

Дары моря



**Работу выполнила
ученица 3 «б» класса
муниципального образовательного
учреждения для детей дошкольного и
младшего школьного возраста
«Начальная школа – детский сад № 5 г.
Пугачёва Саратовской области»
Янкина Диана**

С древних времен люди пользовались дарами морей и океанов и употребляли в пищу рыбу, водоросли и моллюски.

Морепродукты необходимы для организма человека.





Морепродукты – традиционное название для всех нерыбных продуктов моря. Это – крабы, креветки, кальмары, лангусты, мидии, устрицы, морская капуста и т. д. Они содержат много легкоусвояемого белка, витамины С, Д, В, РР, большое количество необходимых организму микроэлементов, прежде всего йода.



Море продукты

Что содержится



Ламинарии богаты солями калия , йодом, натрия, фосфора, магния, железа, алюминия, йода, брома, хлора, кобальта, марганца и др. Они содержат витамины А, С и группы В.



Устрицы богаты полноценным белком, жиром, углеводами и микроэлементами: селеном, натрием, калием, кальцием, магнием, йодом, бором, кобальтом, марганцем.



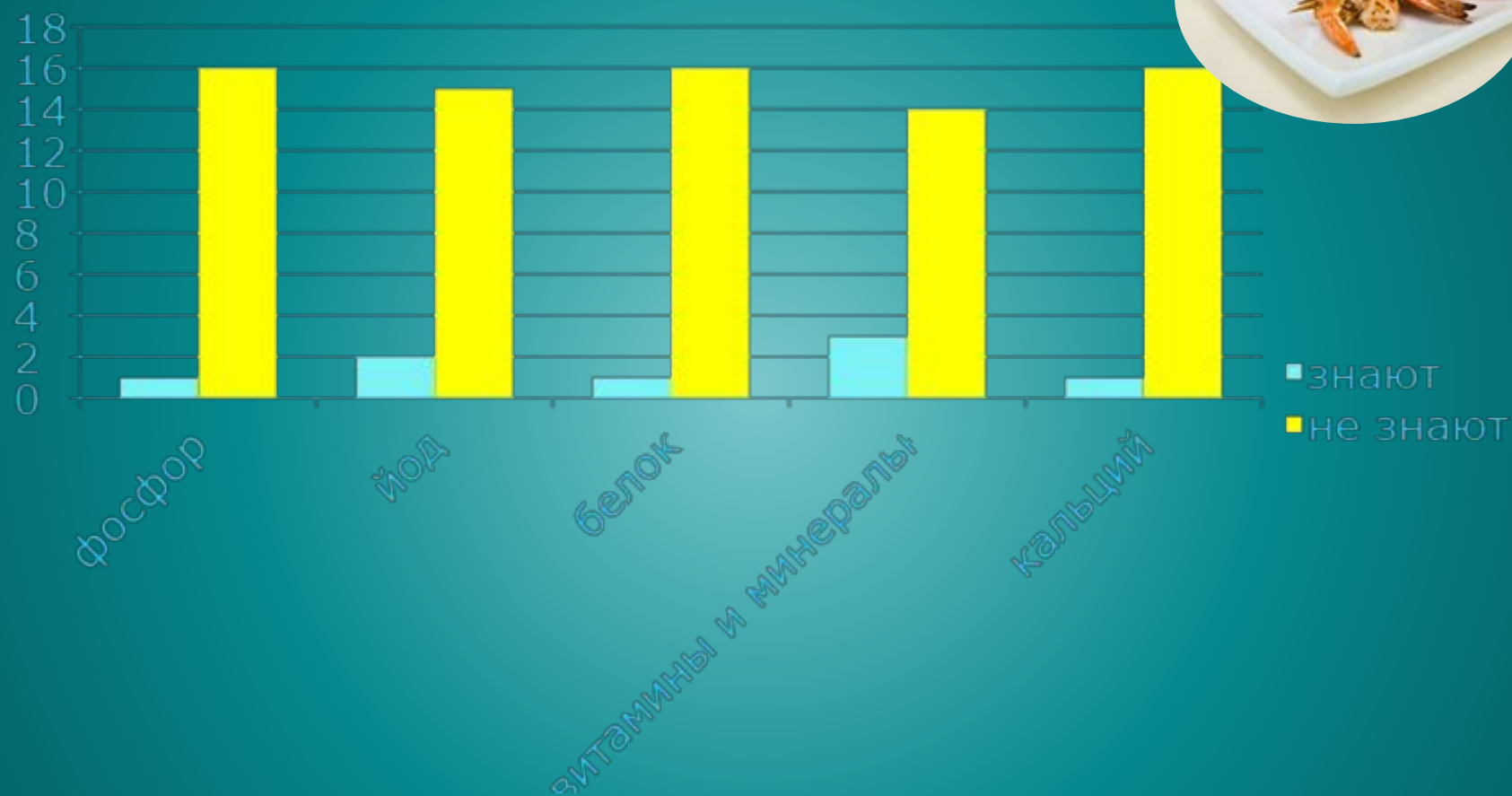
Креветки богаты белком, йодом ,натрием, калием, кальцием, магнием, серой, фосфором, железом, алюминием, медью, цинком, марганцем, другими микроэлементами.



