

Классный час

по программе «Две недели в лагере здоровья»

Занятие 7.

«Дары моря»

Почему надо есть морепродукты?



Морепродукты – традиционное название для всех нерыбных продуктов моря.

Это – крабы, креветки, кальмары, лангусты, мидии, устрицы, морская капуста и т.д. Они содержат много легкоусвояемого белка, витамины С, Д, В, РР, большое количество необходимых организму микроэлементов, прежде всего йода.

Употребление морепродуктов



Морепродукты известны в России очень давно, т.к. у нашей страны довольно большая морская граница. Но морские продукты никогда не были особенно популярны, главным образом, из-за сложности хранения. При малейшей несвежести они становятся непригодными для еды. Вот почему морепродукты не включают в меню столовых детских учреждений, однако в семейном рационе они могут использоваться довольно часто.

Морская капуста (ламинария)



Салат из морской капусты – самое доступное по цене лакомство. Ламинарии растут на глубине 15 – 20 метров. Богаты солями калия, натрия, фосфора, магния, железа, алюминия, йода, брома, хлора, кобальта, марганца и др. Она содержит витамины А, С, группы В. Морская капуста содействует работе почек, улучшает обмен веществ, деятельность кишечника. В ней много йодистых соединений, поэтому врачи рекомендуют ее больным сердечно – сосудистыми заболеваниями, заболеваниями щитовидной железы.

Мидии



Мидии богаты полноценным белком, жиром, углеводами и микроэлементами: селеном, натрием, калием, кальцием, магнием, йодом, бором, кобальтом, марганцем. Мидии содержат витамины В1, В2, В6, РР. Мясо мидий варят, солят, замораживают. Достаточно два – три раза в неделю съесть немного приготовленных на пару мидий, чтобы обогатить рацион микроэлементами, редкими в земной пище, которые мы обычно добираем с помощью аптечных препаратов.

Кальмары и осьминоги



Кальмары и осьминог – настоящая кладовая белковых веществ. По химическому составу мясо кальмаров и осьминогов отличается большим количеством воды и малым содержанием жира. В нем есть витамины С и группы В. А также микроэлементы.

Креветки



Креветки- кладезь белка и минеральных элементов. В креветках йода почти в сто раз больше, чем в говядине.

Мясо креветок богато натрием, калием, кальцием, магнием, серой, фосфором, железом, алюминием, медью, цинком, марганцем, другими микроэлементами.



Викторина «Дары моря»

- * 1. Что такое «скрытый голод»?
 - недостаток микроэлементов в питании;
 - недоедание;
 - диета;
 - недостаток пищи в рационе
- * 2. Назовите продукты питания, содержащие йод в наибольшем количестве
 - рыба и морепродукты;
 - макаронны;
 - хлеб;
 - овощи и фрукты

- * 3. Во время второй мировой войны японские солдаты пользовались высушенными креветками. Для того, чтобы воспользоваться такой креветкой, надо было ее слегка увлажнить. В качестве чего использовались креветки?
 - как антисептик;
 - как источник света;
 - как талисман;
 - как горючее
- * 4. Вещество используемое для приготовления желе, мармелада, суфле. Его получают из морских водорослей.
 - желатин;
 - агар-агар;
 - морская соль;
 - каучук
- * 5. Какую из рыб, обитающих в Черном море, называют «золотой» за вкусное мясо?
 - кефаль;
 - барабуля;
 - тунец;
 - бычок

Проверь себя

1. Недостаток микроэлементов в питании.
2. Рыба и морепродукты.
3. Антисептик.
4. Агар-агар.
5. Тунец.

Разгадай кроссворд



5



2

				3	4		
		2		Г		Ф	
1		К		Р		У	
6	К	Р	Е	В	Е	Т	К
	Р		Ф		Б		У
	А		А		Е		С
	Б		Л		Ш		
			Ь		О		
				5	К	Р	И
					Л		Ь



3



1



4



6

Найди названия морских рыб

А	Б	Д	У	Г	И	С	А	Т	О	К	Р
К	Е	Ф	А	Л	Ь	Т	Ч	Р	Е	Ю	К
Е	С	И	С	Р	В	А	З	И	С	Н	А
И	Е	М	К	И	В	Е	С	А	К	Б	М
Т	Л	Р	У	Д	А	Р	У	Н	А	А	Л
Е	Б	Б	М	Б	Р	С	Д	Ж	В	Ф	А
М	Д	О	Л	Ш	И	И	А	К	А	О	Ф
О	Б	Н	У	С	Я	Т	Й	К	Г	А	Я

Проверь себя

А	Б	Д	У	Г	И	С	А	Т	О	К	Р
К	Е	Ф	А	Л	Ь	Т	Ч	Р	Е	Ю	К
Е	С	И	С	Р	В	А	З	И	С	Н	А
И	Е	М	К	И	В	Е	С	А	К	Б	М
Т	Л	Р	У	Д	А	Р	У	Н	А	А	Л
Е	Ь	Б	М	Б	Р	С	Д	Ж	В	Ф	А
М	Д	О	Л	Ш	И	И	А	К	А	О	Ф
О	Ь	Н	У	С	Я	Т	Й	К	Г	А	Я