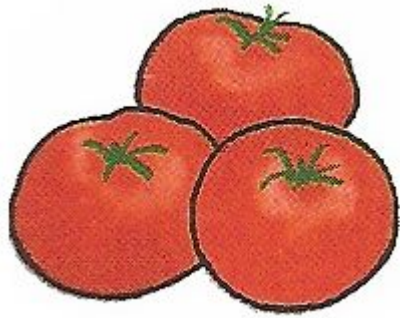
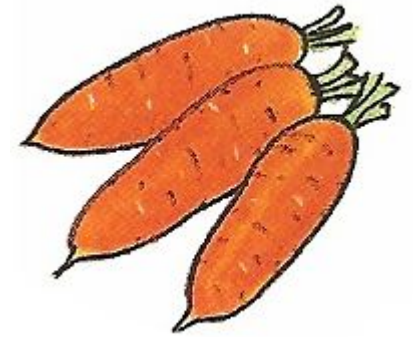


Овощи, ягоды и фрукты -

самые витаминные продукты



# Витамин А



помогает хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы

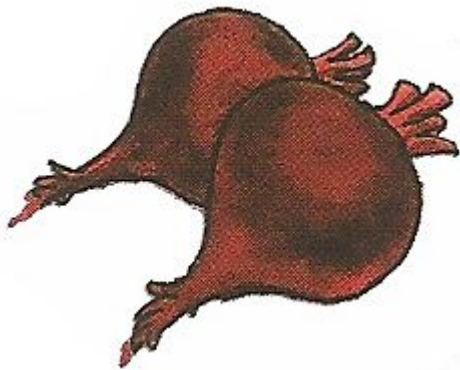
содержится в моркови, капусте, в зеленом луке



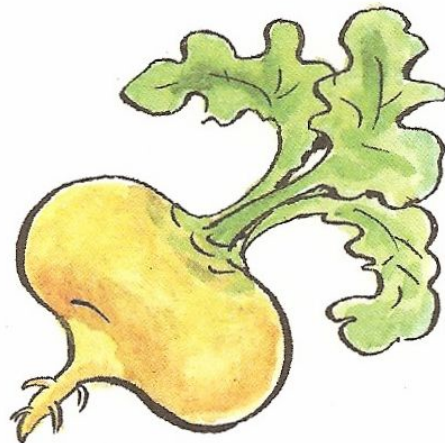


# Витамин В

помогает быть сильными и иметь хороший аппетит



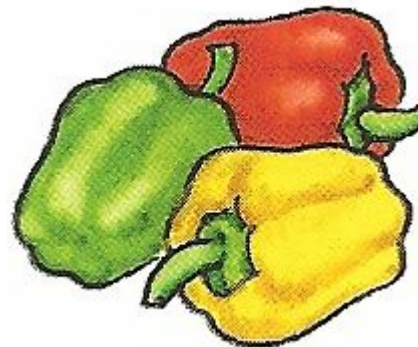
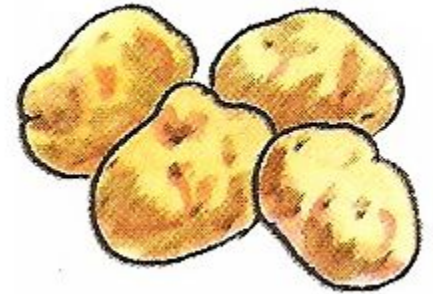
содержится в свекле, репе, редьке и других овощах



