Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4 имени В.В. Шитика ст. Атаманской

Методическая разработка

тематического дня

"А У НАС – РЫБНЫЙ ДЕНЬ!"

Цели:

- ***Образовательные:***
  - систематизировать и закрепить знания учащихся о пользе рыбы.
- ***Развивающие:***
  - развитие творческих способностей детей,
  - развитие внимания.
- ***Воспитательные:***
  - расширить представления детей о полезности блюд из рыбы и морепродуктов для организма,
  - привитие навыка культуры правильного питания

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

История рыбного дня и о пользе рыбы

Рыбный день в православной традиции

Традиционно в православии среда и пятница (за исключением летнего мясоеда) являлись постными днями, в которые запрещалось употребление мяса для мирян, но дозволялись рыбные блюда. Также рыбными днями являлись некоторые праздники, как например: Благовещение Пресвятой Богородицы, Вербное воскресенье, Успение Богородицы (если праздник приходится на среду или пятницу).

Четверг – рыбный день

Все, кому довелось пожить при социализме, помнят непреложное правило любой столовой: «Четверг – рыбный день». В этот день в меню всех точек общественного питания, за исключением ресторанов, исчезали мясные блюда, их место занимали рыбные. Сегодня, мы разберемся правильно ли это было?

Рыбный день в СССР

В Советском союзе рыбный день не имел никакой связи с православной традицией. Введение рыбного меню для населения было вызвано спадом производства мяса, для борьбы с недостатком белков в рационе. Автором «рыбного дня» введённого 12 сентября 1932 года постановлением Наркомснаба СССР «О введении рыбного дня на предприятиях общественного питания» был А. И. Микоян. Причина была банальной – после сталинской 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 за рыбным днём был закреплён постоянный день недели — Четверг. Все предприятия общественного питания в этот день не включали в меню никаких мясных блюд, что вызывало сильное неудовольствие у рабочих и служащих.

Тому, что рыбный день был назначен именно на четверг, было дано чёткое обоснование, подкреплённое статистикой и расчётами, сводящимися к тому, что реализация рыбы именно в этот день будет максимальной. Несмотря на это, существует мнение, что рыбный день был введён именно в четверг в пику православным верующим.

В советские времена решения редко принимались с бухты-барахты. И тому, что есть рыбные супы и котлеты необходимо именно по четвергам, было дано четкое обоснование. Дело в том, что замена мяса на рыбные битки, мягко говоря, не вызывало у населения бури восторгов. А четверг, по статистике, – самый спокойный день недели. Большая часть трудовых будней прошла, впереди пятница, поэтому недовольство столовским меню вряд ли существенно понизит производительность труда рабочих, как могло бы случиться, назначь правительство рыбный день, скажем, на понедельник. Что касается пятницы, то в этот день производительность была и так существенно ниже нормы из-за того, что многие досрочно начинали праздновать окончание рабочей недели.

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 потому легче усваивается и быстрее переваривается. Порция весом всего 100 грамм удовлетворяет почти половину суточной потребности организма в этом компоненте! Особенно богаты белком лосось, семга, радужная форель, белуга, севрюга, судак и представители семейства тунцовых.

К тому же по сравнению с мясом рыба менее калорийна, а потому ее без опасений можно есть даже тем, кто мечтает расстаться с лишними килограммами. В целом рыбный белок содержит незаменимые аминокислоты, в том числе тауриновую, которая способствует профилактике сердечно-сосудистых и нервных заболеваний. Наиболее богаты таурином океанические рыбы, креветки и кальмары.

Рыба - Здоровое сердце.

Содержащиеся в рыбе жирные полиненасыщенные кислоты под названием Омега-3 снижают уровень холестерина в крови и защищают от сердечнососудистых заболеваний. Эти кислоты также уменьшают риск возникновения тромбоза и улучшают кровообращение, а значит, и достаточное поступление крови в мелкие кровеносные сосуды. Подтверждение этому у эскимосов, питающихся в основном рыбой, инфаркты случаются необычайно редко. Источниками жирных полиненасыщенных кислот являются лосось, форель.

Еще одно несомненное достоинство рыбы – большое количество полезных жирных кислот. У любителей рыбы, как правило, хорошее зрение, крепкие нервы, низкий уровень вредного холестерина, здоровое сердце, у них редко обнаруживают различные опухолевые заболевания, да и живут они дольше мясоедов.

