

Евгения Чернышова

Я знаю, что я ем!

РЫБА

СОВЕТЫ
ОТ НУТРИЦИОЛОГА
МАРИИ
КАРДАКОВОЙ

Нарисовала Инна Карамян

альпина
.дети



Я знаю, что я ем

Евгения Чернышова

Я знаю, что я ем! Рыба

«Альпина Диджитал»

2024

УДК 087.5
ББК 36.996

Чернышова Е. Н.

Я знаю, что я ем! Рыба / Е. Н. Чернышова — «Альпина
Диджитал», 2024 — (Я знаю, что я ем)

ISBN 978-5-00-631564-8

Серия «Я знаю, что я ем» знакомит маленьких читателей с различными продуктами и блюдами и рассказывает, какие они бывают, как их производят и зачем они нужны в нашем рационе. Ребенок получит ответы на свои вопросы о том, почему какую-то еду нужно есть обязательно, а чем-то лучше не злоупотреблять, и тем самым начнет формировать правильные пищевые привычки с раннего возраста. А еще в книге есть несложные рецепты очень вкусных блюд, которые можно приготовить вместе с родителями! Дима приехал в гости к любимому дедушке, который много лет проработал корабельным поваром – коком. Они решили отправиться на настоящую морскую рыбалку на дедушкином баркасе. В этом небольшом путешествии Дима не только узнает о том, как ловят рыбу и как устроены рыболовецкие суда, но и разберётся, какая бывает рыба, чем же она так полезна для организма и, конечно, какие интересные блюда из неё можно приготовить. А после рыбалки попробует сварить уху по вкуснейшему дедушкиному рецепту. Люди научились рыбачить ещё в глубокой древности. Сначала они ловили рыбу руками на мелководье. Потом начали использовать особые копия – гарпуны. А со временем стали применять сети, удочки и наживку. Особенности Книга включает советы для родителей от известного нутрициолога Марии Кардаковой. И речная, и морская рыба полезна, потому что содержит много белка. Белок нужен всем, но детям особенно, ведь это главный строительный материал для организма. Для кого • Для детей от 3 лет. • Для родителей, которые заботятся о правильном питании ребенка. • Для детей, которые не любят рыбу, и родителей, которые хотят привить ребенку любовь к рыбе. • Для детей и родителей, которые любят готовить вместе по рецептам. Если ты не любишь жареную рыбу, можно попробовать её запечь. Если не нравится запечённая, можно приготовить вкуснейшие

рыбные котлеты. А тех, кого не интересуют котлеты, точно впечатлят пироги с рыбой – расстегай, кулебяка или киш.

УДК 087.5

ББК 36.996

ISBN 978-5-00-631564-8

© Чернышова Е. Н., 2024

© Альпина Диджитал, 2024

Евгения Чернышова

Я знаю, что я ем! Рыба

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Научно-популярное издание. Для чтения взрослыми детям

Иллюстрации: *Инна Карамян*

Главный редактор: *Лана Богомаз*

Руководители проекта: *Алина Марченкова, Татьяна Леонтьева*

Редактор: *Дарья Балтрушайтис*

Арт-директор: *Таня Галябович*

Дизайнер: *Алина Умирова*

Корректор: *Зоя Скобелкина*

Компьютерная вёрстка: *Ольга Макаренко*

© Е. Н. Чернышова, текст, 2024

© И. В. Карамян, иллюстрации, 2024

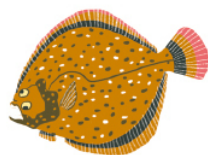
© ООО «Альпина Паблишер», оформление, 2025



Евгения Чернышова

Я знаю, что я ем!

РЫБА



Нарисовала
Инна Карамян

альпина
.дети

Москва, 2026

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.