Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13»

ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

В апреле 2015 года в нашей школе **введена автоматизированная безналичная система оплаты за питание в школьной столовой**. Теперь каждый ученик имеет пластиковую электронную карту, которая позволяет осуществлять безналичный расчет в столовой. Данный проект реализует компания ООО «ИнфоШкола». Пополнить счет карты можно через установленные в школе терминалы.

У родителей имеется доступ в личном кабинете к информации о состоянии счета и меню ребенка. Кроме того, по желанию родителя осуществляется ежедневная рассылка SMS-сообщений о времени нахождения ученика в школе. Проект осуществлялся поэтапно. На первом этапе (в марте) представители ООО «ИнфоШкола» установили необходимое оборудование, подписали договора, обучили сотрудников столовой и учителей. На втором этапе (в апреле) начался переход на безналичную систему оплаты за питание, сначала это были учащиеся начальной школы, а потом и учащиеся средней и старшей школы.

ОТЗЫВЫ О НОВОВВЕДЕНИИ

Анастасия, 8 класс:
«*Очень удобно. Не надо с собой носить наличные деньги*».

Екатерина Геннадьевна,
классный руководитель:
«*Очень просто и удобно! Можно делать и оплачивать групповые заказы прямо из кабинета*».

Андрей, 7 класс:
«*Я часто забывал вовремя приносить деньги на обеды, а теперь родителям достаточно пополнить счет раз в месяц и никаких проблем)))!*»

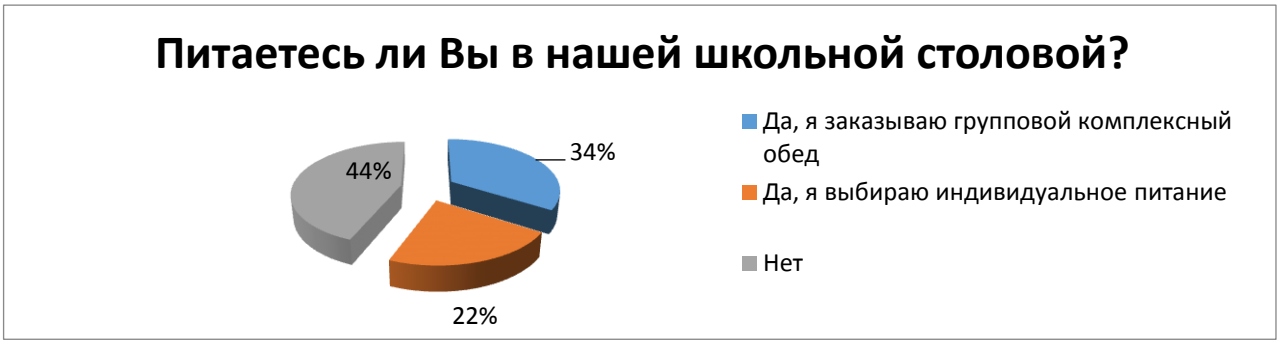
Людмила Николаевна,
заведующая столовой МБОУ СОШ № 13:
«*Безналичная оплата за питание позволяет увеличить скорость обслуживание посетителей, делает процесс составления отчетности менее затратным по времени, а также снижает количество ошибок, связанных с заказом и расчетом за питание*».

