

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!**