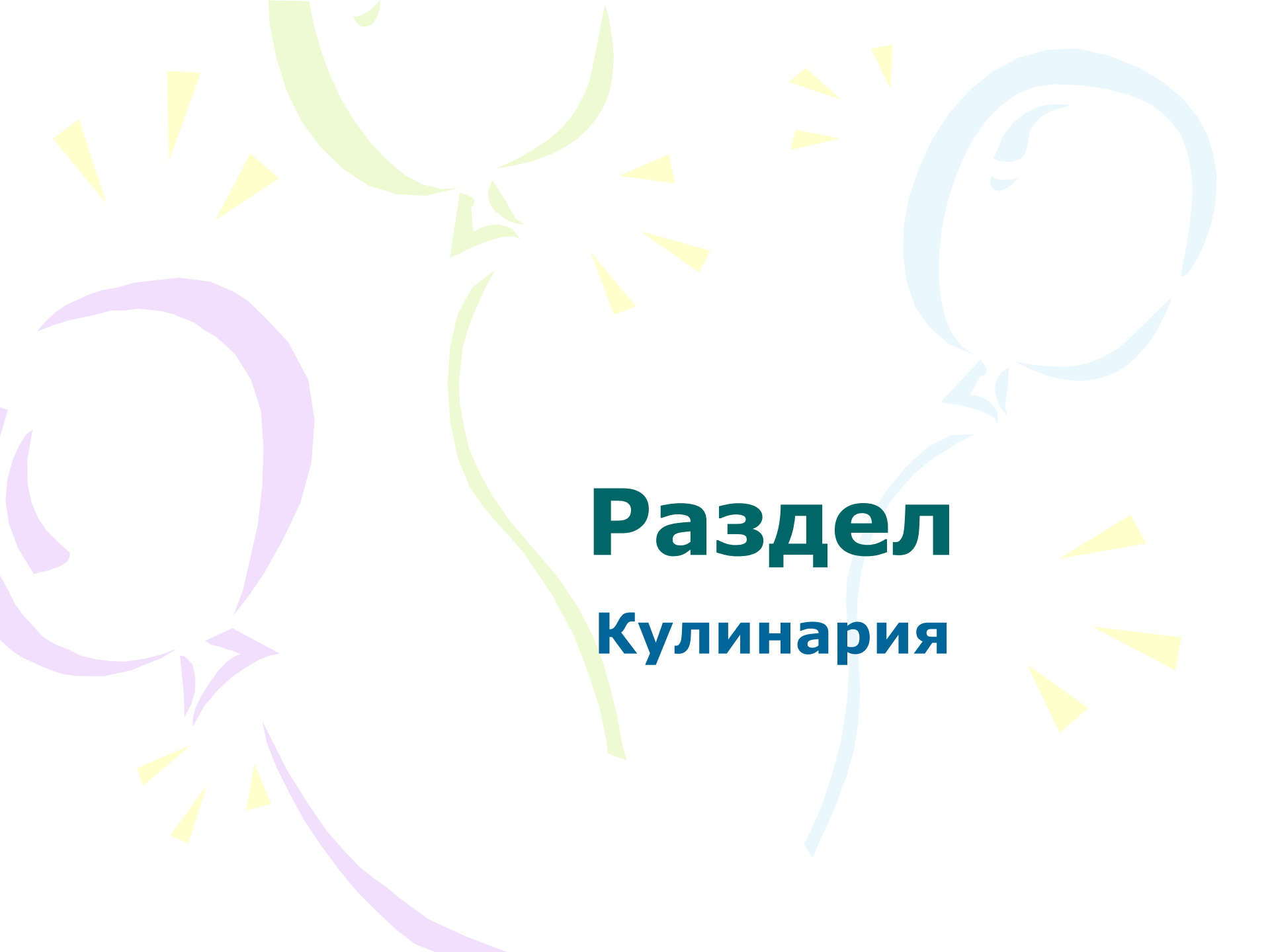


The background features several large, stylized, overlapping swirls in light green, light purple, and light blue. Interspersed among these swirls are numerous small, yellow, starburst-like shapes, some of which are larger and more prominent than others, creating a festive and dynamic feel.

Раздел

Кулинария

ОТГАДАЙТЕ ЗАГАДКУ

Не хожу и не летаю,
А попробуй догони!
Я бываю золотая.
Ну-ка, в сказку загляни!





Рыба.

Пищевая ценность
рыбы.

Технология
первичной и
кулинарной
обработки рыбы



Цели и задачи урока:

- Знакомство с видами рыб, её пищевой ценностью.
- Ознакомление с признаками доброкачественности рыбы.
- Формирование знаний и технологической последовательности первичной обработки рыбы.
- Ознакомление с видами тепловой обработки рыбы.

