

Внеурочное занятие «Правильное питание»

учитель

Ястребкова Александра Александровна

РЫБА



И = Ы



Тема занятия:

**«Рыба. Что и как
приготовить из рыбы»**

Цели урока:

- **знать пищевую ценность рыбы,**
- **познакомить учащихся с видами рыб,**
- **особенности определения доброкачественности рыбы,**
- **способы обработки и приготовления блюд из рыб.**

Пищевая ценность рыбы

Белки

Жиры

Минеральные вещества:

фосфор, калий, кальций, натрий, магний, сера и хлор, в небольших количествах обнаружены железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор и другие элементы.

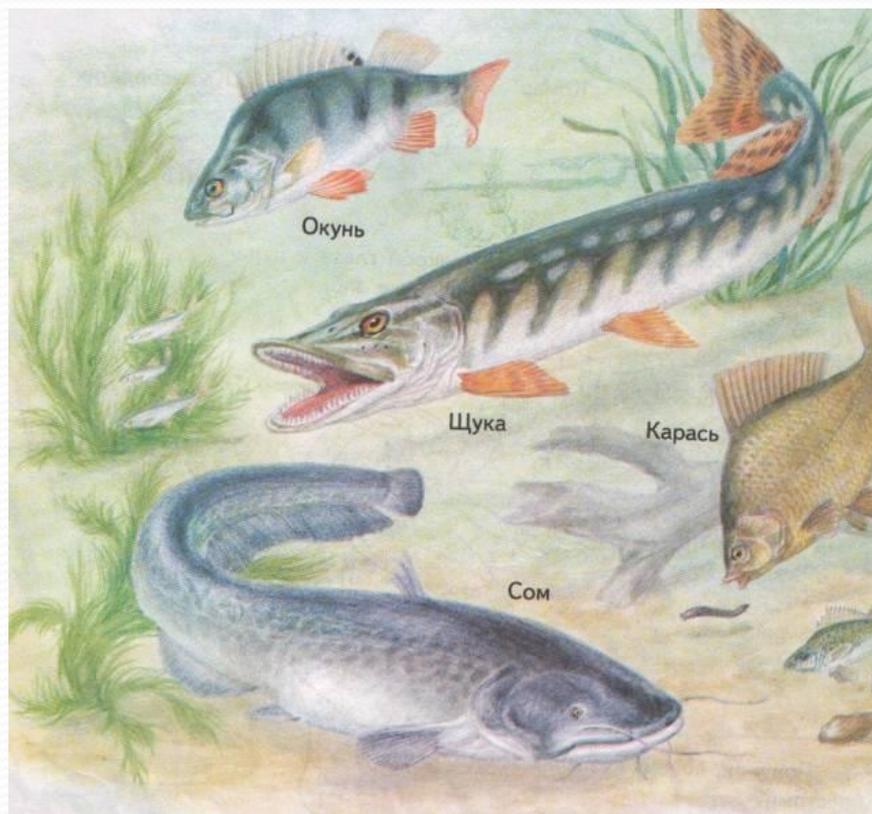
Вода

Витамины

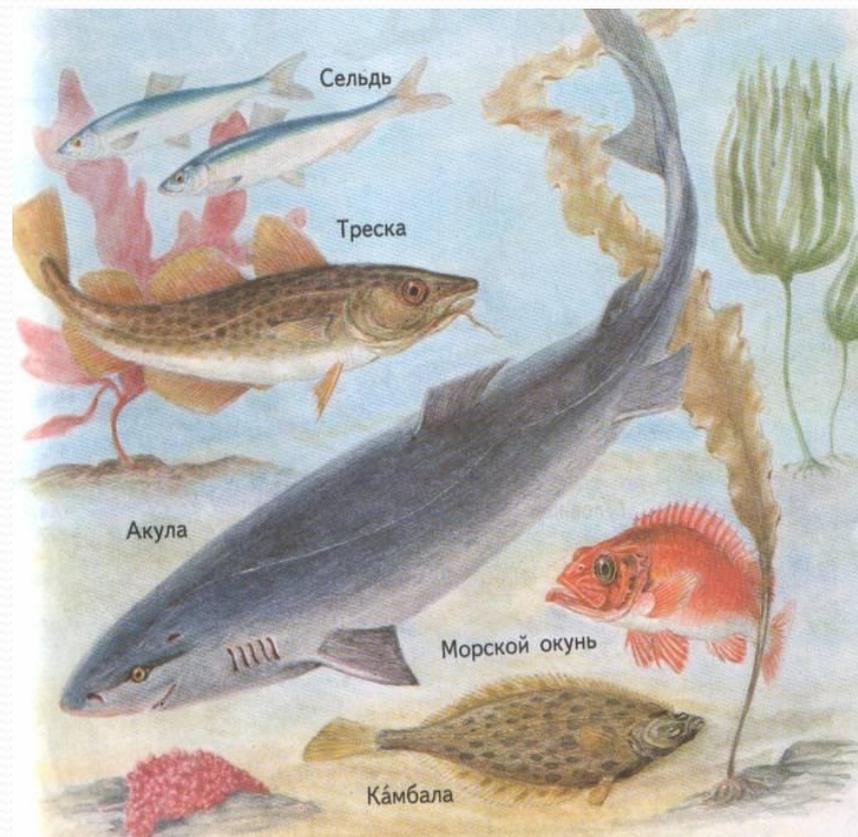
А, С, (в небольших количествах), комплекс витаминов группы В, витамины Н и РР, инозит и пантотеновая кислота

