



ЦЕНТРИФУГА

gcentrifuga@mail.ru

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Образовательный центр № 2 города Челябинска»



Здоровое питание — здоровое поколение



ВОПРОС РЕБРОМ

Лучшие из лучших

Почему наша столовая является лучшей? Этим вопросом задалась команда образовательного центра № 2, чтобы проверить свои силы во Всероссийском конкурсе «Лучшая школьная столовая– 2022». Вопрос от конкурсной комиссии стал основным элементом для участия в основных этапах конкурса, которые прошли в Уфе и Москве.

- Потому что питание детей для нас важное условие поддержания здоровья и способностей к эффективному обучению.

- Потому что продуктивно реализуем нашу программу «Здоровое питание – залог успешного обучения и крепкого здоровья школьников», благодаря которой снижаем уровень заболеваемости и укрепляем здоровье подрастающего поколения.

- Более 3000 учащихся имеют возможность питаться как по расписанию, так и на свободной раздаче не только на перемене, но и в любое время в течение всего учебного дня.

- Обеденный зал одновременно вмещает до 400 учащихся. Он оборудован мониторами, на которых отображается меню. Это позволяет учащимся выбрать любое

блюдо. В зале установлены терминалы безналичной оплаты, ускоряющие процедуру обслуживания и уменьшене очереди.

- Высокая культура обслуживания поваров и официантами.

- Витаминные столы.

- Использование современного оборудования позволяет при минимальных затратах обеспечить питание на уровне требований сегодняшнего дня.

- Используются продовольственные продукты только местных производителей. Представленный ассортимент продукции сформирован с учетом оценки вкусов и предпочтений учащихся разных возрастов.

- Мы лучшие,

потому что у нас открыто дополнительное кафе «Школьный вальс». Кафе позволило сократить очереди при высокой загруженности помещения школы.

-Мы лучшие, потому что вместе с родителями и социальными партнерами по запросу детей создаем приятную, уютную и комфортную обстановку в каждом помещении для приема пищи.

- Основа нашей работы по организации питания образует различные компоненты слаженного «колеса взаимодействия».

Строгий разграниченный функционал элементов которого, его системность дают положительный эффект: стопроцентный охват горячим питанием.



О САМОМ ГЛАВНОМ

Системность и слаженность-гарантии качества



Начало. Прод. с. 5.

Челябинская область-регион успеха, высоких достижений и возможностей. В области под патронажем Губернатора Алексея Леонидовича Текслера и главы города Челябинска Натальи Петровны Котовой иницируются и продуктивно реализуются важ-

ные проекты, способствующие развитию региона и личности будущего гражданина.

Образовательный центр № 2 «Законом об образовании» перед организацией встала задача, как лучше организовать здоровое питание такого большого количества школьников. Для создания условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков культуры здорового питания нами разработан проект «Здоровое питание

которой в настоящее время обучается 3300 учащихся в 109-и классах.

В соответствии с «Законом об образовании» перед организацией встала задача, как лучше организовать здоровое питание такого большого количества школьников. Для создания условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков культуры здорового питания нами разработан проект «Здоровое питание

образует «колесо взаимодействий».

Замкнутость действий позволяет довести завершённую идею здорового питания. Подготовка к бесперебойной работе системы начинается с операции «Предзаказ» и заканчивается пропагандой идеи и принципов здорового питания. У каждого элемента системы свои четкие функции и ответственная роль. Например, команда сотрудников «Уральского комбината питания» во главе с директором Игорем Николаевичем Валовым осуществляет подбор и расстановку кадров. В данный момент у нас работает 20 сотрудников на пищеблоке, в том числе 4 современного технологического оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить результат на высоком уровне требований сегодняшнего дня.

В соответствии с «Законом об образовании» перед организацией встала задача, как лучше организовать здоровое питание такого большого количества школьников. Для создания условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков культуры здорового питания нами разработан проект «Здоровое питание



«Уральского комбината питания» во главе с директором Игорем Николаевичем Валовым осуществляет подбор и расстановку кадров. В данный момент у нас работает 20 сотрудников на пищеблоке, в том числе 4 современного технологического оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить результат на высоком уровне требований сегодняшнего дня.

Взаимодействие всех элементов нашей системы

безналичного ботоспособности особенно важным является режим питания. Для учащихся организовано 8 перемен питания. Обеденный зал одновременно вмещает до 400 учащихся, которые имеют возможность питаться, как по предварительному заказу, так и по свободной разрезке. Организация питания до осуществления обеда не только на территории школы, но и в любое удобное время.

«Уралавтоматизация» обеспечивает родителей. Для сохранения высокой учебной ра-

ботоспособности особенно важным является режим питания. Для учащихся организовано 8 перемен питания. Обеденный зал одновременно вмещает до 400 учащихся, которые имеют возможность питаться, как по предварительному заказу, так и по свободной разрезке. Организация питания до осуществления обеда не только на территории школы, но и в любое удобное время.

Продолжение с.5

КАК ЭТО БЫЛО

ФОТОфакт



У РУЛЯ

Системность и слаженность-гарантии качества

Прод-е . Начало на с. 3.

Наш пищеблок имеет современное технологическое оборудование (пароконвектоматы, варочные поверхности, холодильные и морозильные камеры, слайсеры, овощерезки), благодаря которому приготовленные блюда сохраняют максимальное количество витаминов. В наличии посудомоечная машина с функцией оппаривания, шкафы для посуды с функцией подогрева. Обеденный зал оборудован мониторами, на котором отображается меню, позволяющее учащимся вы-

брать понравившееся блюдо, терминалами, моноблоками, музыкальным центром. А транспортная лента позволяет значительно уменьшить потоки детей с использованной посудой.