Жиры, масла,
сладости



Мясо, молоко,
рыба, яйца



Фрукты и
овощи



Хлеб, крупы, зерновые



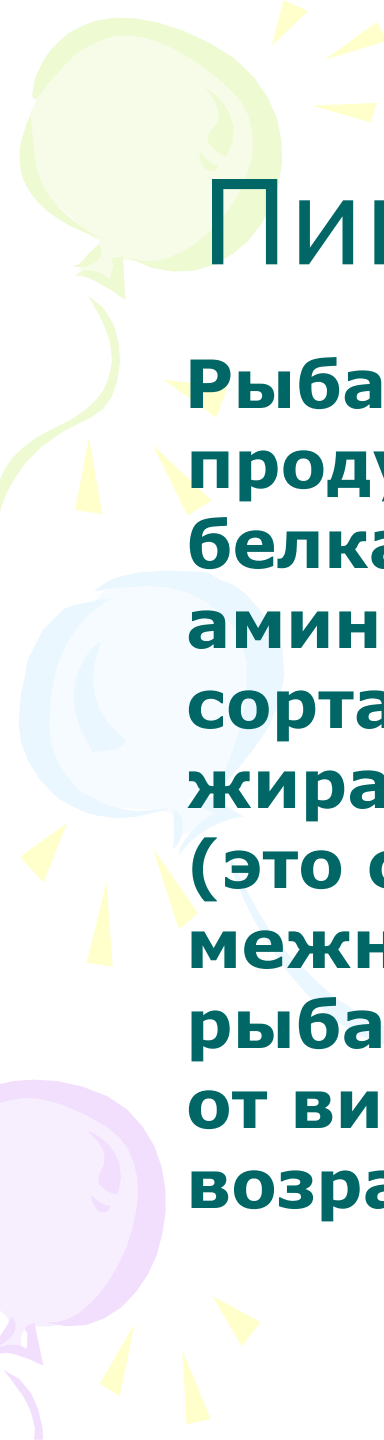
По месту обитания:

- Океаническая
- Морская
- Речная (пресноводные)



ВНЕШНЕЕ СТРОЕНИЕ РЫБЫ





Пищевая ценность рыбы

Рыба – очень важный белковый продукт. Содержание полноценного белка (в его состав входят незаменимые аминокислоты) колеблется в разных сортах рыбы от 10 до 23%. Количество жира в рыбе варьирует от 0,6 до 18,5 % (это средняя величина жирности рыбы в межнерестовый период, а самая жирная рыба содержит до 33% жира) и зависит от вида рыбы, места ее обитания, пола и возраста особи

По степени жирности:

Жирная рыба

Карп



полезен для головного и спинного мозга, здоровья кожи и слизистых оболочек. Благоприятно влияет на нервную и пищеварительную системы

Сом

содержит все аминокислоты. Улучшает нервную и пищеварительную системы. Регулирует уровень сахара в крови



Скумбрия



регулирует уровень гормонов, защищает от болезней сердечно-сосудистой системы, улучшает кровообращение

Хариус

жир хариуса обладает целебными свойствами для оздоровления глазных и ушных болезней



Лососевые



снижают кровяное давление, предотвращают образование тромбов, замедляют биологическое старение

Рыба средней жирности

Морской окунь



подходит для диетического питания, нормализует уровень холестерина, полезен при повышенном давлении

Лещ

полезен для кожи и слизистых оболочек, регулирует количество сахара в крови



Радужная форель



снижает уровень холестерина в крови, способствует укреплению сосудов, мозговой и нервной тканей

Камбала

содержит много йода, повышает иммунитет и работоспособность, снижает уровень холестерина



Плотва



идеальна для беременных женщин, пожилых людей, а также людей, имеющих проблемы с желудочно-кишечным трактом

Тощая рыба

Судак



идеален для истощенного организма, способствует полноценному функционированию головного мозга и нервной системы

борется с бактериальными инфекциями, укрепляет иммунную систему, отличное средство для профилактики гриппа

Щука



Треска



улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям

Хек

полезен для щитовидной железы, кожи и пищеварительной системы, регулирует уровень сахара в крови



Минтай



очень полезен для беременных и кормящих женщин, кладезь белка и йода, рекомендован детям

Ассортимент рыбного отдела в магазине:



www.fotodom.ru QP03-2516 Fotoimedia E0



Ассортимент рыбного отдела в магазине:



признаки доброкачественности рыбы:

- У живой и охлажденной рыбы тело должно быть плотным , слизь прозрачным , жабры красными , глаза выпуклыми и прозрачными. Спинка хорошей рыбы мясистая , округлая.
- Охлаждённая рыба тонет в воде и при надавливании на её тело не образуется ямка (или она быстро исчезает).
- Солёная рыба не должна быть покрыта липким белым или жёлтым налётом.
- Испорченная рыба имеет неприятный , отталкивающий запах.

- Покупая консервы , нужно обращать внимание на маркировку .



