

Жизнелюб №6(13)

февраль 2013

спецвыпуск «Мы за здоровое питание»

Конкурс на лучшую столовую

Бригада наших поваров

О здоровой пище

Наше творчество

Как вести здоровый образ жизни? Ответ знает каждый школьник: заниматься спортом, делать по утрам зарядку и правильно питаться. А кто же позаботится о нашем питании в школе? Конечно же, наша столовая. Приходя в нее, поражаешься разнообразию выбора: тут тебе и аппетитная пицца, и богатый витаминами салат, и вкусное горячее блюдо.

Наша столовая по праву занимает одно из лучших мест в Ленинском районе, поэтому гимназия решила участвовать в конкурсе на лучшую столовую. Победители конкурса награждаются денежными призами, призёры – памятными подарками. В этом выпуске мы расскажем вам о нашей столовой и о тех людях, которые в ней работают.

Начать нужно с шеф-повара школьной столовой Бакулиной Нины Владимировны. Под её руководством работает вся бригада. А ведь это такой непростой и тяжёлый труд! О работе этого трудолюбивого коллектива вы узнаете в статьях Бородиной Ксении и Часовских Арины.

В этом выпуске мы расскажем о некоторых трудностях, которые возникают в школьном общепите. Читайте об этом в статье Гулевича Артёма.

Здоровое питание должно быть правильно сбалансированным. Но каждый ли знает, как выстроить такую пирамиду питания? Об этом можно прочитать в статьях Вертилевской Яны, Солдатенко Маши. Рецепты наших поваров записала Ширяева Даша.

В начальной школе прошёл конкурс сочинений и стихов «Мы за здоровое питание». Лучшие произведения мы поместили в рубрике «Творчество».

Здоровое питание, правильный образ жизни и отсутствие вредных привычек гарантирует каждому хорошее расположение духа!

Главный редактор Артём Гулевич

Ода столовой

Школьная столовая! Сколько будней и праздников помнят её стены! Сюда мы приходим каждый день. Случается, даже и по два раза. Здесь мы отмечаем день именинника и угощаем ветеранов войны вкусными пирожными на 9 Мая. Здесь проходят все торжественные события: юбилей гимназии, день учителя, чаепитие в день последнего звонка. Именно родную столовую вспоминают выпускники, когда скучают по школе на своём новом месте учёбы...

На переменах на втором этаже бурная река учеников. Только пробившись сквозь неё, можно попасть в сердце нашей школы – столовую. Здесь прилавки наполнены булочками, пирожками, пиццей, шоколадом, конфетами, салатами и закусками. Для любителей хорошо покушать есть и горячее: котлеты, рыба, каши, картошка, макароны и многое другое.

Ещё у нас есть кафе - отдельное место в столовой. Если у кого-то день рождения, туда можно пригласить одноклассников после уроков. Наши повара специально для именинника приготовят праздничный пирог.

А ведь не во всех школах такое разнообразное меню! Да и не везде в столовых школ сами готовят: во многие пищу завозят с комбината школьного питания. А у нас всегда все горячее, с пылу, с жару. Вкусно, как у мамы! И повара для нас, как семья: тетя Надя, тетя Наташа, тетя Нина. Да и в помещении уютно - по-домашнему. Повара встречают учеников с улыбкой на лице. Это создает доброжелательную атмосферу, настроение у учеников поднимается, слышны смех и шутки. А на сытый желудок и учиться легче!

Для нас посидеть в столовой значит передохнуть между уроками, свободно пообщаться. А для поваров это нелёгкая, ответственная работа. Надо сначала все приготовить, потом накормить 800 голодных учеников и учителей затем убрать и только после этого – домой.

Работники столовой трудятся, не покладая рук, подходят к своему делу с душой. Именно поэтому в родной столовой еда всегда вкусная!

Полина Коршунова, 9 А класс

Конкурс на лучшую столовую

Гимназия №79 - современное инновационное учреждение. И все его подразделения должны соответствовать высокому уровню. Для повышения уровня питания принято решение об участии в краевом конкурсе на лучшую столовую.

Гимназистов краевыми конкурсами не удивишь: в каждом классе найдутся ученики, участвовавшие в таких мероприятиях. Но вот смотр-конкурс на лучшую столовую - это что-то новое. Организован этот конкурс главным управлением образования и молодёжной политики Алтайского края и краевой администрацией.



Учащиеся начальной школы за обедом

Он проходит с 22 октября по 1 марта. Цель конкурса: улучшить питание школьников.

