


# ЯГОДЫ- КЛАДЕЗЬ ЗДОРОВЬЯ.

---

Презентацию выполнила,  
воспитатель Мельникова А.В.,  
ГБДОУ №37 Невского района г.  
С-Пб.

A close-up photograph of a cluster of ripe berries. The berries are in various stages of ripeness, showing colors from deep blue to bright red and orange. They are surrounded by lush green leaves, some of which are slightly out of focus. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural setting like a forest or garden.

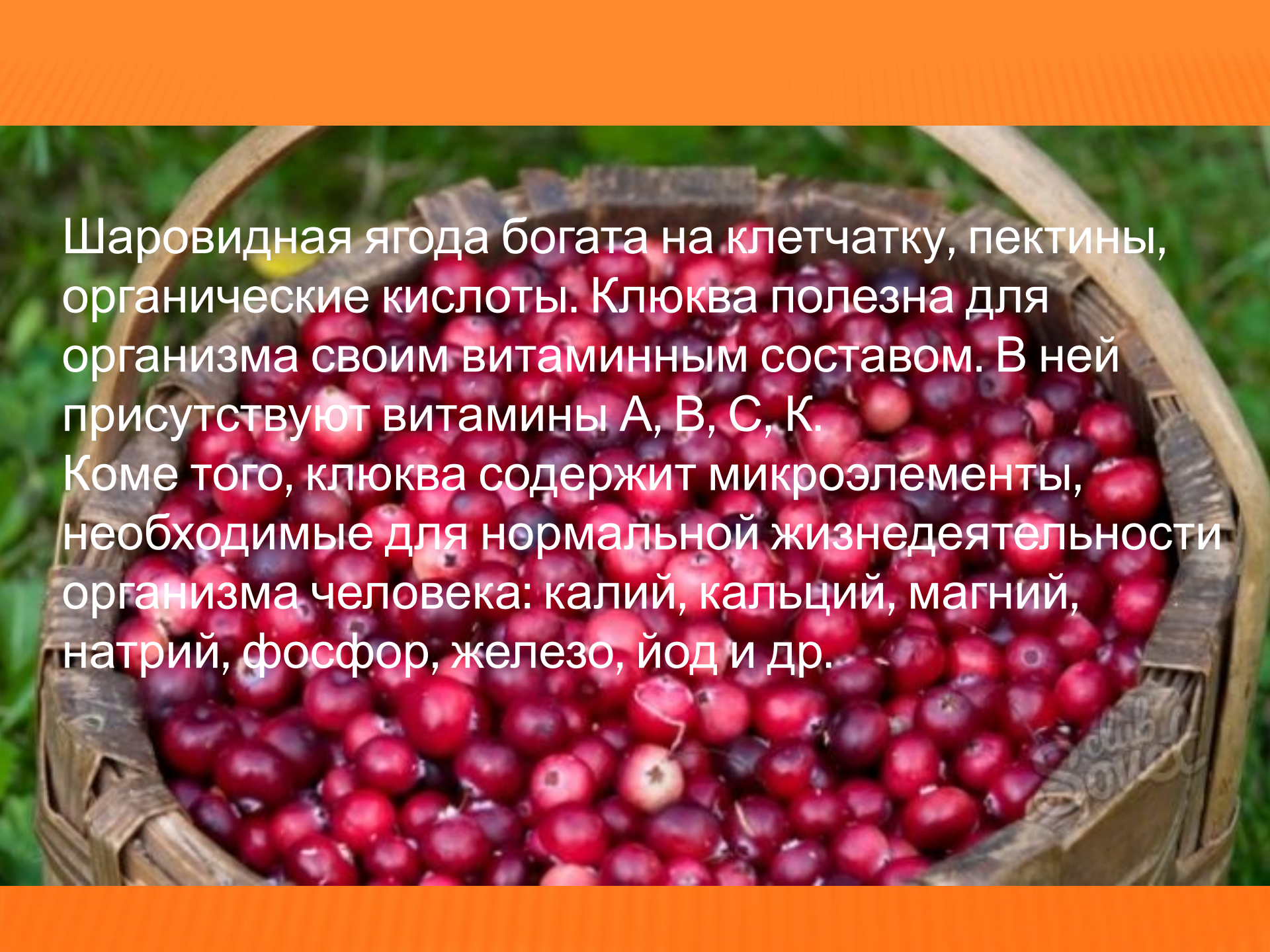
Наливаются гроздья рябины красной, калины и облепихи. Эти плоды вкусны не только в компотах и вареньях, но и благотворно влияют на организм. В них содержание множества витаминов и микроэлементов.

Польза калины. В ней большое количество витамина С вдвое больше, чем в цитрусовых. Для профилактики головных болей и простуды выпивайте чай один раз в день, приготовленный из 1 столовой ложки размятых ягод, немного сахара. Дайте ему настояться.






Полезные свойства рябины. Она богата аскорбиновой кислотой, витаминами E, P, органическими кислотами, фосфором, без него не усваивается кальций.



Шаровидная ягода богата на клетчатку, пектины, органические кислоты. Клюква полезна для организма своим витаминным составом. В ней присутствуют витамины А, В, С, К. Кроме того, клюква содержит микроэлементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека: калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, йод и др.



Брусника является низкокалорийным богатым источником клетчатки, витамина А, В, С, Е и магния

Малина —  
настоящий кладезь  
различных  
органических кислот  
(салициловая,  
лимонная, яблочная  
и др.),  
микроэлементов  
(железо, медь, калий,  
цинк и др.), витамин  
(А, В и С), сахара  
(глюкоза, фруктоза),  
минеральных,  
красящих,  
азотистых,  
дубильных веществ  
и эфирных масел.