С целью сокращения очередей по запросам родителей было открыто в холле второго этажа при поддержке «Уральского комбината питания» еще одно кафе «Школьный вальс». В зоне отдыха на втором этаже создана благоприятная и комфортная среда, где учащиеся могут за чашечкой чая обсудить с учителями воз-



никшие проблемы или отдохнуть после сложного учебного дня.

В ассортименте кафе горячие напитки, свежие кондитерские изделия, молочные

коктейли и многое другое. Ассортимент продуктов сформирован в соответствии с требованиями санитарного законодательства. Для продвижения идеи здоро-

вого питания управление проводят нас сложились администрация свои традиции : ОЦ № 2, родительский комитет, - тренинги о культуре поведения учащихся за столом.

- Выставки-дегустации.

- Праздник «Кухни народов России»

- Встречи и конференции с приглашением медицинских работников, представителей Роспотребнадзора, участников образовательных отношений, Совета ОЦ 2.

- Конкурс «Самый питающийся класс» и др.

Мы работаем на принципах открытости, гласности и прозрачности. Анкетирование и интервьюи-

рование проводят администрация ОЦ № 2, родительский комитет, органы ученического самоуправления с использованием медиаресурсов и современных технологий. Информация об организации питания располагается на сайте образовательного центра и на сайте «Уральского комбината питания».

Результатом нашей совместной работы являются победы в конкурсах на лучшую организацию питания на различных уровнях. Своим отношением к работе мы показываем, каким должна быть столовая школы нового тысячелетия.



ВМЕСТЕ МЫСЛИМ

Здоровое питание – здоровое поколение

Если кормить ребенка гамбургерами и картошкой фри, то нельзя надеяться на то, что он вырастет бодрым, здоровым, умным. Мало наполнить тарелку правильной едой, очень важно, чтобы дети съели то, что ему приготовили. Учиться наши дети могут по-разному, но питаться они должны одинаково вкусно и полезно.

Самая сложная задача перед школьной столовой – оставить довольными своей работой школьников и их родителей.

Школьная столовая – сложный механизм, который нуждается в методической поддержке, финансировании, профессиональных кадрах.

С целью совершенствования организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, внедрения инновационных технологий кулинарной продукции, современных форм и методов предоставления качественного и сбалансированного питания, мира Владимирова распространения лучшего опыта работы школьных столовых, популяризации принципов здорового пи-

тания в общеобразовательных организациях в 3 раз проводился Всероссийский конкурс «Лучшая школьная столовая». Конкурс собирает в одном месте специалистов, которые отвечают за здоровое школьное питание: руководителей образовательных организаций, экспертов, поваров, технологов, ответственных сотрудников общеобразовательных организаций, родителей, которые участвуют в контроле школьного питания.

С 2020 года согласно Поручению Президента России Владимира Путина бесплатное горячее питание дошкольных столовых, прин-

ципов здорового пи-

тания в общеобразовательных организациях в 3 раз проводился Всероссийский конкурс «Лучшая школьная столовая». Конкурс собирает в одном месте специалистов, которые отвечают за здоровое школьное питание: руководителей образовательных организаций, экспертов, поваров, технологов, ответственных сотрудников общеобразовательных организаций, родителей, которые участвуют в контроле школьного питания. Организатором конкурса выступает Министерство просвещения Российской Федерации. В этом году в федеральный тур после отбора на региональном уровне вышли более 400 участников из 75 регионов страны. Всех участников встретила национальная и дружелюбная земля Башкирии. 2 дня конкурса позволили выявить самых лучших, самые лучшие школьные столовые сел, городов и школ городов-миллионников. Здоровое питание – это здоровое подрастающее поколение. Качество и культуре школьного питания уделяется особое внимание не только на федеральном уровне, но и на региональном. Каждому региону есть чем поделиться в вопросе

Старт проекта стал

организации питания. возможностью для обмена опытом. Сегодня проводится курс продемонстрированных объединить два центральных понятия питания: вагорство и традиции. вкусно и полезно, где рассматриваются как однонаправленные векторы. Данного вектора придерживается наша образовательная организация. Школа неоднократно являлась победителем муниципального конкурса на лучшую организацию питания. Победа в Региональном конкурсе столовой на укрепление будущего нашей страны благодаря членам работников кафе

Здоровое питание – это здоровое подрастающее поколение. Качество и культуре школьного питания уделяется особое внимание не только на федеральном уровне, но и на региональном. Каждому региону есть чем поделиться в вопросе

организации питания. возможностью для обмена опытом. Сегодня проводится курс продемонстрированных объединить два центральных понятия питания: вагорство и традиции. вкусно и полезно, где рассматриваются как однонаправленные векторы. Данного вектора придерживается наша образовательная организация. Школа неоднократно являлась победителем муниципального конкурса на лучшую организацию питания. Победа в Региональном конкурсе столовой на укрепление будущего нашей страны благодаря членам работников кафе

организации питания. возможностью для обмена опытом. Сегодня проводится курс продемонстрированных объединить два центральных понятия питания: вагорство и традиции. вкусно и полезно, где рассматриваются как однонаправленные векторы. Данного вектора придерживается наша образовательная организация. Школа неоднократно являлась победителем муниципального конкурса на лучшую организацию питания. Победа в Региональном конкурсе столовой на укрепление будущего нашей страны благодаря членам работников кафе