ВИДЫ РЫБ

Речные рыбы



Морские рыбы



магазине



Живая



Охлажденная



Мороженая



Копченая рыба



Соленая рыба



Сушеная рыба



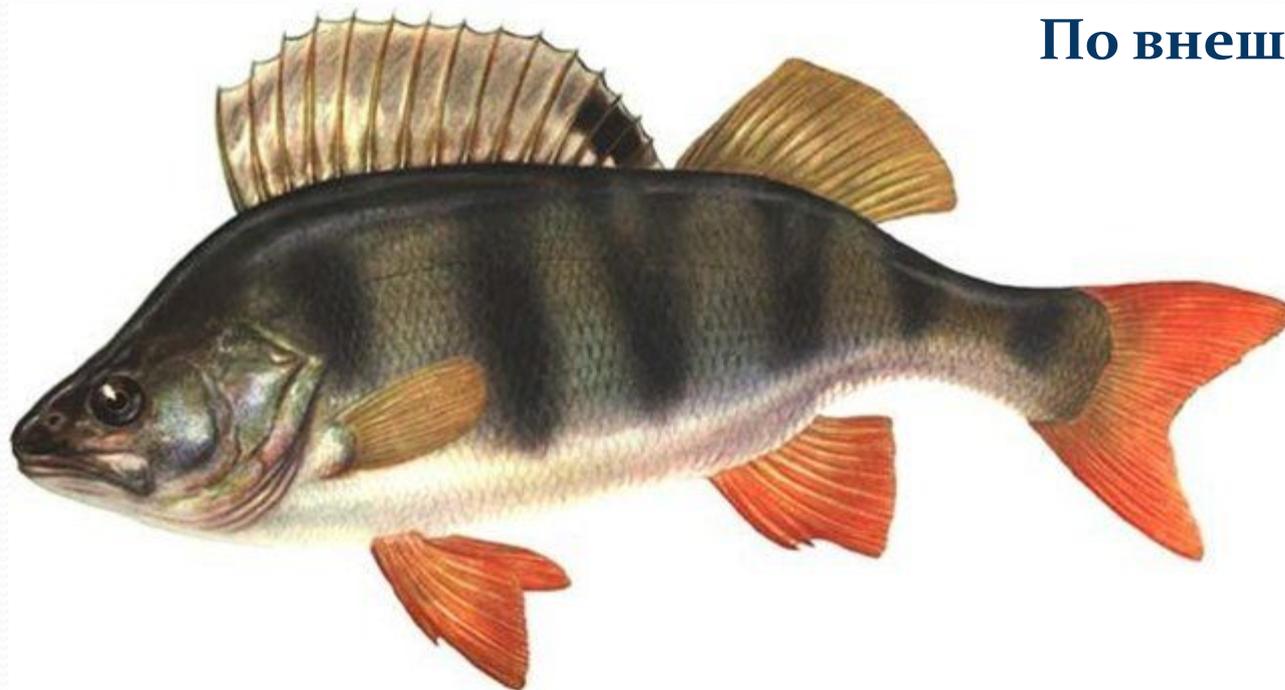
Рыбные консервы



Рыбное филе

Определение свежести рыбы

