



Кокос, Кокос всем кокос  
Вкуснейший фрукт на свете.  
Он сладок вкусен всем на вкус.  
Кокос, Кокос наш фрукт!!!

# ЧТО МЫ УЗНАЕМ О КОКОСЕ?

- ❑ Что содержит кокос?
- ❑ Сколько в день можно употреблять кокосовый сок?
- ❑ В какой пище есть кокос?
- ❑ **Какие макро и микроэлементы содержатся в кокосе?**
- ❑ **Кому противопоказан кокос?**
- ❑ **Вывод!!!**



# ЧТО СОДЕРЖИТ КОКОС?

- ❖ В кокосе есть Витамин В1; Витамин В2; Витамин В3; Витамин В6; Витамин В9; Витамин С; Витамин Е; Витамин К; Витамин РР; Холин;



# КАКИЕ МАКРО И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАТСЯ В КОКОСЕ?

- Кальций ;Магний;Натрий; Калий;Фосфор; Железо;Цинк;Медь;Марганец;Селен





# КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАН КОКОС?

- ✓ Кокос противопоказан людям со склонностью к лишнему весу и диарее.



# СКОЛЬКО В ДЕНЬ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ КОКОСОВЫЙ СОК?

- ❖ Я считаю, что в день можно употреблять 1 кружку кокосового сока, потому что сок в тоже время и вредный!!!





# В КАКОЙ ПИЩЕ ЕСТЬ КОКОС?

---

- ❑ Я считаю, что именно в тортах много кокоса. Мне кажется что без кокоса не может обходиться ни один торт.



# КАРТИНКИ КОКОСОВЫХ ТОРТОВ!!!



[www.kuharka.ru](http://www.kuharka.ru)



# ВЫВОД!!!

---

- ❖ Итак, сегодня мы узнали, что кокос может быть вредным для людей со склонностью к лишнему весу.
- ❖ Узнали, что в тортах есть кокос.
- ❖ Узнали, что в кокосе есть макро и микроэлементы, а также кокос содержит полезные витамины.

---

**Спасибо**

**За**

**Внимание!**