ВМЕСТЕ СОЗИДАЕМ

ЕШЬ, УЧИСЬ И РАСТИ

Начало. Продолжение с. 16

В двухдневном полуфинале работа была интересной и плодотворной. В

Федеральный тур попали победители региональных конкурсов. Полуфинал открыла защита домашнего задания «Школьное питание 3.0», в ходе которого команда ОЦ 2 подготовила тематический стол с блюдами, предназначенными

для школьного питания, приготовленными с использованием современных технологий, креативных подходов к сервировке и подаче блюд. Координатором команды, ее идейным вдохновителем стал директор школы Юрий Андреевич Терин. Тема испытания

«Здоровый Урал – здоровое поколение» (по мотивам сказов Бажова). Девиз – Челябинская область – регион успеха, высоких достижений и возможностей. Участники примерили на себя роль героев сказов Бажова – Хозяйки Медной горы и Данилы-мастера. Садовский Никита



Александрович и Бондаренко Наталья Георгиевна мастерски проявили актерские таланты. Через конкурсное испытание финалисты презентовали не только стилизованные блюда, но и столицу Южного Урала. Блюда из Челябинска представили город как ключ к пони-

манию мощи, красоты и величия России. Торт, приготовленный Романовой Татьяной Александровной (куратор по питанию АО «Уральский комбинат питания»), был преподнесен в качестве гостинца, показав традиционное гостеприимство жителей Урала.



Вторым испытанием стал блитц-турнир «Три вопроса от родителей». Тур представил партнерские взаимодействия школы с родителями в вопросах участия и контроля качества школьного питания. Родительская ответственность высоко оценила скорость, полноту и правильность ответов. Родителей интересовали вопросы в части

пытаний, куратор по питанию Романова Т.В., заведующая производством Почкайло Н.Г., социальный педагог, занимающийся вопросами питания, Бондаренко Н.Г. во главе с директором ОЦ № 2 Юрием Андреевичем.

«Кулинарный баттл – индивидуальное испытание для повара школьной столовой и комбина-

требований СанПиНов и технологической карты. Успешно подготовленная карта и блюдо получили высший балл жюри.

Отдельным испытанием вынесено участие во Всероссийской научно-практической конференции «Школьная столовая как экоси-



цифровизации питания МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска», контроля рациона питания детей и реализация процедуры замены блюд по запросу учащихся. В прохождении испытания принимала участие вся команда, в том числе Садовский Н.А., соучастник конкурсных ис-

та питания. Показать себя была предоставлена возможность Почкайло Наталье Георгиевне, заведующей производством АО «Уральский комбинат питания». За 1 час 20 минут участница приготовила 2 блюда: куриную грудку с овощами. Блюда выбирали и готовили с учетом

тема здорового питания обучающихся», на которой были представлены лучшие практики регионов. Мероприятие проходило в конгресс-холле г. Уфы «Торатау». С докладом выступил Ю.А. Терин.

Продолжение с. 16

ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Что делает нездоровую

Все подростки любят нездоровую пищу. Почему так происходит и как сократить ее употребление? Этими вопросами мы задались.

Несмотря на негативное название, многие люди любят нездоровую пищу. Почему? Подобная еда

«Нездоровая» пища – это еда, не имеющая питательной ценности, в ней высокое содержание пустых калорий. Это конфеты, чипсы, печенье, пирожные, пицца, картофель фри, мороженое и большинство блюд, которые подают

Почему нездоровая пища так заманчива? Есть три вероятные причины, по которым менее полезные продукты так популярны, не-

смотря на то, что мы знаем, что они не лучший выбор для здоровья и хорошего самочувствия подростка.

Дешево

Большая часть нездоровой пищи недорогая. Вы можете пойти в любой ресторан быстрого питания и заказать что-нибудь за пару

сотен рублей. За 300-400 рублей можно купить полноценный обед.

В продуктовом магазине все то же самое. Недорогие закуски и блюда с высоким содержанием сахара и жиров по низким ценам легко доступны. Здоровые продукты, такие как свежие

фрукты и овощи, принято считать более дорогими. Продукты, которые не содержат ГМО и усилителей вкуса, сегодня считаются элитными, что делает их недоступными для большинства семей.

Стоит помнить, что многие нездоровые продукты могут показаться дешевыми, однако они в конечном итоге становятся более дорогими в долгосрочной перспективе из-за их негативного воздействия на здоровье.

Удобно.
Нездоровые закуски прячутся в торговых автоматах, продуктовых магазинах и во всех торговых центрах, магазинах розничной торговли и уличных киосках.

Блюда быстрого приготовления легко приготовить, и их можно хранить в течение



очень распространена, стоит недорого и предназначена для того, чтобы вызывать привыкание. Основа такой пищи нацелена на три области нашего вкуса: соли, жира и сахара.

Что такое нездоровая пища?

в ресторанах быстрого питания.

В сбалансированном рационе есть место и для этих продуктов, однако употребление слишком большого количества такой пищи может привести к увеличению веса и другим рискам для



ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

ПИЩУ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ?