Рис. 17. Рыбные консервы

Нерыбные продукты моря

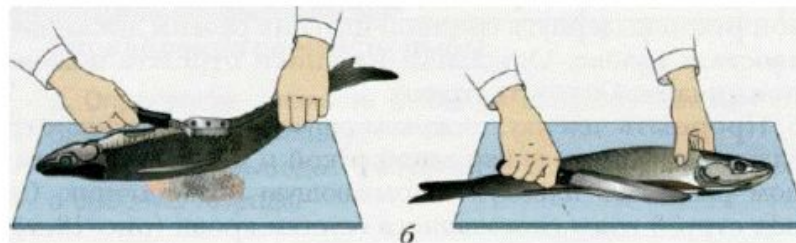
Вместе с рыбой в питании взрослых широко используются морепродукты (нерыбные продукты: морская капуста, креветки, кальмары, омары, langoustes, крабы, раки) – это морские водоросли и беспозвоночные морские животные, ткани которых богаты ценными питательными веществами.



**работа с учебником параграф 8
с. 46**

Первичная обработка рыбы

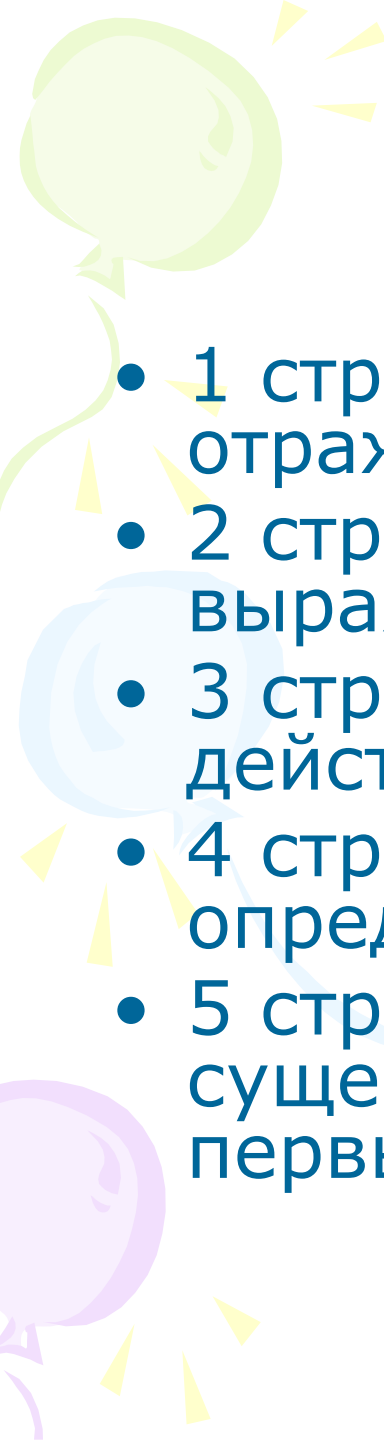
Работа с учебником с. 36



Тепловая обработка рыбы

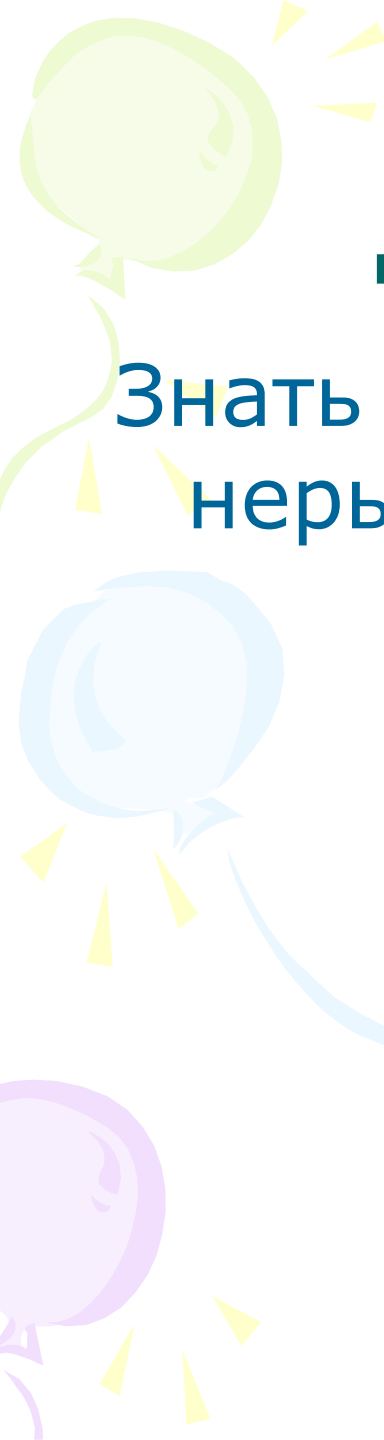
- Варка
- Припускание
- Жарить
- Тушить
- Запекать





Синквейн

- 1 строка – одно слово, существительное, отражающее главную тему синквейна.
- 2 строка – два прилагательные, выражающих главную мысль.
- 3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.
- 4 строка – фраза, несущая определенный смысл.
- 5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом)

Three balloons (green, blue, and purple) are positioned on the left side of the slide. Each balloon has a string and several small yellow triangular flags attached to it. The green balloon is at the top, the blue one is in the middle, and the purple one is at the bottom.

Домашнее задание

Знать информацию о рыбе и
нерыбных продуктах.