

РУБРИКА «ВЕСТИ» ИЗ КЛАССА

Мы совершили увлекательное путешествие в «Мир кулинарии» нашей школы. Повара нашей школы провели нам экскурсию по кухне, где они готовят свои шедевры! Столовая привычная для нас открылась в другом свете!

Кулинары нашей школы рассказали нам много интересного:
-А какие блюда вы любите готовить больше всего?

-Плов, котлеты, борщ, оладушки.



-Какие советы по правильному питанию можете нам дать?
-Вовремя принимать пищу, не переедать, кушать свежую еду, не торопитесь! Глядя на огромные кастрюли, горы картошки, мы понимаем, что работать поваром-огромный труд! Мы благодарны нашим поварам, за то что так вкусно варят нам!

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



РЕКОМЕНДАЦИИ ШКОЛЬНИКАМ:

1. В ПИТАНИИ ВСЁ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ.
2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ.
3. ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ТЁПЛОЙ.
4. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ.
5. ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.
6. ЕСТЬ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.
7. НЕ ЕСТЬ КОПЧЕНОГО, ЖАРЕНОГО, ОСТРОГО.
8. НЕ ЕСТЬ ВСУХОМЯТКУ.
9. МЕНЬШЕ ЕСТЬ СЛАДОСТЕЙ.
10. НЕ ПЕРЕКУСЫВАТЬ ЧИПСАМИ И

СУХАРИКАМИ.

11. ОБЯЗАТЕЛЬНО БРАТЬ В ШКОЛЕ ГОРЯЧИЙ ОБЕД.

Крепкое здоровье – результат каждодневной работы над собой и собственным телом.

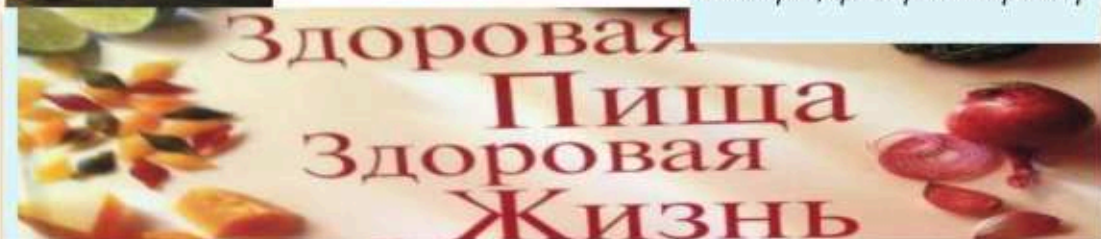
Школьный
перекресток

№ 4 (104) от 1 ноября 2018 года



Газета коллектива учителей
и учеников МОУ Гимназии №17

Мы то, что мы ЕДИМ.
Гиппократ, древнегреческий философ.



**Если хочешь быть здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы эти в жизни,
Можно с честью одолеть!
Вкусной, правильной едой,
Что энергию несет,
Она дарит нам здоровье,
Силу, бодрость придает**



Правильное питание
источник здоровья



ГИМНАЗИЯ 17

Здоровое питание – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

Питание и здоровье



Чтобы начать употреблять здоровую пищу не нужно ничего, кроме желания. Среди народа блуждает мнение, что правильно питаться можно только дорогими продуктами. Очень большая ошибка так думать. Не нужно быть олигархом, чтобы перейти на здоровую и полезную пищу. Необходимо всего лишь соблюдать некоторые правила. При составлении меню здорового питания следует помнить о нескольких общих правилах: **во-первых**,

принимать пищу нужно часто и маленькими порциями. Удобнее всего завести себе небольшую тарелку, в которую помещается порция размером с пригоршню. Не нужно

Правильное питание – основа здорового образа жизни

Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть, как на нечто необыкновенное.

А молодому растущему организму ежедневно требуется 30 видов разнообразных продуктов.

Основной плавающий вопрос: можно ли прожить жизнь здоровым человеком?



