

ИЗДАНИЕ-ПОБЕДИТЕЛЬ X ВСЕРОССИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ СТУДЕНЧЕСКИХ И ШКОЛЬНЫХ СМИ «МЕДИАГРАД»,
XXI ОБЛАСТНОГО КОНКУРСА ЮНЫХ ЖУРНАЛИСТОВ «ОСТРОЕ ПЕРО»,
XIV ОБЛАСТНОГО ФОРУМА «ЮНОСТЬ НАУКИ»



Целью всего является развитие!

ИЗДАНИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ, ШКОЛЬНИКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ. ОРГАН ПЕЧАТИ МОУ СШ №54.



ДЕКАБРЬ 2019. СПЕЦНОМЕР

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ!



«В еде не будь до всякой пищи падох, знай точно время, место и порядок», — эти слова произнес великий древний врач Авиценна, труды которого пользуются большим авторитетом среди медиков даже в наше время.

Да, человечество прошло через века эволюции и даже полетело в космос... Но! Каждый из нас так и остался все тем же биологическим организмом, каким был наш любой (даже самый древний!) предок. Нам все так же необходимы чистый воздух и вода, продолжительный сон, спортивные упражнения и здоровая полезная пища... И это не повод для грусти, и не тупик. Это колоссальное преимущество! Ведь наше здоровье по-прежнему зависит от нас самих! Разве это не настоящее чудо XXI века?

Вот почему последний в этом году, предновогодний номер школьной газеты «Планеты друзей» мы решили посвятить правильному питанию. Давайте в новом, 2020-ом году, изменим свою жизнь к лучшему? Жизнь свою и своих детей? Откажемся от вредных привычек, отдадим ребенка в новую спортивную секцию и обеспечим его горячим питанием на учебе. Ведь для этого в нашей школе есть все условия!

Закончить хочу словами своей мамы, которые услышал в юности и сразу запомнил: «Поменять место учебы или работы ты сможешь всегда. А вот заменить желудок... уже никогда». Вдумайтесь!

Редактор издания
Ловчинский Никита Андреевич



«ЕСТЬ И ПИТЬ НУЖНО СТОЛЬКО, ЧТОБЫ НАШИ СИЛЫ
ЭТИМ ВОССТАНАВЛИВАЛИСЬ, А НЕ ПОДАВЛЯЛИСЬ».

ЦИЦЕРОН

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬ РЕБЕНКА?

Колоссальное значение имеет культура питания, а приучаться кушать правильную еду необходимо с детства. Поощряйте детей к употреблению разнообразной питательной пищи. Не стоит отказывать себе в свежих овощах и фруктах.

Отдельного внимания заслуживают продукты с высоким содержанием крахмала, а польза от цельного молока, йогурта и сыров вообще несравнима. Основным источником поступления жидкости в организм должна быть вода, а не сладкие газировки.

Приучать детей к правильному питанию необходимо уже с первого класса. Завтрак должен быть не позднее 7 часов утра; перекус в виде горячего питания (суп, плов, макароны с котлетой и чай) – с 10 до 11 утра; домашний обед – с 13 до 15 часов дня. Ужин планируем на 19-20 часов вечера. Правильное питание для детей школьного возраста предусматривает, что завтрак и обед должны быть наиболее энергетически емкими, а вот ужинать лучше за два часа до сна.

В 2019-2020 учебном году в МОУ СПШ №54 преимущества горячего питания уже оценили 357 учащихся из 1-11 классов. Буфетную продукцию регулярно покупают 600 человек.

КСТАТИ!

А что думают дети?



Павлов Илья,
36

Вермишель, плов, сосиски, компот – вот мои любимые блюда в нашей столовой. На второй перемене ем каждый день. И сразу чувствую прилив сил!



Родина Евгения,
36



Левченко Евгения,
10а

Я поклонница супов. Они полезны для пищеварения, обмена веществ, легко усваиваются, не вызывают чувства тяжести. Мой любимый суп из школьного меню – гороховый!

Мое любимое блюдо в школьной столовой – картофельный суп. Горячий, наваристый, поднимает настроение, особенно в холода. Иногда для разнообразия ем гречку или плов.



Григорова Алина, 4в



Отаркова Милана,
4в

Люблю дни, когда подают борщ со свеклой или плов. Хотя и другие блюда в нашей столовой ем с удовольствием! У всех блюд домашний вкус, это особенно приятно.



«БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИВАЕТ ПРИРОДА,
ВРАЧ ТОЛЬКО ПОМОГАЕТ ЕЙ».

ГИППОКРАТ



В период, когда ребенок идет в школу, у него отмечается повышенная психологическая и физическая нагрузка, поэтому пища должна быть здоровой, питательной и максимально полезной. Правильное питание для детей школьного возраста – это залог его крепкого иммунитета, хорошей успеваемости и здоровья!

Питание ребенка должно быть:

- **Калорийным** – необходимо учитывать энергозатраты ребенка;
- **Разнообразным** – только так можно обеспечить организм незаменимыми аминокислотами.
- **Свежим и горячим** – только такая пища лучше всего усваивается и нормализует пищеварение.
- **Сбалансированным** – обязательным считается наличие белков животного происхождения. Углеводы, которые быстро расщепляются, должны составлять не более 20%.
- **Витаминным** – в рационе должны присутствовать овощи и фрукты.

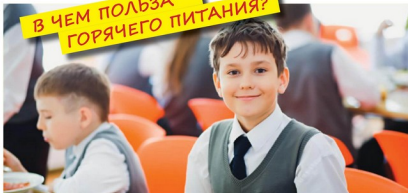
Современный школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.



«ЗДОРОВЫЙ НИЩИЙ СЧАСТЛИВЕЕ БОЛЬНОГО КОРОЛЯ».

..... АРТУР ШОПЕНГАУЭР

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ?



Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени.

Вот почему питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт усло-

вия к их адаптации к современной жизни. Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.

Дефицит питательных веществ отрицательно влияет на физическое развитие ребенка, снижает успеваемость, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии!



«ЕДИНСТВЕННАЯ КРАСОТА, КОТОРУЮ Я ЗНАЮ,
— ЭТО ЗДОРОВЬЕ».

..... ГЕНРИХ ГЕЙНЕ