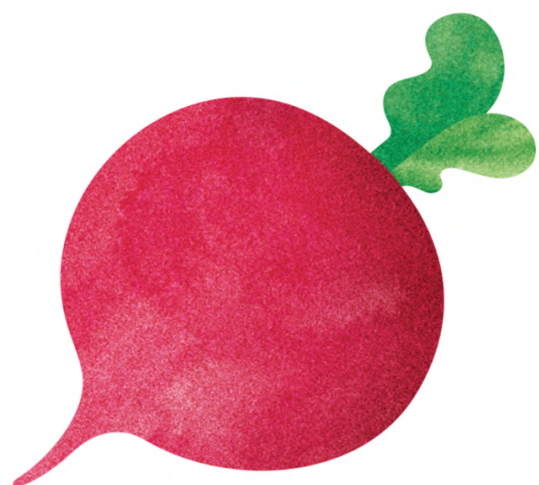
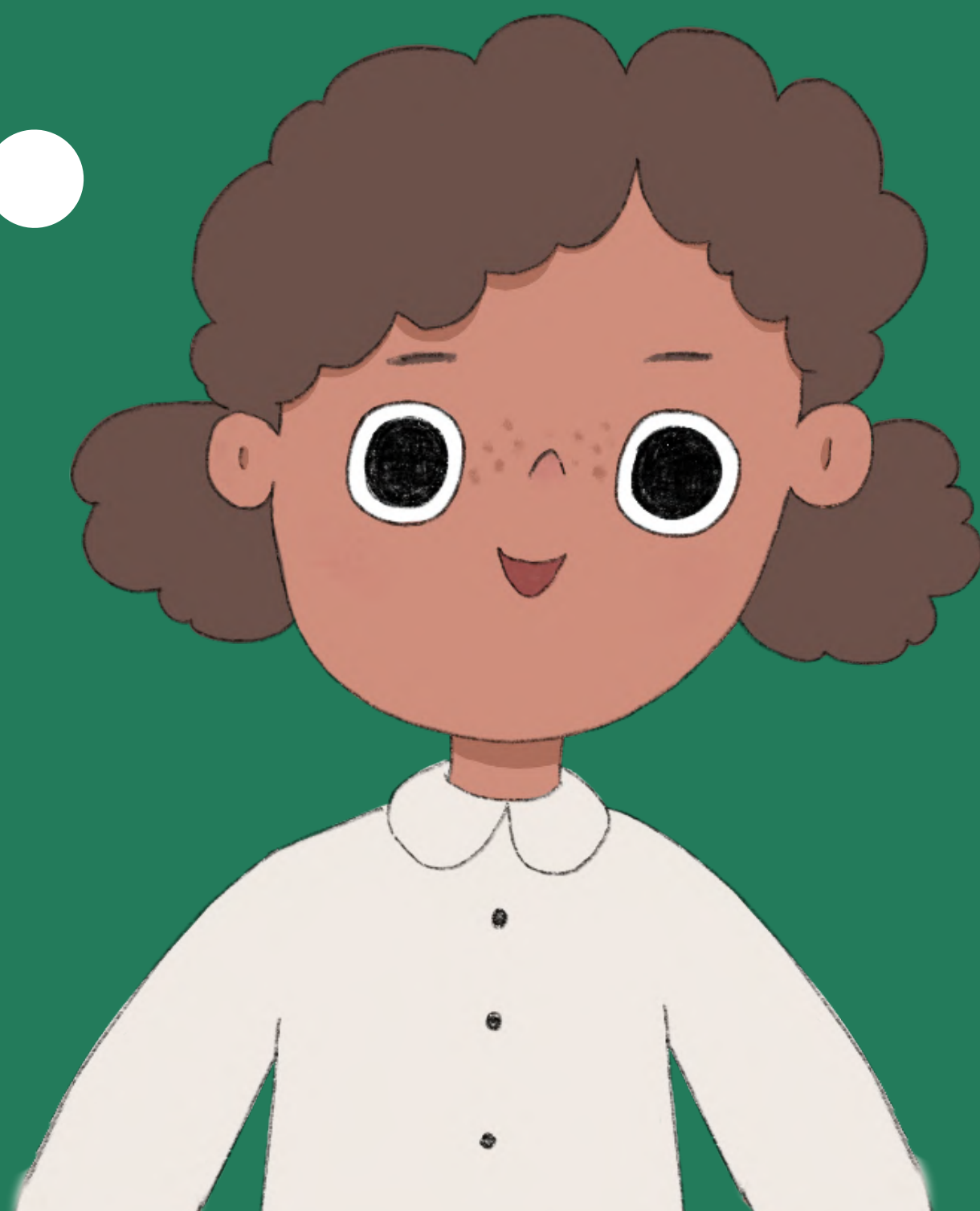