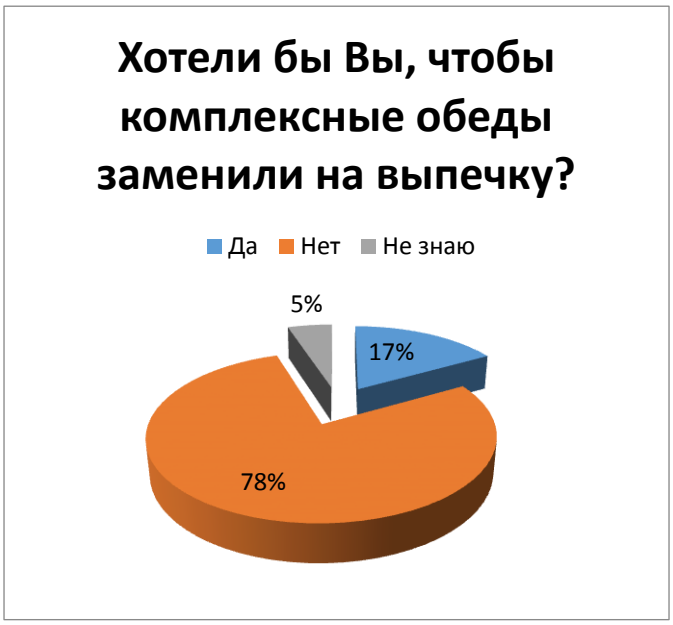
Наталья Александровна,
заместитель директора по БЖ, руководитель проекта «ИнфоШкола.Нэт» в МБОУ СОШ № 13:
«*Реализация данного проекта дает возможность родителям полностью контролировать расходы денежных средств за питание в столовой, исключить использование ребенком не по назначению денежных средств, а также обеспечивает простой и доступный способ получения отчетности для всех пользователей системы*».

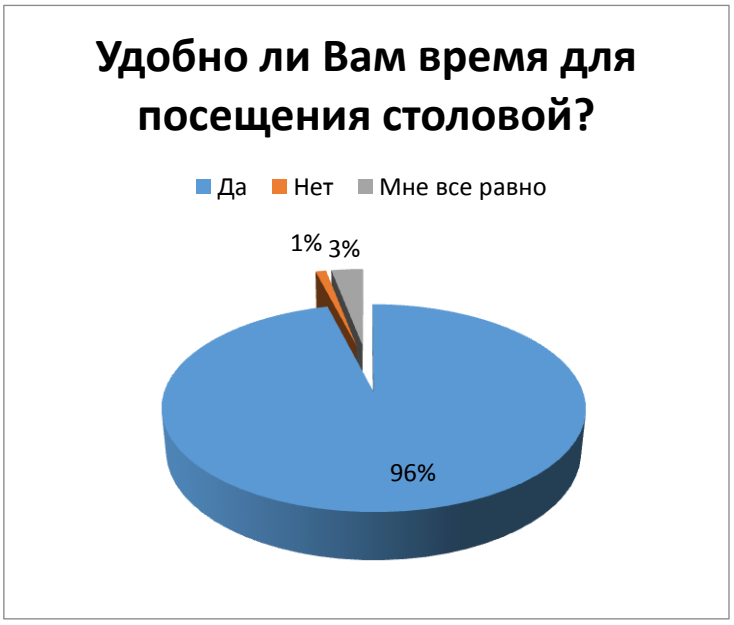
ВОПРОС РЕБРОМ
«Почему старшеклассников в столовой питается меньше, чем учащихся средней и начальной школы?»

Для изучения этой проблемы мы обратились к учащимся девятых, десятого и одиннадцатого классов, предложив ребятам ответить на вопросы.

Всего опрошено - 126 человек. Результаты опроса представлены на диаграммах. Но вопрос остается открытым! Непонятно, почему же, если ребят устраивает работа столовой, количество питающихся составляет 56 %? Будем проболжать изучать этот вопрос!







РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Завтрак дома.
7:30 – 8:00
Обязательно горячее блюдо – каша, творожная запеканка, омлет, вареные яйца. В качестве напитка желательно горячее молоко, кофейный напиток, чай. Хорошее дополнение к завтраку – свежие фрукты или овощи.

Горячий завтрак в школе.
10:00 – 11:00
Бутерброд с отварным мясом или сыром, йогурт, рогалики, пирожки, сырники, запеканка, овощи и фрукты.

Обед дома или в школе.
12:00 – 13:00
Овощные салаты, обязательно первое горячее блюдо, полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На десерт – сок, фрукты, компоты, фрукты или овощи.

Полдник.
16:00 – 17:00
Бутерброд, творожный сырок, фруктовый салат, нарезка из сырых овощей. Натуральный сок, чай, кисель.