бояться голода! Здоровый образ питания предполагает 5-6 приемов пищи за день. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время – это стабилизирует работу желудка и будет способствовать похудению. **Второе важное правило** – помним о калориях. Нет необходимости скрупулезно высчитывать их в течение всей жизни каждый раз после еды, достаточно неделю-другую проследить за своим питанием, и привычка автоматически «прикидывать» калорийность пищи появится сама собой. Норма калорий у каждого своя, узнать ее можно, например, воспользовавшись

специальным калькулятором, который легко найти в Интернете. К примеру, женщине 30 лет, весом 70 кг при росте 170 см и небольшой физической активности в сутки необходимо около 2000 ккал. Чтобы сбросить вес, нужно употреблять 80% калорий от нормы, то есть в нашем примере около 1600 ккал в день. Дополнительно урезать рацион нет никакого смысла – организм просто затормозит обмен веществ, да и вреда от такой диеты больше, чем пользы. **Правило третье** – соблюдаем баланс между «доходами» и «расходами», то есть той энергией, которая тратится организмом на основной обмен, работу, занятия спортом, и калорийностью питания. Еда включает в себя четыре основных составляющих: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна – все они необходимы нашему организму. Вопрос только в том, какие именно из них (жиры и углеводы бывают разными), в каких количествах и пропорциях употреблять. Ориентировочные рекомендованные показатели – 60 г жиров, 75 г белков, 250 г углеводов и 30 г волокон. **Четвертое правило** – пейте воду. Зачастую мы не хотим есть, просто наш организм принимает нехватку жидкости за голод и заставляет нас съедать то, что на самом деле не нужно. Полтора и более литра чистой питьевой воды помогут избавиться от псевдоголода, сделают более упругой кожу, улучшат общее состояние организма, ускорят процесс обмена веществ.



И пятое правило – выбирайте продукты с умом. Читайте этикетки, состав и калорийность продуктов, исключите из рациона фастфуд, майонезные соусы, продукты с химическими добавками, консервантами, красителями. Вы должны знать, что вы едите, и тогда путь к красоте и здоровью станет быстрым и приятным.



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

«Навигатор Палесса» Питайся правильно! Примерное меню на день

Завтрак: Яблочко, Яичница с беконом, Кофе (можно со сливками)

Полдник: Бутерброд с маслом или с сыром, Чай

Обед: Томатный сок, Блинчики с печенью, Винегрет, Жиная рыба с рисом и тушеными овощами, Щи со сметаной

Ужин: Чай с лимоном

Поздний ужин: Кефир 3,2% жирности

Каждый хоть раз в жизни пробовал кислородный коктейль... Чем он полезен для нашего организма?

КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ
кислород – это жизнь!

Кислородный коктейль – это не только вкусная пенка, но и полезный продукт, одним из составляющих которого является кислород, а вторым – смесь витаминных компонентов (соки, травяные настои). Совокупное воздействие витаминных и лекарственных составляющих вместе с кислородом, оказывает благоприятное воздействие на организм человека. Высокая эффективность кислородотерапии объясняется тем, что именно через желудок в ткани поступает приблизительно в пять раз больше кислорода, чем через легкие.

Употреблять коктейль можно каждый день, по одной - две порции сразу.



3 ноября в Гимназии прошло мероприятие «Полезная еда». Ученики 5-х классов учились определять здоровую и нездоровую пищу. На столах ребята собрали все полезные продукты: фрукты, ягоды, овощи, компоты, морсы, первые пироги, ягоды.



Ребята рассказали о вреде так называемых «чипсов, сухариков и подобной еды», в которых чрезвычайно много соли и всевозможных вредных вкусовых добавок, вызывающих привыкание. Ученики 5 Б нарисовали плакат «Я сделал свой выбор, а ТЫ?», куда была собрана вся бесполезная еда, показательно выброшенная в мусорное ведро.