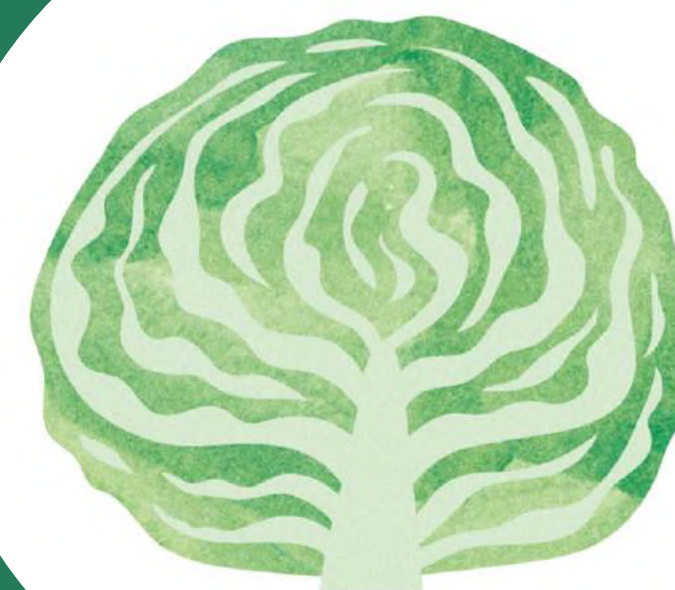
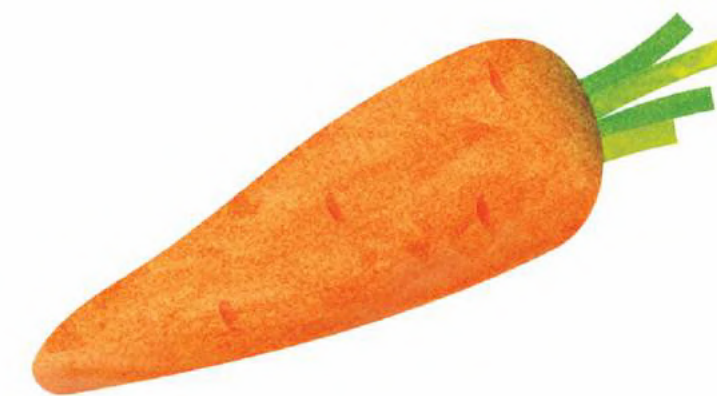


