

# Разговор о правильном питании.

Презентацию подготовила  
Учитель 1 «б» класса МБОУ «ООШ №  
26»

Иванюк Елена Юрьевна.



Сказка о рыбаке и... морепродуктах

Жил старик со своею старухой  
У самого синего моря;  
Они жили в ветхой землянке  
Ровно тридцать лет и три года.  
Старик ловил неводом рыбу,  
Старуха пряла свою пряжу.  
Раз он в море закинул невод,  
—  
Пришел невод с одною тиной.  
Он в другой раз закинул невод,  
Пришел невод с травой  
морскою.



Только старик хотел  
выбросить морскую траву,  
как услышал голос золотой  
рыбки:





**- Не делай этого, старче! Это же водоросль «Ламинария», её ещё называют морской капустой. Она настолько богата витаминами, минералами, фосфором и кальцием, что практически необходима в рационе каждого человека. Но самое основное богатство морской капусты – это йод. Он снижает утомляемость, улучшает работу головного мозга.**





**Поел старик морской капусты, по совету рыбки, и усталость как рукой сняло, память, что раньше подводила, улучшилась, а мысли в голове прояснились. Задумался старик и говорит: «Спасибо тебе, государыня рыбка, морская капуста просто волшебная, но есть ли у тебя ещё что-нибудь**



**Гости-ка ты её кальмаром.  
Содержащиеся в нём жирные  
кислоты воздействуют на  
человека как  
антидепрессанты, защищают  
нас от раздражительности,  
неврозов.**





**Отведали старик со старухой кальмаров и помирились. Стали жить они дружно, да только горевали, что так состарились. Пошли к рыбке совета**





**омар**

омар



**И этому горю можно помочь.  
Кушайте омары. В данном  
морепродукте большое  
количество меди, цинка и калия.  
Поедая омары, можно  
отодвинуть процесс  
преждевременного старения.**





Для тебя, бабушка, есть особое угощение – мидии. В них содержится витамин E, отличный борец с разрушителями оболочек клеток. Улучшает цвет лица, обеспечивая кожу гладкостью и упругостью.



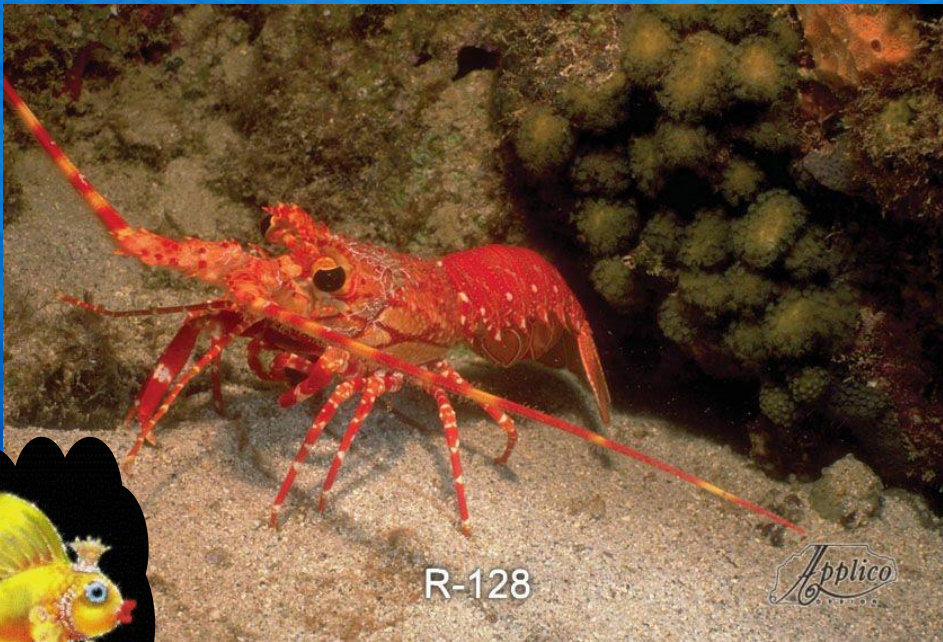


**Помолодели старик со старухой, похорошели. Ещё бы здоровья попросить у рыбки, думают они. А рыбка им в ответ:**



**Ешьте крабов. В мясе морского краба есть медь и цинк, которые важны для полноценного развития и роста организма, а еще способствуют укреплению их иммунитета.**





**Есть у меня ещё в море  
лангусты и лангустины.  
Они обеспечивают наш  
организм кальцием и  
магнием. Ваши кости  
снова станут крепкими и**



Пробуют старики  
морские угощенья и  
нарадоваться не могут.  
Чувствуют они, что  
здоровье к ним  
возвращается.  
Благодарят они рыбку, а  
она им в ответ:

- Еще в Древней Греции  
продуктами первой  
необходимости  
считались дары моря:  
крабы, креветки,  
кальмары, мидии – все,  
что мы сегодня называем  
морепродуктами.





**Кроме того, морепродукты очень вкусны. Главное, помните: морепродукты, которые вы собираетесь употреблять в пищу должны быть исключительно свежими!**

Тут и сказке конец, а кто нас  
слушал и морепродукты кушал,  
тот молодец!





# Используемые материалы:

- <http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/moreprodukty/>
- <http://kedem.ru/health/20100115-seafood/>
- <http://yandex.ru/images/search?source>