



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!!!



Vilen



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!