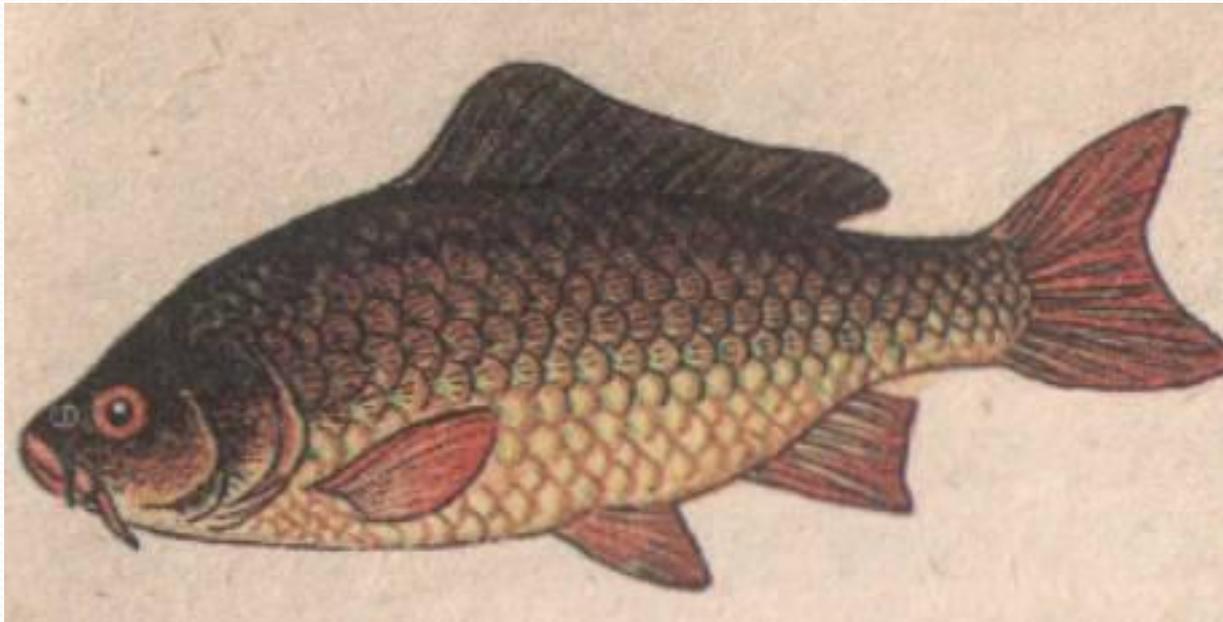
По внешнему виду



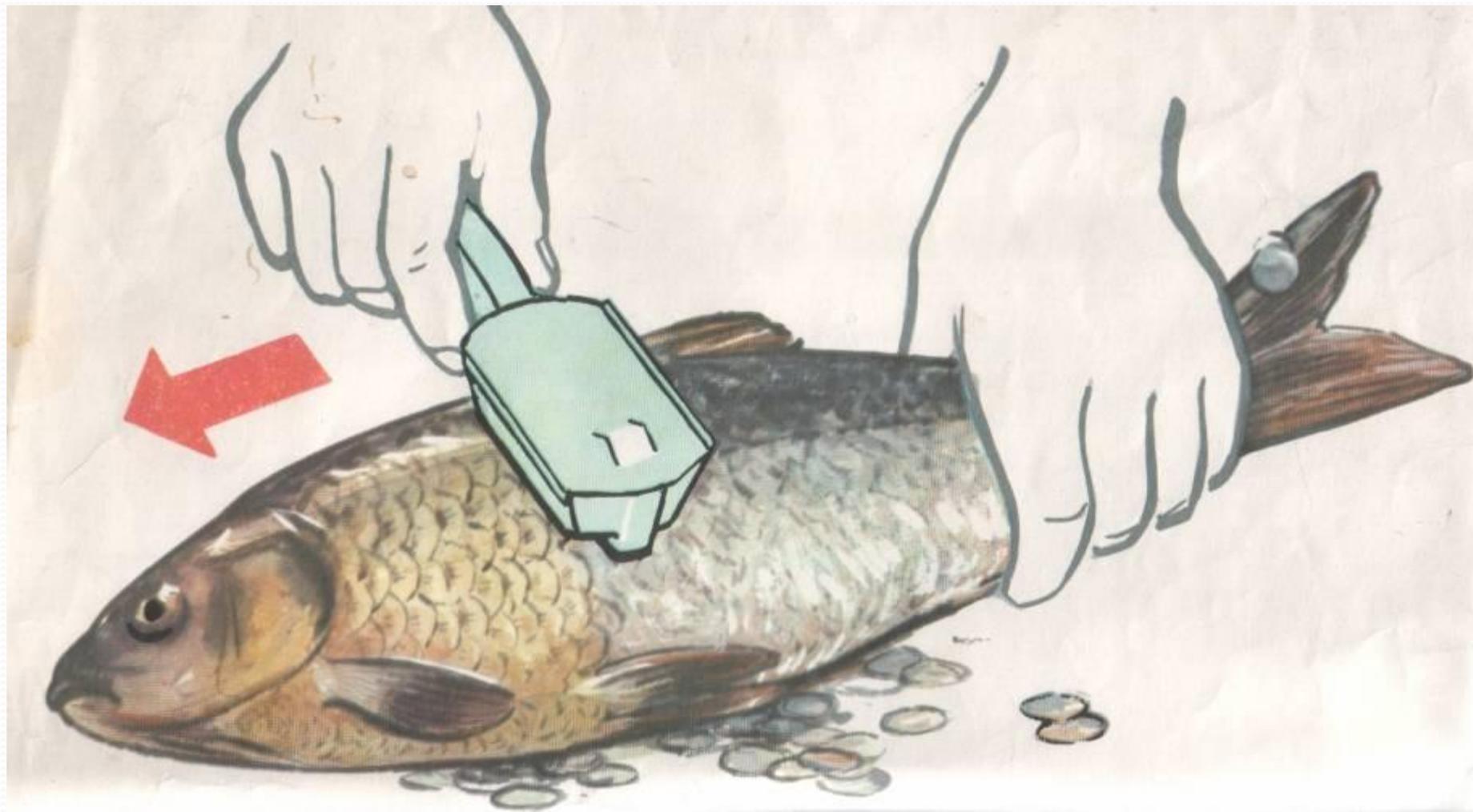
По шифру на крышке рыбных консервов



