

Спецвыпуск
Март 2015 г.

Регистрационный № 110
Код по реестру
Школьной прессы
России 11-00110-Г-01
Газета выпускается с 2000 года

СВЕЖИЕ НОВОСТИ

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЁЖИ

Вкусные советы - 4 стр.

В этом номере: Основы правильного питания - 2 стр.

МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ!



Все больше школьников младшего и среднего возраста страдают ожирением. В чем причина? Как с этим справиться? Как правильно питаться?

Пресс-центр Школы программистов решил найти ответы на все эти вопросы. Первым делом мы решили обратиться к помощи Интернет-ресурсов. На просторах Интернета мы узнали 4 фактора детского ожирения: - родители постоянно заботятся о том, чтобы их ребенок не был голодным; - у ребенка формируются неверные пище-

вые привычки, которые приводят к избыточному аппетиту; - взрослые часто в качестве поощрения за хорошее поведение угощают детей конфетами, шоколадом и пирожными; - дети копируют поведение взрослых и проводят время за просмотром мультфильмов или монитором компьютера с пачкой чипсов или попкорном.

Лечение ожирения - процесс длительный и успех во многом зависит от поведения взрослых.

Что необходимо делать?

Важно сбалансированное питание. Никаких голодных диет для детей быть не может. Детский организм должен своевременно и в полном объеме

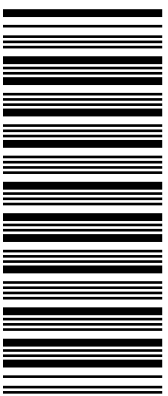
получить все белки, витамины и углеводы, столь нужные ему для правильного развития и роста. Если, в выходные дни бабушка баловала домочадцев пирогами и плюшками - отметьте эту традицию. Пусть желанными лакомствами в вашем доме станут фрукты и свежевыжатые соки. Также важно обогатить рацион ребенка кисломолочными продуктами.

Мы решили узнать у своих сверстников как они питаются и какие продукты они считают полезными для нашего организма. Также для нас важно мнение наших родителей!

Обо всем этом вы узнаете из спецвыпуска газеты «Свежие новости».

По материалам Интернет-ресурса: <http://www.medweb.ru/articles/8-prichin-detskogo-ozhireniya>

RSPR 11-00110-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.sgo.ru

Над выпуском работали: Алёна Починок, Михаил Праведный, Виктория Дмитриева, Иван Плужников, Владимир Попов. Пресс-центр Школы программистов (9-10 класс, 15-16 лет), МАУДО «ЦДОД» г.Усинска. Руководитель: Ю.С.Чернявская. Номинация: «Лучшая школьная газета»

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Мы, юные журналисты Школы программистов, готовя этот номер газеты, ставили перед собой задачу доказать нашим читателям, что рациональное питание - залог здорового образа жизни!

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека, так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток.

Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!

Старайтесь максимально приблизить свой рацион питания к общепринятой пищевой пирамиде. То есть основным

рационом здорового питания должны стать овощи, фрукты и крупы.

Старайтесь употреблять только свежие продукты. В крайнем случае, можно приготовить полуфабрикаты. Готовую пищу, продающуюся во многих магазинах и требующую только разогрева, стоит исключить из рациона.

Здоровое сбалансированное питание подразумевает употребление всех групп продуктов. Поэтому старайтесь не заменять или исключать конкретные группы продуктов. Просто необходимо соблюдать пропорции и разнообразить свое питание.

Если необходимо перекусить – поешьте фруктов, орехов или сухофруктов. По возможности кушайте пищу с низким содержанием жира.

Старайтесь максимально снизить употребление сахара и соли. Помните, что съеденная пища должна быть уравновешена соответствующей физической нагрузкой.

Не ждите от перехода на здоровое питание моменталь-

ных результатов. Постепенно вы заметите, что появилось больше энергии, восстановился сон, вы стали болеть гораздо реже и гораздо быстрее выздоравливать, нормализовался вес и еще много приятных моментов.

