

БЕСЕДА «ЯГОДЫ И ФРУКТЫ – САМЫЕ ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ»

Ягоды и фрукты – это кладезь витаминов и минералов. Они содержат много витаминов, особенно витамин С, который укрепляет иммунитет и улучшает состояние кожи. Также в них много клетчатки, которая помогает пищеварению.

Самыми полезными считаются ягоды: малина, клубника, ежевика, смородина, крыжовник. Фрукты: яблоки, апельсины, бананы, груши, персики, сливы, вишня, черешня, абрикосы, дыня, арбуз, виноград.

Ягоды и фрукты можно употреблять в свежем виде, а также готовить из них компоты, варенья, джемы, соки, пюре. Это не только вкусно, но и полезно.

Важно помнить, что ягоды и фрукты должны быть свежими и качественными. Не стоит употреблять их в большом количестве, так как это может вызвать аллергию или расстройство желудка.

1. Ягоды и фрукты – это кладезь витаминов и минералов.
2. Самыми полезными считаются ягоды: малина, клубника, ежевика, смородина, крыжовник.
3. Фрукты: яблоки, апельсины, бананы, груши, персики, сливы, вишня, черешня, абрикосы, дыня, арбуз, виноград.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