Очень полезен для организма и рыбий жир. Всего 2 чайные ложки жира трески компенсируют ежедневную дозу полиненасыщенных жирных кислот, витаминов A и D.

Витаминов под рыбьей чешуей тоже достаточно. Там найдутся витамины группы B (не дадут вам впасть в осеннюю депрессию и улучшат состояние кожи и волос), витамин A (нужен для хорошего зрения), витамин D (спасет от рахита в детстве и от остеопороза в старости), витамин E (защитит от неблагополучной экологии и раннего старения).

Рыба - Диетический продукт.

Хочешь всегда оставаться в форме и не считать лишние килограммы? Тогда выбирай для питания низкокалорийные виды рыбы. Низким содержанием жира отличаются камбала, морской окунь и треска, а из пресноводных - щука и окунь. Однако даже в 100 граммах жирной рыбы лосося, содержится вдвое меньше калорий, чем в нежирной тушеной свиной грудинке.

Рыба - Защита щитовидки.

Для нормального функционирования щитовидной железы организму требуется ежедневно около 100-150мг йода. Чтобы восполнить недостаток этого микроэлемента, достаточно съесть совсем немного отварной или запеченной морской рыбы. Помни, что йодом богата морская рыба, а вот в обитателях пресноводных водоемов его вдвое меньше.

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. В действительности кальций содержится главным образом в рыбных костях, которые без опасений можно кушать только у консервированной рыбы.

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. Однозначно ответить на вопрос, какая рыба, морская или речная, полезнее, трудно. Речная – менее калорийна, в ней много легкоусвояемого белка. В морской рыбе больше жирных кислот. Кроме того, морская рыба – еще и замечательный источник йода, без которого невозможен нормальный обмен веществ, хорошая работоспособность и высокий интеллект.

Полбанки сардин — суточная норма кальция. Но гораздо важнее то, что жирные полиненасыщенные кислоты, содержащиеся в рыбе, облегчают усвоение кальция из других продуктов.

Самым же лучшим источником магния среди морских рыб является тунец (50мг/100г), а среди пресноводных - щука (175мг/100г). Если иногда у тебя бывают судороги икроножных мышц, то облегчение принесут фаршированный лосось или салат из тунца.

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 B_2, который отвечает за отличное настроение. И если тебя не убеждают аргументы в пользу рыбы как здорового продукта, то ешь ее ради хорошего настроения!

Кстати, несмотря на стерилизацию, в рыбных консервах сохраняются полезные вещества. Помимо белков, жиров и углеводов остаются калий, кальций, фосфор, железо и йод. Делая покупку, не забудь посмотреть на срок годности и обрати внимание на саму банку. Если она повреждена, то продукт может оказаться некачественным. Кусочки рыбы должны быть цельными, с ровными поперечными срезами. У качественной рыбы всегда натуральный вкус и приятный запах.

А свежая ли рыба?

Легче всего проверить свежесть целой рыбы. У нее должны быть прозрачные, блестящие глаза и не слипшиеся жабры ярко-красного цвета. Очень важно и то, как рыба пахнет. Свежая рыба не пахнет рыбным магазином, а имеет легкий морской аромат.

Не существует способа проверить, испорчена ли мороженая рыба. Однако если замороженная рыба по каким-либо причинам кажется тебе подозрительной (например, повреждена упаковка или срок годности написан неразборчиво), то лучше откажись от неё

Игра-соревнование.

✓ **1 конкурс для команд «Своя игра в кулинарии» -** команда выбирает себе вопрос и отвечает на него, не ответив - ход, переходит к другой команде.

Тема/цена вопроса	**«1»**	**«1»**	**«2»**	**«2»**	**«3»**
Пословицы и поговорки					
Загадки по теме «РЫБА»					
Назови правильный ответ					
Рыбные вопросы					

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ - необходимо продолжить или закончить пословицы и поговорки по теме «Рыба».

1. Без труда не вытащить *и рыбки из пруда.*
1. Рыба ищет, где глубже, *а человек — где лучше.*

2. Не учи рыбу *плавать.*
2.Из костлявой рыбы *уха сладка.*

3. Хороший рыбак должен по клёву знать, что рыбу *сазаном звать.*

ЗАГАДКИ по теме «Рыба» - угадай, что за рыба?

