

Единый день открытых дверей "Здоровое питание - залог здоровья"

25 марта в нашей школе прошёл ряд мероприятий на тему "Здоровое питание - залог здоровья". Обучающиеся старших классов встречались с



фельдшером Тажмухаметовой Р.М., которая рассказала о важности здорового питания. Классные руководители провели беседы с родителями на темы детского травматизма и здорового питания. В



рамках Единого дня открытых дверей, родители посетили школьную столовую и пробовали рацион по категориям питания обучающихся. Произвели контрольное взвешивание блюд. Оставили положительные отзывы.



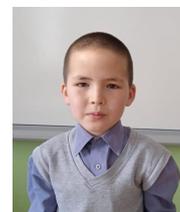
Блиц - опрос



Наша столовая самая лучшая! Мы сдаём немного денег, но покормить нас стараются повкуснее. Когда я захожу в столовую, хочется поскорее сесть за «волшебный стол» и

попробовать изысканное блюдо. Мой самый злейший враг – это каша! Но в столовой это такое великолепное творение, что хочется не только съесть, но и попросить добавки. После столовой мы сразу направляемся в класс, и каждый ученик после этого активно работает. Хорошо, что столовая во всём помогает! Назгуль У., 5 класс

В школьной столовой я кушаю с удовольствием. Всегда очень вкусно, а в этом году ещё лучше стало. Фрукты, салаты, второе очень нравится. Спасибо нашим



поварам. Ильмир Б., 2 класс



Открывая дверь в нашу столовую, мы попадаем в уютное, чистое, светлое помещение.

Всегда доброжелательно встречают нас наши повара Луиза апай и Лена апай. Наши родители знают, что нас всегда накормят вкусной и здоровой пищей. Здорово, что у нас есть такая классная столовая! Хусан Ш., 9 класс



В нашей школе в этом году все дети начальных классов обеспечены горячим питанием. Детей кормят разнообразно: каши манная, рисовая, гречневая, суп гороховый, плов, макароны с котлетой, бутерброды, чай, кисель, яблоки. Мой сын очень доволен. Фиагуль А., родитель



Ученики довольны, порции достаточные. Больше детям, конечно, нравятся плов, макароны с котлетой. Довольные,

когда дают яблоки. Конечно, есть дети, которые не едят каши и не пьют кисель, но в целом, и дети и родители довольны меню. Спасибо работникам столовой за ответственный подход к работе и заботу о наших детях! Радик Г., родитель

Школьным питанием я очень довольна. У меня двое детей обучаются в начальных классах. Не жалуются порции выдаются по норме, ну и конечно разнообразие меню очень радует. Гульфия С., родитель



Я как учитель и родитель очень доволен тем, как мой сын питается, очень приятные ароматы витают по школе ближе к обеду. Дети с удовольствием доедают все, что им накладывают повара. Ильдус Фаритович А., учитель

«У нас в школе полноценное и разнообразное питание. Горячее питание – это отличное время настроиться на удачный день и получить от еды и пользу, удовольствие» Гульнара Ураловна А., учитель



Питание в жизни человека играет важную роль. Когда мы кушаем, то получаем необходимую для жизни энергию. «Дерево держится корнями, а человек своей пищей». Столовая дает нам возможность кушать горячую еду, причем бесплатное для обучающихся начальных классов. В меню включают витаминизированные соки, фрукты, салаты в общем всю полезную пищу необходимую для растущего организма. Рафис Тагирович Ш., глава сельского поселения



Спасибо нашим поварам за то, что вкусно варят нам!

Кто же такой повар и в чем суть этой профессии? Повар — это человек, который занимается приготовлением пищи в заведениях общественного питания.



Настоящий повар — это волшебник, который может из самых обыкновенных продуктов приготовить блюдо — шедевр вкуса. Он любит свою работу, получает от неё искреннее удовольствие. Люди этой профессии — настоящие маги.

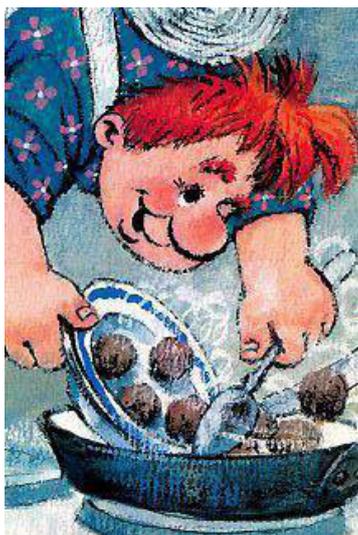
Они знают о продуктах все. Они знают тысячу рецептов самых лучших блюд. Повар по внешнему виду определит качество продуктов, по запаху степень готовности блюда. В столовой он рассчитывает закладку продуктов на большое количество людей. В элитных ресторанах добавит только ему известный секретный ингредиент в блюдо, что заставит посетителей восхищаться чудесным вкусом. В

приготовлении пищи важно все: каким способом нарезаны продукты, какое время они готовились, за сколько минут до готовности посолено блюдо. Бесконечное разнообразие супов, соусов, холодных и горячих блюд, салатов, десертов включают в себя мировые кухни.