# Витамин С

повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепляет кости и зубы

содержится в чесноке, квашеной капусте и в других овощах

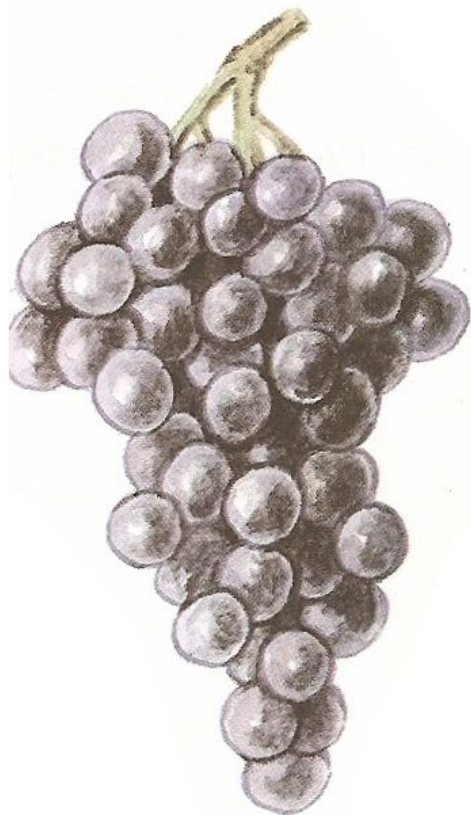




# Виноград

используется в свежем, сушеном и замороженном виде

Богат витаминами В1, К, Р и фолиевой кислотой

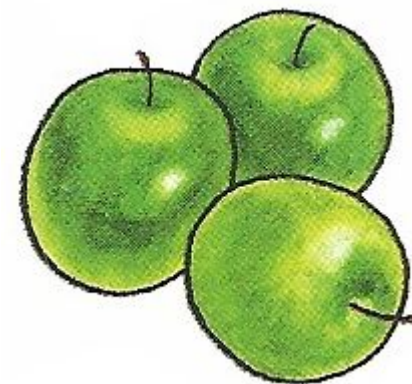
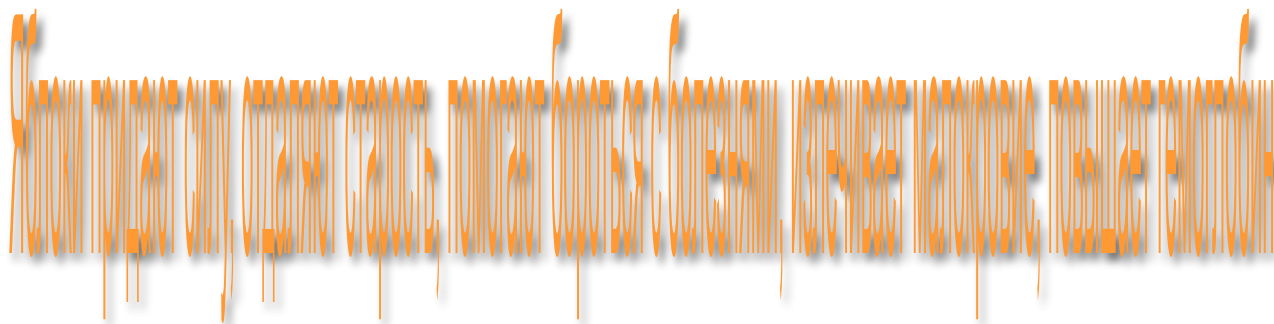


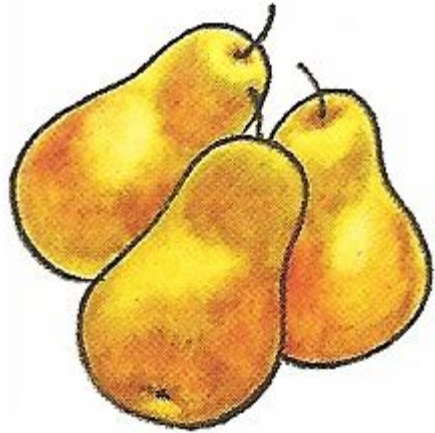
сушеный виноград - это изюм и кишмиш

# яблоки



содержат много пектиновых, ароматических, дубильных веществ и микроэлементов  
богаты клетчаткой и железом

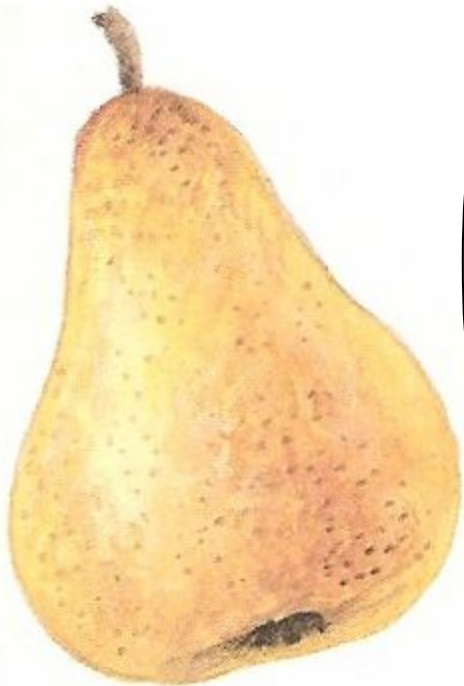




# Груша

плоды богаты глюкозой, фруктозой, сахарозой,

содержат дубильные, ароматические и пектиновые вещества, витамины B1, B2, B6, C, E





# Смородина

(черная)

ягоды богаты витаминами (особенно витамином С), органическими кислотами, пектиновыми и азотистыми веществами

листья, почки, цветы содержат ценное эфирное масло

все продукты переработки богаты аскорбиновой кислотой

из ягод готовят варенье, соки, кисели, компоты, джемы, вина, настои, отвары

сушеная смородина - самый популярный витамин



# Ежевика



Ягоды ежевики содержат растительный сахар, витамин С, В1, Р, Е, лимонную кислоту и другие полезные вещества

Используют ягоды, молодые листья и корни

употребляют в пищу в свежем виде, варят варенье, желе, компоты, сиропы, соки, кисели, настоики, джемы

# Зеленые овощи богаты углеводами и витаминами

