

Неделя полезного питания 24 – 27 февраля

Цель: заложить основы здорового питания: дать знания о влиянии его на состояние здоровья.

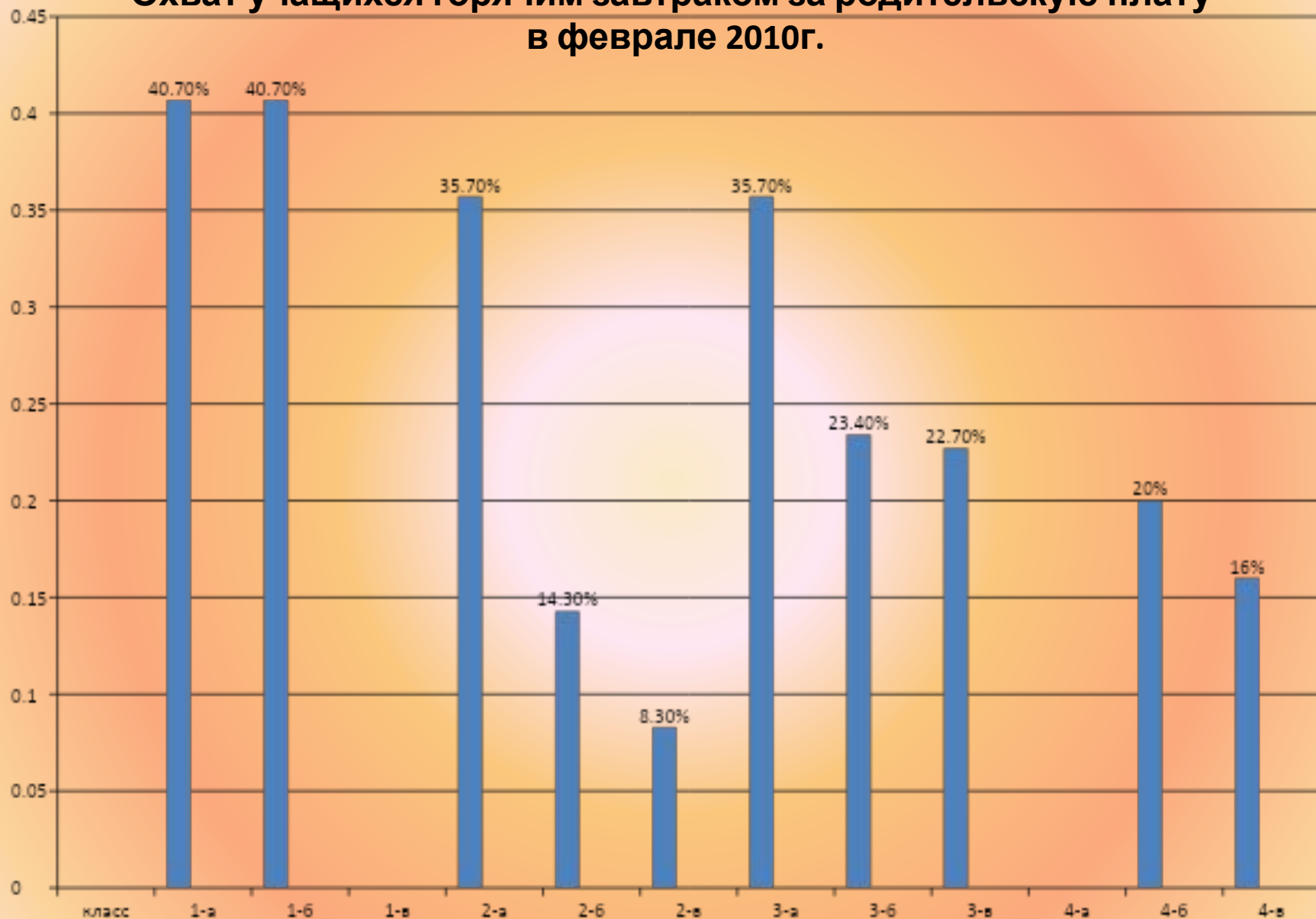
Задачи:

- Уточнить знания детей о разнообразии продуктов.
- Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.
- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, творческий подход к своему питанию у детей.