По каким параметрам будут выбирать победителя? На конкурс должен быть представлен доклад с описанием системы организации питания в данной школе. Но описать работу - это ещё не всё! Главное: на деле показать её достойно. Члены жюри конкурса будут посещать школьные столовые, чтобы узнать, как в действительности организовано питание. Кроме того будет учитываться мнение детей и их родителей.

Из приведённой ниже таблицы видно, что максимальное количество баллов, которые может набрать победитель конкурса - 130. Чтобы победить, надо показать достойную работу.

И мы надеемся, что столовая нашей гимназии не без оснований претендует на победу в этом конкурсе. Пожелаем ей успехов!

Ольга Павловна Рассоха,
куратор редакции.

Основные параметры конкурса		Всего 130 баллов
1.	Наличие школьного сайта в Интернете по питанию учащихся	от 0 до 10
2.	Выполнение санитарно-эпидемиологических требований к организации питания обучающихся в общеобразовательном учреждении	от 0 до 35
3.	Формирование правильного пищевого поведения, воспитание культуры питания и ответственности за своё здоровье у детей и подростков	от 0 до 20
4.	Обеспечение доступности школьного питания	от 0 до 10
5.	Организация питания в школе	от 0 до 55

Наш шеф-повар

От руководителя зависит успех работы всего коллектива. Убедиться в правоте этой мысли, мы можем, посетив школьную столовую и познакомившись с её заведующей. Подробнее об этом человеке расскажет Ксения Бородина из 9 А класса.

Любой коллектив будет работать слаженно только при хорошем и профессиональном руководителе. Наша школьная столовая тоже не является исключением. Она живёт под чутким руководством заведующей Бакулиной Нины Владимировны.

Каждый день эта женщина в шесть утра приходит на работу, надевает знакомую всем ученикам униформу и с улыбкой на лице приступает к своим обязанностям. Она великолепно готовит, так что пальчики оближешь. И в то же время Нина Владимировна обладает всеми качествами организатора, руководителя. Имея всего девять лет стажа, она уже является самым важным человеком в коллективе. Столько дел нужно переделать: проследить за качеством и количеством пищи, за её калорийностью, за соблюдением правил приготовления! Ведь булочки, как назло, так и норовят подгореть,

молоко сбежать, а мясо подсохнуть. Но Нина Владимировна умело помогает бригаде наших поваров преодолеть все эти трудности.

Несмотря на теплые дружеские отношения, должность обязывает Нину Владимировну быть строгой. Заведующая столовой следит за порядком на кухне, несет материальную ответственность и отчитывается перед комбинатом школьного питания (КШП). Такое огромное количество дел не отпускает Нину Владимировну вовремя домой, и иногда она находится на рабочем месте целых двенадцать часов. И поэтому здесь, а не дома, с семьей, проходят её обеды. Любимое блюдо Нины Владимировны - оладьи с печенью. Она их готовит очень вкусно – любит себя побаловать.

Кажется, нет такого дела, с которым не справилась бы Нина Владимировна. Она задает темп работе всей бригады. Ведь столовая не только вкусно кормит учеников, но и обслуживает гостей: ветеранов Великой Отечественной войны в праздник Девятого мая, выпускников в день последнего звонка. Все эти торжества проходят в нашей столовой в теплой, уютной обстановке. Такими людьми, как Нина Владимировна, нужно гордиться. Она умна, красива, энергична. Наверное, о таких русских женщинах сказал когда-то Николай Алексеевич Некрасов:

*Есть женщины в русских селеньях
С спокойною важностью лиц,
С красивою силой в движеньях,
С походкой, со взглядом цариц.
Их разве слепой не заметит,
А зрячий о них говорит:
Пройдет - словно солнцем осветит,
Посмотрит - рублем одарит...*



Нина Владимировна Бакулина

Скромные труженики

«Труд человека кормит, а лень портит», - гласит народная поговорка. Труд повара кормит многих - целую гимназию. О нелёгкой работе наших поваров, об их качествах характера расскажет Арина Часовских из 5 А класса.

Много на свете разных профессий, хороших и разных, но, пожалуй, самая нужная - повар. Трудно даже представить себе работу любого учреждения без столовой.

В нашей столовой работает небольшой, но сплочённый коллектив. В нём трудятся разные необходимые нам люди.

ций, всё правильно посчитать, ни про кого из детей не забыть! Несмотря на возраст, она ловко справляется со своими обязанностями - как пчёлка порхает между столов! И за этот нелёгкий труд получает лишь полтора рубля с человека. Она отработала в столовой нашей гимназии уже десять лет.