Ужин.
18:30 – 19:00

- Творог, блюда из творога, творог с фруктами
- Омлет, овощи в омлете
- Овощные смеси, пюре, рагу, котлеты, голубцы, овощи с рисом, гречкой или рыбой, овощи в кляре
- Овощные салаты с маслом
- Печеные фрукты (яблоки, груши)
- Любые кисломолочные продукты (кефир, йогурт, ряженка, снежок), сыр

Этих продуктов в дневном рационе ребенка должно быть

не более:

- 5 – 6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелей
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2 – 3 вафель
- 50 г торта
- 1 – 2 ст. ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Самые вредные продукты для детей:

- Чипсы
- Фастфуд (беляши, хачапури, картофель-фри)
- Кетчупы и майонезы
- Кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара
- Кофе газированные и энергетические напитки

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Исключить из своего рациона жареную, острую и соленую пищу, а так же жирную. Но совсем отказываться от жиров нельзя, жиры являются строительным материалом для клеток и тканей организма. Необходимо просто учитывать, что жиры бывают разными: как вредными, так и полезными.

2. Исключить сладкие газированные напитки и всю продукцию фастфуда: мороженное, чипсы, гамбургеры и т.д.

3. Регулярный и дробный прием пищи в течение дня – оптимальным считается 4-5 разовое питание: традиционные завтрак, обед и ужин, а между ними – второй завтрак и полдник. Это позволит снизить нагрузку на пищеварительную систему, равномерно распределить калорийность блюд, избежать перекусов, которые являются одной из основных причин увеличения веса.

4. Составлять свое меню необходимо таким образом, чтобы расход энергии в виде калорий и ее количество, поступающее в организм с продуктами питания, были сбалансированы и уравновешены. Если энергии недостаточно, организм слабеет, если количество калорий превышает норму, то избыточные калории, а точнее, вещества и химические соединения, в которых они содержатся, откладываются в виде жира и холестерина.

5. Тщательно пережевывать пищу, не торопиться во время еды – процесс переваривания пищи начинается уже в ротовой полости. Ферменты, вырабатываемые слюнными железами, способствуют расщеплению и начальному обеззараживанию пищи. Чем тщательнее измельчена пища, тем больше она подготовлена к дальнейшему перевариванию и усвоению.

6. Рекомендуется не пить во время еды и сразу после приема пищи: необходимый интервал – полчаса. Любая жидкость, поступающая вместе с пищей, изменяет концентрацию желудочного сока, что приводит к нарушению процесса переваривания: он проходит дольше положенного, нарушается расщепление жиров, белков и углеводов, нарушается процесс усвоения полезных веществ.

7. Не рекомендуется так же читать или смотреть телевизор: когда внимание сосредоточено на чем-то другом, а не на процессе приема пищи, то ее количество увеличивается. Ведь чувство насыщения появляется только спустя 20-30 минут после еды.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Лук. Не просто полезный продукт, но и панацея от всех болезней. Каждый день мы добавляем лук почти во все блюда нашего стола, но даже не задумываемся, какой кладезь витаминов, минералов и микроэлементов содержат как корневые луковки, так и их зеленые побеги. Лук благотворно влияет на работу печени, щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы. Он улучшает иммунитет и лечит простудные заболевания.

Чеснок. Так же как и лук, чеснок богат полезными веществами и так же силен в борьбе с простудными заболеваниями. Кроме этого чеснок нормализует флору вашего желудка, убивая вредные микроорганизмы. Этот продукт полезен и тем, что снижает содержание холестерина в крови.

Яблоки. Во-первых, содержащиеся в яблоках кислоты, помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Полезны они и для работы сердечно-сосудистой системы. Во-вторых, в состав яблок входит вещество (кверцетин), замедляющее рост раковых клеток.

Морковь. много витаминов: А (каротина), который называют также витамином красоты, В1, В2, В3, В6, С, Е, К, Р, РР, минеральных веществ (калия, кальция, натрия, магния, железа, меди, йода, фосфора, кобальта и др.), она также содержит ферменты, фруктозу, глюкозу, лецитин, аминокислоты, белки и крахмал. Ее рекомендуют есть при заболеваниях сердца, печени, желчного пузыря, почек, высокой кислотности желудка, нарушениях солевого обмена и различных воспалительных процессах. А еще морковь предотвращает развитие онкологических заболеваний, улучшает кроветворение и очень полезна для зрения.

