закрытой крышкой.
- При варки опускать в кипящую воду.
- Витамины А- употреблять с жирами.



*Овощи играют огромную роль в питании человека!*