Дружная бригада поваров

Чужина Татьяна Ивановна - наш замечательный кондитер. Она выпекает всеми любимые булочки! Их у нас в столовой всегда несколько сортов-на любой вкус.

Кузнецова Оксана Петровна - самый лучший повар. Она готовит вкусные блюда: тушёную рыбу, голубцы, зразы и многое другое. Эта пища готовится на пару или в духовке, поэтому очень полезна для организма.

Бакулина Нина Владимировна - шеф-повар. Она умело организует всю работу столовой.

Тузовская Елена Георгиевна- оператор моющих машин. Благодаря ей в столовой всегда безупречно чистая посуда!

Бойцова Наталья Васильевна- работница столовой, которая накрывает на стол. За урок ей приходится расставить 160 пор-

Скромные труженики... От них зависит наша способность к учёбе. Ведь без обеда никакое ученье на ум не пойдёт! Но давайте задумаемся: умеем ли мы их благодарить? Конечно, да - ответят многие. Однако можно ли сравнить простое СПАСИБО с букетами цветов в День учителя? На праздник 8 Марта мы также дарим учителям цветы, конфеты, открытки, а про наших работников столовой всегда забываем. У них тоже есть профессиональный праздник - 20 октября день повара. Но разве об этом кто-нибудь знает?

А ведь наши повара каждый день жутко устают на работе, но всё равно они всегда приветливы и вежливы. При виде этих замечательных людей, хочется вспомнить детскую речёвку: «Спасибо нашим поварам за то, что вкусно варят нам!»

Проблемы и перспективы

В этом месяце столовая нашей гимназии принимает участие в краевом конкурсе. Безусловно, мы можем гордиться системой питания в нашем учреждении. Но есть и некоторые проблемы. О том, как их решить, расскажет Артём Гулевич из 9 А класса.

Общественное питание является одной из самых важных частей любого учреждения. И в университете, и в школе ученикам приходится сидеть на занятиях по 5-6 часов, а во время экзаменов ребята могут задержаться ещё на час-полтора. В таких условиях правильный своевременный приём пищи необходим.

Столовая в нашей гимназии существует со дня основания, и за 40 лет она успела измениться. Сегодня школьный общепит успешно обслуживает около 800 человек. В столовой установлено современное оборудование, недавно поставлены пластиковые окна. Есть краны с тёплой водой и сушилки для рук. У нас сбалансированное, составленное по всем правилам меню. Отлажен график организованного по классам питания. Но существуют и некоторые проблемы.

Вот одна из них. Когда ребята приходят покушать утром и приносят купюру, например в 500 рублей, у кассира нет сдачи. В результате некоторым детям приходится ждать следующей перемены или же разменивать деньги у кого-то ещё. А перемена не такая уж длинная!

На второй перемене, когда несколько десятков ребят стараются успеть купить еду

индивидуально, нередко возникает толкучка. Проблема в том, что цены исчисляются не только в рублях, но и в копейках. Например, чай может стоить один рубль сорок копеек. Сдача составит 60 копеек, и её дают двумя монетами. Сколько времени тратится на одного ученика! В шумной толпе многие чувствуют себя неуютно, едят второпях, набегу. Или вовсе не успевают поесть.



Карточка учащегося г. Новгорода

Какой же выход из этой ситуации? Выход в том, чтобы есть вместе с классом организованно. Но, к сожалению, при данном количестве работников в столовой нет возможности сделать меню более разнообразным, учитывая вкусы каждого. Наши повара очень загружены!

Разрешить трудную ситуацию поможет внедрение новой системы оплаты заказов - по пластиковым карточкам. Такую систему гимназия сможет ввести уже в скором времени. О преимуществах безналичной оплаты мы уже писали подробно в феврале 2012 года.

Мы надеемся, что введение данной системы поможет высвободить рабочие руки наших умелых поваров и будет способствовать улучшению питания в столовой.



Будущая витрина школьной столовой

Рецепты наших поваров

У каждого из нас есть любимое блюдо. Корреспондентам «Жизнелюба» было радостно узнать, что такими любимыми блюдами многие гимназисты считают изделия наших поваров: горбушу с овощами и творожную запеканку. Секрет приготовления этих блюд узнала Ширяева Даша из 5 А класса.

Горбуша с овощами

1. Приготовить овощи: нашинковать морковь и лук, смешать с томатной пастой, добавить немного сахара, лимонной кислоты, соли. Слегка полить водой и тушить на медленном огне 30 минут.
2. Горбушу разделить на части, филе разрезать на порции, посолить.
3. Выложить на противень, смазанный растительным маслом.
4. Сверху уложить тушёные овощи (лук, морковь). Запекать в духовке 15 минут при температуре 180 градусов.