1. Чешуёй богата,
шириной с лопату. (Лещ)

1. Не лягушка, и не ёж.
На змею скорей похож. (Угорь, вьюн)

2. Вот так рыба – просто чудо!
Очень плоская, как блюдо.
Оба глаза на спине,
И живет на самом дне.
Очень странные дела.
Это рыба Камбала

2.Нагулявшись в океане, насмотревшись на других
Обитателей морских
Возвращается домой Лосось.

3.Полосатые бока,
и клюёт на червяка. (Окунь)

НАЗОВИ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

1. Почему рыба, сваренная на пару, питательнее отварной? (потому что в ней сохраняется больше вкусовых веществ).

1. Без какого овоща рыбный суп не получится вкусным? (без лука).

2. Сколько надо для любых блюд варить кальмар? (варится 2-3 минуты).

2. Рыба и инструмент для ковки металла имеют одинаковое название. Какое? (Рыба-молот, инструмент — молот).

3. Промысловая рыба из семейства тресковых, её именем назван один из рассказов А.П.Чехова. (Налим) можно прочесть столицу европейского государства.

РЫБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Для чего при запекании рыбу прикрывают фольгой? (чтобы она сохранила сочность)

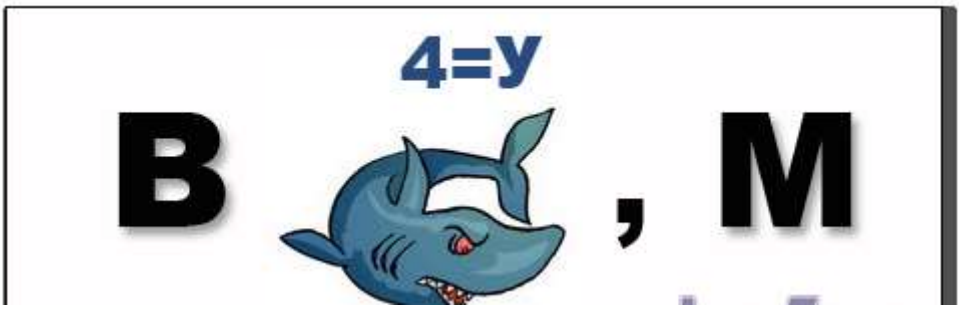
1.Какая рыба имеет название древнего холодного оружия? (Рыба – меч).

2. Аквариумная рыбка и оптический прибор для наблюдения небесных светил имеют одинаковое название. Какое?
(Рыба телескоп).

2.Назовите город в Крыму и вид рыбы. (Судак)

3. Назовите романтическое название рыбы (связано с небом) – (Рыба-луна)

2 конкурс для команд «РЕШИ РЕБУС» (капитаны выбирают ребус для своей команды)



Ответ: вакуум

Ответ: экран

3 конкурс для команд «ЗАМОРОЧКИ»

Переставив буквы в словах и соединив их, вы узнаете названия промысловых рыб

Рог	шуба
Лама	бак
Дар	сани
Вата	сидр
Ад	сук
Лото	столбик
Аз	сан
Вал	топ

Ответы: горбуша, камбала, сардина, ставрида, судак, толстолобик, сазан, плотва.

