

Главное управление образования Гомельского облисполкома

Учреждение образования

«Мозырский государственный колледж строителей»

Информационный час

Раздел: **Азбука здоровья**

Тема: **Польза рыбы**

Разработчик:

преподаватель

Н.А.Мазай

Мозырь

2025

Информационный час по теме «Польза рыбы».

Цели:

Образовательные:

- систематизировать и закрепить знания учащихся о пользе рыбы и морепродуктов.

Развивающие:

- развить творческих способностей учащихся,
- развить внимания.

Воспитательные:

- расширить представления учащихся о морепродуктах, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены, о полезности блюд из рыбы и морепродуктов для организма,
- привить навыки культуры правильного питания.

Оборудование: карточки с заданиями для каждого учащегося, карточки с рецептами рыбных блюд, картинки морепродуктов, рыб, плакаты с информационной справкой о пользе рыбы и морепродуктов.

Ход мероприятия

I. Целевая установка

– Сегодня на информационном часе мы поговорим о пользе рыбы и морепродуктов.

На этой неделе в холле на экране вы видели презентацию «Гигиеническая характеристика рыбы и нерыбных морепродуктов; значение в питании человека». (Приложение 1) Ее подготовили учащиеся группы ЭПБ-21. Думаю, вы узнали много интересного, когда просматривали слайды, и эта информация пошла вам на пользу, так как в день, когда в меню столовой была рыба, большинство учащихся съели всё, что было в тарелках. (Приложение 3)

Сегодня несколько учащихся нашей группы подготовили рефераты на эту тему, и мы их сейчас с удовольствием послушаем. (Приложение 2) *(Учащиеся читают рефераты)*

II. Активизация знаний

1. Назовите морских рыб, которых вы знаете.

– Многие из вас помогают дома готовить различные блюда. Какую рыбу, из только что названных в задании, вы ели? Какие блюда готовят вам мамы, бабушки?

– Чем полезна рыба? *(Дети отвечают)*

2. Просмотр презентации «Морская и пресноводная рыба»

– Чем же так хороша рыба как продукт? *(Помимо того, что она очень вкусна и готовится быстрее, чем мясо, в ней очень много полезных веществ. Это и витамин А, который «отвечает» за зрение, витамин В2 (рибофлавин), помогающий быстрее расти, витамин РР (ниацин), необходимый для здоровья нашей кожи, фосфор, помогающий думать и строить скелет, а еще*

в морской рыбе содержится йод, которого жителям нашего региона часто не хватает в питании, а между тем он может спасти от многих тяжелых болезней. В рыбе, как и в мясе, очень много ценного белка, который усваивается гораздо быстрее и легче, чем мясной. Поэтому рыба очень полезна и взрослым, и детям.)

– Посмотрим картинки с рыбами: ставрида, скумбрия, сельдь, салака, севрюга, судак, сардина.

– Как можно приготовить рыбу? (отварить, обжарить, запечь).

– Как готовится тельная и томленая рыба? Ели ли вы когда-нибудь тельную рыбу? (Дети отвечают.) – Очень вкусна рыба в кляре. А сейчас вас ждут другие задания. Вы выполните их на карточках.

– Какие вы знаете морепродукты и почему их так называли?

– Употребляете ли вы морепродукты? Что такое морепродукты? (Морепродукты – морские растения и животные, кроме рыбы, которые мы используем в пищу)

– Назовите морепродукты? (Краб, креветка, гребешок, кальмар)

– Чем богаты морепродукты? (В них содержится йод, который необходим организму для нормального роста, хорошего самочувствия и учебы)

– Есть замечательные рецепты блюд из морепродуктов, вы можете взять карточки с рецептами домой и приготовить блюда – полезные и вкусные.

– Также очень полезны такие морские продукты, как ламинария, фукус.

(Ламинария и фукус – водоросли. Из них получают вещество агар-агар, которое используют для приготовления желе, мармелада, суфле. Спиртовой настойкой из морских водорослей (йодом) смазывают порезы, царапины. В магазинах продают йодированную соль и хлеб с морскими водорослями. Еще можно приготовить салат из морской капусты.)