Аппетитная горбуша

Творожная запеканка

1. Творог- 500г
2. Манка-80г
3. Яйца-3 штуки
4. Сахар- 100г
5. Ванилин- ½пакета
6. Сметана- 1 столовая ложка
7. Молоко - полстакана

Продукты смешать, добавить молоко, чтобы масса была по консистенции, как сметана. Сливочным маслом смазать противень, посыпать сухариками, выложить творожную массу, разровнять, сверху помазать сметаной. Запекать 30 минут при 180 градусах.



Запеканка с изюмом

Секрет приготовления этого блюда мы предлагаем вам узнать самим.



«Янтарная» каша

О вкусной и здоровой пище

Многие люди не задумываются о том, что съесть, потому что употребляют в пищу первые попавшиеся на глаза продукты. А попадают чаще всего чипсы, сухарики, шоколадки. Не вредит ли это нашему организму? Ответ узнаете у Яны Вертилевской из 8 Б класса.

Хорошее здоровье – это бесценный дар. Здоровое питание – одна из главных составляющих правильного образа жизни.



Продукты, содержащие клетчатку

Чтобы разумно питаться, нужно запомнить несколько советов и придерживаться их, так как они способствуют нормальному развитию и жизнедеятельности человека, сокращают риск хронических заболеваний и расстройств. Неправильное питание влечёт за собой развитие таких серьёзных болезней, как ожирение, сахарный диабет, язва, гастрит и сердечно-сосудистые заболевания.

Лучше всего есть в то время, когда вы действительно чувствуете голод. Нужно различать понятия «разыгрался аппетит» и «организм проголодался». Идя на поводу у аппетита, мы часто переедаем и кушаем бесполезные продукты, такие как шоколад, чипсы, булочки, печенье. И это приводит к очень серьёзным последствиям. Чтобы избежать их, лучше не перекусывать в промежутках между приёмами пищи. Этот промежуток должен

составлять в среднем три-четыре часа.

Считается, что лучше есть чаще, но маленькими порциями. Основным (по объёму) приёмом пищи должен быть обед. Старайтесь не отвлекаться на посторонние вещи во время еды: не читайте за обедом, не сидите за монитором. Наслаждайтесь вкусом еды, заставляйте пищевые рецепторы работать в полную силу.

Пища должна быть натуральной, по возможности это свежие овощи, зелень и достаточное количество белков животного происхождения (мясо, рыба, птица).

Соблюдение этих принципов питания поможет вам сохранить здоровье, а также держать себя в форме.



Пирамида здорового питания

Как видно из приведённой схемы, основу нашего питания должны составлять каши и хлеб. Вторыми по объёму являются овощи и фрукты. Мясо, рыба, молоко и яйца – продукты, содержащие белок, должны присутствовать в ежедневном рационе в достаточном количестве. А вот сладости и жиры следует употреблять как можно реже.

Что такое здоровое питание?

Что значит здоровое питание? Это пища разнообразная, богатая белками и витаминами. Исключаются жареные, консервированные, копчёные блюда, так как они содержат канцерогенные вещества, вызывающие рак. Вредной пищей признаются всевозможные чипсы, газированные напитки, даже булочки и конфеты в большом количестве, так как это приводит к ожирению.

В любое время года пища должна содержать достаточное количество клетчатки, в нашем регионе это морковь, капуста, свекла, кабачки, тыквы. Ученые давно признали, что лучше всего усваиваются овощи и фрукты своей местности.

Детям необходимы регулярные приемы пищи. Желательно, чтобы она употреблялась четыре раза в день. Первый прием пищи — в 7.30 утра. Второй прием пищи — в 12-13 часов дня. Третий прием пищи — в 15.30 — 16 часов дня. Четвертый прием пищи — в 19 часов вечера.

1.Завтрак

Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком – например,

молоком с хлопьями, чтобы справиться с нагрузкой в школе. Утром хорошо бы съесть тост, два фрукта или кусок кекса. Они дадут вам дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда.

2.Обед

В обед ученику обязательно надо съедать тарелку супа (борща), мясное блюдо с гарниром (котлету, биточек с картофельным пюре), компот.

3.Полдник

Фрукты, йогурт или кефир, творог или чай с хлебобулочными изделиями.