Групи продуктів.

Урок 1

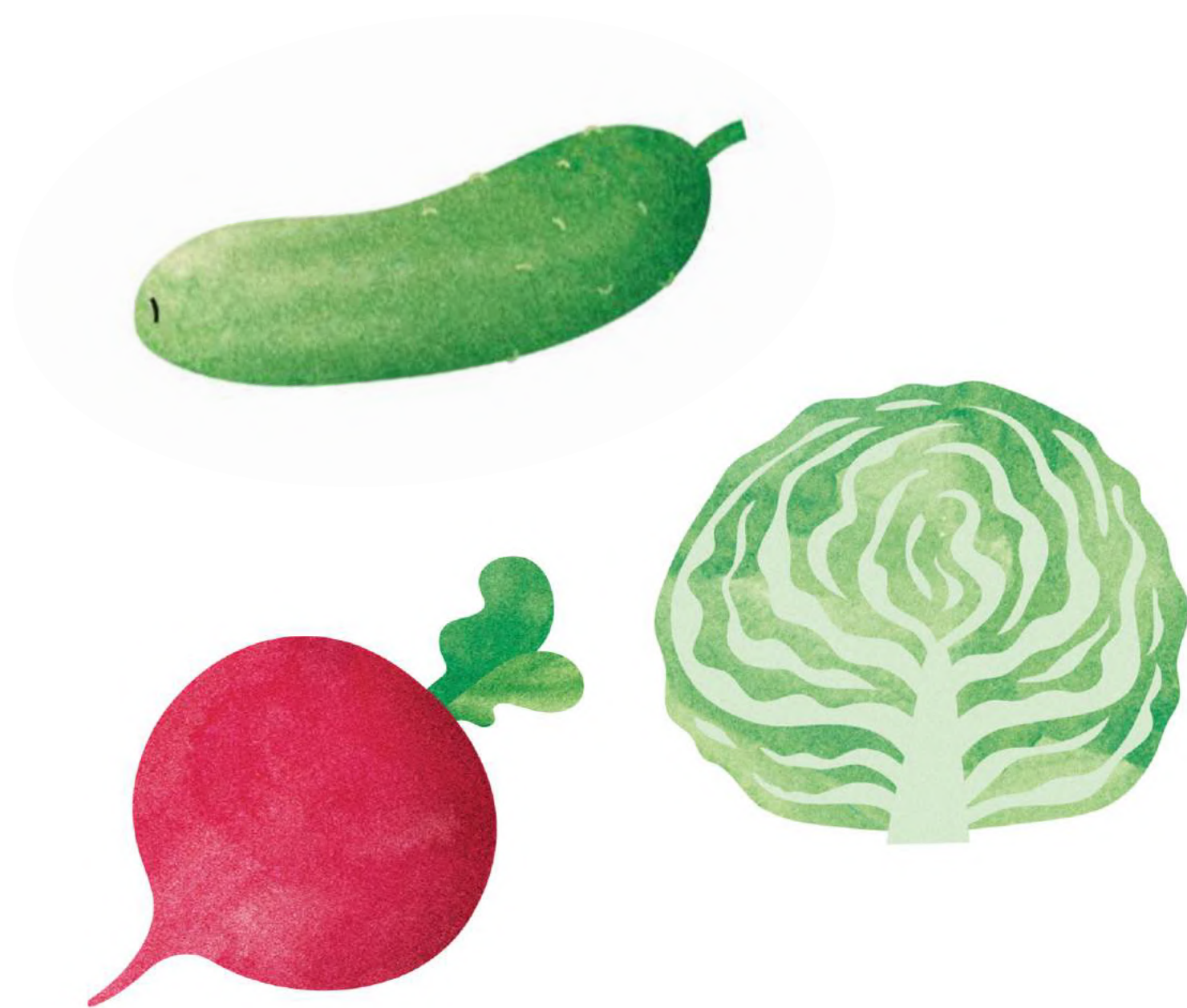


Це
мої улюблені
продукти



Овочі

**Вітамін А та клітковина —
здорова шкіра та хороший зір.**



**Вітамін Е — активна робота
мозку, здорове волосся.**



Цікаві факти про овочі

Кольорова морква

Спочатку дика морква була фіолетовою, іноді білою. А звична нам помаранчева — з'явилася лише в XVI столітті.

Огірок-делікатес

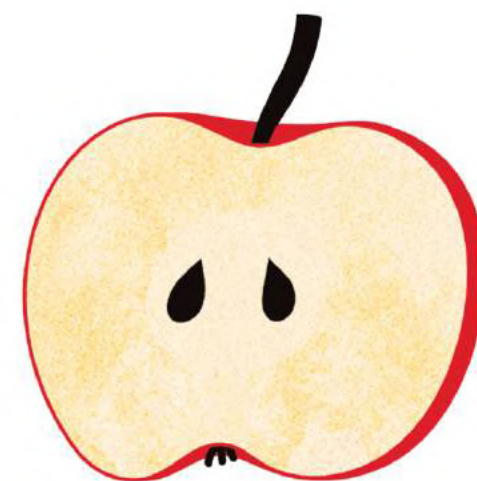
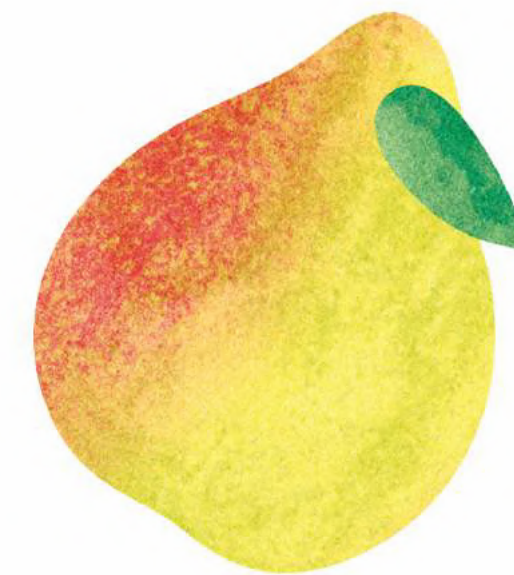
Окрім картоплі, рідкістю колись були й огірки.