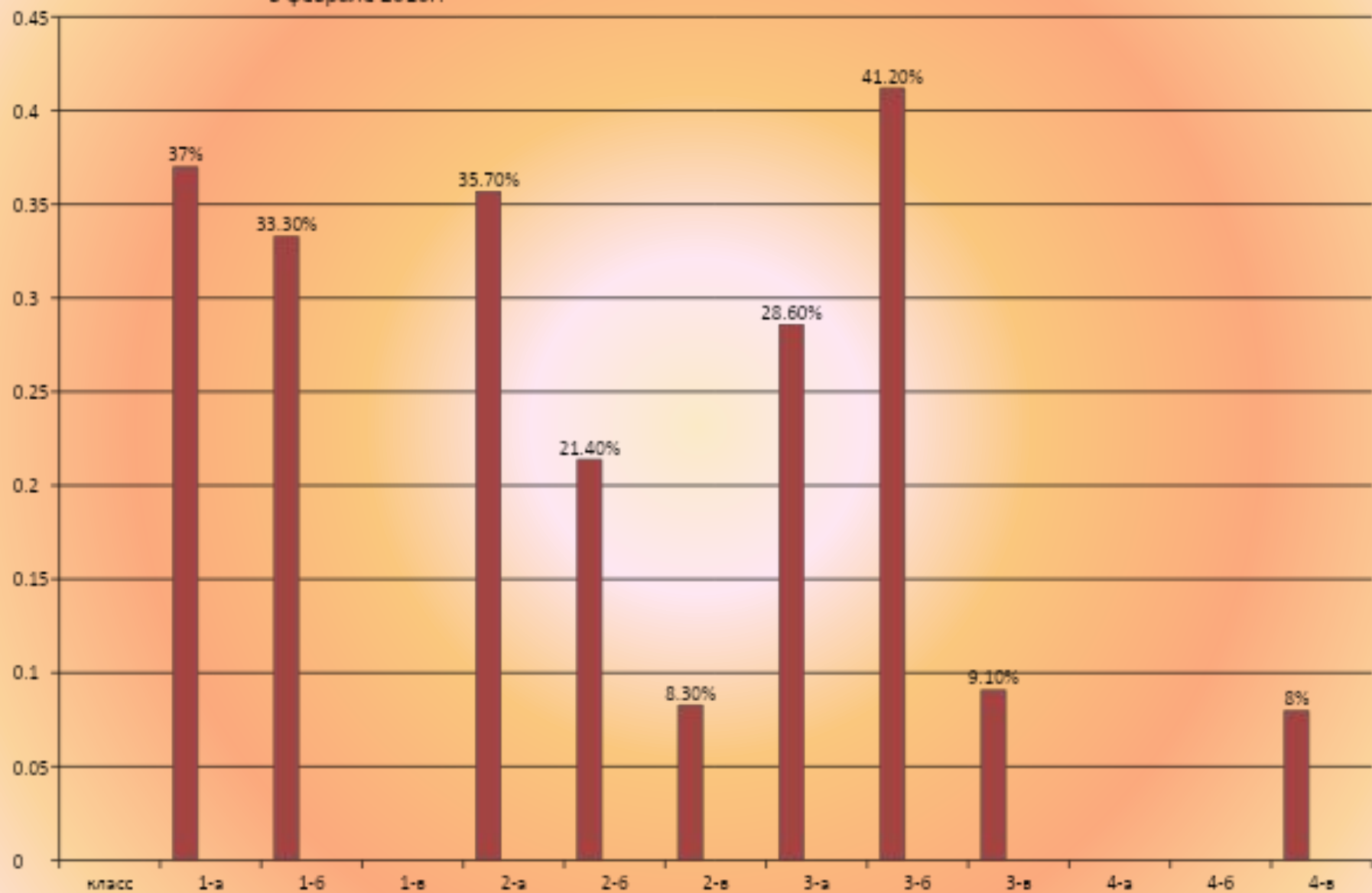
Программа недели питания:

- Семейный конкурс «Создай панно»
- Семейный конкурс «Фирменный рецепт школы»
- Устная газета «Здоровое питание – здоровый ребёнок»
- Классный час «Разговор о правильном питании»
- Родительские собрания «Культура питания школьника»