4.Ужин

Перед сном не рекомендуется есть мясо, поэтому лучше употребить творожное или овощное блюдо, кашу или макароны, фаршированные тушеные овощи (кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы или ленивые голубцы), фруктовый плов, всевозможные блинчики и оладушки, вареники и сырники, иногда кашу. Вот такой должна быть здоровая пища.

Маша Солдатенко, 5 А класс

«Праздник» желудка

Я пришел из школы:
Мамы дома нет.
На столе оставлен
Для меня обед:

Полбатона хлеба,
Полсудка борща
И на сковородке
Ровно пол-леща.

Если мамы дома нету,
Полминуты не теряя
И варенье из буфета
Поскорее доставай.

У меня сегодня
Был такой обед:
Полкило варенья,
Полмешка конфет.



Фото взято из интернета

Пол-арбуза с тортом,
Апельсин с халвой
(Я еще не мертвый,
Но полуживой).

Я не ем уж полнедели,
Я не сплю уж пять ночей,
У моей стоит постели
Ровно пол-Москвы врачей.

Я с тоской смотрю на клизму
И хочу вам заявить:
Может всякую харизму
Жор проклятый погубить!

В.Волина

Победители конкурса «Мы за здоровое питание!»

* * *

Звонок. Перемена.
Идём на обед.
Нам повар умелый
Даст вкусных котлет,

Нальёт нам борща
И стаканчик компота.
У повара важная в школе работа!

* * *

Нас в столовой вкусно кормят,
Часто ходим мы туда.
Нам учиться без обеда
Ну никак нельзя, друзья

Соня Бажанова, 4В



Любимая столовая.
Сидим мы на уроке,
Решаем битый час
А запах из столовой
Доносится до нас.
Там булочки и пицца,
Котлеты и компот.
А тут опять решаешь,
И сводит уж живот.
Но вот конец урока,
И мы бежим туда, где повара любимые
Накормят нас всегда.

Гераскин Данил, 4В



Не секрет для всех вокруг:
«Еда здоровью – лучший друг!»
В столовой варят вкусный суп,
Котлеты – на второе.
Еще там булочки пекут
И чая там тебе нальют.
Тебя там вкусно угостят,
А ты скажи: «Спасибо!»

Брютова Лена, 3В

Победители конкурса

«Мы за здоровое питание!»

Сочинения

Школьная столовая

Я хочу рассказать о нашей школьной столовой. Она современная. Столовая большая и красивая. Благодаря новым пластиковым окнам помещение кажется еще светлее. Красивые шторы и скатерти создают домашний уют. В столовой установили новое оборудование. Теперь нам готовят здоровую пищу. Особенно я люблю сосиски. Мне нравится наша столовая.

Ной Симонян, 3 А класс

Наш классный кабинет находится рядом со столовой. Поэтому оттуда всегда вкусно пахнет. Когда я в первый раз пошел в столовую, ничего, кроме каши, я там не ждал. Как же я удивился, когда нам дали творожную запеканку! Совсем такую, как нам давали в детском саду! Запахло Детством. Запеканка была вкусенькая, сладенькая, со сгущенкой. Повар, который её готовил, большой молодец. А еще в нашей столовой красиво и уютно.

Антон Каминский, 3 А класс

Я очень люблю обедать в своей школьной столовой. Она расположена в теплом, уютном помещении. Когда заходишь в столовую, то всегда поднимается настроение. Персонал приветливый и веселый. На шторах изображены фигурки животных. Повара вкусно готовят и стараются регулярно предлагать что-то новое. Я с большим удовольствием съедаю всю порцию, чувствую, как сила и бодрость наполняет меня. После вкусного обеда я всегда готов к новым приключениям.

Иван Чепрасов, 3 А класс

Моя любимая столовая

Как только проходишь мимо нашей столовой, сразу слюнки текут. Какие вкусные супы и салатики готовят там! М-м-м! Так и хочется всё съесть!

А какие добрые повара готовят всё эти вкусности!

Наша школьная столовая самая лучшая из всех!

Соня Бажанова, 4 В класс





Оценка качества еды



Разнообразные компоты



Вкусная пицца



Сладкие булочки



Начальная школа в столовой



Ветераны на одном из мероприятий

Наша редколлегия

Главный редактор Артём Гулевич.

Фотокорреспонденты: Бутин Сергей, Гончарова Александра, Попова Александра.
Корреспонденты: Даша Мальцева, Даша Мирошник, Таня Мельникова, Полина Коршунова, Мария Суркова, Маша Грибанова, Екатерина Головнина,
Арина Часовских, Яна Вертилевская, Ксения Бородина, Ширяева Даша.
Куратор Ольга Павловна Рассоха.