

# Разговор о правильном питании

В нём солёная вода.  
По воде плывут суда,  
Волны, ветер на просторе,  
Чайки кружатся над ..



# Рыба и морепродукты



# Вопросы

- Почему человеку нужно употреблять в пищу рыбу и морепродукты?
- Какие виды рыб вы знаете?
- В каком виде продаются рыбные продукты в магазине?



# Морская рыба



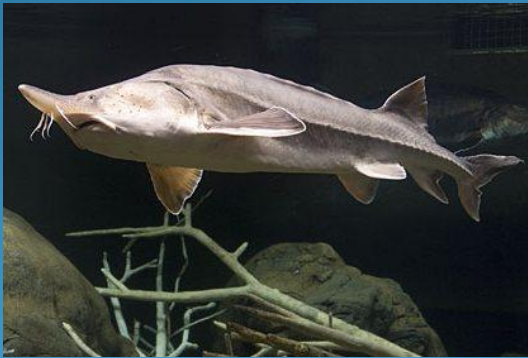
**барабулька**



**камбала**



**катран**



**осётр**



**сельдь**



**скумбрия**

# Морская рыба



**макрурус**



**бычок**



**лосось**



**окунь**



**ставрида**



**тунец**

# Морепродукты



креветки



омары



лангуст



краб



мидии



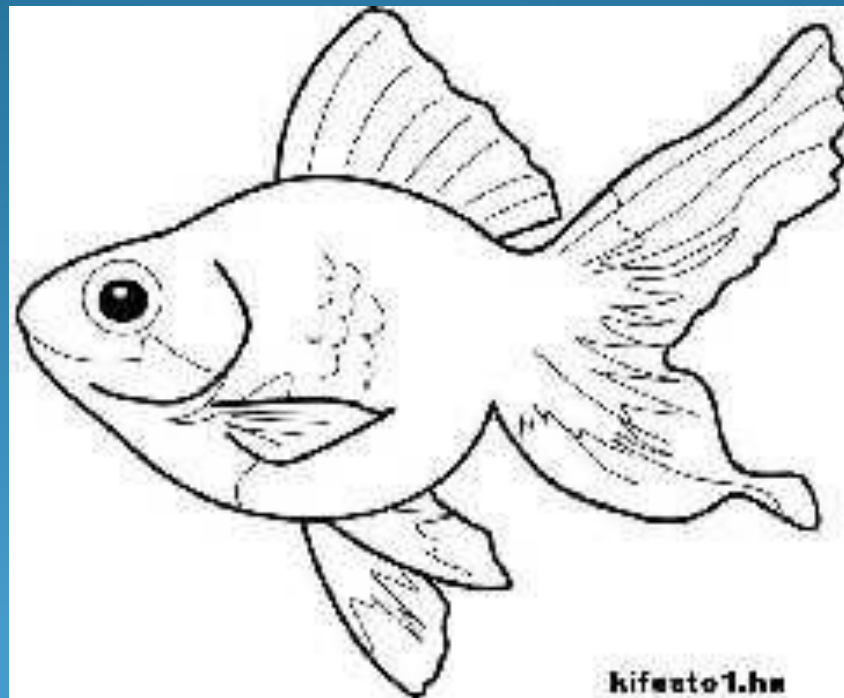
кальмар



# Какую пользу приносят рыба и морепродукты ?

1. Рыба и рыбные продукты — источники полноценных белков и жиров.
2. В них имеются все необходимые аминокислоты, фосфор, калий, железо, йод и фтор, а также витамины А, Д, В, РР..
3. Богаты полезными для сердца и сосудов омега-3-жирными кислотами .

# Строение рыбы





# Виды рыбных товаров.

- живая
- охлаждённая
- мороженая
- солёная
- вяленая
- горячего копчения
- холодного копчения
- икра
- рыбные консервы

**1. Что такое там плышет?**

**Может быть, желе иль лёд,**

**Может, мякоть от арбуза?..**

**В море плавает ...**



**медуза**

**2.Он похож на мягкий таз,  
Зорок блеск огромных глаз,  
Восемь длинных гибких ног,  
А все вместе - ...**



**ОСЬМИНОГ**

**3. Она из хищников морских,  
Опасна сильно для других,  
Когда в поисках обеда  
По морю мчится, как торпеда.**



**акула**

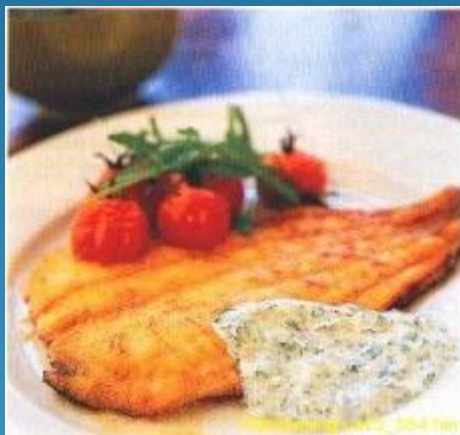


4.Щупальца - из головы,  
Как пучок морской травы,  
Он хватает ими смело,  
На стакан похоже тело.



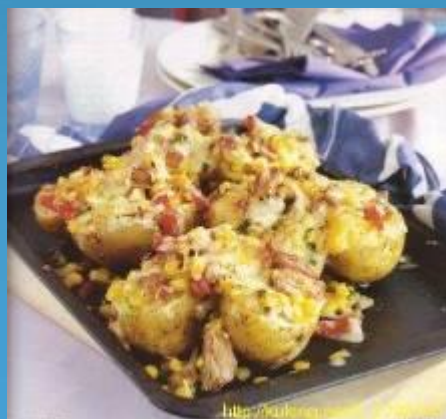
кальмар

# Блюда из рыбы.





# Блюда из рыбы.



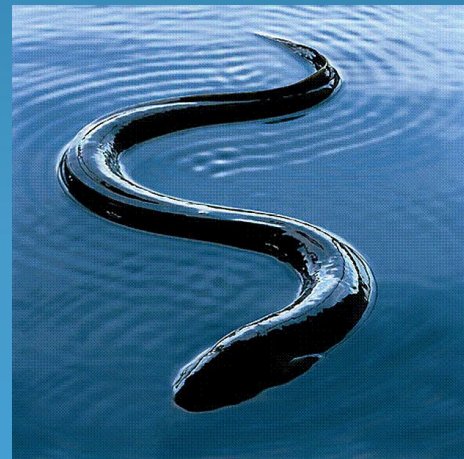
# Блюда из морепродуктов.



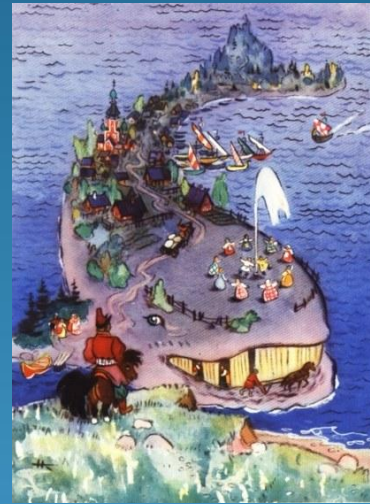


# Пословицы и поговорки

1. Без труда не вытащишь рыбку из пруда.
2. Как рыба в воде.
3. Нем как рыба.
4. Скользкий как угорь.



# Сказки про рыбку



Спасибо за работу