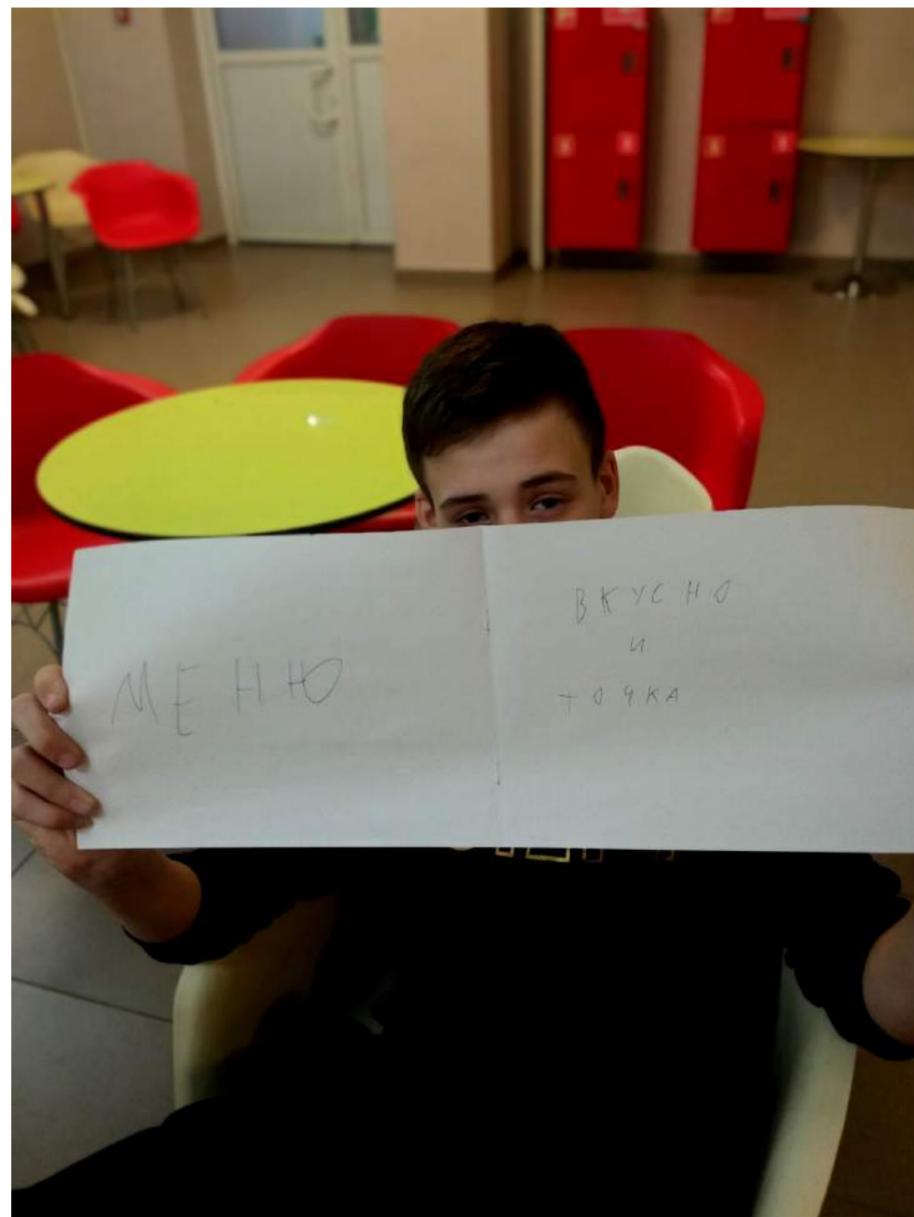
длительного времени, не задумываясь о посещении супермаркетов на долгое время.

Конечно, фастфуды оправдывают свое название. Еду можно заказать за пару минут, ее доставят за полчаса. Часто даже не нужно выходить из машины, чтобы быстро и плотно перекусить.

Чтобы избежать искушения употребить нездоровую пищу, нужно планировать рацион питания и готовить блюда заранее. Например, утром можно нарезать овощи в контейнер или взять фрукты.

«Вкусно».

Редко нездоровая пища соблазняет вас изысканным или сложным вкусом. Фастфуд обычно очень сладкий, жирный и соленый. Придирчивые едоки могут



предпочесть эти более простые вкусы, возможно, слегка горьковатому вкусу многих овощей.

Но это больше, чем вкус. Различные комбинации сахара и жира создают еду, которая нравятся людям. Жир делает продукты мягкими и сливочными. Крах

малыстые картофельные и кукурузные чипсы, приготовленные в горячем масле, имеют приятный соленый хруст.

Это не значит, что продукты с высоким содержанием питательных веществ не привлекают, но иногда к свежим фруктам и овощам нужно немного при-

выкать, если вы склонны потреблять много обработанных продуктов.

Привычно.

Поскольку нездоровую пищу легко найти, легко приготовить, и многое из нее приятно на вкус, то их употребление становится привычкой.

Время от времени съесть шоколадный батончик или иногда насладиться пакетиком картошки фри - все это может быть частью полноценного рациона. Когда вам хочется поесть нездоровой пищи, а она составляет большую часть вашего ежедневного питания, вы рискуете набрать лиш-

ний вес и подорвать здоровье. Кроме того, вы не будете получать достаточное количество питательных веществ и клетчатки, необходимых вашему организму для хорошего полноценного развития.

В следующий раз, когда вы окажетесь в очереди ресторана быстрого питания, подумайте о том, как ваш выбор может повлиять на здоровье и попытайтесь внести небольшие изменения в свой рацион питания.

Кирьянова, Мария 7 класс



Фото из личных архивов корреспондентов редакции

ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Как побороть зависимость

Часто желаемое съест что-то контролирует наше поведение. Хорошо, когда нам хочется яблок, черники или зеленой фасоли, потому что в них мало калорий и они полезны для нас. Проблема возникает тогда, когда мы чувствуем, что нужно съест что-то

если вы выбираете небольшие порции, которые позволяют вам оставаться в пределах нормы калорий в течение дня. Но когда тяга к нездоровой пище превращается в зависимость, вы рискуете набрать вес и злоупотребляете продуктами, которые просто не очень полезны для вас. Как же

Разберитесь со своими продуктами-возбудителями аппетита

Гораздо легче поддаться искушению, когда еда, которую вы жаждете, находится в пределах легкой досягаемости.