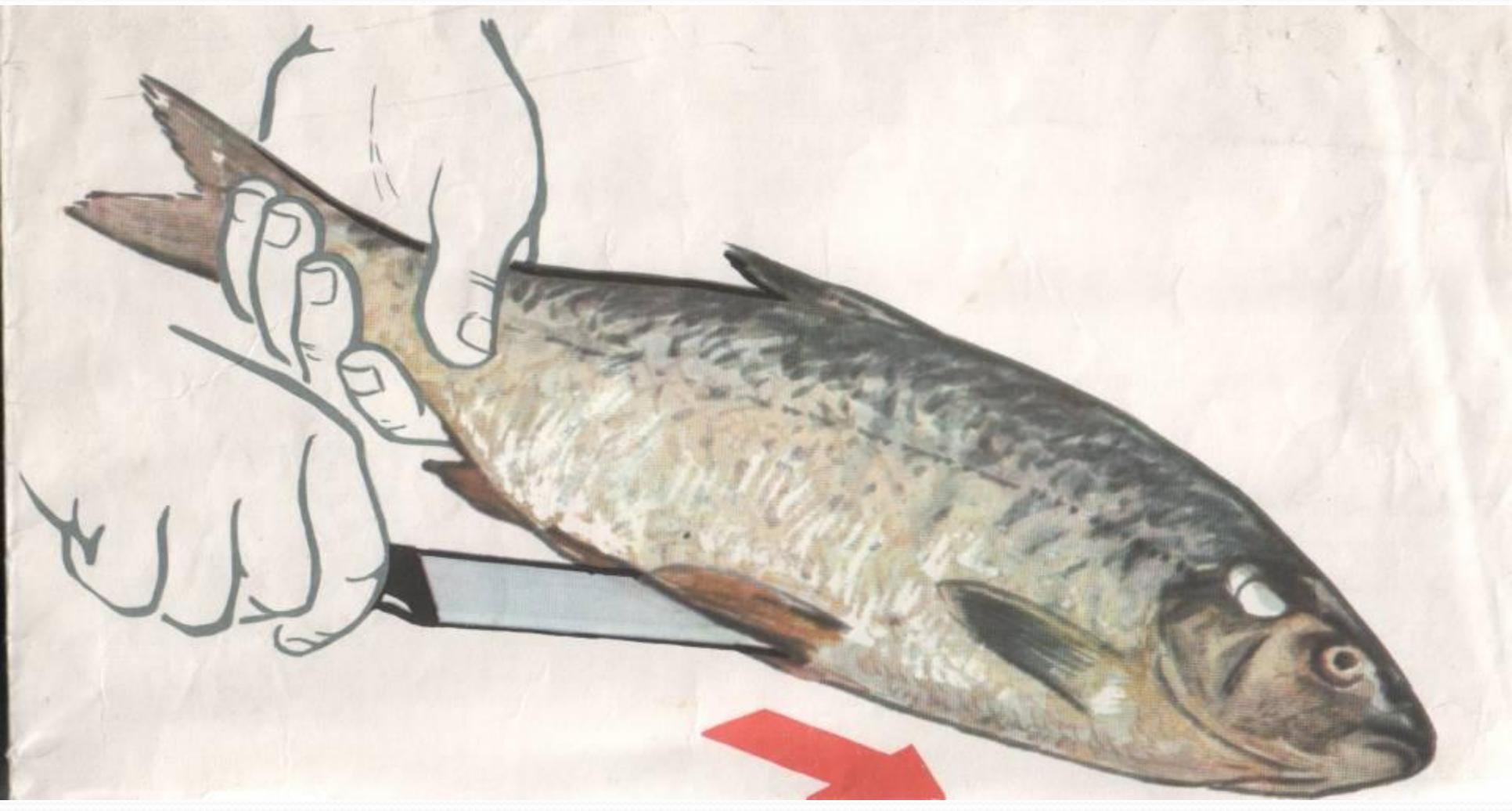
Первичная обработка рыбы



Очистка рыбы от чешуи



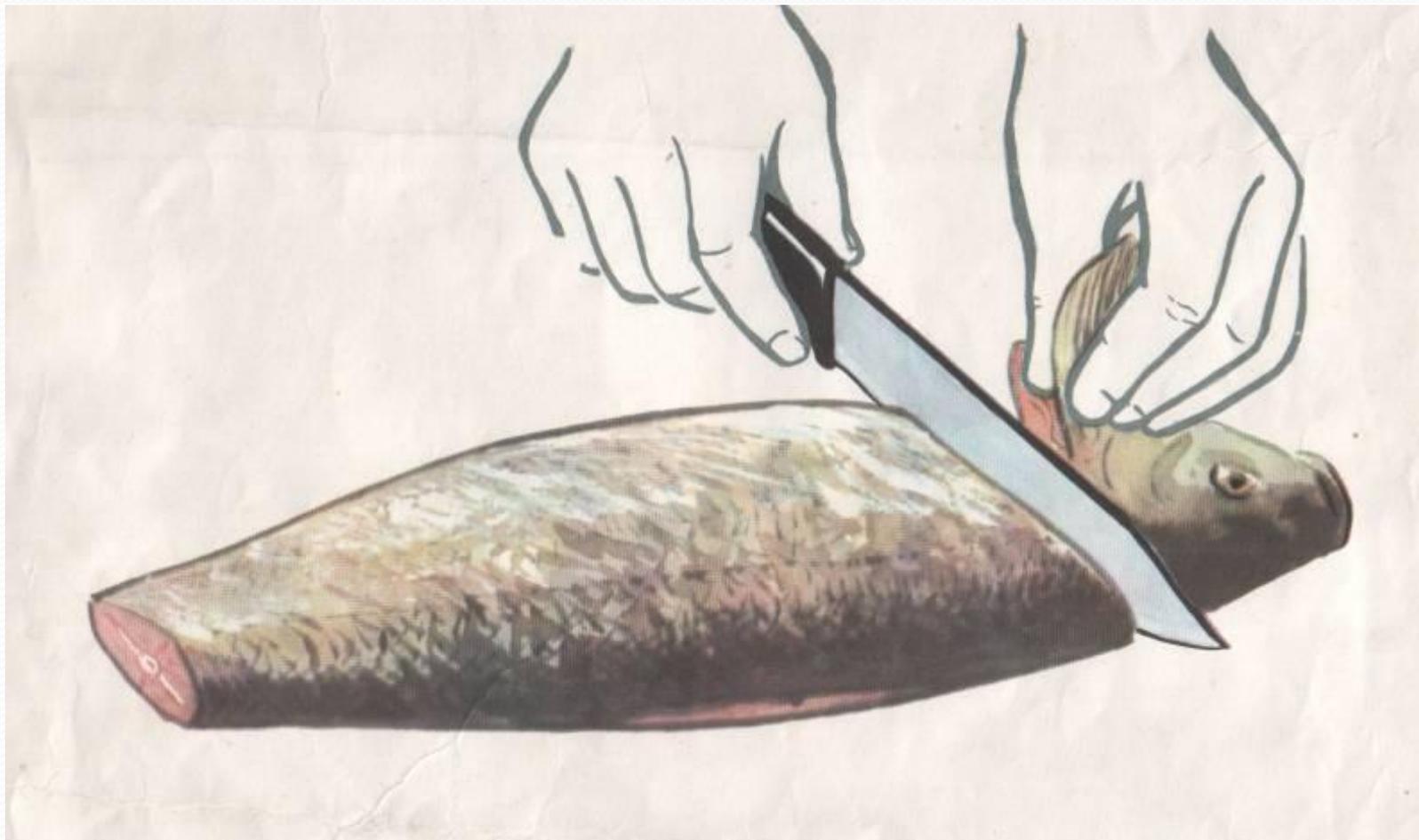