Свята цибуля

У Древньому Єгипті цибулю вважали священним овочем. Вона символізувала неперервність життя.



Це
мої улюблені
продукти



Фрукти

Вітамін С — гарне самопочуття,
підтримка здоров'я.





Цікаві факти про фрукти

Як ростуть банани?

Банани ростуть на бананових рослинах. Це не кущі, не дерева і не пальми. Це багаторічні гігантські трави заввишки до 9 метрів.

Скільки насіння в одній полуниці?

Одна полуниця містить в середньому близько 200 насінин.

Скільки кісточок в гранаті?

У середньому один гранат може містити понад 1000 кісточок.

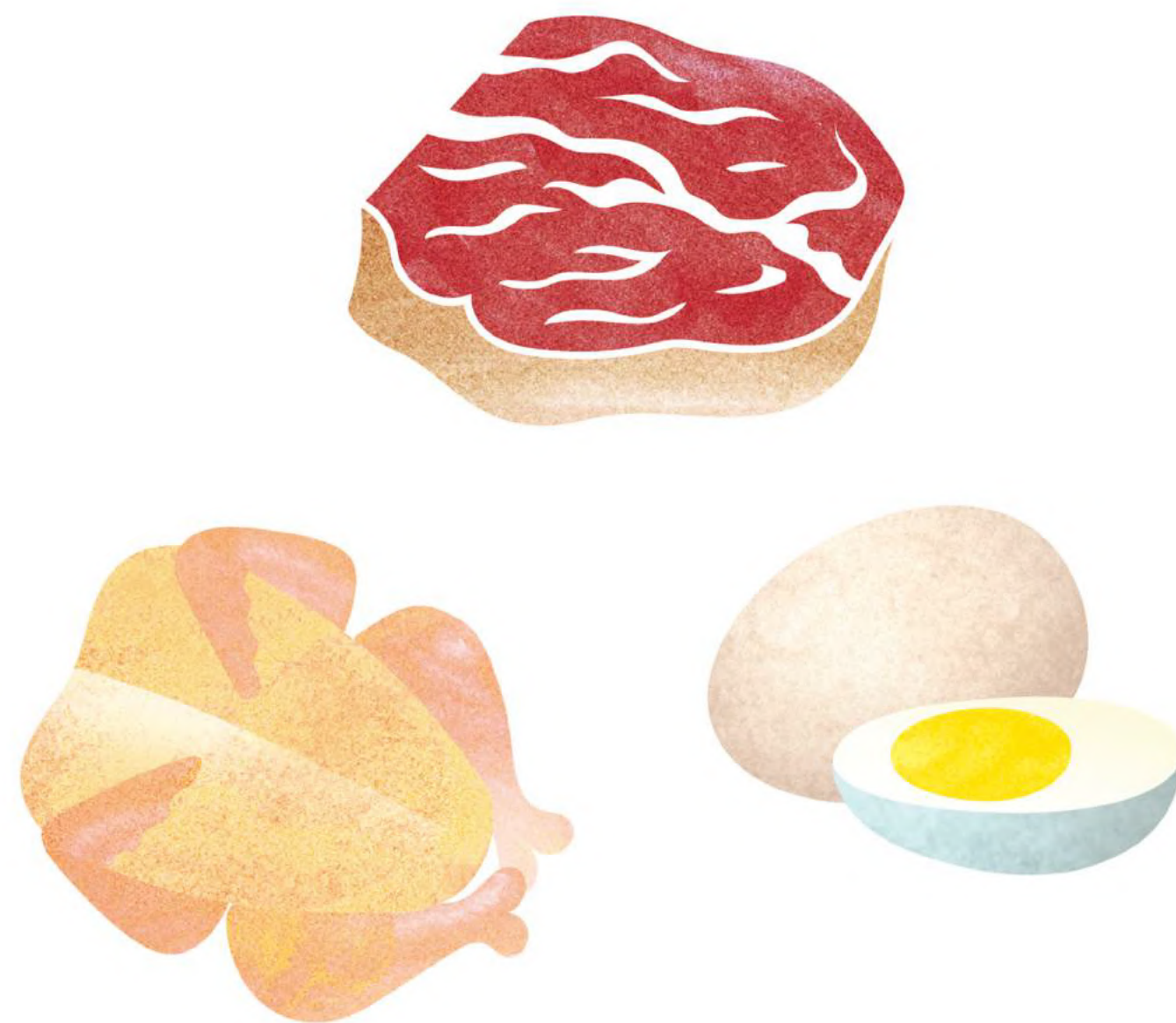


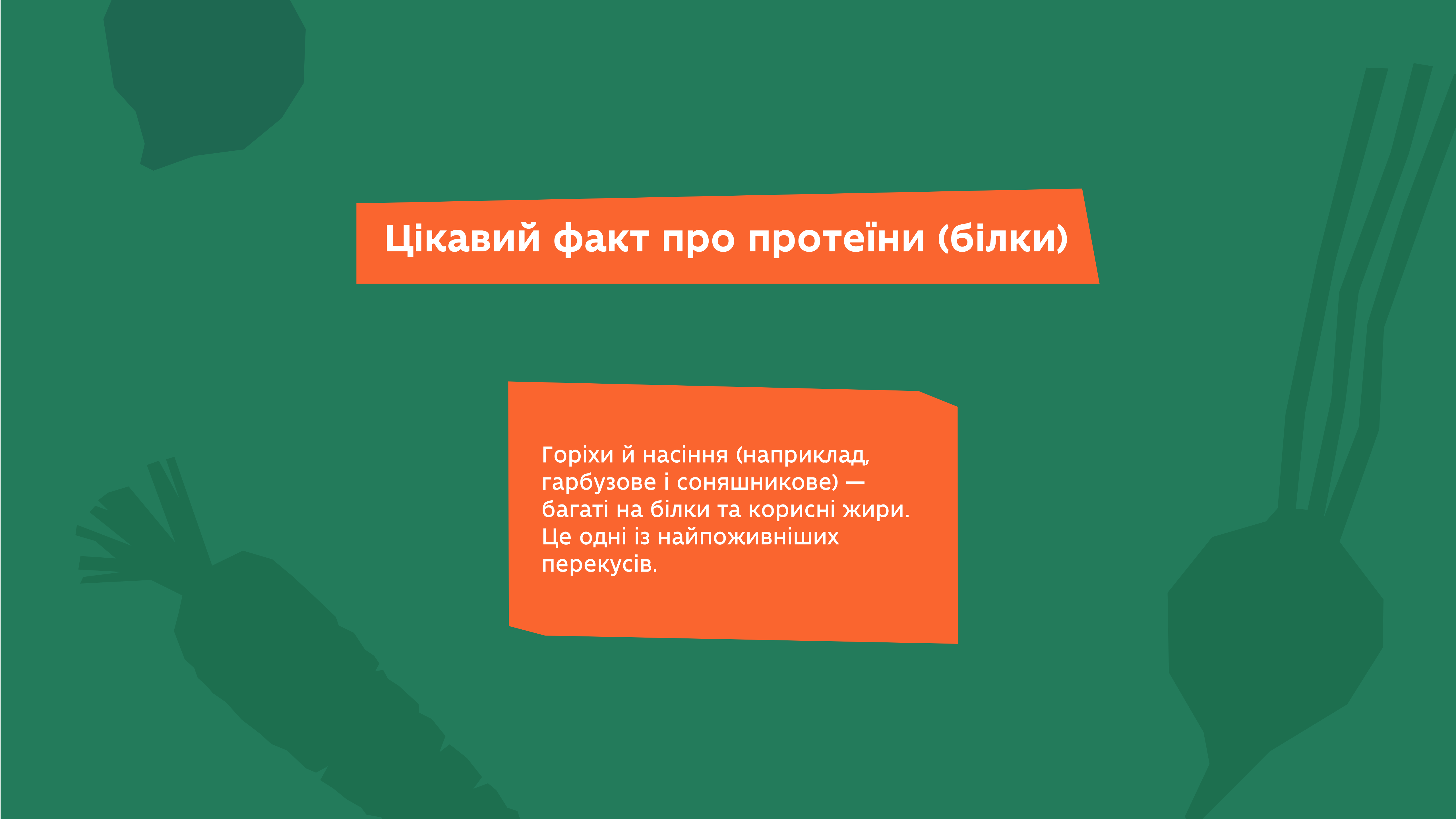
Ми не дуже любимо
ці продукти, але чомусь
батьки говорять,
що вони корисні. Цікаво,
як їх зробити смачними?