Бананы. Уникальный фрукт. Бананы снимают стрессы и восполняют утраченные силы. Они содержат огромное количество витамина А, С, кроме этого, бананы содержат четверть необходимой суточной дозы витамина В6. Бананы повышают уровень гемоглобина в крови.

О КРАСОТЕ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ

Во все времена девушки, женщины желали выглядеть красиво. Что ни век, то появляется новый эталон красоты, которому стремятся подражать все женщины независимо от роста, веса и возраста! Сказать, что или кто является эталоном красоты довольно сложно. По разному видят красоту европейские жительницы и представительницы африканских племен.

В Древней Греции прославляли стройность и атлетизм, в средние века воспевали бледность и болезненность, в эпоху Ренессанса отдавали предпочтения пышным формам.

В настоящее время в эпоху компьютеров, когда с экранов кинотеатров и телевизоров, в интернете пропагандируются артистами и певцами худосочные формы, многие девушки изнуряют себя строгими диетами, стараясь быть похожими на свой идеал. А в результате добиваются противоположного результата. Потухший взгляд, сухие волосы, слоящиеся ногти — вот далеко не полный набор приобретаемых проблем.

Не секрет, что красота на прямую связана со здоровьем. Состояние кожи, волос, ногтей зависит от того, что мы потребляем в пищу. Чем больше витаминов и минералов содержится в нашей еде, тем более качественное питание получает наша кожа, наши волосы, ногти, организм в целом. Тем менее изнашиваются отпущенные нам с рождением ресурсы здоровья и красоты. Какое питание для здоровья и красоты предпочесть? Как питаться, чтобы насыщать витаминами наш организм?

Следует помнить, что красота — это производное здоровья. Красивыми могут быть только здоровые кожа, волосы, ногти.. Ухудшение

экологической обстановки, постоянные стрессы, несбалансированность и недостаточность питания, пониженный иммунитет — все это отрицательно отражается на коже, волосах и ногтях.

Для нормального состояния кожи нужно ежедневное снабжение организма полным набором необходимых витаминов и минералов. Основой здоровых ногтей и крепких волос считаются такие микроэлементы как железо и цинк. Продукты, содержащие много цинка и железа: злаки, постная говядина, печень, моллюски. Источниками железа является мясо и печень. Железо из фруктов и овощей (гранаты, яблоки) усваивается очень плохо. Кремний тоже необходим для сияющих, крепких волос. Его содержание достаточно высокое в таких продуктах, как цельные злаки, фрукты и овощи с кожурой (огурцы, свекла, спаржа, кочанный салат, шпинат, петрушка, яблоки, брокколи, томаты). Чрезвычайно важны для кожи жирные кислоты, особенно полиненасыщенные (омега-3 и омега-6). Их большое количество содержится в рыбе (особенно морской). В настоящее время рекомендуется устраивать рыбные дни минимум 2 раза в неделю.

Стройная осанка, здоровый цвет кожи, ухоженные волосы и ногти, элегантность помогут Вам выглядеть красиво во все времена. Будьте здоровы и красивы!

«Я посмотрю, как ты ешь, и скажу тебе, кто ты ....»

Ансельм Брилья-Саварен

Поведение за столом – одно из самых важных умений для современного человека. Дома, в гостях и на деловой встрече – правила этикета за столом в каждой ситуации немного отличаются.