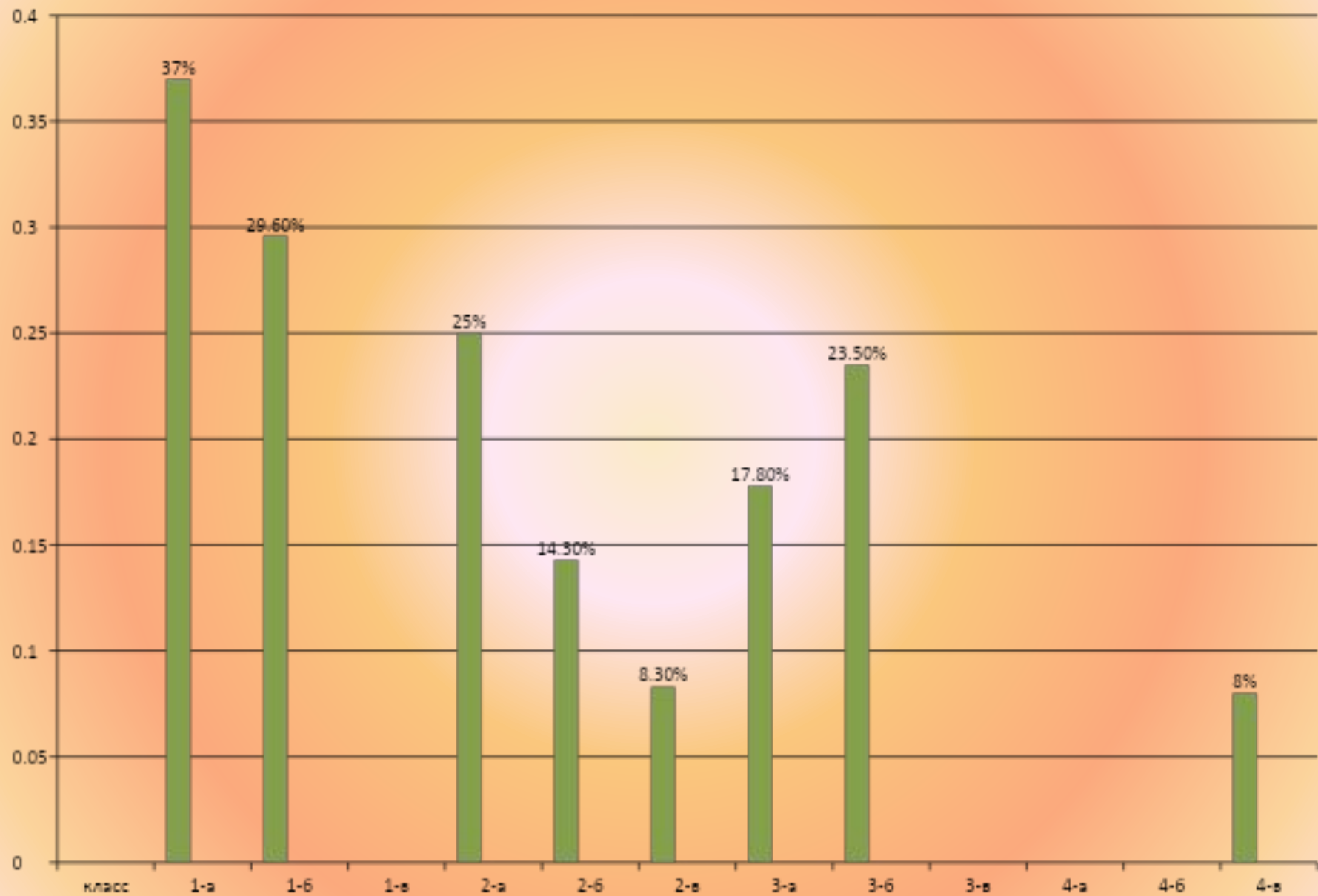
Охват учащихся горячим завтраком за родительскую плату в феврале 2010г.



