Вниманию родителей!

Режим работы столовой в 2019-2020 учебном году:

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Классы |
| I смена | |
| 10.00 – 10.20 | 1А, 1Б, 1В,  2А, 2Б, 2В,  3А, 3Б |
| 11.05 – 11.20 | 3В  4А, 4Б, 4В,  5А, 5Б, 5В  6А |
| 12.05 – 12.20 | 6Б, 6В,  7А, 7Б, 7В,  8А,8Б, 8В,  9А,9Б,9В,  10А,10Б, 11А,11Б |

**Дети с ОВЗ: завтрак- 10.00-10.20**

**обед- 14.00-15.00**

Правила поведения в столовой

1. Учащиеся находятся в столовой только на переменах и в отведенное графиком питания время. Появление учащихся в столовой во время уроков запрещено.

2. При входе в столовую следует снять рюкзак (портфель) и держать его в руке.

3. Учащимся нельзя класть на столы учебные сумки, учебники, тетради, школьные принадлежности и другие предметы.

4. Перед едой и после необходимо помыть руки с мылом.

5. Пища, в том числе и принесенная с собой из дома, принимается за столами.

6. Во время приема пищи нельзя отвлекаться. Следует придерживаться хороших манер, не мешать соседям по столу.

7. Следует благодарить сотрудников столовой при получении еды и по окончании ее приема.

8. После приема пищи учащиеся приводят в порядок место, за которым ели. Грязную посуду уносят на специально отведенный для этого стол.

9. Запрещается появление в столовой учащихся в верхней одежде.

Новости:   
**Какие витамины нам нужны в осеннее, зимнее и весеннее время?**

Наше ежедневное меню в осеннее, зимнее и весеннее время должно быть разнообразным – овощи, фрукты, зелень, крупы, продукты животного происхождения. Разнообразие необходимо еще и потому, что в мире не существует универсального продукта, в котором бы содержались все необходимые нам витамины.   
Витамин С – самый главный «витамин весны и зимы»   
Витамин Д – «солнечный витамин»   
Витамин А – «витамин зрения»   
Витамины В1, В2 – «витамины роста»   
Витамин Е – «витамин молодости»

**Фаст-фуд – синоним вредной пищи**

 Приходится констатировать, что большая часть нынешнего фаст-фуда наносит здоровью человека серьезный ущерб. В первую очередь, это связано с высокой калорийностью, которой отличаются фаст-фуд-продукты. Исторически так сложилось, что низкой калорийность быть и не могла бы. Ведь человек идет в заведение фаст-фуда, чтобы быстро наесться. Это значит, что он должен утолить голод наименьшим количеством блюд. Следовательно, нужно увеличить их энергетическую ценность. Отсюда и бутерброды, по калорийности примерно равные обеду.   
Существует еще одна причина, прибавляющая фаст-фуду калорий. Чтобы клиент снова пришел в заведение или купил что-то в том или ином киоске быстрого питания, необходимо, чтобы съеденное ему понравилось. А усилить вкусовые ощущения не так сложно: нужно просто добавить в блюдо побольше жира и сахара. Этот подход применяется не только к бутербродам, хот-догам, мороженному, но и к здоровой, на первый взгляд, пище - салатам из огурцов, помидоров, фасоли. Во многих заведениях туда добавляют сахар. И поливают вовсе не лимонным соком - в качестве заправки используется майонез или соусы на его основе.   
Принцип увеличения жирности действует не только в ресторанах быстрого питания, но и в закусочном, фасованном фаст-фуде. Прижмите «чипсину» к листку обычной бумаги - и вы увидите, что на ней останется внушительное жирное пятно. Жирными и калорийными являются и орешки. Конечно, они содержат немало полезных веществе, однако две-три пачки за день для человека, склонного к полноте, - это просто катастрофа.   
Излишняя калорийность более здоровой пищу не делает. Жир, например, питает только мышцы, энергии для интеллектуальной деятельности он почти не дает в наше время, когда люди основную часть рабочего времени проводят в офисе и мало двигаются, такое питание может привести к лишнему весу, если не к ожирению, практически за месяц.   
Весьма плохо влияют жирные и сладкие продукты на эндокринную и сердечно-сосудистую системы. Как показывает практика, атеросклероза и ишемическая болезнь сердца гораздо чаще становятся проблемой людей, питающиеся фаст-фудом, чем тех, кто предпочитает домашнюю еду.

**10 самых полезных продуктов питания, являющихся, по мнению ученых самыми полезными для организма**

1.Яблоки – содержат множество витаминов и микроэлементов, стимулируют иммунитет и благоприятно действуют на сердечно – сосудистую систему.

2.Рыба – содержит большое количество жирных кислот, благоприятно действующих на клеточные оболочки.

3.Чеснок – эффективен при борьбе с простудными заболеваниями.

4.Клубника – высокое содержание железа в ягоде укрепляет иммунитет.

5.Морковь – богата бета – каротином.

6.Перец – содержит витамин С и лютеолин.

7.Бананы – самый сытный и богатый углеводами фрукт, содержит магний.

8.Зеленый чай – содержит биологически активное вещество – катехин, способствующее сжиганию жира.

9.Соя – включает в себя много лецитина и витаминов группы В, укрепляющих нервную систему и улучшающих память. Особенно полезны проростки сои.

10.Молоко – является основным продуктом питания, содержащим ценные белки, легко перевариваемые жиры и углевод – лактозу. Также молоко богато кальцием.