Поэтому не можете пройти вааетесь нормы храните нездоровую пищу, которую вы предпочитаете, на кухне или на рабочем столе. Это не значит, что вы не можете держать в доме никаких угощений, но выбирайте лакомства, которые вам легче контролировать. Не запасайтесь шоколадным печеньем, если не

Не пропускайте приемы пищи

Когда у вас не урчит в животе, вам будет намного легче справиться с любой тягой, поэтому не пропускайте обычные приемы пищи. Начните со здорового завтрака, а затем питательного обеда и ужина. И это нормально - включать в рацион некоторые закуски, если они полезны для вас и вы все еще придержи-

Подумайте, является ли это тягой или голодом

Есть разница между физическим чувством голода и ментальным и эмоциональным чувством жажды чего-либо. Если вы голодны, а время приема пищи еще не пришло, вам, вероятно, следует съест. Если вы на самом деле не голодны, попробуйте несколько методов отвлечения внимания, которые



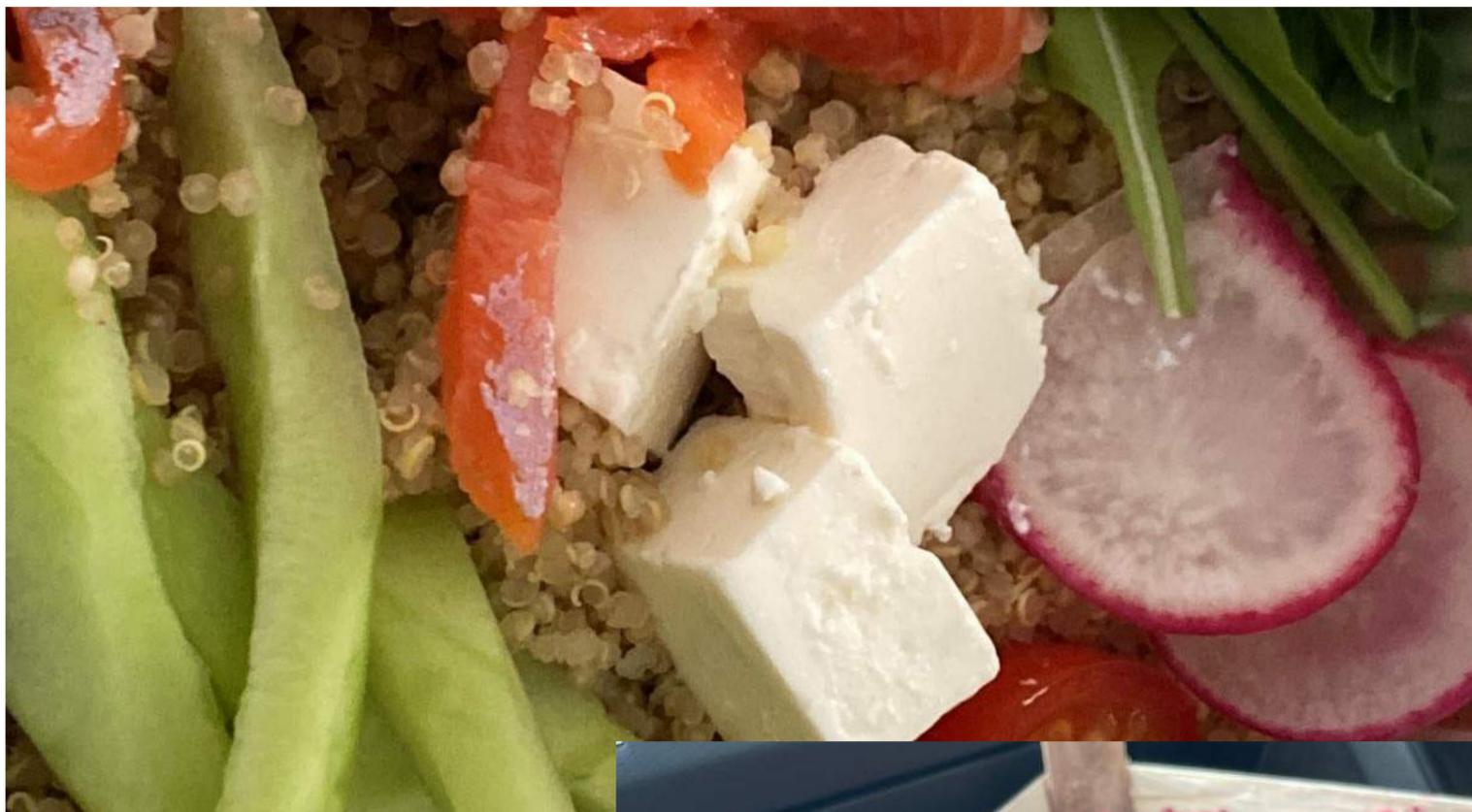
сладкое, соленое или жирное, чтобы насытиться.

В этих случаях мы можем либо бороться с тягой к нездоровой пище, либо поддаться искушению. Совершенно нормально время от времени позволять себе угощение, особенно



ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

К нездоровой пище



тягу к чему-нибудь сладкому или соленому. Свежие ягоды, фруктовый коктейль, арахисовое масло на палочке из сельдерея или один ломтик цельнозернового тоста помогут побороть зависимость к нездоровой пище и

мы рассмотрим далее.

Пейте воду или низкокалорийный напиток

Выпитый стакан воды может отвлечь вас или перебить аппетит, не добавляя калорий. Если простая вода кажется скучной, добавьте пару ломтиков лимона, лайма или огурца. Или выпейте чай со льдом (без добавления сахара).

