

БӨЛІМ: БАСТАУЫШ СЫНЫП

Жемістер мен көкөністер

ЖАРИЯЛАНДЫ
31.03.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/35106/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Кампитова Гульжанат

Жемістер мен көкөністер – денсаулыққа пайдалы табиғи өнімдер. Олар әртүрлі дәрумендер, минералдар және антиоксиданттарға бай. Жемістер тәтті әрі шырынды болып келеді, ал көкөністердің көбісі негізгі тағамдардың құрамына кіреді.

Жемістердің мысалдары:

- Алма
- Алмұрт
- Шие
- Құлпынай
- Өрік
- Жүзім
- Банан
- Апельсин

Көкөністердің мысалдары:

- Сәбіз
- Қызанақ
- Қияр
- Қырыққабат
- Брокколи
- Пияз
- Картоп

- Асқабақ

Бұл тағамдарды күнделікті рационға қосу денсаулықты жақсартып, иммунитетті күшейтеді. Балалар үшін бұл өнімдер өте маңызды, өйткені олар ағзаға қажетті заттармен қамтамасыз етеді.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.