

# В овощах великая сила



Выполнила учитель  
трудоого обучения  
Ильина Ирина Геннадьевна  
школа-интернат №7  
г. Зеленоград



# Перец – лидер

## ВИТАМИНОВ!

Да, я – перец, но не тот,  
Что язык так сильно жжет.  
Я мясистый, витаминный,  
Запаси меня на зиму.





**Витамины**



**Питательные  
вещества**



**Минеральные  
вещества**



**Белки  
Жиры  
Углеводы  
Зола  
Вода**

# Помидор – дачный апельсин

К предлогу две ноты прибавьте  
Согласную букву приставьте  
А целое скажем мы точно  
И мягко, и красно, и сочно.





**Витамины**



**Минеральные  
вещества**

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Пищевые волокна
- Органические кислоты
- Вода
- Моно- и дисахарид
- Крахмал
- Зола



# Лук и его

## Свойства

**Золотистый и полезный,  
Витаминный, хотя резкий,  
Горький вкус имеет он.  
Когда чистишь – слезы льешь.**





**Витамины**



**Минеральные  
вещества**



- Вода
- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Моно- и дисахариды
- Крахмал
- Пищевые волокна:
- Органические кислоты
- Зола

# Огурец - огурчик

Я – и свежий, и соленый.  
Весь пупырчатый, зеленый.  
Не забудь меня, дружок,  
Запасай здоровье впрок.





**Витамины**



**Минеральные  
вещества**

воды — 95-96%  
жира  
клетчатки  
пектиновых веществ  
крахмал  
зола  
Сахара  
моносахаридами  
органических кислот  
белки  
масла



# Кабачок –

# любимец дачников

Я лежу на грядке гордо,  
Греет солнце мой бочок.

Я – зелёный, вкусный, твёрдый,  
И зовусь я кабачок.





**Витамины**



**Минеральные  
вещества**



**Белки  
Жиры  
Углеводы  
Пищевые волокна  
Вода  
Зола**

# Царь «Горох»

Дом зеленый тесноват,  
Узкий, длинный, гладкий,  
В доме рядышком сидят  
Круглые ребятки.





**Витамины**



**Минеральные  
вещества**



**Вода  
Белки  
Жиры  
Углеводы  
Крахмал  
Пищевые волокна  
Зола**

# Баклажан –

# турецкий помидор

Баклажан красив собою  
Он полезней каши вдвое  
С луком, чесноком и мясом  
Баклажаны есть согласен.





**Витамины**



**Минеральные  
вещества**



- Вода**
- Углеводы**
- Пищевые волокна**
- Жиры**
- Белки**
- Холестерин**
- Зола**

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**