Разрезание брюшка



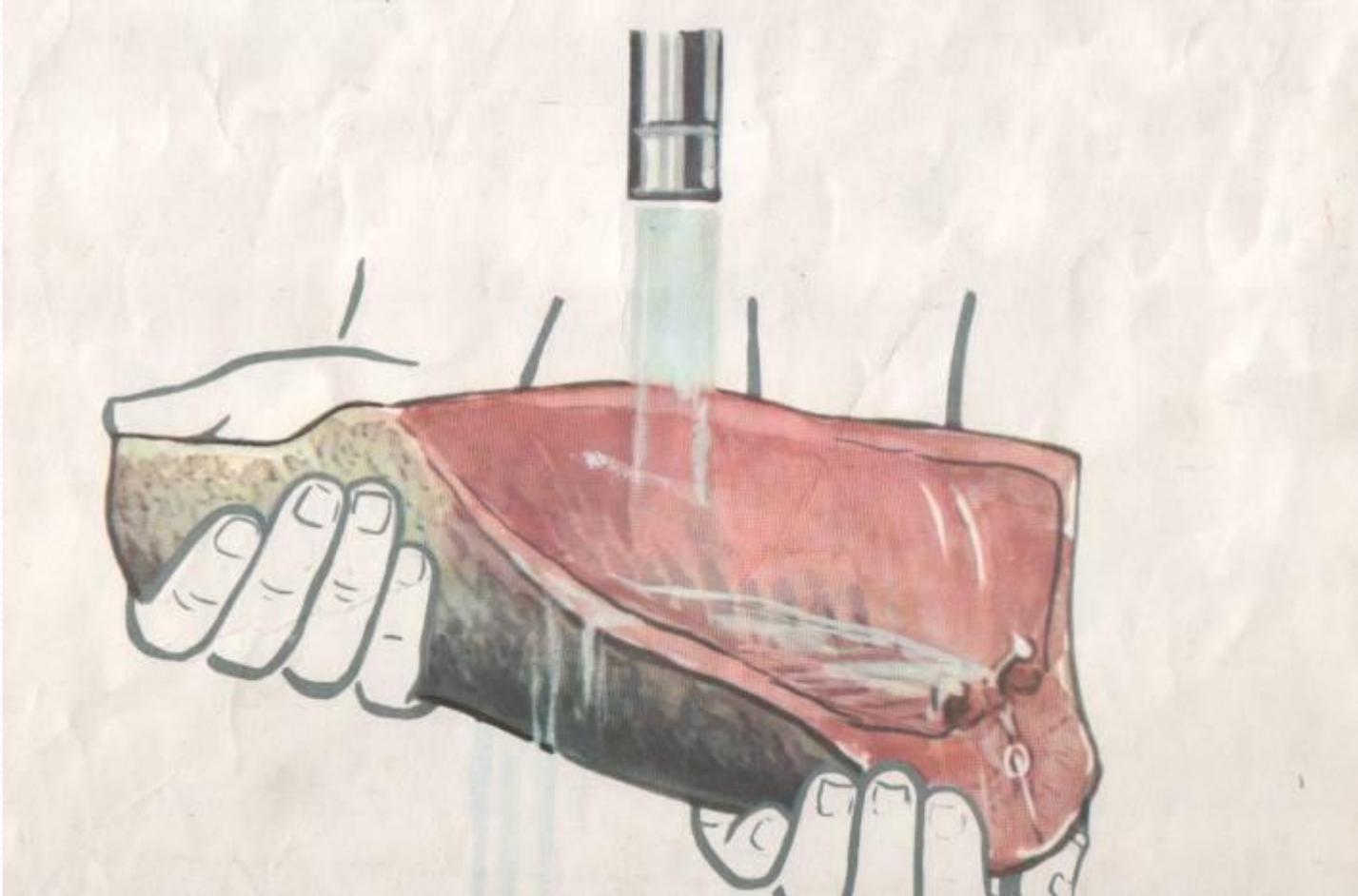
Удаление внутренностей



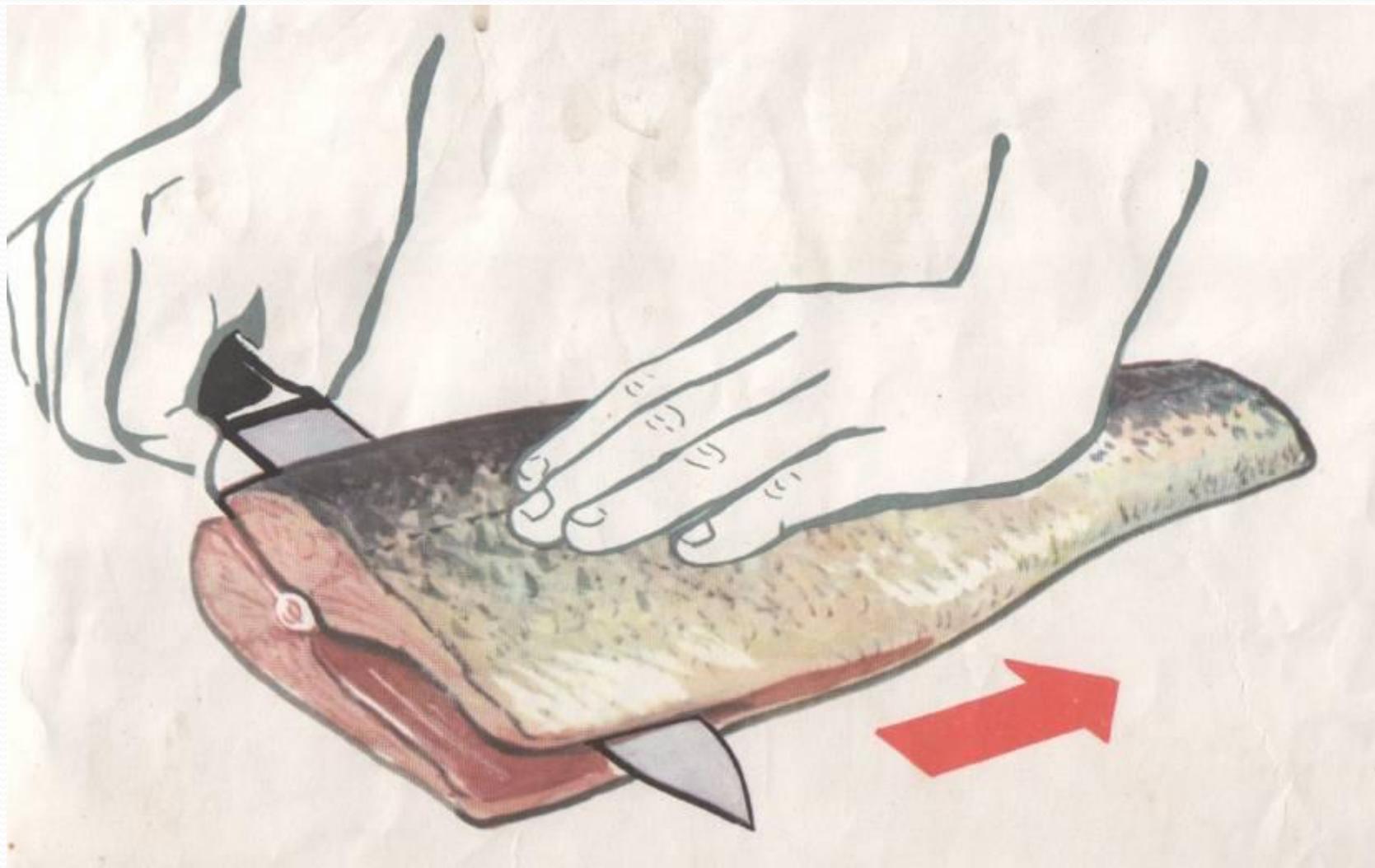