Если вам сложно оценить свой рацион питания и перейти на сбалансированное питание, то вам поможет тетрадь и ручка. В течение недели записывайте все, что вы употребляете и в конце недели вы уже сможете самостоятельно оценить положение дел и выяснить какие продукты преобладают в вашем рационе на настоящий момент, и какие продукты стоит добавить или исключить из рациона, чтобы сбалансировать свое питание.

**Ваше здоровье
в ваших руках!**



По материалам Интернет-ресурса: <http://chudesalegko.ru/pitanie/>

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ, ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС!

Все мы слышали фразу: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Нам стало интересно, завтракают ли учащиеся, педагоги и гости Центра, и что они едят с утра.

Из опрошенных нами 42 человек 35 ответили, что зав-

тракают, остальные 7 признались, что им с утра не хватает времени. Самым популярным завтраком оказался чай с бутербродами (11 человек), порадовало то, что 9 школьников завтракают кашей, чуть меньше опрошенных ответили, что на завтрак едят фрукты и йогурт (7 человек), яичница - зав-

трак 5 человек, которые с утра не торопятся, самым удивительным завтраком для нас стали пельмени.

Пообщавшись с посетителями Центра, мы порадовались, что многие стараются уделять внимание простым правилам здорового образа жизни!

Владимир ПОПОВ,
Иван ПЛУЖНИКОВ

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Школа дает сегодня детям не только знания, но, к сожалению, нередко и испорченный желудок.

Качество блюд в школьной столовой соответствует всем нормативам, а старшеклассники всё реже покупают полноценный обед. Так как же и чем питаются современные ученики и как это влияет на их здоровье? Именно на эти вопросы мы и попытались найти ответы.

Сейчас школьные столовые под строгим контролем Санэпидемстанций и Роспотребнадзора, поэтому продукты всегда

качественные и соответствуют нормам. Тогда почему школьники все чаще страдают от заболеваний органов пищеварения?

Все дело в самих школьниках. Изучив дневной пищевой рацион школьников, мы выяснили, что ежедневно горячее питание получают не все учащиеся школы, как правило это дети младшего и среднего звена. Старшеклассники все чаще питаются буфетной продукцией, булочками и чаем, что не может заменить полноценное рациональное питание в течение дня при растущей психологической и эмоциональной нагрузке, и, безусловно, негативно отражается на здоровье детского населения.

Достаточно большой процент учеников питаются непра-

вильно, многие не соблюдают режим питания, вследствие чего увеличивается % учащихся с заболеваниями органов пищеварения.

Анализ состояния питания в образовательных учреждениях показывает, что в рационе школьников в малом количестве присутствуют необходимые для здоровья продукты: творог, фрукты, овощи, молоко.

Как же научить школьников правильному и полезному питанию в школе? Первым делом проводить разъяснительную работу: классные часы, агитбригады. Самое главное довести до сведения родителей, что правильное питание их детей обеспечивает нормальный рост и развитие, а также способствует профилактике заболеваний.

Будьте здоровы!

По материалам Интернет-ресурса: <http://nsportal.ru/>

«СЛАДКАЯ» - ГОРЬКАЯ ПРАВДА

Мы уже не представляем своей жизни без попкорна, чипсов и кока-колы, но полезны ли эти продукты для нашего организма?

Специфические вкусовые качества чипсов обладают неким эффектом привыкания. Сейчас вкус чипсов меньше всего напоминает настоящий картофель. Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов.

Претензии к коле сводятся к тому, что она может оказывать вредное влияние на здоровье потребителя, в частности, провоцировать ожирение и другие

нарушения обмена веществ, стать причиной заболеваний органов желудочно-кишечного тракта или даже вызвать отравление.

Попкорн, безусловно, тяжелая углеводистая пища. К тому же при приготовлении лакомства в него добавляют масло, сахар или сироп. Стоматологи считают, что есть попкорн – все равно что грызть камни: такой вред он наносит зубам, особенно при наличии в них пломб.

