



АЛЬТАИР



Школьная газета МОУ СОШ №5
“Образовательного центра “Лидер”
г.о. Кинель Самарской области
Основана 20.11.2007
№34 сентябрь 2011 г.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Азбука здорового
питания С. 2

С победой!
С. 3

Куда пойти учиться?
С. 3

Встреча с музыкой
С. 4

Что мы знаем о здоровой пище

«Ты то, что ты ешь», - говорили древние мудрецы и были абсолютно правы. А что знают о правильном питании учащиеся школы «Лидер»? Этим вопросом задалась редакция газеты «Альтаир» и отправилась за ответами к ребятам. Было проведено анкетирование в восьми классах средней и старшей школы. Предлагалось ответить на вопросы:



1. Что вы любите кушать на завтрак и обед?
2. Какие продукты и блюда являются вредными?
3. Какие продукты и блюда полезны?

Выявились интересные подробности. Ученики 5 классов считают: что они любят, то и полезно, не нравится—значит, вредно. Поэтому в разряд вредных продуктов попали каши, рыба и мясо. На завтраки ими предложено подавать суши и пиццу, на обеды шашлык и салями. Но такие ответы, конечно, скорее можно отнести к разряду курьезов. Даже пятиклассники-«гурманы» знают, что вредно на самом деле.

Итак, хит-парад вредных про-

дуктов возглавляют чипсы—189 голосов из 190, второе место разделили сухарики и сильногазированные сладкие напитки «Спрайт», «Фанта», «Кока-кола» и др.

Родительские и учительские представления были услышаны! Информация дошла до детского уха! Жаль, что несмотря на знание, эти товары регулярно покупаются детьми. Хочется, чтобы знания стали основой правильного выбора. Старшеклассники, как и предполагается, оказались более продвинутыми и дополнили список вредных



продуктов: майонез, фастфуд, кетчуп, полуфабрикаты, консервы, жирная пища. Кто-то, основываясь, видимо, на личном опыте, назвал соленые огурцы с молоком. Молодцы!

Безусловно, полезными все опрошенные считают овощи и фрукты, соки, мясо, рыбу. Очень жаль, что только 5 человек включили в этот список молочные и кисломолочные продукты, 2 человека мёд.

Вкусовые пристрастия наших

учеников вполне правильные. Завтракать мы любим кашей с кофе или чаем, оладьями с компотом, бутербродами с маслом и сыром. Но есть и заблуждения, навеянные, вероятно, агрессивной рекламой по телевидению. Хлопья с молоком и йогурт к числу полезных продуктов ежедневного употребления отнести можно только с сильной натяжкой. Об этом читайте наш следующий материал.

Зато с обедом полная ясность. В фаворитах русские горячие первые блюда: щи, борщ, суп с курочкой. Вторые любимые блюда: картофельное пюре с котлетой (87), мароны с подливой и мясом (93). Никто не назвал салаты из свежих



овощей, хотя все в голос утверждают, что они полезны. Парадокс! Дорогие ребята! Наша школьная столовая предлагает вам как раз такое меню. Приглашаем тех, кто ещё раздумывает, кушать ли в школе, присоединиться к большинству, понявшему, что желудок надо беречь смолоду, а также расширить свои познания о здоровом питании, читая полезную информацию и следуя советам врачей-диетологов. Кушайте на здоровье!

Глухова Вера

Азбука здорового питания

1. **Еда нужна для жизни.** Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.

2. **Питайтесь полноценно.** Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4.

3. **Разнообразьте рацион.** Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов.

4. **Ешьте чаще.** Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном — кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

5. **Меньше сахара.** Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал.

Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.

6. **Ешьте больше цельнозерновых продуктов.** калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

7. **Белки должны быть всегда.** Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

8. **Жиры нельзя полностью исключать.** Учтите, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

9. **Жиры надо ограничивать.** Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы.

Есть жир в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 процентов жира. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

10. **Не менее 600 г фруктов и овощей в день.** Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно потребляйте зеленые и оранжевые овощи – в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

11. **Потребляйте рыбу минимум раз в неделю.** В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге – много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.

12. **Включите в рацион молочные продукты.** Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника.

Ешьте молочные каши. Молоко и

крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

13. **Учите детей правильному питанию.** Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

17. **Лишний вес: избыток питания или недостаток движения.** Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется.

18. **Проверить свой вес просто.** Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс массы тела (ИМТ) по специальной формуле. ИМТ = масса тела в килограммах / (рост в метрах х рост в метрах). Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.

19. **Количество калорий зависит от вашего образа жизни.** Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка. Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. тратите.

20. **Здоровое питание – это просто и недорого.** Самые полезные крупы – самые дешевые.

Эта и другая полезная информация на сайте <http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/20-faktov-o-zdorovom-pitanii/>

С победой!

