



Все самое интересное — **ЗДЕСЬ**

МАРТА

ТЕМА НОМЕРА: общешкольный проект «Азбука здорового питания»!

Внимание! Внимание!!!

**с 16 декабря стартовал общешкольный проект
«Азбука здорового питания»!**

Цель проекта: пропаганда здорового питания.

Цель участников: освоить и понять для себя то, что правильное питание - основа здоровья.

Задачи проекта:

научиться получать теоретические знания и использовать их на практике,
развивать интерес к литературе, традициям своего народа,
способствовать расширению кругозора, воспитывать нравственные, патриотические, коммуникативные,
исследовательские качества личности через работу в коллективе и в сотрудничестве.

Реализация проекта:

16 декабря	«Витамины - это сила»	Витамины, витамины Детям всем необходимы, - Говорят везде у нас. Где же взять нам их сейчас? Ведь зима идет, не лето, Мы дадим совет и в этом!
17 декабря	«Каша - матушка наша»	А кто скажет, что вкуснее нашей каши? Мы о кашах Вам расскажем - и полезность их покажем.
18 декабря	«Целебная сила мёда»	Мед - чудеснейший продукт, Пахнет сладко, словно фрукт, Для детишек лучше нет, Чем покушать мед в обед.
19 декабря	«Чай - напиток планеты»	Я хочу открыть секрет полезный дать совет: Если хворь с кем приключиться, Чаем можете лечиться, Чай всех снадобий полезней, Помогает от болезней.
20 декабря	«Фабрика идей: вкусно и полезно»	Скоро четверть мы закончим, Скоро будем отдыхать, Но о правильном питании Мы не будем забывать»!!!
21 декабря	Подведение итогов	В добрый час, ребята! Будем, ребята, беречь доброту, Будет, ребята, беречь красоту, Будем дерзать, будем творить,

Витаминный день

Первый день - Витаминный! Это замечательно!
Героями нашего праздника стали: Дядя Фёдор, собака Шарик, кот Матроскин и ушастый зайка! У них для нас было особое полезное меню: хрустящая морковка, вкусные питательные грецкие орешки, ароматные румяные яблоки. А также: чёрный хлеб и сало! Да, да, сало! Не удивляйтесь — оно очень даже полезное! А напиток - теплое молоко. Наши сказочные герои угощали каждого и спрашивали: "Чем полезна еда?". И представляете: все знают, чем она



полезна!

А еще в этот день ребята из 7 классов, переодевшись в костюмы фруктов и овощей, давали представление в стихах.

Огромное спасибо ученикам 7 классов и классным руководителям Кононовой Т.В., Журавковой В.А., Станько Л.Н. за увлекательное путешествие в мир Витаминов!

День Каши

Второй день прошел под девизом: «Русская каша — матушка наша!» В этот замечательный день всем было очень хорошо и все были сытые. Утром, как и всегда, звучала приятная музыка и по всей школе были расклеены листовки о ее пользе, по радио прозвучал Гимн каше, мы смотрели мультфильмы все о той же полезной и вкусной. А во время обеда, вы представляете, в столовой всех угощали вкусной-превкусной кашей! Все ели: и взрослые и дети. 8 «А» угощал нас кашей в одноразовых стаканчиках, и меню в школьной столовой отличалось разнообразием каши. Все те же восьмиклассники, по желанию учеников, в кашку добавляли фрукты и орешки. Сытная и аппетитная акция!



Вот такой был полезный и вкусный день!

спасибо, 8 «А» классу и классному руководителю Козликиной Н.В., вдоволь наелись!

Ой,

Медовая дегустация

В среду, третий день, у нас в школе было очень весело. Утром, когда я пришла в школу, на первом этаже было много людей, потому что на чайную церемонию с медом приглашены были все учащиеся и учителя школы. Играла музыка! Все ели мёд! Он был очень вкусный и сладкий. Все участвовали в дегустация мёда, лучшие знатоки мёда награждались медалями,



столько нового и интересного мы узнали. Но и это не все: проведена радиолинейка о пользе мёда, прошла презентация «Кое — что о мёде», устный журнал «Мёд и пчёлы», на перемене по радио звучали медовые частушки. А когда мы все пришли в столовую, на каждом столе стояла тарелка с мёдом. Пахучий, жёлтый мёд выглядел очень аппетитно. Мы с удовольствием макали в медок хлеб.

