

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>