

Рабочий лист группы «Овощи»

1. Прочитайте текст.
2. Заполните таблицу на основании текста.
3. Соберите корзинку: раскрасьте и приклейте лекарственные растения.
4. Выполните задания в курсе «Здоровое питание».
5. Подготовьтесь представить свою корзинку.

Текст для самостоятельного изучения

Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты. В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний. Большим плюсом является содержание в овощах и фруктах антиоксидантов – веществ, которые замедляют процесс старения организма. Употребление фруктов и овощей, умение их правильно хранить и готовить обеспечивают человеку крепкое здоровье, энергичность и привлекательность.

Употребление овощей и фруктов необходимо для поддержания здоровья человека. Специалисты рекомендуют каждому человеку ежедневно съедать по несколько порций растительных плодов. Одной порцией можно считать любой свежий фрукт или овощ, горсть ягод, тарелку салата или любого овощного блюда, а также стакан свежевыжатого сока. Польза овощей и фруктов, главным образом, заключается в большом содержании в этих продуктах различных жизненно необходимых элементов. Во фруктах и овощах содержится большое количество витаминов. Однако для каждого плода характерен уникальный витаминный состав.

Витамин А в большом количестве содержится в помидорах, моркови, петрушке, персиках, абрикосах. Витаминами группы В богаты бобовые и картофель. Витамин С содержится в красном сладком перце, в цитрусовых, яблоках, капусте, зеленом луке. Источником витамина Е являются капуста, морковь, картофель, шпинат, облепиха. Витамин К содержится в цветной капусте, брюссельской капусте, в томатах и зелени, а витамин Р – в апельсинах, лимонах, винограде, капусте, черной смородине и малине.

Таблица

Что содержится в продуктах растительного происхождения?	
Какую способность заключают в себе фрукты и овощи?	
Какое важное вещество содержится в овощах и фруктах?	
В каких продуктах растительного происхождения содержится витамин «А»?	
В каких продуктах растительного происхождения содержится витамин «Р»?	