Продукты, от которых стоит отказаться совсем:

- чипсы, снеки, сухарики с вкусовыми приправами;
- любые полуфабрикаты;



- жвачки;
- пакетный сок;
- леденцы на палочках;
- газированные напитки;
- фаст-фуд.

Помните, что не все вкусные продукты являются полезными для вашего организма, поэтому стоит сделать выбор в пользу натуральных продуктов, тогда вы точно не пожалеете!

ВКУСНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ПРЕСС-ЦЕНТРА!



Миша Праведный рекомендует!

Наш пресс-центр - сплоченный коллектив, который каждый месяц работает над выпуском газеты «Свежие новости», но юнкоры всегда оставались за кадром, в этот раз они решили поделиться личными предпочтениями в еде.

Наш выпускающий редактор - Алёна Починок, очень красивая и стройная девушка. Она рассказала о своих вкусах и маленьких секретах.

«На завтрак я предпочитаю есть фрукты и творог. Обедаю чаще в школьной столовой, а вот ужины у меня всегда легкие, так как вечером у меня занятия в Школе программистов. Усиленно спортом не занимаюсь, так как все энергия уходит на участие в активных мероприятиях. Я не сижу на месте всегда есть, чем заняться. Порой мой график составлен на неделю и иногда я могу позволить сделать себе маленький перерыв, чтобы съесть любимый фрукт, скажу по сек-

рету, что просто обожаю бананы!»

Миша Праведный - наш корреспондент, он рассказывает о жизни Школы программистов, а вот о нем мы знаем немного. Миша с удовольствием рассказал о своем рационе.

«У меня молодой, растущий организм, поэтому я не люблю быть голодным. Как любой молодой парень я, конечно же, люблю мясо. К сожалению, завтраки у меня не регулярны, так как с утра перед школой я предпочитаю по дольше поспать, поэтому максимум перед



Есть или не есть?

Алёна Починок

школой я успеваю выпить чай. Конечно, обедаю стабильно в школе. Вот ужин обязательно дома, правда он получается поздним, около 8 вечера, но так как я ложусь спать поздно, считаю, что для меня это норма. Конечно же, стараюсь заниматься спортом, поэтому физкультуру в школе никогда не пропускаю, иногда хожу на тренировки по баскетболу, а вот

после тренировки не откажусь от сочных яблок».

Обычно Вика Дмитриева в нашей газете рассказывает о праздниках, а в этот раз она поделилась своим секретом хорошей фигуры.

«С детства я занимаюсь танцами, и руководитель нашего танцевального коллектива строго следит за нашим питанием. Конечно, после долгих тренировок и отчетных концертов мы с девчонками можем позволить себе кусочек торта, но вообще, я стараюсь придерживаться правильного питания. Фрукты, овощи и ягоды всегда есть дома в холодильнике. Перекусы я не люблю, лучше поесть за день 4-5 раз, но маленькими порциями. А вот каша с утра моё любимое дело!»

В нашем пресс-центре ребята все такие разные, но радует, что все они сходятся во мнении, что здоровое питание очень важно!

Юлия ЧЕРНЯВСКАЯ



Не думай о фаст-фуде никогда! Вика Дмитриева

СВЕЖИЕ НОВОСТИ

Рез. № 110

RSPR — 11-00110-Г-01

Газета выпускается
пресс-центром
Школы программистов.

Адрес редакции:
г. Усинск, ул. Мира 11 «а»,
МАУДО «ЦДОД»,
научно-технический отдел,
пресс-центр
Школы программистов,
каб. 202. Телефон: 28-5-82

Выпускающий редактор –
Алёна ПОЧИНОК

Руководитель
пресс-центра –
Ю.С. ЧЕРНЯВСКАЯ

Газета издаётся с 2000 г.
с периодичностью
1 раз в месяц.
Распространяется
бесплатно.