Протеїни (білки)

Завдяки їм клітини нашого тіла ростуть і відновлюються.
Вітамін В — енергія, гарний настрій та травлення.





Цікавий факт про протеїни (білки)

Горіхи й насіння (наприклад, гарбузове і соняшникове) — багаті на білки та корисні жири. Це одні із найпоживніших перекусів.

Обожнюю
молочні
продукти



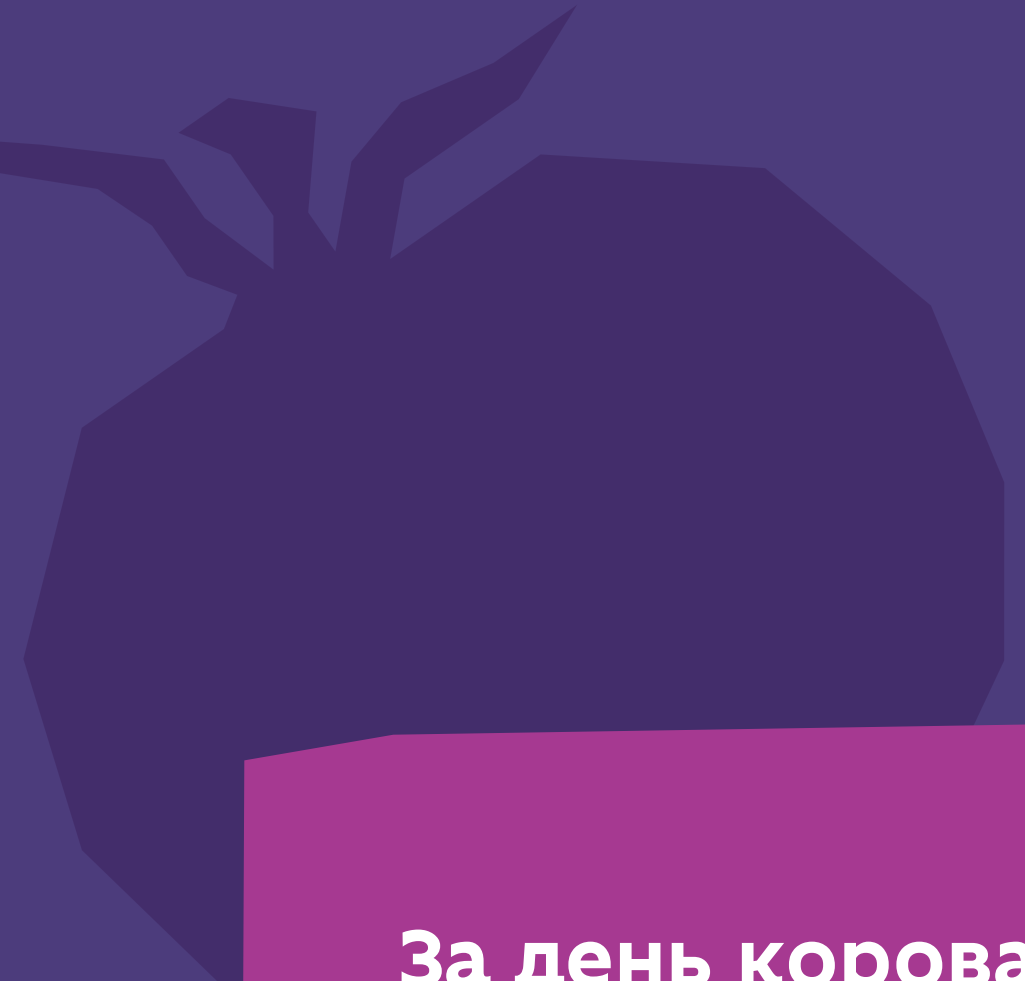
Молочні продукти

Містять кальцій, який корисний
для міцності кісток та зубів.





Цікаві факти про молочні продукти



За день корова може дати до 100 склянок молока.

Ми п'ємо молоко протягом більш ніж 6000 років.

Молоко з медом допомагає нам міцно спати.





Обожнюю
кукурудзу, але
не люблю гречану
кашу. Маєш секрет,
як її полюбити?