30 сентября на базе школы №2 проходил окружной конкурс «Здоровое питание школьников». Четыре образовательных учреждения должны были представить на конкурс презентацию программы работы учреждения по проблеме, выступление агитбригады, портфолио. Помимо этого каждая команда участвовала в импровизационном конкурсе «Брейн-ринг».

Наша команда состояла из учеников 8В и 9Б классов и учителей Золотухиной И.И., Иванниковой О.П., Скляровой Л.В., Ефимовой Ю.И. Выступление выглядело

очень убедительно и интеллектуально. Знания ребят оценили не только соперники, но строгое жюри: первое место и право представлять округ на областном уровне!

Ученики и учителя рассказывали о том, как здоровье



евна Склярова сопровождала презентацию программы стихами своего сочинения, Ирина Ивановна Золотухина подготовила ребят к выступлению и контролировала весь процесс—словом, все внесли свою лепту в общекомандное дело. Только так и можно достичь результата.



может превратиться в болезнь из-за неправильного питания и наоборот— внимательное вдумчивое отношение к пище может исправить положение. Немаловажно и то, что мы едим, и то, как мы едим.

Ученики бойко отвечали на вопросы, Людмила Валерь-

Команды других школ, конечно, тоже подготовились. Что сделало соревнование более интересным и познавательным. Желаем удачи нашей команде на областном конкурсе!

Гомозова Елена

Куда пойти учиться?

Такой вопрос встает перед всеми выпускниками. Ученики 9-11 классов школы «Лидер» осознанно выбирают профессии, так как имеют возможность слушать элективные курсы препода-

вателей ведущих вузов Самарской губернии.

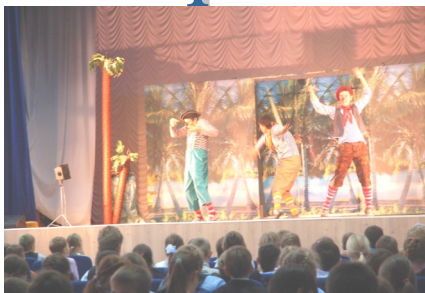
В актовом зале школы прошла встреча с преподавателями Самарского Государственного медицинского университета, который славится огромным конкурсом среди абитуриентов. Но даже в таком престижном учебном заведении заинтересованы в увлечённых, не случайных людях, которые пришли по зову сердца и способны учиться и справляться с очень сложной программой, поэтому такие встречи стали доброй традицией. Будущие выпускники имеют воз-



можность задать интересующие их вопросы, а представители вузов присмотреться к «новобранцам». Ждём дальнейших встреч!

Веденёва Дарья

Встреча с музыкой



Новый сезон Самарская филармония открыла в школе «Лидер» 4 октября мюзиклом для начальной школы и эстрадным концертом вокальной группы «Автоклуб» для учащихся 6-11 классов.

Музыкальные пираты оказались совсем не страшными, но очень активными. При этом проказничать одним им не хотелось, и они искали союзников среди первоклассников. Но не тут-то было! Наши ребята знают, как вести себя на концерте.

Как никогда энергично и весело прошло представление для старшеклассников. Прозвучала литературно-музыкальная композиция,



посвященная России и её защитникам, в исполнении вокальной группы «Автоклуб». Это было популярно из советских и российских песен, сольные вокальные и музыкальные номера, декламация.

Несмотря на то, что концерт длился дольше, чем обычно, никто не зевал.



Временами казалось, что концерт стихийно перерастет в дискотеку и пританцовывать начнут все: и учителя, и ученики. Ну что ж, хорошая песня «и строить, и жить помогает».

Сулейманова Талия

Праздник спорта



Соревнования по рукопашному бою прошли на базе нашей школы 7-9 октября. Многие хотели бы посмотреть на это, но уроки никто не отменял. Одноклассники выступающих находили время на переменах или после уроков поддержать друзей.

Можно только позавидовать упорству и физической форме мальчишек и немногочисленных девочек! Позавидовали? А теперь отправляйтесь на спортивную секцию (благо, они у нас на любой вкус) и становитесь такими же «сильными, смелыми, ловкими, умелыми»!



Ищем коммуникабельных, мобильных, талантливых!

Редакция газеты «Альтаир» по-прежнему ищет новых репортеров. Приглашаем к сотрудничеству учащихся любых классов! Приходите, рассказывайте о самом интересном, делитесь впечатлениями, приносите свои произведения. Обращаться к корреспондентам газеты или Катуниной Л.П. (кабинет 315) ежедневно.

Ежемесячная школьная газета МОУ СОШ №5 «Образовательного центра «Лидер» г.о. Кинель Самарской области
Издаётся с 20.11.2007. Тираж—50 экземпляров.

Редакция: организатор – Катунина Л.П., учитель русского языка и литературы, **редактор** — Глухова Вера, **корреспонденты** : Гомозова Елена, Веденёва Дарья, Сулейманова Талия, Маковийчук Елизавета; **фотокорреспондент**— Попова Екатерина.