*Это был
Огромное*

спасибо, всем пчелкам шестых классов и их замечательным классным руководителям Сиволаповой П.И., Барабановой Е.В.

Трудная профессия-повар!

Повар

Жарит, парит и печёт –
Вот пирог, вот каша...
И за то ему почёт,
Благодарность наша!

Повар - это человек, который занимается приготовлением пищи в заведениях общественного питания. Но эти сухие и скучные слова не могут в полной мере охарактеризовать эту профессию. Потому что поваров иногда называют настоящими волшебниками, которые могут из самых обыкновенных продуктов приготовить блюдо, имя которому - шедевр вкуса..

Ведь повар - это не только человек, который приготовит блюдо технологически правильно и в строгом соответствии с рецептом, а тот, кто любит свою работу, получает от неё искреннее удовольствие и рад, когда результаты его труда восхищают клиентов.

Профессия повар, по-своему, уникальна. Хотя, некоторые люди не воспринимают её таковой, считая, что в поварском искусстве нет ничего сложного: надо просто соединить ингредиенты, а печь сама доведёт блюдо до кондиции. 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. А еще попробуйте провести целый день у горячей плиты - это и без того тяжело, а к этому добавьте тяжеленные, неподъемные кастрюли и бачки, ну как, любому это под силу?! Но все настоящие повара, как и наши, школьные, к этому давно уже привыкли.

Наши школьные повара работают в столовой, потому что им нравится эта профессия и они очень любят детей!!!

Мы благодарим наших замечательных работников столовой и говорим спасибо за нелегкий труд: Асоновой Надежде Александровне, Шеховцовой Светлане Васильевне, Алехиной Татьяне Александровне, Джикия Ларисе Александровне!

провели анкетирование по питанию и выяснили (опросили 250 человек):

1.Обедаете ли вы в школьной столовой?

75%.

2.Что чаще всего вы любите заказывать?

Второе – 70%

3.Какую буфетную продукцию вы покупаете?

10%

Сок - 100%

Пирожки – 20%

тесте – 30%

4.Ваши предложения,замечания по школьному питанию:

давали больше времени на перемене

-Меня все устраивает

-Добавить пиццу

салаты,пюре,мясо и клубничный компот

-Маленький выбор в буфете

-Разнообразие блюд

Пивненко Полина



Вредные советы

Если **ХОЧЕШЬ БЫТЬ КАК ХОМА** -

Больше ешь и сиди дома!
На диванчик ляг скорей,
Бегать, прыгать ты не смей!!!

Знаешь, так неактуал
Чтобы был обед
нормальным.
У тебя проблемы не
Завтрак, ужин и обе
Как верблюд, за раз съ

Кофе, чаем запивай,
Лимонадом, молоком –
Точно

БУДЕШЬ КОЛОБКОМ!!!



Любишь **СЛАДКОЕ** – прекрасно
Будешь **КАРИЕСУ** друг.
Прочь с тарелки сыр и творог,
Чеснок, свеклу, зелень, лук!



Ты **ЖЕЛУДОК НЕ ЖАЛЕЙ!**

Чипсы жуй и «Колу» пей.
ЯЗВА будет - не беда!
Ты ж крутая! Это да !!!



Чтоб **ПРЫЩИ С ТОБОЙ ДРУЖИЛИ**,
Друг, ты наш совет послушай:
Торты, плюшки и ватрушки,
Шоколад побольше кушай!

Ты же школьник - не солдат,
Значит каше ты не рад.
Ну **ЗАЧЕМ ТЕБЕ БЫТЬ СИЛЬНЫМ,**
ЛОВКИМ, СТРОЙНЫМ И КРАСИВЫМ?

Над номером работали: Абакумова А.В., руководитель ДИЦ, ученики 5 «А» класса: Пивненко Полина, Прудников Владимир, Юзикеева София, Долженко Кристина, Придворов Никита, Теплова Юлия, Зимовец Софья, Шевченко Алина