В дополнительный список вошли:

1.Шпинат

2. Рис.   
3.Курятина.   
4.Куриные яйца.   
5.Зелень  
Безусловно, данный перечень полезных продуктов весьма спорный. Попытки определить, что полезнее, предпринимаются учеными постоянно.

**Витамины и иммунитет**

Иммунная система защищает нас от воздействий внешних неблагоприятных факторов, это своего рода «линия обороны» против агрессивного действия бактерий, грибков, вирусов и т.д. без здоровой и эффективно работающей иммунной системы организм ослабевает и гораздо чаще страдает от вирусных и бактериальных инфекций. Иммунная система защищает организм и от его собственных клеток, у которых нарушена организация и которые утратили свои нормальные характеристики функции. Доказано, что дети, которым родители регулярно дают витамины, реже болеют распространенными инфекционными болезнями, ОРЗ, отитами, синуситами. Важную часть профилактики ОРЗ и гриппа в сезон повышенной заболеваемости составляет прием поливитаминов, которые должен подобрать врач. Это поможет избежать заболевания, поддержать ваш организм, повысить иммунитет.

**О пользе пшеничной каши**

 Издавна, каша из пшеничной крупы являлась королевой обеденного стола, а о пользе пшеничной каши складывались легенды. Эта каша присутствовала на столах наших предков во время праздников и при самой обыкновенной трапезе. Для улучшения ее вкуса, она обязательно готовилась на молоке и масле, и заправляли ее различными добавками. Пшеничную кашу ели с удовольствием и дети, и взрослые, тем самым укрепляя свое здоровье.   
Большую роль играл, конечно, тот факт, что пшеничная каша и пшеничная крупа были дешевым и доступным каждой семье продуктом. В наше время, на рынке имеется множество сортов и типов пшеничной крупы, которая производится из твердых сортов пшеницы.   
В первую очередь, польза пшеничной каши как отличного источника натуральной клетчатки просто неоспорима. Питательный состав пшеничной крупы достаточно богат, он включает такие минералы, как фосфор, серебро, цинк, цирконий, железо и другие, а также бета-каротин, витамины В1, В2 и РР, белок, растительные жиры и крахмалы.   
Польза пшеничной каши может сослужить отличную службу каждому из нас, поэтому готовьте и употребляйте это замечательное блюдо с определенной регулярностью. Крупяные каши действительно очень полезны, поэтому очень жаль, что они являются не частыми гостями на наших столах.

**О пользе перловой каши**

По разным причинам, любителей перловой каши достаточно немного. Это обуславливается не совсем богатыми вкусовыми качествами этого продукта, а также определенной сложностью приготовления перловки. Тем не менее, каша эта очень полезная и питательная, она известна с глубокой древности и упоминается в Библии около 20 раз, а польза перловой каши как одной из самых популярных и недорогих каш, доступна каждому желающему. Перловая каша готовится из очищенных и обработанных зерен ячменя, а такое интересное название эта каша получила благодаря внешнему сходству ячменной крупы с речным жемчугом.

 Интересно, что каша из зерен ячменя очень высоко ценится также в японской и других национальных кухнях земного шара.

**О пользе гречневой каши**

В 100 граммах гречневой крупы (ядрицы) содержится: 12,6 гр. белка, 63,2 гр. углеводов, 3,3 гр. жиров, много калия, фосфора, солей железа, кальций, магний, витамины В1, В2, Р, РР.   
Отличительной особенностью гречихи является высокое содержание незаменимых аминокислот и сбалансированность по аминокислотному составу.   
Гречневая крупа - одна из самых полезных. В гречке содержатся незаменимые растительные белки, к тому же «черная каша» - чемпион среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают справиться со стрессами и бессонницей, а заодно и отвечают за хорошее состояние кожи, волос и ногтей. Микроэлементов в гречневой каше хоть отбавляй: есть и железо, и калий, и кальций, и магний, и многие другие минеральные вещества. В ее состав входят и органические кислоты – лимонная, щавелевая, малеиновая, яблочная, витамины группы РР, Р (рутин), причем в лучшем , более сбалансированном соотношении, чем в других зерновых. Богата гречка липотропными веществами, фолиевой кислотой, железом и полезна при анемии. По содержанию жира из всех круп, употребляемых в пищу, гречневая крупа уступает только овсяной и пшену, а по содержанию белка превышает все зерновые и уступает только бобовым.  
Кроме того, гречиха – очень сильное растение, которое не требуется удобрять или обрабатывать химикатами для защиты от сорняков и вредителей. Гречишные поля причисляются к экологически чистым.

**О пользе каши**

  
Крупы обладают высокой пищевой ценностью и используются не только для приготовления каши, но и супов, биточков, котлет, пудингов, пирогов, запеканок, детского питания, специальных диетических блюд.   
Ассортимент круп, предлагаемых потребителям, весьма разнообразен. Гречиха является основной крупяной культурой в России. Гречневая крупа обладает несомненными питательными, вкусовыми и диетическими достоинствами. В ядре гречихи присутствуют фосфор и железо, а «гречичные» белки содержат повышенное количество ценных аминокислот. Употребление в пищу цельных злаков и круп улучшает работу кишечника, восстанавливает структуру кожи, делая ее гладкой и шелковистой.   
Полторы чашки овсяных отрубей в день уменьшают общее количество липопротеинов в организме на 10-20%! Примерно настолько же понижается и уровень холестерина.