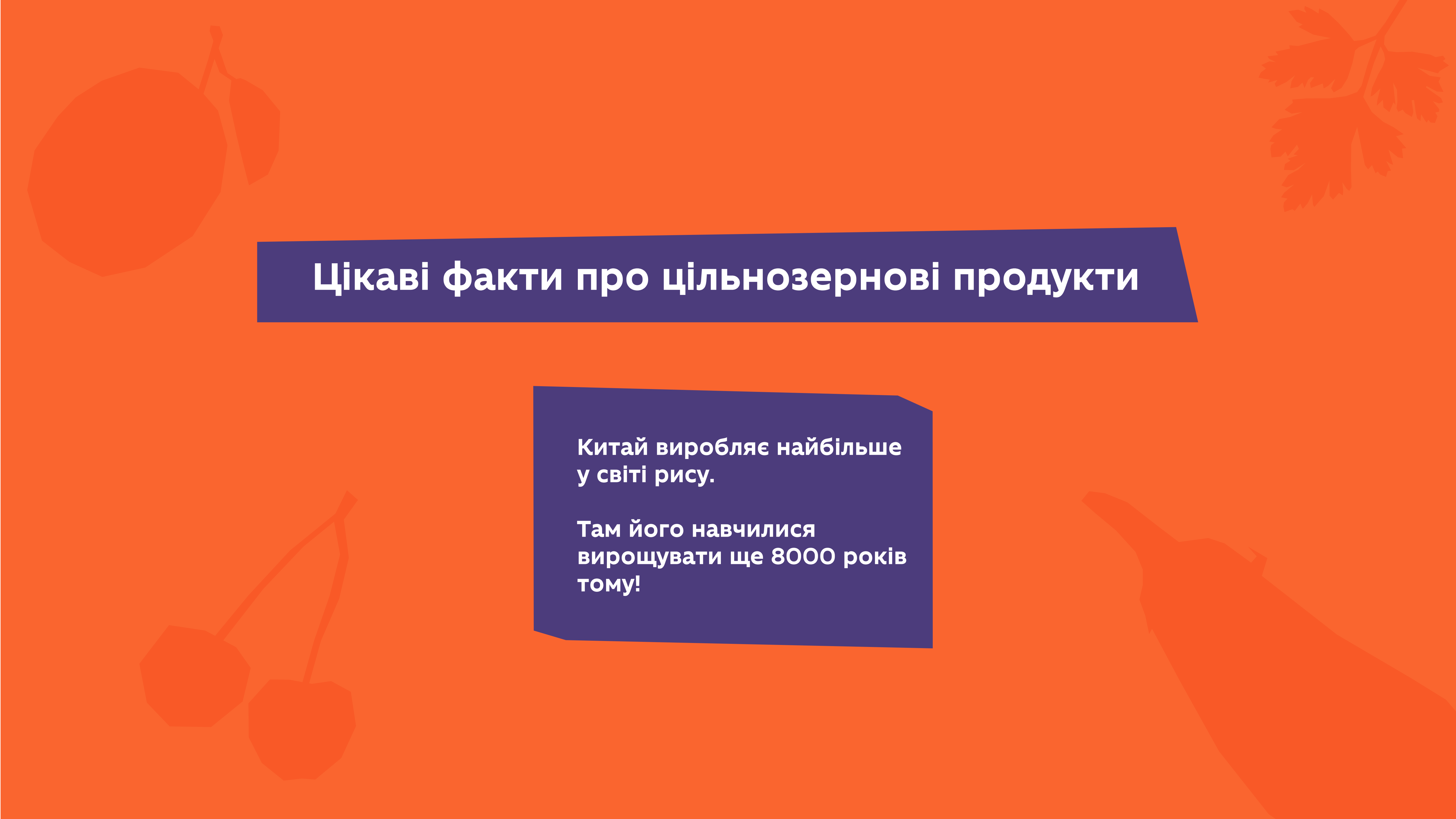


Цілозернові продукти



Вони містять клітковину,
яка робить так, щоб наше
травлення добре працювало.

Ще ці продукти мають вітаміни
групи В, які відповідають
за дуже багато процесів
у людському організмі
й допомагають нам
бути бадьорими та здоровими.

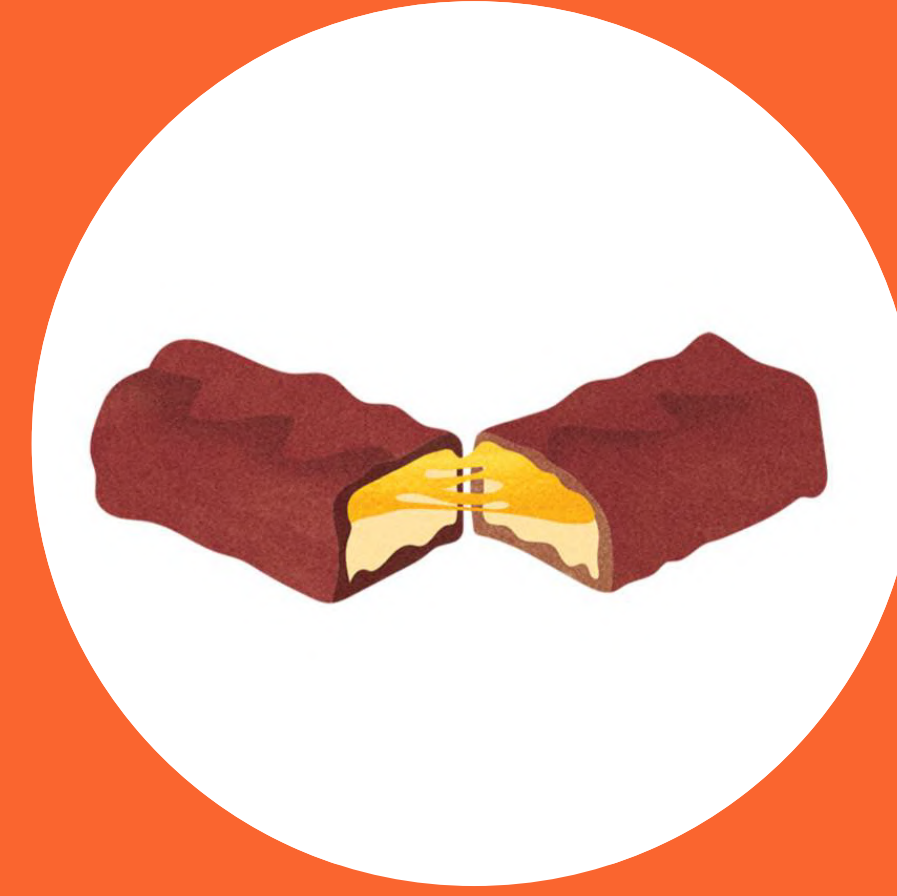


Цікаві факти про цільнозернові продукти

Китай виробляє найбільше
у світі рису.

Там його навчилися
вирощувати ще 8000 років
тому!

Ми любимо ці продукти,
але не впевнені, що вони
корисні. А що ти думаєш?



Екстра- продукти

Екстрапродукти — це ті, які містять багато жиру, солі або цукру. У них немає достатньої кількості поживних речовин для здорового харчування.

