

Здоровое питание путь к отличным знаниям

Колонка редактора

Каждая мама, когда утром собирает своего ребенка в школу, уверена в том, что ее ребенок будет накормлен не только сытной, но и полезной пищей. Конечно, в столовой нашей школы работают повара-мастера. Эти удивительные люди ранним утром приходят на работу, трудятся, чтобы к нашему приходу в школе пахло булочками и кашей. Сегодня наш выпуск газеты посвящен школьному питанию. Мы расскажем вам все то, о чем мы узнали в ходе работы над выпуском, поведаем вам о самом вкусном уголке нашей школы.



6+

В этом номере:

Звездный час стр.2

Здоровое питание стр.3

Люди в профессии стр.4

Дежурный по школе стр. 5

Слово родителям стр. 6

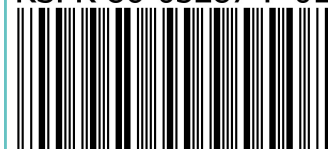


Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину.

Пифагор

Уважаемые читатели, наша газета с ноября 2016 года выходит со штрих кодом Реестра школьной прессы России.

RSPR 86-0328/-1 -01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru

Звездный час

Буквально сто лет назад Андре Мишлен, руководитель корпорации по производству автомобильных шин Michelin, написал и выпустил гид-путеводитель для автомобилистов, в котором перечислил и описал основные места, необходимые водителям в пути: заправочные станции, недорогие кафе, гостиницы, шиномонтажные мастерские, некоторые достопримечательности. Сегодня можно купить и изучить два вида справочника — зеленого и красного цветов. Первый включает в себя информацию для туристов о достопримечательностях разных стран, лучших местах отдыха. А «красный» путеводитель рассказывает о лучших ресторанах, удостоенных «звездной» награды. В рейтинге всего три звезды. Одна звезда присваивается заведению с потрясающей кухней и обслуживанием. Две звезды – лучшим ресторанам в своей категории с уникальными блюдами. Три звезды - это исключительная **пре-рогатива** заведений с высокой авторской кухней. Стоит отметить, что звезду Мишлен

получает не ресторан, а шеф-повар. По мнению наших школьников, наша школьная столовая достойна всех трех звезд Мишлен. И на двери в нашу столовую прикреплен «Бибендум» - логотип с изображением Мистера Мишлен, милого и доброжелательного героя белого цвета. А может кто-то и спросит, есть ли в нашей столовой фирменное блюдо или то, которое любят все ребята школы? Скажу вам по секрету, что все мои одноклассники очень любят биточки из курицы, запеченные с помидорами и сыром, творожную запеканку и все рыбные блюда. Пальчики оближешь! Здесь всегда уютно, как дома. А главное, вкусные, полезные блюда. По решению ученического совета, школьной столовая заслуживает все три звезды Мишлен!

Ангелина Хоменко, 10а
Фото архив школы



Здоровое питание

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и угле-



водами должно быть 1:1:4.

Питание школьника должно быть оптимальным.

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Витамины и минералы

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества.

Продукты-источники

витамина С:

- зелень петрушки и укропа;
- помидоры;
- черная и красная смородина;
- цитрусовые;
- картофель.

Продукты, богатые витаминами группы В:

- хлеб грубого помола;
- молоко, творог;
- печень;
- сыр;
- яйца;
- яблоки;
- капуста, помидоры;
- бобовые.

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- печень;
- яйца;
- овсяная и гречневая крупы.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал

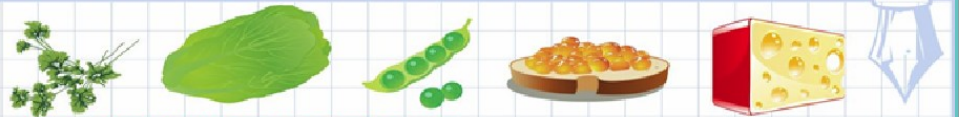
*если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб;
- крупы;
- картофель;
- мед;
- сухофрукты;
- сахар.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



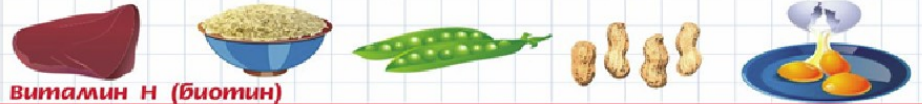
Витамин В9 (фолиевая кислота)

- очень много в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также - в печени; меньше - в хлебе ржаном, из цельного зерна, икре зернистой, крупах, твороге, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует удалению лишнего жира из организма.



Витамин В12 (кобаламин)

- много в печени и почках животных, в печени трески; меньше в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной систем. Стимулирует рост, благотворно влияет на жировой обмен в печени.