Прогуляйтесь

Вот еще одно развлечение, ко-

торое полезно для здоровья. Подавите желание поест с помощью физических упражнений или прогулки. Если вы не можете или не хотите выходить на улицу, сделайте пару упражнений. Помимо того, что физическая активность отвлекает от еды, она помогает уменьшить стресс, который вызывает пищевая зависимость.

Высыпайтесь

В норме мы должны стремиться спать 7-9



Фото из личных архивов корреспондентов редакции

часов в день. Легче бороться с желанием поесть, когда вы высыпаетесь. Недостаток сна может привести к усилению тяги к нездоровой пище и увеличению веса. Если вы не можете выспаться вечером, то дневной сон мо-

жет быть полезным.

Жуйте жевательную резинку или рассасывайте леденцы

В жевательной резинке или леденце не так много калорий, а вкуса может быть достаточно, чтобы преодолеть тягу к сладко-

му. В качестве альтернативы можно съесть сладкие фрукты.

Выбирайте самые полезные варианты закусок

Существует множество полезных цельных продуктов, которые могут удовлетворить

добавят важную питательную ценность. Помните, что быстрая / нездоровая пища вредна для детей и взрослых. Избегайте ее, не злоупотребляйте ей. Мы едим то, что мы едим.

Титова Дарья, 10 класс

ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Еда, я люблю тебя

Школьные годы начинаются с посещения школы. Это довольно сложный период для подростков, так как они начинают осознавать свою ответственность перед родителями и обществом. В этот период происходит формирование привычек, которые будут сопровождать человека на протяжении всей жизни. Поэтому важно уделять внимание своему здоровью и образу жизни.

Одним из ключевых аспектов здоровья является питание. Многие подростки сталкиваются с проблемами питания, такими как переедание, употребление фаст-фуда и сладких напитков. Это приводит к набору лишнего веса, проблемам с кожей и другими заболеваниями. Поэтому важно выбирать здоровую пищу, богатую витаминами и минералами.

Кроме того, важно соблюдать режим дня и заниматься спортом. Это поможет поддерживать физическую форму и улучшить настроение. Также стоит избегать стрессовых ситуаций и поддерживать хорошие отношения с друзьями и семьей.

В целом, здоровый образ жизни — это залог долгой и счастливой жизни. Поэтому каждому подростку стоит уделять внимание своему здоровью и выбирать правильный путь.

Соблюдение диеты



Эталоны красоты. Фото Театр моды «Парфюм». Из архива газеты

Серьезнее выглядит вторая проблема, связанная с питанием — отказ от приема пищи. Согласно исследованиям, многие подростки, особенно девочки, недовольны своим весом и имеют искаженное представление о своем теле. В сочетании с прочими факторами, такими как давление со стороны сверстников и постоянный акцент СМИ на об-

ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

разе идеального тела, приводит к тому, что некоторые подростки пытаются сбросить вес. Распространенные методы для желающих похудеть включают пропуск приема пищи, голодание и отказ от любых закусок и сладких продуктов.

Нас заинтересовала данная тема, и мы решили провести опрос среди учащихся нашей школы. Результаты оказались неутешительными: многие ученики школы обеспокоены своим весом. Это беспокойство растет по мере взросления. Старшеклассники чаще пропускают завтрак и обед. Почти две трети 14 и 15-летних девочек говорят, что хотели бы быть стройнее. Каждая пятый из этой группы не обедает в школе. Более 40% опрошенных мальчиков задумывается над своим весом. 30% находят свой вес избыточным, около 15% - хо-

тели бы набрать пару килограммов. Около 17% девочек и 11% мальчиков пропустили в день опроса завтрак.

Многие из опрошенных только пили чай. Для большинства из них обед в школе является основным приемом пищи за день. Мальчики чаще девочек приносили еду из магазинов, они ели чипсы и кириешки. Больше половины учеников 6-9 клас-

сов предпочли полноценному обеду буфетную продукцию. Результаты пугающие.

Если ваш ребенок захочет сбросить вес, обсудите с ним причину желания. Их может быть несколько: желание находиться в оптимальном диапазоне веса, намерение повысить самооценку через результат изменения веса, недовольство своим те-

лом. Если желание похудеть обусловлено первой причиной, то помогите ребенку сделать это разумно и отговорите от причудливых и экстремальных диет, которые предполагают быстрые результаты. Если вы подозреваете, что желание сесть на диету является результатом более глубокой причины, то следите за тем, чтобы чрезмер-

ная озабоченность питанием, навязчивые физические упражнения, депрессия или беспокойство, частые посещения туалета или любые другие симптомы не переросли в расстройство пищевого поведения.

Если вы обеспокоены тем, что у вашего ребенка может быть расстройство пищевого по-

ведения, будьте осторожны, выражайте беспокойство в форме поддержки и не удивляйтесь любой защите или отрицанию со стороны ребенка. Посетите врача для получения консультации, он подберет эффективный вариант лечения.

Наконец, всегда помните, что вы являетесь примером для подражания для своего ребенка, поэтому постарайтесь оставить при себе уничижительные комментарии о своем собственном теле и теле других людей и вместо этого придерживайтесь позитивного взгляда на здоровый вес и уверенного отношения к себе. Только пример близких людей даст вашему ребенку поддержку и позволит ему сказать: «Еда, я люблю тебя».

**Овчинникова
Ольга, 10 класс**



Рисунок Смирновой Ирины, класс

ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Почему подростки вейпят?