Удаление головы и плавников



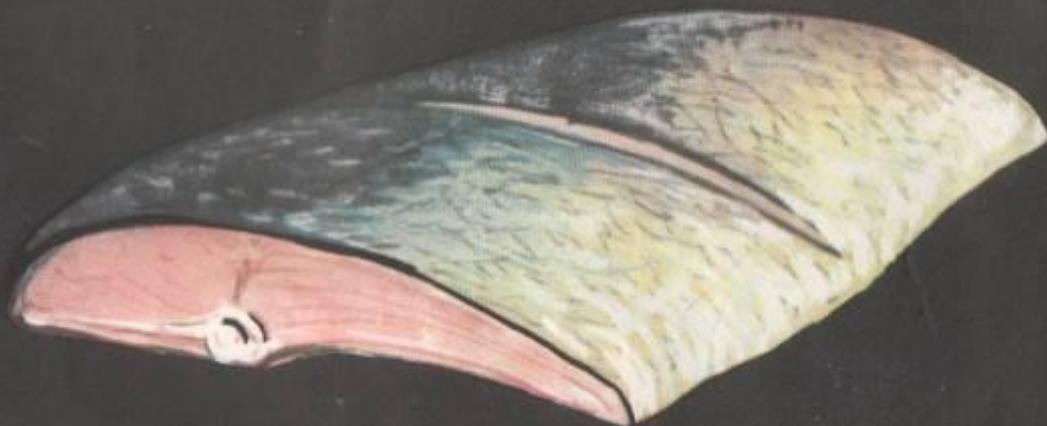
Промывание



Пластование



Рыбные полуфабрикаты



