

МОУ «Гимназия № 53» г. Пензы

Школьная столовая представляет...



ИП Денисова обслуживает нашу столовую с сентября 2008 года.

Наши повара:

Цапулина Валентина Васильевна - повар 5-го разряда

Кошелева Марина Юрьевна - повар 5-го разряда

Кухонный работник 3-го разряда - Преснякова Тамара Евгеньевна

Работник обеденного зала – Самохвалова Александра Ивановна



Говорят учащиеся

«...Когда мы пришли в школу, то были приятно удивлены тем, что здешние повара не менее заботливые и умелые. Они из самых простых продуктов ухитряются готовить вкусные и полезные обеды!»



Обычно у нас на столе:



Каша «Дружба» с курагой

полезна содержанием витаминов и микроэлементов, повышенным содержанием клетчатки и углеводов.

Разнообразные фрукты

состоят из огромного количества витаминов С, группы В, пектина и минералов, питательных веществ, повышающими иммунитет



Обычно у нас на столе:

Салат из свеклы с черносливом и орехом

В свекле необычайное разнообразие микро- и макроэлементов. Она занимает одно из первых мест в обеспечении организма фосфором, калием, кальцием, натрием, хлором.

Особенно возрастает потребность в этих элементах в стрессовых ситуациях



Салат из свежей капусты с клюквой

Регулирует деятельность кишечника, содержит витамины группы С, В, Р и К, а кроме того, витамин U, который часто называют «противоязвенным фактором».



Обычно у нас на столе:



Первые блюда очень хороши для создания чувства сытости. Они позволяют не увеличивать калорийность питания. При этом пищевую плотность (насыщенность) можно уменьшить: количество пищевых веществ будет не очень велико, а объем еды будет достаточен.

Хлеб помимо микроэлементов и клетчатки улучшает пищеварение

Рыба припущенная сохраняет все полезные свойства – фосфор, белки, незаменимые аминокислоты.



Обычно у нас на столе:

Плов и гречневая каша

Все крупы являются ценным продуктом питания, обладающим высокой питательной ценностью; крупы содержат большое количество углеводов, растительный белок, витамины и микроэлементы.



Обычно у нас на столе:

Свежая выпечка, компоты, чай...

**Не только
вкусно, но и
полезно!**



В гимназии проходят мероприятия, рекламирующие здоровое питание

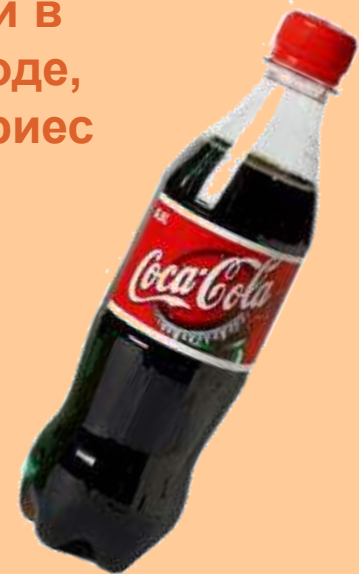


А Вы знаете, что

В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.



Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес



А Вы знаете, что

Одна из главных причин
ожирения – **ФАСТ-ФУД**



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

А Вы знаете, что

**Шоколадные конфеты
Любят взрослые и дети
Можно съесть штук три от силы,
Чтоб не быть всегда пассивным.**



**«Кириешки» не всегда
Полезная и вкусная еда,
Усилитель вкуса в них и специи
Не полезны для питания детского**

**Сырок глазированный – вкусно!
Он нам дает на наслажденье чувства,
Но калия сорбатом так богат,
Что съев его, не очень будешь рад.**



А Вы знаете, что

Рацион питания учащихся в настоящее время вызывает тревогу. Такого «вредного» ассортимента продуктов подрастающее поколение еще не имело: газированные напитки, чипсы, «Доширак» и прочее заполонило прилавки и желудки. При этом злаки, фрукты и овощи почти исчезли из детского питания.



Спасибо за внимание!