Вейпинг - нагретых сигарет. Это ных сигарет без потому что счи- вызывают рак. это практика устройств име- понятно, пото- ароматизации. тают, что эта Ультрадис- вдыхания и ют компактные му что боль- Единственный привычка менее персные части- выдыхания па- размеры, что шинство детей вкус, разрешен- вредна, чем ку- цы проникают ра, который позволяет легко копируют то, ный к примене- рение. Распрот- глубже в легкие, образуется носить их с со- что делают их ную современ- раненный миф что делает их электронной бой, прятать и родители или ным законода- увеличивает опаснее сигарет- сигаретой по- даже использо- близкие. Неуди- тельством в число поклон- ного дыма для сле нагрева- вать незаметно вительно, что традиционных ников вейпинга. организма под- ния аэрозоля в общественных производители сигаретах, мен- Исследования растающего ор- или жидко- местах. электронных тол. показали, что ганизма.

сти. Впервые Но почему устройств реко- Пробел в ре- число подрост- **Проще мас-**
об электрон- подростки мендуют ис- гулировании ков, занимаю- **кировать**
ных сигаретах вейпят? Что де- пользоваться электронной щихся вейпин- Процесс ис-
мы слышали лает вейпинг устройства вда- продукции поз- гом, быстро пользования
чуть более де- популярным ли от детей. воляет игрокам растет. 30 % электронных
сяти лет назад. среди молоде- **Разнообра-** табачной про- старшекласни- устройств легче
Однако за по- жи? **зие вкусов** мышленности ков сообщило, скрыть от роди- телей. Они не

тема вейпинга ли считают, что различных вку- бавлять в свои ли в предыду- выделяют столь- стала **подни-** молодые люди в сов вейпа явля- изделия арома- щем году. Это ко дыма, сколь- **маться намно-** старших и сред- ется еще одной тизаторы, при- почти в десять ко традицион- **го чаще. К со-** них классах причиной ис- влекающие под- раз больше об- ные сигаре- **жалению,** в поль зуют ся пользования ростков. Следов щего числа ты. Кроме того, **последние го-** электронными устройств моло- ательно, многие школьников, в отличие от **ды вейпинг** курительными дежью. В отли- подростки которые курили традицион- **особенно при-** устройствами чие от традици- вейпят, потому сигареты. ных сигарет **влекателен** не для того, онных сигарет, что им нравятся Хотя аэрозоль электронные - **стал для под-** чтобы никотин электронные вкусы электрон- для вейпинга не не имеют запаха **ростков, он** попал в их ор- соки бывают ных со- содержит всех или издают **проложил путь** ганизм. Они де- разных вку- ков. Более того, загрязняющих приятный аро- **к курению для** лают это по сов. Они не из- впечатляющее веществ, кото- мат. Устройства **сотен молодых** иным причи- дают неприят- разнообразие рые есть в та- для вейпинга ча- **людей.** нам. ный за - ароматов жид- бачном дыме, в сто напоминают ручки или элек- **Влияние чле-** пах. Некоторые костей делают него включено ручки или элек- **на семьи или** из электронных их практически много опасных тронное оборудо- **друга** соков обладают незаметными химических ве- вание, поэтому под- **Основная** вкусом конфе- для родителей и ществ, способ- росткам легче ис- **причина вей-** ты, мяты, шоко- взрослого окру- ных вызвать бо- **пинга юного** лада или фрук- жения. лезни легких, ваясь не пойманны- **реты в том** поколения за- тов. Примене- **Вера в то,** сосудов, сердца. ми взрослыми. **числе и на тер-** ключается в ние сигареты **что вейпинг** Тяжелые метал- **Низкая стои-** **ритории шко-** том, что член воспринимается **менее вреден,** лы, такие как **мость устройств** **лы.** Это связа- семьи или друг как прием пи- **чем курение** никель, олово и **Продукты для** **но с тем, что** использует щи, а не куре- **Многие под-** свинец, химиче- вейпинга дешевле и **большинство** электронные ние традицион- **ростки вейпят,** ские вещества, их легче приобре-

ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

сти, чем традиционные табачные изделия. Традиционные сигареты считаются дорогими для большинства подростков, потому что их можно использовать только один раз.

Сегодня в специализированных магазинах можно часто встретить акции на вейп-боксы. Число магазинов, ориентирующихся на торговле ими, постоянно ратет. Многие производители переходят в область растущего рынка.

Увеличение предложений продуктов для вейпинга привело к их доступности и невысокой стоимости. Следовательно, вейпинг стал дешевле, чем курение. Поэтому все больше подростков отдают предпочтение «новому» курению.

Прочие причины

На руку производителям вейп-модов любопытство подростков, их желание попробовать что-то новое. После просмотра видеоро-

ликов о том, как люди используют устройства у некоторых молодежи возникает желание приобрести к пагубной привычке. Сегодня подобные видео

есть во всех социальных сетях, они легко доступны каждому.

Некоторые подростки начинают использовать бокс-моды, чтобы бросить курить тради-

ционные сигареты. Это может быть объяснено информированием о возможности регулировать уровня содержания никотина в соках для элек-

тронных сигарет.

Другие юноши вейпят только потому, что они увидели на экране своих любимых кинозвезд, знаменитостей или медийных лично-

стей, которые рекламируют или публично используют электронные устройства для вейпинга. Таким образом, средства массовой информации также играют определенную роль в приобщении подростков к использованию вейп-устройств.

Причин, по которым школьники начинают использовать вейп-боксы, очень много. Основная из них — их использует друг или член семьи. Любопытство, низкая стоимость устройств и веры в то, что вейпинг безобиднее курения — приобщают молодежь к электронным сигаретам. Некоторые подростки вейпят, потому что хотят насладиться различными вкусами электронных соков. Несмотря на обилие причин, мы остаемся верны непреложной истине — курение убивает и вредит вашему здоровью.

