

ОВОЩИ И ФРУКТЫ- ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ

Подготовила и провела воспитатель
МБСКОУ ГОШИ №2 Бернат В.К

ЧЕЛОВЕК ИЗДАВНА ВЫРАЩИВАЕТ ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Где растут овощи?

Где растут фрукты?

КАРТОФЕЛЬ



По калорийности он в 2-3 раза превосходит другие овощи. Основной энергетический материал - углеводы (крахмал). Картофель богат калием, витамином С, витаминами группы В, клетчаткой, органическими кислотами. Его аминокислоты легко усваиваются организмом человека

КАПУСТА



Do you know what it is? It's cabbage.

Одним из самых больших достоинств капусты является ее способность длительно сохранять имеющийся в ней витамин С (в течение 7-8 месяцев без снижения). Таким свойством не обладает ни один овощ, а из фруктов витамин С сохраняют только цитрусовые

ОГУРЦЫ

Они чемпионы среди овощей по количеству содержащейся в нем воды (96,8%). Огурцы содержат нежную клетчатку, играющую важную роль в поддержании микрофлоры кишечника, соли калия и другие минеральные соли.



МОРКОВЬ



По содержанию витамина А (каротина) МОРКОВЬ НЕ ЗНАЕТ СЕБЕ РАВНЫХ СРЕДИ ДРУГИХ ОВОЩЕЙ. БЛАГОДАРЯ СОДЕРЖАНИЮ КАРОТИНА МОРКОВЬ СПОСОБСТВУЕТ ХОРОШЕМУ РОСТУ ДЕТЕЙ, ОНА ОСОБЕННО ПОЛЕЗНА ТЕМ, КТО ИСПЫТЫВАЕТ БОЛЬШИЕ ЗРИТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ИЛИ СТРАДАЕТ НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.

ЧЕСНОК И ЛУК



Reklama

УЖЕ ДАВНО ПОДМЕЧЕНО, ЧТО
ЗАПАХ ЧЕСНОКА И ЛУКА
СПОСОБЕН ОТГОНЯТЬ ОТ
ЧЕЛОВЕКА БОЛЕЗНИ ТАК КАК
В НИХ СОДЕРЖАТСЯ
ФИТОНЦИДЫ

ВДЫХАНИЕ ПАРОВ ЛУКА И
ЧЕСНОКА ХОРОШО ПОМОГАЕТ
ПРИ КАШЛЕ И АНГИНЕ.
СВЕЖИМ ТЕРТЫМ ЛУКОМ
ВРАЧУЮТ УШИБЫ. ЭТИ
РАСТЕНИЯ СЛУЖАТ НАМ
ПИЩЕЙ И ЛЕКАРСТВОМ.

ПОМИДОРЫ



В НИХ СОДЕРЖАТСЯ ВИТАМИНЫ С, ГРУППЫ В, Р, К, КАРОТИН, ФОСФОР, ЖЕЛЕЗО. В ПОМИДОРАХ МНОГО КАЛИЯ, КОТОРЫЙ ПОДДЕРЖИВАЕТ НОРМАЛЬНУЮ РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. В ТОМАТНОМ СОКЕ СОХРАНЯЮТСЯ ВСЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЭТОГО ОВОЩА.

ЯБЛОКИ



Яблоки самый привычный фрукт в нашей стране и очень приятно, что именно яблоки крайне полезны и необходимы для нашего здоровья. Полезные и лечебные свойства яблок объясняются их целебным составом. В яблоках содержатся витамины С, В1, В2, Р, Е, каротин, калий, железо, марганец, кальций, пектины, сахара, органические кислоты

ГРУШИ



Первое, за что ценят грушу — это ее сладкий вкус, сочную мякоть и большое содержание поливитаминов. Несмотря на то, что груша на вкус обычно в несколько раз слаще яблок, сахара в их мякоти содержится намного меньше. Зато груши богаты клетчаткой, органическими кислотами (яблочной, лимонной, фолиевой), пектиновыми и дубильными веществами, ферментами и набором витаминов от А до Р (А, С, В9, В2, В1, Е, Р, РР

АПЕЛЬСИНЫ



Апельсин - настоящий кладезь витаминов, в нем содержатся витамины А, В1, В2, РР, а также такие микроэлементы, как магний, фосфор, натрий, калий, кальций и железо. Но основное достоинство апельсина - это витамин С. В 150 граммах мякоти апельсина содержится 80 мг аскорбиновой кислоты - суточная норма потребления витамина С.