Витамин Н (биотин)

- максимальное количество его в печени и почках животных; немного меньше - в нешлифованном рисе, отрубях, бобовых, арахисе, яичном желтке. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза антител и пищеварительных ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



Витамин С (аскорбиновая кислота)

- в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Вопреки распространенному мнению, в плодово-овощных соках витамина С немного. Полезен для поддержания иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



Люди в профессии

Легко говорить о школьном питании тому человеку, у которого за спиной стаж работы более тридцати лет заведующей производством, можно сказать шеф-повару. Сегодня мы вам расскажем о секретах школьников, т.е. о предпочтениях в еде, которые поведала нам Айсанат Азимовна Джамирзоева, заведующая производством школьной столовой. Как говорит Айсанат Азимовна, за тридцать лет изменилось очень многое в нашей жизни, в том числе и в области организация школьного питания. Появилось в нашей работе много техники, которая нам облегчила работу, но появилось очень много требований и нормативов, которые мы должны соблюдать каждый день. Но с таким волшебницами-поварами любая задача по плечу. Самое главное,

чтобы наши дети были здоровы и питались полезной пищей. Школьное меню претерпело много изменений за все эти годы, но не изменилось отношение белков, жиров, углеводов и калорийность на выходе готовой продукции. А вкусы и предпочтения наших детей не менялись. Пустые тарелки оставались после плова, макарон с сосисками, пюре с котлетами, как сегодня, так и двадцать лет назад. Любовь школьников к хлебо-булочным изделиям неизменна во все времена: сосиски в тесте, пицца, ватрушка и сырная булочка у нас расходятся в первую половину дня.

*Полина Федорова, 10а
Фото архив школы*



Дежурный по школе



Сегодня, 7 сентября 2021 года, я, дежурная по школе, Ангелина Хоменко. Школьный день у меня начался в 8 часов утра, когда двери в школьную столовую открыли всем нам. Сами работники начинают работать с 4 утра. Так как в 8:40 приходят кушать наши первоклашки. И так у работников столовой продолжается до вечера. Скажу вам одно — не легкая эта работа. Как я позже узнала,

в нашей столовой для каждой категории детей предусмотрены различные виды меню.

Стоит отметить, что дети соблюдают все правила гигиены,

тщательно обработав руки, и только тогда они приступали к приему пищи. Трудный был день, скажу вам друзья, особенно трудным казалось устоять перед вкусным запахами.

Ангелина Хоменко, 10а



Меню на один день



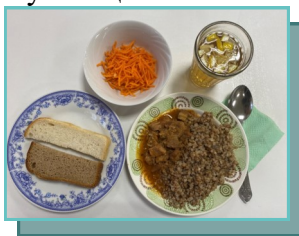
Завтрак для обучающихся 5 -11 классов



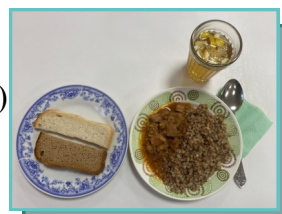
Платный обед для обучающихся 1 - 11 классов



Завтрак для обучающихся 1-4 классов



Завтрак для обучающихся 5-11 классов (с доплатой)



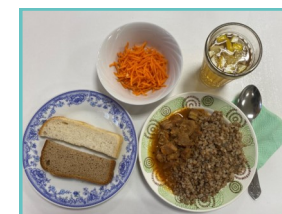
Обед с доплатой для обучающихся 6-7 классов (2 смена)



Обед для обучающихся льготной категории 1- 11 классов



Завтрак для обучающихся 5 -11 классов льготной категории



Полдник для обучающихся льготной категории (2 смена)



Родительская школа



Третий день наши дети проводят в школе и мы, мамочки, очень рады, что они накормлены сытными и полезными завтраками и обедами. От всей родительской общественности хочу выразить огромную благодарность директору Ольге Яковлевне Саютиной, заместителю директора по организации питания Светлане Ивановне Гомоновой, технологу Лебедевой Виктории Анатольевне, заведующей производством школьной столовой Айсанат Азимовне

Джамирзоевой и всем работникам школьной столовой за горячие завтраки и обеды, а также за душевный прием и высококлассное обслуживание. Желаем вам и вашим рукам крепкого здоровья, творческого вдохновения и профессионального мастерства!

С уважением и огромной благодарностью,
председатель совета родителей 10а класса

Н.Н. Хоменко



Мы в WEB

<http://www.lscool4.ru>



Учредитель: Департамента образования и молодежной политики Сургутского района
Издатель: МБОУ «Лянторская СОШ 4»
628449 г. Лянтор 7 микр.
МБОУ «Лянторская СОШ № 4»
8 (346) 38-25887; lshcool4@mail.ru
Тираж - 10 экз.

Над выпуском работали:
Ангелина Хоменко, 10 а
Зыкина Виктория, 9 а
Полина Федорова, 10 а
Динара Шамсудинова, 10 б

Информация о редакции:
Верстальщик: Ангелина Хоменко, 10 а
Корректор: Полина Федорова, 10 а
Руководитель: З.Ш. Шихраимова,
педагог-библиотекарь