И все это знают повара. Профессия повар, по своему, уникальна. Старинная русская пословица кратко объясняет суть этой профессии: «Хороший повар стоит доктора». И это действительно правда. Повар должен знать, как приготовить вкусное блюдо так, чтобы оно не было вредным. Для этого он должен разбираться в диетологии и даже в медицине. Все это доказывает, что повар — не только нужная, но и очень интересная профессия. Да и кто в наше время готовить не умеет? Любой человек смог бы работать поваром! Однако это не так. В этом деле главное — талант, чувство вкуса, фантазия. Обоняние и тонкие вкусовые ощущения помогут повару достичь высот в своей карьере. Хороший повар должен быть внимателен, аккуратен, организован, должен иметь хорошую память. Следует сказать, что труд повара довольно

тяжел. Трудиться иногда приходится целый день. Для того, чтобы работать в условиях жаркой кухни, нужно обладать хорошим здоровьем. Профессия требует физической выносливости. Школьная столовая – одно из самых незаметных мест в школе. В нашей школе-интернате работают три повара: Сабирова Лена Ринатовна, Хасанова Луиза Минибаевна, Вахитова Зиля Ахтямовна. Каждодневный, добросовестный труд этих людей – залог здорового развития наших детей. Еда, приготовленная их руками, всегда аппетитно выглядит и очень вкусная. Каждый день в меню появляются разные блюда: картофельное пюре, гречневая каша, макароны с колбасой, винегрет и многое другое. Повар – это звучит гордо! Стать поваром – значит приобрести интересную, престижную и пользующуюся спросом профессию!

Рецепт от Назгуль из произведения А.Линдгрена "Малыш и Карлсон"



Прочитав книгу "Малыш и Карлсон на крыше" я выбрала блюдо "Мясные тефтели", потому что их легко готовить, и они получаются очень сочными и вкусными. Угостите семью вкусными тефтелями по рецепту, который является популярным у всех поклонников шведской кухни.

Недаром этому блюду Астрид Линдгрена уделила столь пристальное внимание в одной из своих наиболее известных книг "Малыш и Карлсон, который живет на крыше". Напомним, забавный человечек с моторчиком уплетал тефтельки, которые готовила мама Малыша.

Приготовление:

1. Приготовьте фарш, используя решетку с крупными отверстиями, и смешайте его.
2. Лук мелко нарежьте и обжарьте на медленном огне, пока не станет прозрачным и золотистым. Выложите на тарелку и остудите.
3. Удалите корочку с хлеба, залейте его молоком.
4. Смешайте фарш, обжаренный лук, размо-



небольшие шарики и обжаривайте их на сковороде до появления румяной корочки



ченный в молоке хлеб, соль и перец. Тщательно вымешайте, пока фарш не станет вязким и однородным.

5. Разогрейте на сковороде масло. Скатывайте из фарша



Всем приятного аппетита!

«Здоровое питание»

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии. Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисло-молочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу,

лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

А теперь поговорим о вредных продуктах, которые мы все очень любим:

1. Чипсы
2. Кока-кола
3. Жевательная резинка

Опыт с чипсами

между бумажными салфетками прижимается один картофельный чипс.

На салфетке поя-вилось пятно, что свидетельствует о наличии жира в продукте. При термической обработке



жиры превращаются в канцерогены, поражающие печень, нервную систему и почки.

Опыт с жевательной резинкой

Определим, за какой период произойдет



растворение «жвачки» в желудке человека, если ее проглотить. Для переваривания пищи

в желудке любого человека присутствует соляная кислота. Для проведения опыта использовали уксусную кислоту. Налили в емкость разбавленного уксуса, поместили туда пережеванную резинку. Наблюдали за ней на протяжении 3-х дней. В первый день никаких изменений с жевательной резинкой не произошло. На второй день «жвачка» стала жесткая, твердая. На третий день увеличилась в 2 раза, но не растворилась полностью. Вывод: проглоченная человеком «жвачка» не переваривается и может нанести вред организму.

Опыт с кока-колой

Взяли 2 ржавых болтика. Один поместили в



стакан с водой, другой – с лимонадом. На второй день болтик в воде покрылся еще одним слоем ржавчины, а

болтик в «Коле», наоборот, даже очистился от нее.

Правила здорового питания

Существует несколько основных правил здорового питания: Принимать пищу нужно часто, но маленькими порциями – 4-6 раз в день. Для этого стоит подобрать тарелку, в которую умещается количество еды размером примерно с пригоршню. Приемы пищи осуществляются примерно в одно и то же время. Еда должна включать в себя 4 составляющих, необходимых организму: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна. Пить больше воды. Выбирать продукты с умом. Есть только тогда, когда ощущается чувство голода. Отдавать предпочтение пище с минимальной термической обработкой. Выбирать вкусную и разнообразную пищу.

Сочинение-отзыв о работе школьной столовой

Школьная столовая – одно из самых незамеченных мест в школе. Тем более я живу в интернате. Особенно вкусны гречка или картофельное пюре с котлетой, с курицей, а также гречка с салатом, картофель с мясом, салат из капусты, моркови, красной свеклы. А еще у нас есть пришкольный учебно-опытный участок, где школьники выращивают овощи, фрукты, ягоды, а нам повар запасает для столовой варенье. Нас кормят замечательно. Кто желает, может получить добавку. Очень хотелось бы, чтоб в нашей столовой было новое оборудование, потому что ученики желают всегда получать такие вкусные, горячие, полноценные завтраки и обеды. Хотелось бы, чтобы нам давали вкусные булочки, плюшки, хотя бы через день. За время пребывания в интернате, мы так скучаем по домашней еде. Рина Я., 8 класс

Адрес редакции: Республика Башкортостан, Зианчуринский район, д. Новониколаевка, ул. Центральная, д. № 63

Редакторы: Абдульманова Г.У, Ишемгулова С.М., Мусина А.Г., Султанова Р.Я., обучающие МОАУ школа-интернат д.

Новониколаевка

Ответственный за выпуск: Бикмаева Л.Р.