III. Подведение итогов информационного часа

– Молодцы! Отлично справились с заданиями. Скажите, чем богаты морепродукты и рыба? Зачем нужно их употреблять в пищу?

И у нас творческое задание: к следующему информационному часу в рамках темы «Азбука здоровья» подготовить презентации «Полезная еда: белки, жиры, углеводы».

**Гигиеническая
характеристика рыбы и
нерыбных морепродуктов;
значение в питании человека**



Главное управление образования Гомельского облисполкома

Учреждение образования

«Мозырский государственный колледж строителей»

Реферат

Раздел: **Азбука здоровья**

Тема: **Чем полезна рыба?**

Разработчик:

учащийся группы ЭПБ-12

Мухаед С.Н.

Мозырь

2025

Чем полезна рыба?

Рыба – один из главных компонентов здорового питания, она полезна сразу по многим причинам.

Рыба содержит белок со всеми незаменимыми аминокислотами, жиры и другие питательные вещества. К тому же это богатый источник витаминов и минералов. Однако этим польза рыбы не исчерпывается.

1. Белки и жиры рыб обладают высокой усвояемостью при употреблении в пищу. Белковых веществ из мяса рыбы усваивается больше, чем из мяса животных. Коэффициент усвоения белков мяса рыбы – 0,96, рыбьего жира – 0,91.

2. Известно, что рыба переваривается значительно быстрее, чем мясо наземных животных. Это свойство мяса рыбы не зависит от разницы аминокислотного состава, а обусловлено физико-химическими особенностями белков рыбы. Мясо рыбы после варки становится более рыхлым, легче пропитывается пищеварительными соками, а поэтому легче переваривается и, следовательно, быстрее усваивается.

3. В состав мяса рыбы входят в основном простые белки, причём преимущественно белки типа глобулинов (миозин, актин, актомиозин, тропомиозин), а также белки типа альбуминов (миоген, миоальбумин, глобулин). В мясе нежирных видов рыб больше миозина, поэтому оно обычно обладает высокой эластичностью. А мясо жирных видов рыб более нежное по консистенции. Ферментированное рыбное сырьё придаёт продукту своеобразный вкус, устойчивость при хранении и быстрое усвоение.

4. Наиболее значимым для организма человека считается соотношение полиненасыщенных жирных кислот, а именно относящихся к группе омега-3 и омега-6. По данным учёных, оптимальным считается соотношение омега-3 и омега-6 – 1:4, а в современном питании это соотношение колеблется 1:15 или 1:20, что вызывает дисбаланс в обменных процессах и приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

По данным учёных, при кулинарной обработке количество омега-3 и омега-6 жирных кислот не уменьшается, а в некоторых случаях даже увеличивается. Это связано с тем, что в рыбе они содержатся не в чистом виде, а входят в состав фосфолипидов клеточных мембран.

В рыбной продукции, особенно в морской, оптимальное сочетание физиологически необходимых жирных кислот. Поэтому в последнее время популярность рыбной продукции возрастает.

Главное управление образования Гомельского облисполкома

Учреждение образования

«Мозырский государственный колледж строителей»

Реферат

Раздел: **Азбука здоровья**

Тема: **Важность рыбы в питании человека**

Разработчик:

учащийся группы ЭПБ-12

Журавский А.В.

Мозырь

2025

Важность рыбы в питании человека

Рыба и рыбопродукты очень полезны для человеческого организма. Мясо рыбы отличается высокой пищевой ценностью, поэтому рыбные блюда широко используются в повседневном рационе, в детском и диетическом питании.

Полезность рыбы обусловлена, прежде всего, содержанием полноценного белка. Белки мяса рыб легко усваиваются организмом человека. Если телятина переваривается в организме человека за 5 часов, то рыба за 2 -3 часа.