Для варки

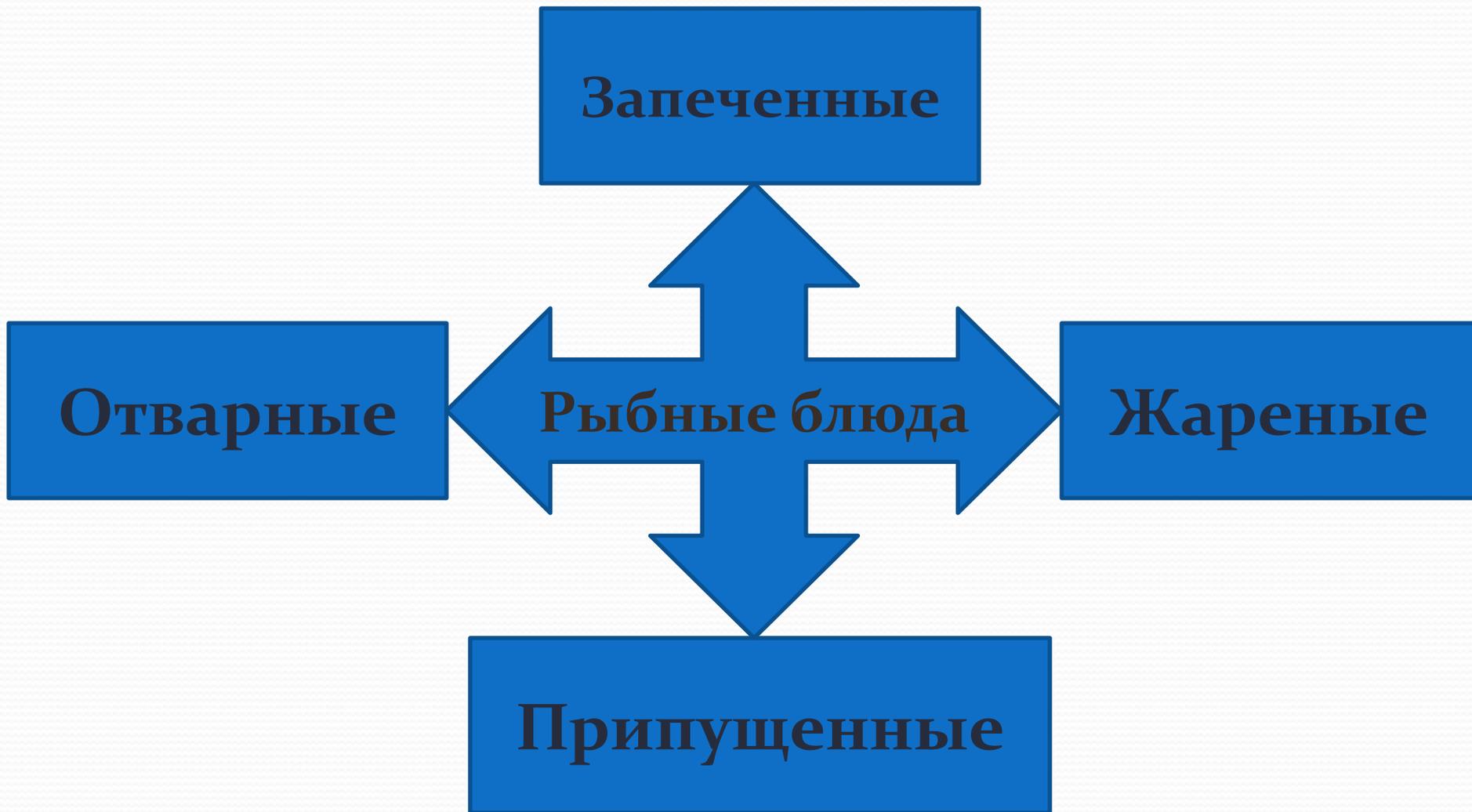


Для припускания



Для жарения

Способы обработки рыбы



МОЛОДЦЫ!!!