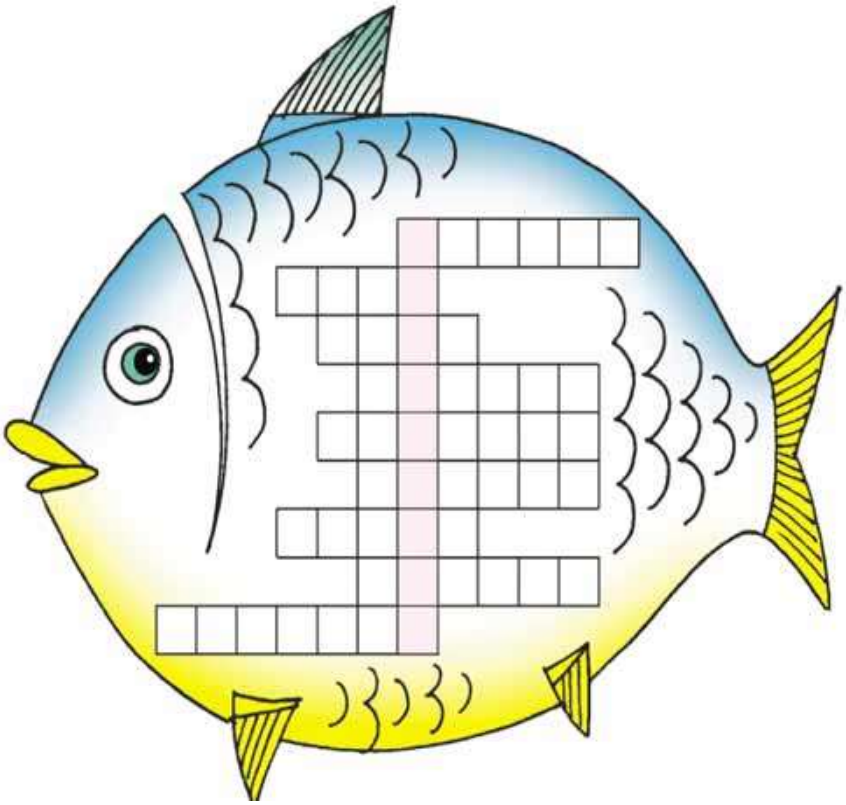
Из слов, в которых перепутаны буквы, составьте названия рыб

Рфьлео, Акстре, Тамний, Юврсеаг, Аесуглб, Дьстреял, Мёсаг, Авагна

Ответы: форель, треска, минтай, севрюга, белуга, стерлядь, сёмга, навага

4 конкурс для команд «РАЗГАДАЙ РЫБНЫЙ КРОССВОРД»

Разгадай кроссворд с названиями рыб, и ты узнаешь, какая самая древняя рыба на Земле, она существует около 400 млн. лет!



1. «Сохатый» плюс «стержень, на который надеваются колеса» - получится эта красная рыба.

2. По ее велению Емеля катался на печке.

3. Эта рыба - не кит, а ... Но названия похожи.

4. И рыба с острыми шипами возле хвоста, и врач, вооруженный скальпелем.

5. Плоская рыба с глазами на одной стороне.

6. Бывает слабосоленая, а бывает под шубой.

7. Рыба, похожая на змею.

8. Мелочь, но в томате хороша...

9. Опасная хищная рыба. Нападают стаей и обгладывают добычу до костей.

Подводятся итоги конкурса

ПРЕПОДАВАТЕЛЮ:

«А ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ?» - материал для заполнение пауз во время проведения различных конкурсов учащихся зрителей.

Самая дорогая рыба

В январе 1992 года синий тунец весом 324кг был продан за 83 500 долларов в Токио. Из него приготовили 2 400 порций суши и продавали по цене 75 долларов за каждую. По оценкам, выручка от этой продажи составила 180 000 долларов.

Самые дорогие моллюски

Стоимость 1кг моллюсков «пер-себес» около 390 долларов. Их называют «морскими трюфелями». Для выживания им требуется большое количество кислорода поэтому они прикрепляются к скалам, где их омывает волнами, а вода насыщена кислородом. Они водятся на островах Сисаргас, принадлежащих Испании, где рыбаки ловят их, рискуя жизнью. Моллюски так высоко ценятся, что в их честь проводится праздник «Фиеста де Лос-Персебес».

Самая дорогая икра

Самая дорогая икра в мире – это икра «Алмас», желтые яйца белуги-альбиноса. 100 г икры стоит почти 2 000 долларов!

Мороженое со вкусом осьминога!

В Японии существует мороженое со вкусом осьминога, говяжьего языка и горчицы, кальмаров и креветок.

После отгадывания кроссворда (познавательная информация).

Латимерия - рыба отряда целакантообразных группы кистеперых. У берегов Южной Африки ныряльщики обнаружили колонию латимерий, доисторических рыб, которые считались ископаемыми. Они обитали на Земле около 360 миллионов лет назад. Это сенсационное открытие позволит ученым найти ответы на многие вопросы эволюции. "Живое ископаемое", возможно, самый древний из всех видов, ныне обитающих на Земле. Длина до 1,8 м, весит до 95 кг. Живородящая. Очень редка, впервые обнаружена в Индийском океане у побережья Южноафриканской республики (у Ист-Лондона), а затем в 1952 у Коморских о-вов, где позднее было поймано еще ок. 100 особей; в 1992 латимерию выловили также у побережья Мозамбика. Коморские острова объявили латимерию государственным достоянием.