Осьминоги богаты белками, витаминами С, В, микроэлементами.



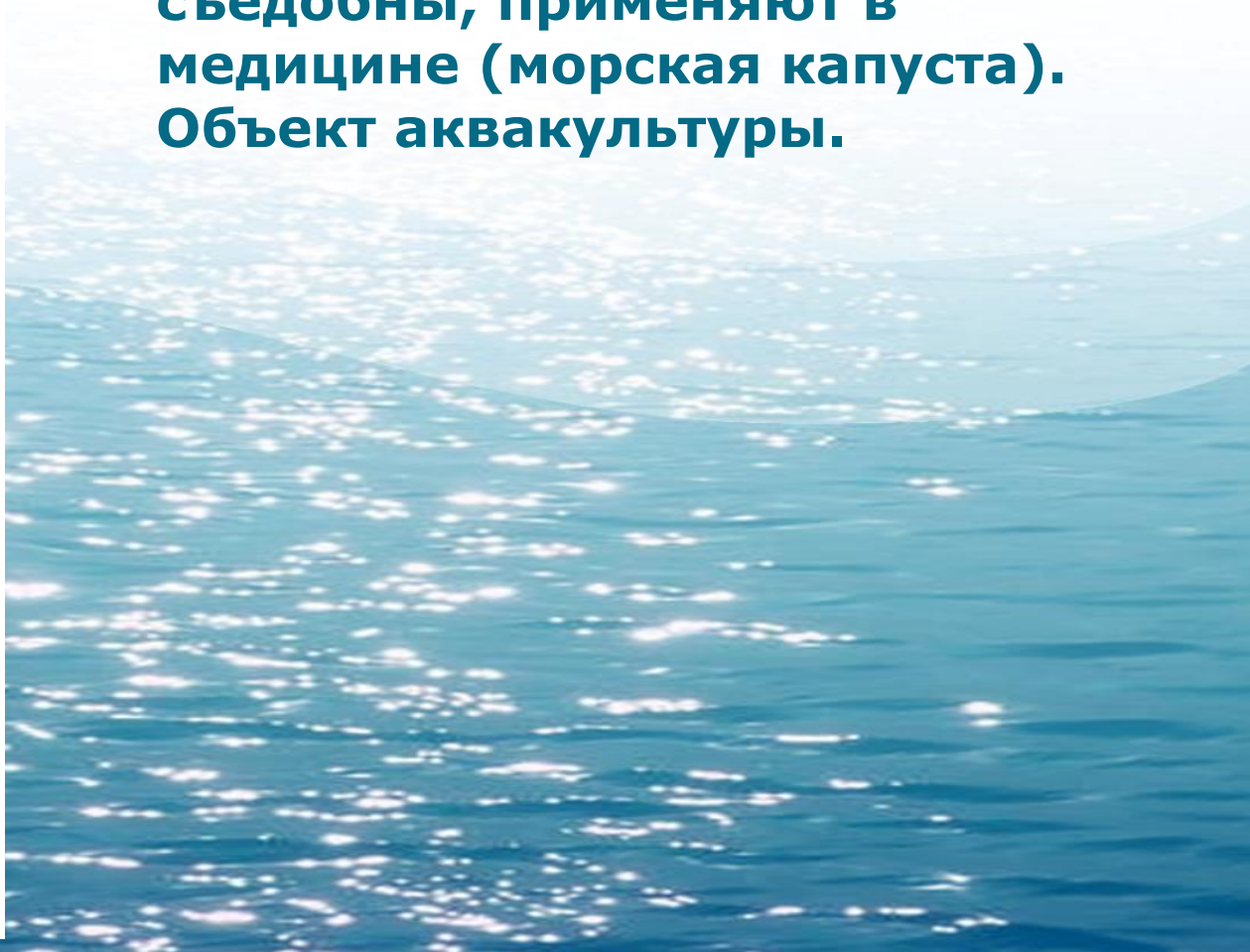
Мидии богаты полноценным белком, жиром, углеводами и микроэлементами: селеном, натрием, калием, кальцием, магнием, йодом, бором, кобальтом, марганцем. Мидии содержат витамины В₁, В₂, В₆, РР.



