

Тематическое мероприятие, направленное на популяризацию потребления рыбы и рыбной продукции «А у нас рыбный день»

Участники: учащиеся 1-9 классов



Программа тематического мероприятия:

1. Внеклассное мероприятие для обучающихся 1-4 классов «Рыбное царство».
2. Творческий проект «Мое любимое рыбное блюдо» (обучающиеся 2б класса).
3. Выставка рисунков «Этот удивительный подводный мир».
4. Урок здоровья для обучающихся 5-9 классов «Рыба и ее полезные свойства».

История рыбного дня и о пользе рыбы

Автором «рыбного дня», введенного 12 сентября 1932 года постановлением Наркомснаба СССР «О введении рыбного дня на предприятиях общественного питания», был А.И.Микоян. Причина была банальной – после индустриализации в стране не хватало мяса. Однако, долго рыбные дни не продержались. После войны о них на время забыли – в голодные годы в столовых было не найти не то что рыбы, но порой и хлеба.

Позднее 26 октября 1976 года ЦК КПСС издал повторное постановление о

введении «рыбного дня». На этот раз причиной введения «рыбного дня» являлась не только нехватка мясной пищи, но и желание руководства страны увеличить производство рыбной продукции.

На этот раз рыбным днем был закреплён постоянный день недели – четверг. Все предприятия общественного питания в этот день не включали в меню никаких мясных блюд.

С приходом перестройки рыбные дни канули в лету. Многих это обрадовало. А вот диетологи считают. Что традицию можно было бы и вернуть.

Рыба – не мясо Рыба – источник белка.

Рыба – отличный поставщик необходимых организму животных белков. Однако, в отличие от мяса, рыбный белок содержит меньше соединительных волокон, а поэтому легче усваивается и быстрее переваривается. Порция весом 100 грамм удовлетворяет почти половину суточной потребности организма в этом компоненте. Особенно богаты белком лосось, семга, форель, белуга, судак, представители семейства тунцовых.

Рыба – здоровое сердце.

Содержащиеся в рыбе жирные полинасыщенные жирные кислоты под названием Омега-3, снижают уровень холестерина в крови и защищают от сердечнососудистых заболеваний. Подтверждение этому, у эскимосов, питающихся в основном рыбой, инфаркты случаются очень редко.

Очень полезен и рыбий жир. Всего 2 чайные ложки жира трески компенсирует ежедневную дозу полинасыщенных жирных кислот, витаминов А и D.

Рыба – защитник щитовидки.

Для нормального функционирования щитовидной железы организму требуется ежедневно около 100-150 мг йода. Чтобы восполнить недостаток этого микроэлемента, достаточно съесть совсем немного отварной или запеченной морской рыбы.

Рыба – крепкие кости.

Наряду с белком, необходимым для строения мышц, в рыбе есть витамин D и минеральные вещества – фосфор, магний, кальций. Они незаменимы для

правильной работы опорно-двигательного аппарата, формирования и укрепления костей.

Рыбные семейства содержат целый набор микроэлементов. Есть в них фосфор и фтор, которые избавят от лишних визитов к стоматологу, калий приводит в норму артериальное давление, селен укрепит иммунитет и спасет от частых перепадов настроения.

Рыба – хорошее настроение.

Ты борешься со стрессом и депрессией с помощью таблеток? Совершенно напрасно! Ведь в рыбе помимо большого количества магния, обладающего антидепрессивными свойствами, содержится и витамин В2, который отвечает за отличное настроение. И если тебя не убеждают аргументы в пользу рыбы как здорового продукта, то ешь ее ради хорошего настроения!

В школе в этот день в меню столовой, конечно же, была рыба. Повар Марита Азикова рассказала ребятам о полезных свойствах рыбы и способах её правильного приготовления. Работники столовой провели мастер-класс по приготовлению рыбы. На уроках русского языка ученики 6-х и 11-х классов написали диктант о пользе рыбы, а на уроках ИЗО познакомились с рыбными натюрмортами на картинах русских и зарубежных художников, организовали конкурс рисунков.