**Ефремова
Дарья, 10
класс**

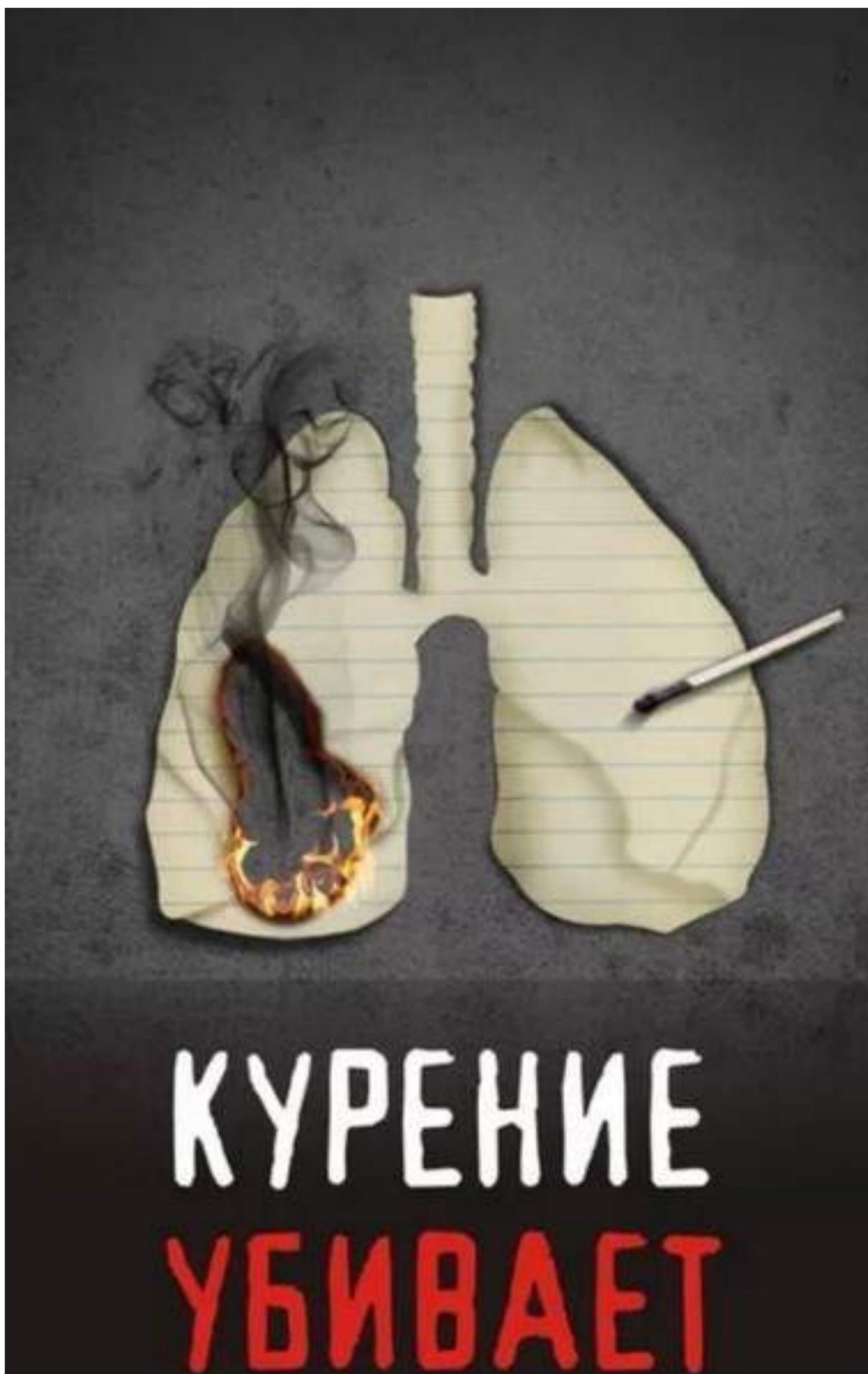


Фото из свободного источника

ПОБЕДИТЕЛЕЙ ХВАЛЯТ

Ешь, учись и расти

Прод-е . Начало на с. 7.
Тема выступления «Организация здорового питания в МАОУ «ОЦ №2 г. Челябинска» новаторство и традиции». Доклад Юрия Андреевича вызвал одобрение у участников секции.

Финальным испытанием в Уфе стал квест-практикум «Безопасный

пищевых». Для дан-ного конкурса гото-вится пищевой блок школы, где формируются наглядно этапы про-изводственного про-цесса с нарушениями и без нарушений. Ко-манде было предло-жено за 10 минут обойти весь пи-щевых и заполнить чек-лист на предмет

выявления наруше-ния Российской Федерации. По итогам финала В Москве необхо-димо было предста-вить и защитить про-ект. Лидером команды Челябинска» вошла в состав победителей и прошла в суперфи-нале, в рамках которого было проведено сове-щание с руководством Министерства просве-

российской Федерации. «Школьное кафе «Твой выбор». Проект получил одобрение экспертной комиссии. По итогам кон-ференции и защи-ты проектов состоя-лась торжественная церемония награж-дения кубками, ди-пломами и ценны-ми подарками. Об-

разовательный проект разовательный центр № 2 г. Челя-бинска вошел в тройку победителей в номинации «Лучшая столовая школы города-миллионника – 2022», заняв 3 ме-сто. Поздравляем победителей.

Кириянова Ма-рия, 7 класс

Приехали, поучаствовали, победили

