

## **«Что я думаю о школьном питании...»**

**(размышления учащейся 11а класса МБОУ СОШ №1 Лозовой Яны)**

Зачем нужна пища, знает каждый. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он ни занимался.

Питание, пища .... Ведь, пища – источник энергии, топливо, на котором работает биологический организм человека, и надо грамотно его использовать. Нельзя не согласиться с высказыванием древних «В здоровом теле – здоровый дух!». Разумеется, важно не только правильно готовить пищу, чтобы сохранить в ней всё ценное и полезное для организма, но и правильно питаться.

А как правильно питаться? Вот прошла в школе акция «О том, что вкусно и полезно». И что? Нам кажется, что ребята усвоили, что «Кола», чипсы, сухарики и прочая «сухомытка»- это вред для здоровья. Но все ли ребята, прочитав в нашей столовой плакаты и частушки о полезной и вредной пище, сразу выбросят эти продукты в мусорное ведро или просто не будут их покупать? Конечно, нет. Первая реакция на развешанные в столовой плакаты была неоднозначной. Кто-то бросал на них рассеянный взгляд и вскоре не замечал, а кто-то, любознательный, внимательно их разглядывал, а может быть, и задумался на мгновение.

Но это не всё. В школе сменилась команда поваров. Об их работе можно судить даже по запаху, который разносится по всей школе! Вкуснотища! Бульончик, пирожок, супчик, салатик из овощей и пр. И не только для педагогов. В специально отведённое время мы пришли в школьную столовую и поели салатик овощной и супчик картофельный. Как дома! Невероятно, но факт! Возможно, кому-то покажется странным, но по нашим наблюдениям отношение к кашам тоже изменилось.

Между прочим, пища-то пищей, а её излишества, оказывается, вред организму наносят – это мы тоже усвоили. И всё-таки .... Мы вполне согласны с мудрецом Сократом «Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». И хотим прожить долго и счастливо!

Неделя здорового питания  
апрель 2015 года

## **В здоровом теле – здоровая... еда!**

**(эссе учащегося 11 «В» класса МБОУ СОШ №1 Братченко Владимира)**

Наверное, это правильно, что во всем мире идет пропаганда здорового образа жизни. Давно пора человечеству избавляться от таких вредных привычек, как пристрастие к алкоголю, сигаретам, наркотикам... И еще от одной, на первый взгляд, безобидной вредной привычки – неправильного питания. Наконец-то люди стали задумываться над тем, что они едят, какой «химией» они загружают свой организм, как они сами разрушают свое здоровье всякими там чипсами, колами и т.п.

Правильно, воспитывать человека надо с детства, показывать ему, что хорошо и что плохо. В том числе и в том, что он ест! Если с пеленок родители пичкают своё дитя сладостями, то сначала из него получится карапуз, а потом толстяк. И не так уж просто ему будет жить на белом свете.

Вообще-то, в нашей школе толстых детей почти нет, ну... человек 8-10, примерно, из 1304. Поинтересовались, что они больше всего любят из еды... Конечно же, конфеты, сладкую газировку, мороженое, чипсы, хот-доги, колбасу, пиццу, шоколад. Но, если признаться честно, мы, не такие толстые дети, всё это тоже очень любим... Но зато теперь знаем, что во всем надо соблюдать меру и, в первую очередь, думать над тем, какую пользу или вред принесёт положенный в рот кусочек. А «вредная» еда кажется такой вкусной! Ещё бы, ведь в ней полно всяких ароматизаторов, усилителей вкуса, подсластителей...

Если хочешь быть здоровым,  
Умным, бодрым и веселым –  
Ешь побольше овощей,  
Фруктов, кашек и борщей!

Вот такую веселую частушку мы сочинили на злободневную тему о здоровом питании, которое, без всякого сомнения, должно быть биологически чистым, полноценным, сбалансированным – одним словом, полезным и не разрушающим здоровье человека.

А воспитывать правильное отношение к еде надо с раннего детства. В школе можно проводить интересные классные часы, беседы, игры, КВН, турниры о правильном питании. В столовой – вывешивать познавательные стенгазеты, стихи, частушки, вырезки из газет и журналов. Надо все – все делать, чтобы в здоровом теле была ... здоровая еда!!!

Неделя здорового питания  
Апрель 2015года

## Это правильное питание

Питание является одним из основных условий существования человека. А проблема питания – одной из основных проблем человеческой культуры. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на человеческую жизнь во всех ее проявлениях.

Для правильной организации питания человека необходимо определить значение отдельных пищевых веществ и отчетливо представлять себе потребность в них в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий. Особое внимание необходимо уделять питанию растущего организма детей. В питании ребенка должны быть белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные соли.

Ребенок должен в пищу получать каши, молочные продукты, мясо, овощи и фрукты. Однако, дети не очень любят есть то, что полезно. Но если блюда приготовить более интересным образом, например, добавить в каши сухофрукты, свежие фрукты или украсить их определенным образом, то ребенок с удовольствием будет употреблять эти продукты в пищу.

Большую часть дня ребенок проводит в школе. Питание в это время ему необходимо, и именно такое питание, чтобы ребенок получал все необходимые микроэлементы, которые способствуют развитию его умственных способностей, поддерживает физическую активность, работоспособность. Всем этим требованиям отвечает сбалансированное разнообразное горячее питание.

Опросив учащихся нашей школы, мы выяснили, что дети знают, что такое правильное питание, но не всегда его придерживаются, так как в жизни много соблазнов : это и красочные упаковки чипсов и кириешек, и телевизионная реклама различных продуктов, которая призывает «возьми и попробуй».

И здесь дети, и их родители должны выбрать между здоровьем или всем тем, что может ему навредить. Наш совет: чтобы быть здоровым – правильно питайтесь.

д/о «Я волонтер»  
МБОУ СОШ №1, апрель 2015г

## Полезная еда

Полезная еда не всегда бывает вкусная. Ну, например, кефир – это кисломолочный продукт и он очень полезный. Иногда он даже помогает выздороветь или окрепнуть человеку. Когда люди покупают разные продукты, они даже не думают полезная ли это вещь или нет. И мы покупаем эти продукты. Например, кола, чипсы, кириешки – это не полезные продукты. А творог, кефир, мясо, овощи, зелень – это полезные вещи. Так что лучше покупать те продукты, которые полезны, а не полезные не нужно. И нужно помнить о том, что кисломолочные продукты всегда полезны, а не полезные продукты можно покупать раз в неделю, и только, если родители не против, чтобы вы ели эти продукты. И обязательно перед едой мой руки с мылом! И вытирай их полотенцем, чтобы мыло не осталось на руках. И хлеб хороший нельзя никуда выбрасывать, а отдавать хлеб птичкам, а хлеб с плесенью не давать.

Нужно питаться правильной едой. Полезная еда – залог здоровья.

д/о «Я волонтер»  
МБОУ СОШ №1, март 2015г