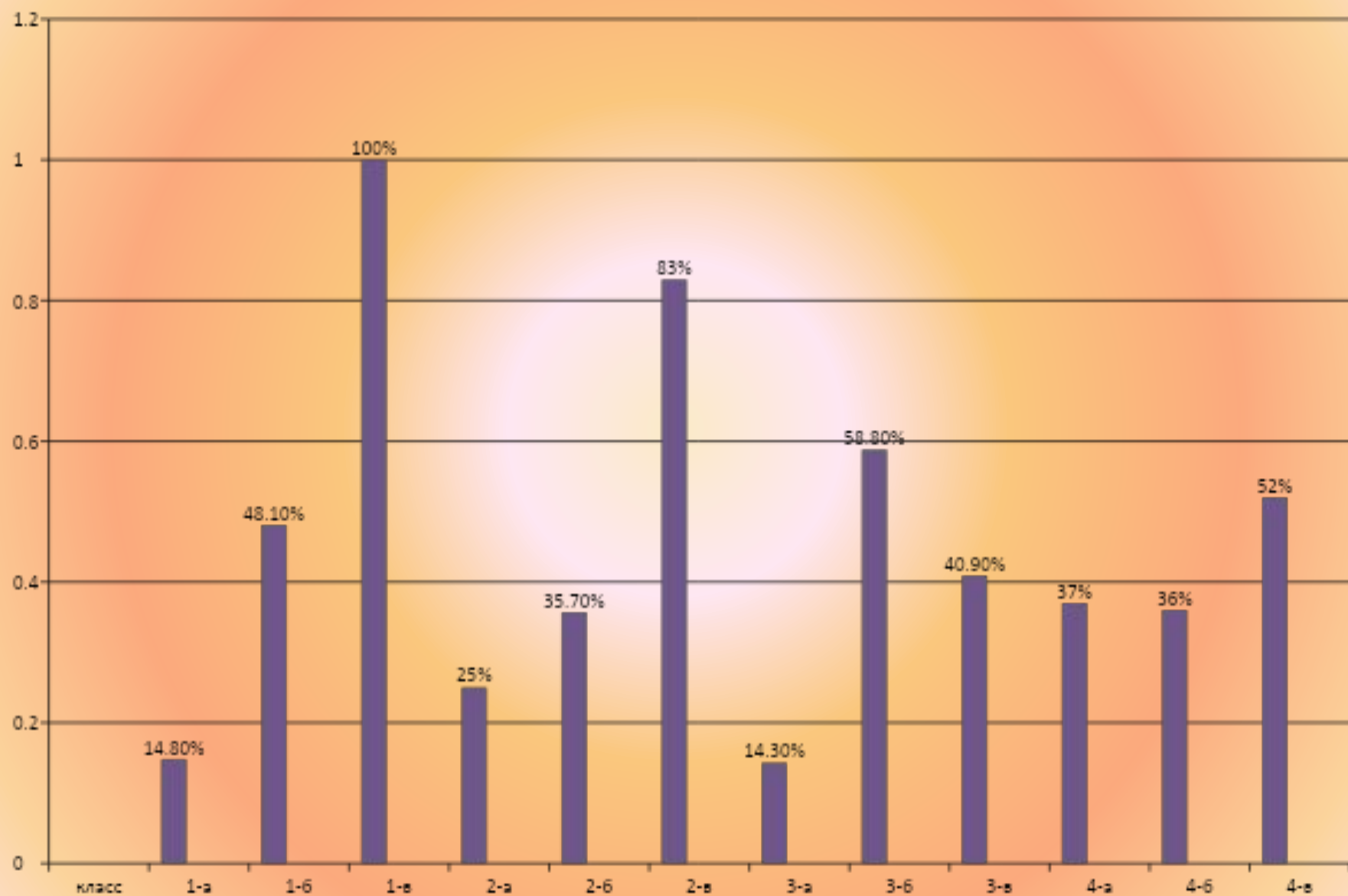
Охват учащихся горячим обедом за родительскую плату
в феврале 2010г.



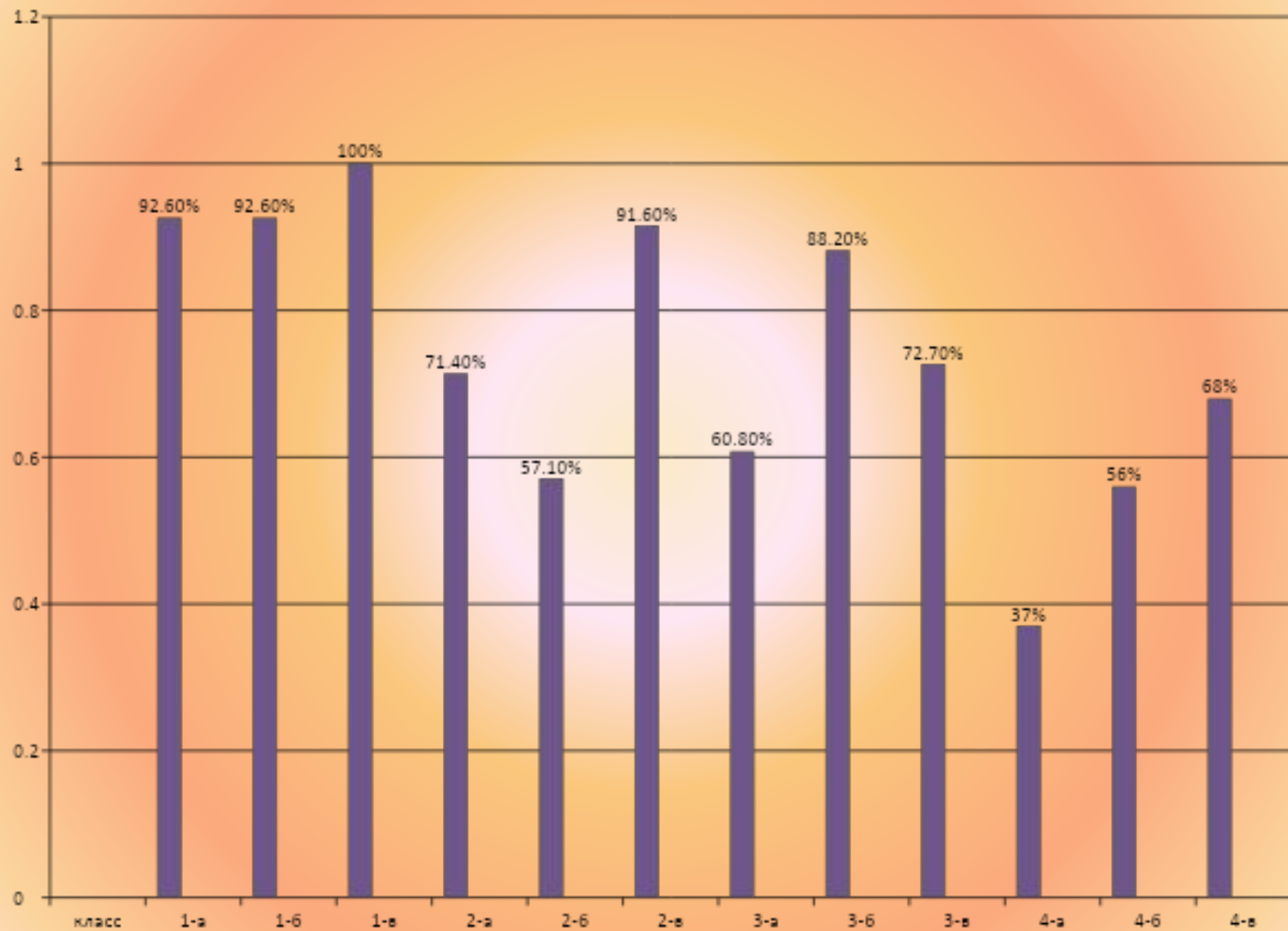
Охват учащихся двухразовым горячим питанием за родительскую плату в феврале 2010г.