Домашнее застолье

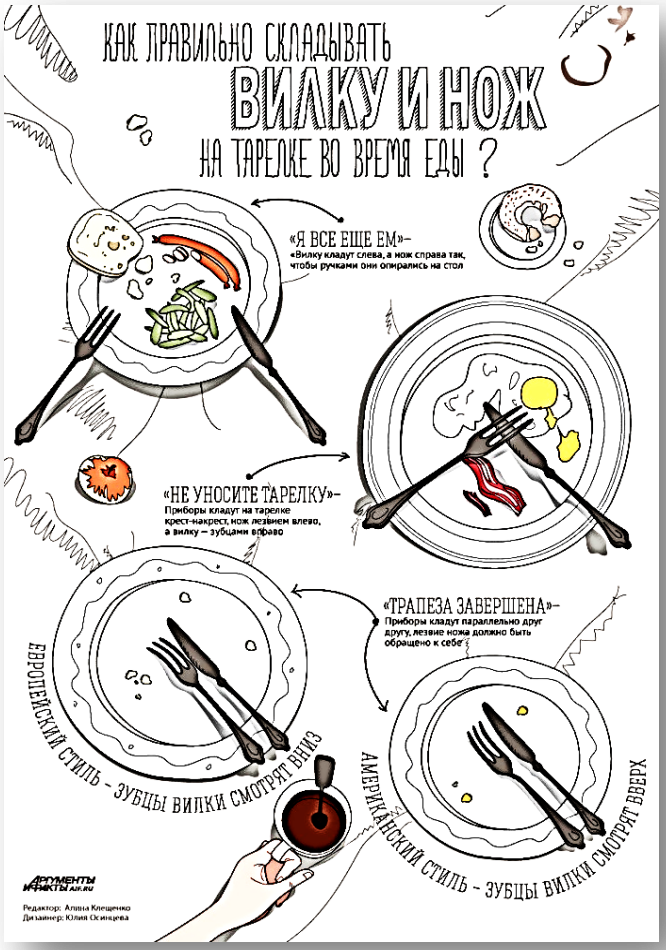
Для домашнего застолья характерны довольно лояльные правила поведения за столом. Не существует строгой иерархии рассаживания гостей, однако глава семьи или самый взрослый член садится во главу стола или так, чтобы видеть всех остальных родственников. Другие же члены семьи занимают оставшиеся свободные места.

Подача блюд начинается с супа – хозяйка разливает суп каждому члену семьи и подает с правой стороны. Тарелку при этом надо брать за края, но так, чтобы пальцы не соприкасались с пищей.

Хлеб берут рукой с общего блюда, а если кусочек хлеба требуется соседу, то нужно передать ему тарелку, но ни в коем случае не стоит брать хлеб самостоятельно. После супа подаются вторые блюда, и глубокие тарелки уже должны быть убраны со стола. В домашних условиях вторые блюда можно есть практически любым способом, главное, чтобы это выглядело эстетично – так, можно отказаться от ложки во время поедания спагетти, а если на столе рыба, то во время трапезы можно помогать себе руками. Главное – не соединять на одной тарелке косточки или остатки блюда с еще нетронутой едой.

В гостях

В отличие от дома, правила этикета за столом в гостях более строгие. Так, главным ориентиром служат хозяева – садиться за стол и приступать к трапезе можно только после их приглашения.



Следует помнить, что если хозяйка предлагает какое-либо блюдо, то накладывать его в тарелку стоит в минимальном количестве. Если же от предложенного блюда вы хотите отказаться, то сделать это нужно предельно корректно, при этом не стоит озвучивать причину отказа.

В гостях следует придерживаться общепринятых норм этикета (нож в правой руке, вилка в левой руке, салфетка на коленях). Что касается остального, то лучше всего вести себя непринужденно, но не привлекая внимания к себе – есть и пить бесшумно, не критиковать подаваемые блюда или их ингредиенты, не разваливаться на стуле.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

❖

Если потрясти емкость с орехами разных размеров, то самые большие орехи окажутся наверху.

❖

Самый употребляемый продукт на завтрак — яйцо.

❖

Генномодифицированные яблоки красивые и круглые за счет внедрения в них гена лосося.

❖

Огурец на 95% состоит из воды.

❖

Римляне ели не сидя (это считалось плохим тоном), а полулежа на диванчиках вокруг стола.

❖

В современном мире еда, прежде чем попасть на ваш стол, преодолевает в среднем 2400 километров.

❖

80% населения Земли регулярно употребляет в пищу насекомых.

❖

Самый популярный фрукт в мире — манго, но самые «наиболее выращиваемые» — виноград, бананы, яблоки и кокосовые орехи.