Ценной составной частью рыб, особенно океанических, является жир. Содержание жира в разных видах рыб колеблется примерно от 1 до 20 процентов. Жир океанических рыб богат витаминами А и D.

Витамина А в рыбе содержится во много раз больше, чем в мясе, поэтому рыба является важным природным источником получения этого витамина. В мясе рыб содержатся водорастворимые витамины: в небольших количествах витамин С, а также комплекс витаминов группы В: В1, В2, В6, В12, витамины Н и РР, а также пантотеновая кислота.

В рыбе содержится много необходимых для организма человека минеральных элементов, среди которых преобладает фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера. А также железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор и другие элементы, имеющие важное значение для организма человека.

Надо отметить, что в мясе пресноводных рыб, в отличие от морских, практически полностью отсутствует йод и бром.

Полезными продуктами питания являются также морские беспозвоночные и водоросли. В мясе беспозвоночных содержатся незаменимые аминокислоты, а также витамины. В морской капусте содержится много минеральных солей, особенно микроэлементов (кобальт, молибден, йод) и различных витаминов.

Рыба имеет высокую пищевую ценность и считается неотъемлемой частью рациона. В чем ее польза? Разбираемся!

1. Содержит важные питательные вещества

В рыбе содержится большое количество необходимых для организма веществ:

- микро- и макроэлементы: фосфор, йод, железо, кальций, селен, магний, калий, медь;
- легкоусвояемый белок;

- разные виды жирных кислот (Омега-3 и Омега-6);
- витамины группы В, наряду с А, Е, РР и D.

В зависимости от вида, рыба может содержать до 20% жира, который служит основным источником витаминов D и А. К жирным сортам рыбы относятся горбуша, чавыча, кета и другие виды. Диетологи рекомендуют употреблять блюда из жирных рыб не менее 1-2 раз в неделю.

Большое количество полезных свойств содержит треска, особенно ее печень. Она способствует укреплению костей, нормализуя содержание кальция.

2. Снижает вероятность возникновения инсульта и инфаркта

Белок, содержащийся в рыбе, препятствует сгущению крови и образованию тромбоцитов, которые могут закупорить кровеносные сосуды. Употребление не менее одной порции этого продукта в неделю станет хорошей профилактикой инфарктов, инсультов, аритмии и повышенного кровяного давления.

3. Улучшает мозговую деятельность

В рыбе содержится большое количество кислот Омега-3. Они влияют на развитие мозга, органов зрения и пр. Рыба рекомендуется пожилым людям, поскольку может предотвратить риск возникновения болезни Альцгеймера и других нейродегенеративных заболеваний.

4. Способствует профилактике и лечению депрессии

Жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, повышают уровень дофамина и серотонина, из-за нехватки которых могут наблюдаться подавленное настроение и депрессия. Также они полезны при лечении различных психических болезней, например, биполярного расстройства.

5. Сохраняет остроту зрения

Еженедельное включение в меню всего 200 граммов рыбы способствует профилактике дегенеративных процессов в желтом пятне сетчатки, которые могут привести к полной потере зрения.

6. Источник витамина D

В 110 г порции горбуши, кеты, и других рыб семейства лососевых содержится суточная норма витамина D.

7. Снижает риск аутоиммунных болезней

Употребление рыбы уменьшает вероятность развития сахарного диабета, язвенного колита, рассеянного склероза и других аутоиммунных заболеваний.

8. Предотвращает приступы астмы у детей

Исследования доказывают, что регулярное употребление рыбы снижает вероятность возникновения астматических приступов у детей на 24%.

9. Улучшает качество сна

Это вызвано большим количеством содержащегося в продукте витамина D.

Рыба – незаменимый источник полезных ненасыщенных жиров и белка. Ее обязательно нужно включать в меню, чтобы всегда оставаться в тонусе и снабжать организм необходимыми питательными веществами. Трудно оспорить полезность рыбы в рационе питания человека, поэтому вкусные рыбные блюда должны быть на каждой кухне.

Фото «Рыбный день»