Охват учащихся двухразовым горячим бесплатным питанием
в феврале 2010г.



Мониторинг охвата учащихся горячим питанием в феврале 2010г.



Семейный конкурс «Создай панно»



Семья ученика 1-б класса
Уткина Андрея

Семья ученицы 1-б класса
Тимофеевой Юлии





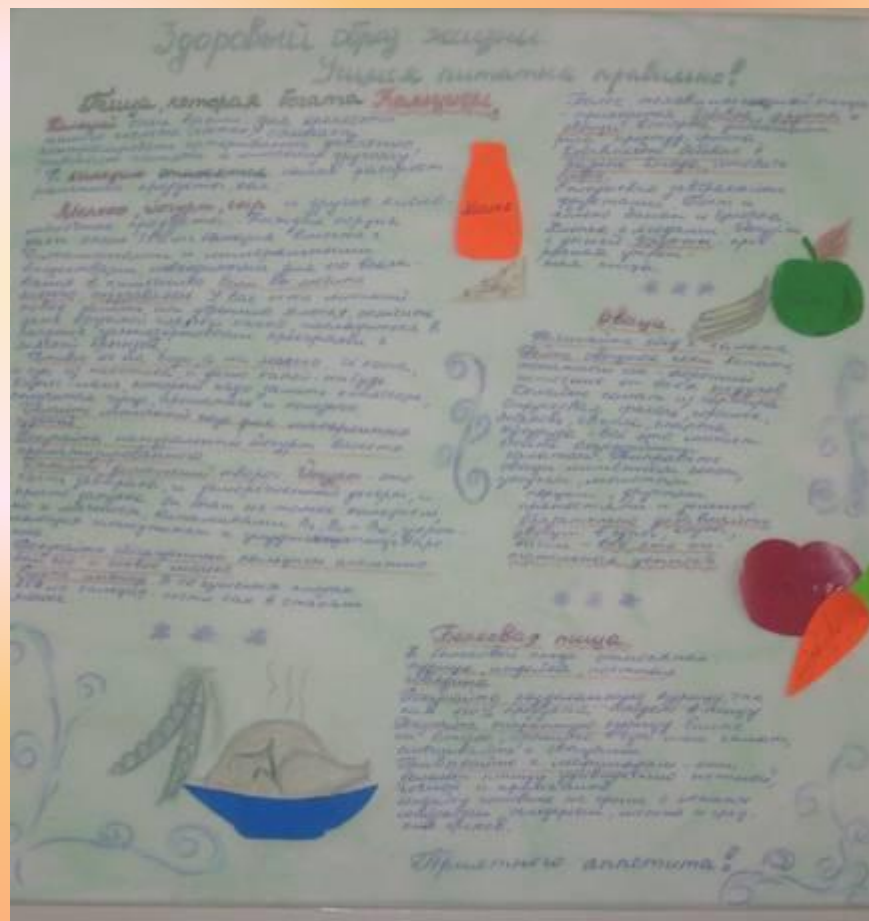
Семья ученика 1-б класса
Болконского Владислава