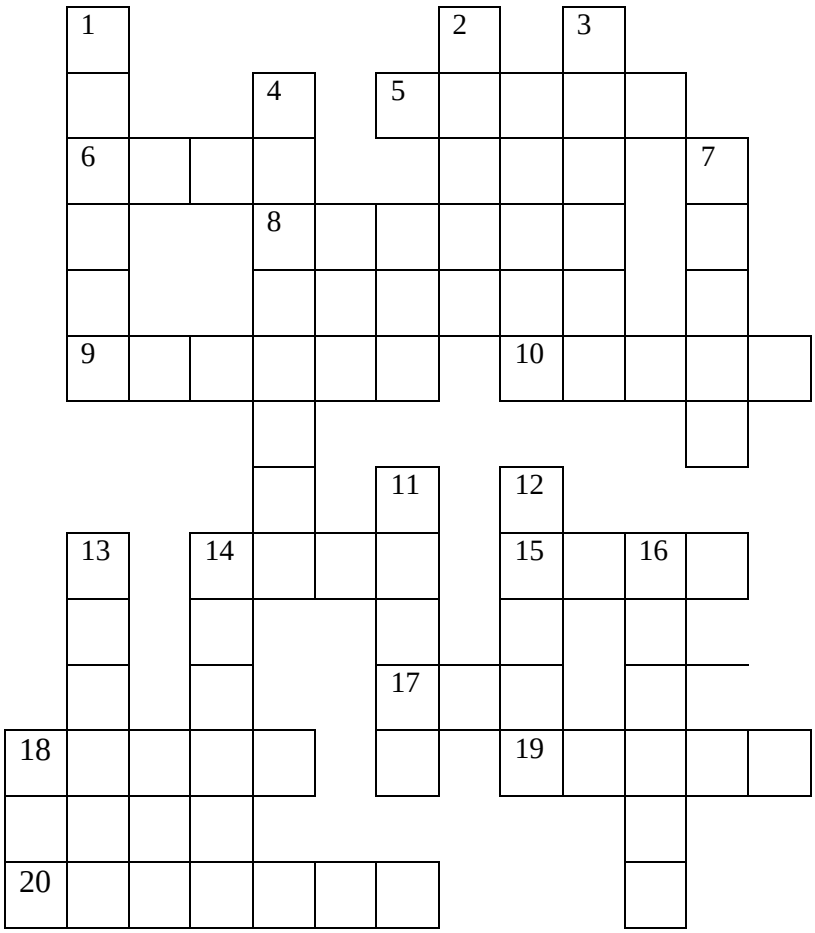
❖

Более 70 процентов пищевых продуктов для населения Земли поставляют всего 12 видов растений и 5 видов животных.

ШУТКИ

- Смертность от хачапури намного выше, чем смертность от харакири!
- Диета - научно разработанная программа борьбы мозга с желудком, заведомо обреченная на провал!
- Подумай о будущем сегодня: замочи грязную тарелку водой!
- Мама перестала использовать модные диеты и на сэкономленные деньги мы смогли купить новую машину!

Кроссворд



По горизонтали: 5. Один из способов улучшить свою фигуру. 6.Период времени на производстве с 12.00до 13.00 . 8. Брусок для заточки ножей. 9. Производитель молока. 10. Поваренная …14. Перечень блюд в кафе. 15. Необходимый ингредиент многих блюд. 17. Речная рыба. 18. Морская рыба. 19. Снежный барс и напиток. 20. Представитель фауны, которому не место на кухне.

По вертикали: 1.Мясной деликатес. 2. Посуда для чая в южных странах. 3. Мерный …

4. Самое необходимое в жизни человека. 7. Южный плод. 11. Еда моделей. 12.Низкокалорийная еда. 13. Кухонная утварь. 14. Средство оплаты. 16. Заболевание сладкоежек.

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ

В выпуске использованы материалы информационной сети интернет:

- http://lana-web.ru/zdorovie/pravila_zdorovogo_pitania.html
- http://www.menslife.com/food/spisok-samykh-vrednykh-i-samykh-poleznykh-produktov-pitaniya.html
- http://liceum35.edusite.ru/p159aa1.html
- http://ya-jenschina.ru/pravilnoe-pitanie-dlya-zdorovya-i-krasoty/#ixzz3ZAK7SHQi
- http://a1720.phobos.apple.com/us/r1000/023/Purple/02/05/45/mzl.wtxzuvhi.1024x1024-65.jpg