

# Загадки

Вильнёт хвостом туда-сюда -  
и нет её, и нет следа.

Крылья есть, да не летает,  
ног нет, да не догонишь.





**Рыба на столе  
- здоровье в  
семье**

# Рыба –источник белка

Белки – основной «строительный материал» клеток тела.

Строитель не сможет работать, если нет кирпичей. Тело перестанет расти при недостатке белка.



В теле нет участка, где бы не было белков. В крови и в мышцах белки составляют  $\frac{1}{5}$  от их общей массы, в мозге -  $\frac{1}{2}$ .

Человеку требуется в среднем 100 гр. белка, а при большей нагрузке -  
до 150 гр.

Очень полезна морская рыба. Если в нашем меню будет морская рыба, мы обеспечим себя кроме белка йодом и фосфором. Они необходимы для роста и развития костей, мышц, кроветворения, нервной деятельности.



Фосфор необходим для развития костной системы, участвует в обмене жиров, белков, углеводов.

Если ученик не отказывается от рыбы и ест морепродукты, он учится только на «4» и «5»!



***Ешьте рыбу***



***и будьте здоровы!***