Семья ученицы 1-б класса
Гасановой Анастасии





Семья ученицы 1-а класса
Фроловой Веры



Семья учащихся 1-а класса
Рочевых Алины и Алисы



Семья ученика 3-в класса
Карпа Игоря



Семья ученицы 2-а класса
Нечаевой Эльвиры



Семья учащегося 4-а класса
Грачёва Сергея

Семья учащегося 2-в класса
Дьяконова Даниила



Рецепты на фирменное блюдо ШКОЛЫ

Макароны с сосисками и овощным салатом.

Ингредиенты:

- сосиски молочные
- макароны «спагетти»

Способ приготовления:

Взять сосиски, воткнуть в них сухие макароны. Опустить получившиеся конструкции в кипящую подсоленную воду, варить до готовности макарон.



Для салата:

- помидор
- огурец
- болгарский перец
- капуста белокачанная или пекинская
- зелень
- чеснок
- соль
- растительное масло

Все овощи и зелень мелко порезать, посолить по вкусу, добавить растительное масло. Сервировать так, как подскажет фантазия.



Алиса и Арина Рочевы
1^й класс

«РОЗОЧКИ»



Для роз нужно совсем немного: 1 уп. слоёного теста (6 листов); яблоки (5 яблок)

Яблоки (убрав сердцевину), нарезаем тоненькими полосками в кипящую воду, добавляем сахар, по одному яблоку, сколько понадобится, для цвета добавляем каждой пищевой краситель, но можно и сок вишни, свеклы и т.д.) Яблоки поварить пару минут



выложить, дать стечь жидкости (подсушить их бумажными полотенцами)

Листок слоёного теста делим на 5 полосок, прим. по 1,5 см.



выкладываем в вилочек дольки яблок, сворачиваем в рулет, закрепляем зубочисткой

вот такая роза получается



выкладываем на противень и отправляем их в "парник" (разогретую духовку при 180-200 гр.)

за 15-20 мин выросли наши розы



Посыпать сахарной пудрой Угощайтесь!

Салат «Подсолнух»

Ингредиенты:

курица, репчатый лук, грибы, яйца, морковь, оливки, майонез, масло, чипсы.

Способ приготовления:

Отварить курицу, яйца, морковь.

Обжарить грибы с луком на масле.

Сложить слоями:

1. вареная курица
2. грибы, обжаренные с луком
3. яйца
4. натертая морковь

Между слоями - тонкий слой майонеза, верх салата украсить нарезанными оливками и чипсами.

Приятного аппетита!



сливочные колбаски

Мы в кастрюльку положили

Масла двести грамм.

Стакан песку не позабыли

И шоколад- сто грамм.

И молока нальем немножко-

Две столовых ложки.

На огонь поставили

И кипеть заставили.

Сняли,остудили

И яичко вбили.

Снова все перемешали,

На огонь поставили

И вскипеть заставили.

Две пачки печенья

Через мясорубку

Превращаем в крошку.

И можно орешек

Грецких немножко.

Можно изюм,

А можно цукаты.

Питаться перловкой

Мы не солдаты.

Все остудили,

В целлофан сложили,

Свернули колбаску,

В морозилку положили.

Все,готова колбаска.

Вкус-ну просто сказка.



Салат „Хазар Бакинский“

375 г. осетрины, 55 г. малосоленной шши, 30 г. зернистой икры, 160 г. картофеля, 180 г. свежих огурцов, 160 г. сметаны, 55 г. земляного салата, 1 лимон, 55 г. эстрагона (тархун), керсез, соль.

Рыбу отварить, удалить кожуру и хрящи. Нарезать овощи заправляют сметаной, укладывают горкой на блюдо и украшают длинными ломтиками отваренной рыбы, листьями салата, зеленью эстрагона (тархуна), ломтиками шши, свернутыми крестиком, в которые кладут зернистую икру.

пирог „Зебра“

Взбить 3 яйца
и 1 стакан
сахарного песка.
Добавить 0,5 стакана
и 0,5 чайной ложки соды,
чайной ложки
1,5 стакана муки. Всю массу
вылить в форму. Перемешать.
Полученное тесто разделить на
2 части. В одну часть добавить
2-3 столовые ложки сахара.
Смазать форму маслом и
тесто выкладывать поочередно
Выпекать при $t^{\circ} 200-250^{\circ} \text{C}$
35-40 минут.





ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ «ВИТАМИННАЯ СЕМЕЙКА»

С крупных помидоров срезать «шляпку», удалить внутреннюю часть, которую следует мелко порезать и смешать с мелко нарезанными огурцами, болгарским перцем, редисом, луком, добавить немного чеснока и подсолнечного масла, посолить. В каждый помидор положить начинку, одеть «шляпку» и украсить маслинами, кукурузой, зеленью.

РУЛЕТ «КРЕПКИЕ СТЕНЫ»


Тонкий лист лаваш смазать плавленым сыром. На него выложить очень тонко порезанную рыбу слабой соли, можно добавить мелко порубленную зелень. Завернуть лист в рулет, охладить в холодильнике и разрезать на кольца. Выложить «стены крепости» и украсить листьями салата и зеленью.

Приятного аппетита!


САЛАТ «ПЯТЬ МИНУТ»




3
КЕДРОВЫЕ
ОРЕХИ



1
КРЕВЕТКИ







2
РУККОЛА

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ	ДЕЙСТВИЕ!
500г мороженых креветок	КРЕВЕТКИ ОТВАРИТЬ В ПИДСОПЕЧНОЙ ИЛИ ПИДСОПЕЧНОЙ ВОДЕ (2 МИНУТЫ) И ОЧИСТИТЬ ОТ ПАНЦИРИЙ. ПОМИДОРОК РАЗРЕЗАТЬ ПОПОЛАМ, РУККОЛУ КРУПНО НАРЕЗАТЬ ПОПОЛАМ ИЛИ ПЛОТНО ПОРЕЗАТЬ РУКАМИ. СМЕШАТЬ
1 пучок рукколы	ЗЕЛЕНЬ И ПОМИДОРЫ С КРЕВЕТКАМИ.
200г помидоров черри	Залить салатиком из уксуса и масла.
порчить кедровых орешек	Перед подачей на стол посыпать кедровыми орешками.
2 ст ложки оливкового масла	

СОВЕТ!

РУККОЛУ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ЛИСТОВЫМ САЛАТОМ В КАРТОФЕЛЬНЫЙ УКСУС — ЛИМОНОВЫМ СОКОМ!







Фруктовые "муссы"
Ингредиенты:

- 1,5 чайной ложки желатина
- 1 чайная ложка ванильного сахара
- 0,5 чайной ложки лимонной цедры
- 0,2 чайной ложки соли
- 100 г пюре клубничного мороженого
- 0,5 чайной ложки сахарного сиропа
- 0,25 чайной ложки лимонного сока
- 0,2 чайной ложки корицы
- 1 чайная ложка сахарной пудры

Мусс клюквенный с манной крупой

Слово мусс происходит от французского *mousse* - пена.

Отсюда следует, что для приготовления мусса продукты (фрукты, ягоды, овощи, мясо, рыбу, морепродукты, печенку) предварительно измельчают до получения однородной массы, после чего взбивают в пену.

Для того чтобы пенообразная структура мусса сохранялась дольше, во взбитые компоненты добавляют желирующее вещество - желатин или/и яичные белки.

Наряду с перечисленными основными компонентами в мусс для придания нового вкуса добавляют сливки, молоко, желтки, сливочное масло и пряности. Некоторые закусочные муссы не только охлаждают, но и по некоторым рецептам запекают. Существует огромное количество рецептов муссов: до 99 и более.

ВОТ ОДИН ИЗ НИХ:

В кастрюле размять клюкву, вылить горячей воды 1/3 стакана.

Отжать через марлю. Сок поставить на холод.

Пюре ягодное залить 3 стаканами воды и вскипятить 5 минут.

Процедить. На огне сварить манную крупу.

После 20 минут всыпать сахар, дать вскипеть, снять с огня.

Добавить сок и взбить до образования пены.

Разлить в вазочки и остудить.

Клюква - 1 стакан, сахар - 1 стакан, манная крупа - 3 ст. ложки

ТОРТ ЯГОДНЫЙ



Торт ягодный

необходимые продукты:

Для бисквитного теста: 2 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 1,5 ст. л. сахарного песка, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г пшеничной муки, разрыхлитель на кончике ножа.

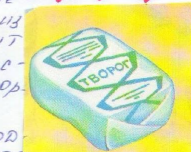
Для крема: 300 г ягод (например, клубника), 1 лимон, 16 г желатина, 100 г сахарной пудры, 500 г обезжиренного творога, 500 мл сливок (30%).