Чем полезны морепродукты?



ЛАМИНАРИЯ, род бурых водорослей. Некоторые виды съедобны, применяют в медицине (морская капуста). Объект аквакультуры.





МОРСКИЕ ЕЖИ

Покрываются сплошным известковым панцирем. Их ценят в Китае, они считаются самым полезным морепродуктом. В них содержатся витамины А. Богаты своей икрой.

Их



Угорь

УГОРЬ обыкновенный (европейский угорь) (Anguilla) морепродукт семейства угревых. Благодаря высоким вкусовым и полезным качествам угорь — ценный объект промысла и разведения.

Длина до 60 см., различают до 100 видов. Распространены главным образом в теплых морях. Объект промысла и разведения.

Лангусты



УСТРИЦЫ, семейство морских моллюсков класса двустворчатых. Размер раковины обычно 6-8 см, у некоторых до 45 см. Ок. 50 видов. Съедобны. Многие виды — объект промысла, аквакультуры (главным образом в Японии, США и Франции).

Устрицы



Фукус



ФУКУС, род бурых водорослей. Плоская ветвящаяся пластинка длиной до 1 м. Используются на удобрение, для получения йода.



Крабы и креветки обладают исключительными гастрономическими и деликатесными свойствами. Эти ракообразные – ценный источник белков и минеральных элементов. Например, йода в креветочном мясе почти в сто раз больше, чем в говядине.

Краб продукт скоропортящийся, максимальный срок его хранения после вылова — около суток. Из краба изготавливают консервы. Основной потребитель крабов — Япония. В год ее жители съедают 40-60 тысяч тонн крабов.

Крабы и креветки

Это - хороший источник железа, селена и витамина B12. Несмотря на невысокую жирность, мидии, как и все морепродукты, богаты полезными для здоровья жирными кислотами Омега-3.

Мидии





В морепродуктах содержится большое количество йода и фосфора.



Из морепродуктов готовят красивые блюда, но при этом они не теряют полезные вещества.



Всем известно о долголети и крепком здоровье японцев, кухня которых богата рыбой и морепродуктами. Неслучайно в Японии самая высокая продолжительность жизни — в среднем, 81 год. На втором месте Норвегия (79 лет), крупнейший экспортер морепродуктов. Французы, испанцы, греки, а также жители большинства стран Азии с незапамятных времен считают морских моллюсков, ракообразных и головоногих жителей морей лучшей едой и самыми изысканными деликатесами.



Употребляя блюда, приготовленным из даров моря, вы делаете свое питание полноценным, а здоровье – крепким.



**Морепродукты – вкусная и
полезная еда
для всей семьи!
Спасибо за внимание!**