

## *Информация по организации рыбного дня в МАОУ «СОШ № 152 г. Челябинска»*

### *Немного истории*

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 закреплен 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.

### *День сегодняшний*

Проект «Рыба в каждую школу» — это не только шаг к улучшению здоровья подрастающего поколения, но и возможность изменить общественное мнение о рыбе как о продукте питания. Важно, чтобы дети не только знали о пользе рыбы, но и полюбили её, что возможно только при условии, если она будет вкусно приготовлена и представлена в привлекательной форме. Слаженная работа всех участников процесса — от производителей до школьных поваров — поможет сделать рыбу неотъемлемой частью рациона школьников, что, безусловно, скажется на их здоровье и благополучии.

#### **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 B2, который отвечает за отличное настроение. И если

тебя не убеждают аргументы в пользу рыбы как здорового продукта, то ешь ее ради хорошего настроения!

#### **Кулинарные секреты приготовления рыбы**

- Оттаивать замороженную рыбу лучше в соленой воде (8-10 г соли на 1 л воды): таким образом уменьшается потеря минеральных веществ, неизбежная при размораживании. Филе вообще не рекомендуется полностью размораживать. Слегка оттаявшую рыбу промывают в холодной воде и подвергают тепловой обработке.

- Рыба, сваренная целиком или крупными кусками, всегда вкуснее и сочнее. Чем меньше жидкости взято для варки, тем лучше будет результат. В рыбе, приготовленной на пару, сохранится наибольшее количество полезных веществ.

Многие повара рекомендуют в качестве основного способа приготовления рыбы, в первую очередь морской и океанической, припускание. Так называется отваривание рыбы в небольшом количестве воды с теми или иными вкусовыми добавками — сливочным маслом, лимонным соком, зеленью и пряностями (лук, морковь, корень петрушки или сельдерея, укроп, лавровый лист). В этом случае потеря ценных питательных свойств сведена к минимуму, а вкус рыбы значительно обогащается и облагораживается. Только "красную" рыбу часто готовят без специй. Время припускания для порционных кусков — 10-15 минут, для крупных рыб — от 25 до 45 минут.

При варке или припускании опускать рыбу лучше в уже кипящую воду, после чего сразу убавлять огонь. Рыба, приготовленная на большом огне, разваривается и становится невкусной.

-План мероприятий по организации и проведению тематических дней направленных на популяризацию потребления рыбы и рыбной продукции.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ № 152 г. Челябинска»

Л.В.Баранова

### **План мероприятий по организации и проведению тематических дней направленных на популяризацию потребления рыбы и рыбной продукции.**

**Цель:** Целью проведения Тематических дней является развитие культуры потребления российской рыбы и рыбной продукции среди сотрудников, учащихся и их родителей (законных представителей)

**Задачи:**

– Повышение осведомленности потребителей о разнообразии рыбы и рыбной продукции, добываемой и производимой в Российской Федерации.

– Формирование устойчивых ассоциаций между потреблением рыбы и рыбной продукции и здоровым образом жизни. Информирование потребителей о полезных свойствах рыбы и ее значении в рационе питания.

– Расширение знаний потребителей о способах приготовления рыбы и рыбной продукции. Стимулирование потребления рыбы, приготовленной наиболее полезными для здоровья способами.

| №<br>п/п | Мероприятия                                                                                                                                   | Срок                     | Ответственный                                          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1        | Утверждение Плана мероприятий по организации и проведению тематических дней направленных на популяризацию потребления рыбы и рыбной продукции | Август                   | Директор                                               |
| 2        | Корректировка меню                                                                                                                            | По мере<br>необходимости | Комбинат питания                                       |
| 3        | Оформление дидактических материалов о полезных свойствах рыбы и рыбной продукции                                                              | Сентябрь-май             | Классные<br>руководители,<br>Преподаватель<br>биологии |
| 4        | Тематический дни<br>-«Польза рыбных блюд»<br>-«Как рыба появилась на столе»<br>-«Любимое рыбное блюдо семьи»                                  | Сентябрь-май             | Классные<br>руководители<br>Преподаватель<br>биологии  |
| 5        |                                                                                                                                               | Сентябрь-май             | Комбинат питания                                       |

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ № 152 г. Челябинска»



Л.В.Баранова

Информация по организации «РЫБНОГО ДНЯ»

| №п/п | Наименование мероприятия                             | Форма проведения              |
|------|------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1    | Разработка меню                                      | Комбинат питания              |
| 2    | «Польза рыбных блюд» / «Как рыба появилась на столе» | Просмотр презентации          |
| 3    | «Любимые рыбные блюда семьи»                         | Смотр рисунков, поделок детей |
| 4    | Рыбный день                                          | Дегустация                    |