Для украшения: 1 пакетик ягодного желе, мята, 2 бёзы, ягоды (сиродина и клубника)

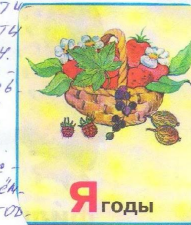
Сливочное масло растопить и слегка остудить. В глубокой миске взбить яйца с сахаром и ванилином. Сверху просеять муку, смешанную с разрыхлителем и все осторожно перемешать. Затем влить в полученную массу растопленное масло. Тесто вылить в алюминиевую форму, не смазывая её маслом. Поверхность теста разровнять и выпекать минут 15-20 мин. при температуре 180°. Форму вынуть из духовки накрыв полотенцем и оставить до остывания, не вынимая из формы.



масл Ёнка



творог



Ягоды



Клубника



Яйцо

Желатин замочить в холодной воде клубнику протереть через сито. Ягодное пюре соединить с лимонным соком, творогом и сахарной пудрой. Набухший желатин распустить на слабом огне и влить в ягодно-творожную массу. Получившуюся смесь поставить на домин в холодильник. Охлажденную смесь взбить в крутую пену и добавить в ягодный крем. Форму с охлажденным бисквитом засыпать в разъемной кольцу - творожно-ягодное желе. Творожно-ягодное желе выложить ровным слоем на зык-мат, и на 1,5 часа в холодильник. Как крем остынет, снять кольцо для торта. Приготовить ягодное желе в желе обмазать ягоды и украсить ими поверхность торта.



Салат для настоящих малышей!

- Теплическая капуста только порезанная
- свежий укроп
- петрушка
- зеленый лук (кто любит)
- Чипсы Лейс - среднюю пачку раздать выстелить в салат
- заправить майонезом.

Приятного аппетита!



Рецепты фирменного блюда школы предлагали:

- Семья Гусева Максима, ученика 1-а класса
- Семья Юцкевича Ильи, ученика 1-а класса
- Семья Рочевых Алисы и Алины, учащихся 1-а класса
- Семья Хузина Романа, ученика 1-а класса
- Семья Лебедева Григория, ученика 1-а класса
- Семья Саблиной Яны, ученицы 1-а класса
- Семья Трушкиной Анастасии, ученицы 1-а класса
- Семья Балабасовой Анастасии, ученицы 1-а класса
- Семья Груздевой Светланы, ученицы 1-а класса
- Семья Кузнецова Вячеслава, ученика 1-а класса
- Семья Кучеровой Варвары, ученицы 1-а класса
- Семья Дамира Шарафудинова, ученика 1-б класса
- Семья Болконского Владислава, ученика 1-б класса
- Семья Гасановой Анастасии, ученицы 1-б класса
- Семья Акифьевой Аси, ученицы 2-а класса
- Семья Дьяконова Даниила, ученика 2-в класса

Благодарим за участие в конкурсе.

Устная газета «Здоровое питание – здоровый ребёнок»



Итоги анкетирования учащихся

в опросе принимали участие 40 учащихся из 3-а, 3-б, 3-в, 1-б, 2-б классов

	Каждый день	5-6 раз в неделю	3-4 раза в неделю	1-2 раза в неделю	никогда
Завтрак дома	20%	2,5%	15%	10%	2,5%
Завтрак в школе	32,5%	25%	25%	0%	17,5%
Обед дома	20%	2,5%	2,5%	12.55	2,5%
Обед в школе	20%	22,5%	22,5%	0%	10%
Ужин	34%	5%	2,5%	0%	0%

	Чаще 1 раза в день	1 раз в день	1 раз в неделю	2-3 раза в неделю	никогда
Кофе	7,5%	10%	5%	5%	:60%
Фрукты	3,5%	35%	10%	20%	0%
Напитки, содержащие сахар	42,5%	17,5%	10%	25%	7,5%
Конфеты, шоколад	32,5%	20%	15%	27,5%	10%
Сырые овощи	15%	17,5%	17,5%	27,5%	20%
Орехи	10%	7,5%	52,5%	17,5%	15%
Чипсы (жареный картофель)	10%	12,5%	47,5%	10%	7,5%
Бутерброды или сосиски	20%	32,5%	10%	35%	2,5%
Белый или чёрный хлеб	50%	30%	5%	12,5%	5%
Мясо	22,5%	37,5%	15%	30%	0%
Рыба	2,5%	2,5%	45%	22,5%	15%
Сыр	2000%	10%	12,5%	25%	10%
Творог	5%	15%	55%	30%	5%
Маргарин	0%	5%	0%	10%	62,5%
Масло (к столу или на хлеб)	17,5%	27,5%	20%	15%	7,5%
Молоко низкой жирности	15%	15%	2,5%	17,55	35%
Цельное молоко	17,5%	40%	12,5%	10%	10%