

MAŁOLATEK

SP 18
W KIELCACH



NR 16
GRUDZIEŃ 2018

GAZETKA SZKOLNA UCZNIÓW KLAS 1-3
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 18 W KIELCACH
ZESPÓŁ REDAKCYJNY PROWADZI PANI TAMARA MACHNIK
REDAKCJA JĘZYKOWA - PANI LUCYNA GÓRNIAK

WYWIAD O ZDROWYCH OBIADACH W NASZEJ STOŁÓWCE

30.11.2018 roku uczniowie kl.3a przeprowadzili wywiad z panią Urszulą Głowacką, szefową kuchni w naszej szkole

Uczniowie kl.3a: Dzień dobry. Chcielibyśmy dowiedzieć się, dlaczego wszyscy mówią, że obiady w naszej stołówce są zdrowe.

Pani Urszula Głowacka: Dzień dobry. Widzę znajome buzie. Cieszę się, że chcecie poznać zdrowe potrawy, tak *od kuchni*.

Ucz. kl.3a: O której godzinie kuchnia zaczyna pracę? A kiedy kończy?

P. U. G.: Rozpoczynamy pracę o godzinie 6.30. Godzinę wcześniej niż wy zaczynacie lekcje. A kończymy o 14.30.

Ucz. kl.3a: Ile osób pracuje w kuchni?

P. U. G.: Posiłki przygotowują trzy osoby, czyli dwie panie kucharki i ja. Oprócz tego w kuchni pracuje pani intendentka, która odpowiada za dostarczanie potrzebnych produktów spożywczych.

Ucz. kl.3a: Co to jest jadłospis?

P. U. G.: Jadłospis to jest zaplanowany spis potraw obiadowych na każdy dzień tygodnia. W naszej stołówce jest 5-dniowy jadłospis.





Ucz. kl.3a: Ile czasu zajmuje gotowanie obiadu? Co jest do tego potrzebne?

P. U. G.: Zgodnie z zaplanowanym jadłospisem przygotowuję listę produktów potrzebnych na dany dzień. Odpowiednio wcześniej przekazuję ją pani intendence, która telefonicznie lub mailowo (pocztą elektroniczną) składa zamówienia w poszczególnych firmach. Są to przeważnie producenci i hurtownie, gdzie produkty są tańsze. Każdy rodzaj artykułów spożywczych, np. mięso, ryby, nabiał, pieczywo, owoce i warzywa przywozi do szkoły inny dostawca. Przygotowanie obiadu trwa od 7.30 do 10.55, bo wtedy rozpoczynam wydawanie obiadu uczniom klas 1-3. Potem na obiad przychodzą dzieci z oddziału przedszkolnego, a na następnej przerwie – uczniowie klas 4-8.

Ucz. kl.3a: Kto za to płaci?

P. U. G.: Za same produkty, z których przygotowuje się obiad, czyli tak zwany *wsad do kotła* płacą wasi rodzice. obiady dla niektórych uczniów są refundowane przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie. Natomiast urządzenia zainstalowane w kuchni, naczynia, prąd, wodę i gaz, pensje dla pracowników kuchni finansuje Urząd Miasta Kielc. Do naczyń kuchennych należą m.in. garnki, patelnie, talerze, kubki i sztućce. Urządzenia kuchenne różnią się od tych, które macie w domach. Na przykład w naszej kuchni mamy cztery lodówki i zamrażarkę, trzy wagi,

blender i dużą patelnię elektryczną, bema (czyli podgrzewany pojemnik do wydawania posiłków), wieloczynnościowe urządzenie do rozdrabniania mięsa i warzyw, zmywarkę, kuchenkę i taborety gazowe (czyli niskie, przenośne palniki do gotowania potraw), piec konwekcyjno-parowy (czyli rozbudowany wielofunkcyjny piekarnik).

Ucz. kl.3a: Kto i jak często kupuje produkty potrzebne do przygotowania obiadu?

P. U. G.: Razem z panią intendentką dbamy, aby żadnego z potrzebnych produktów nie zabrakło i aby wszystkie były świeże. Dlatego niektóre z nich zamawiane są codziennie, a inne – w razie potrzeby.

Ucz. kl.3a: Ile obiadów dziennie przygotowuje kuchnia?

P. U. G.: Przygotowujemy około 130 obiadów dziennie. Możecie sobie wyobrazić, że jest to trochę więcej niż sześć 20-osobowych klas.

Ucz. kl.3a: Co wchodzi w skład każdego obiadu?

P. U. G.: Zupa, drugie danie i napój, czyli kompot, sok, kisiel lub zielona herbata. A na deser jest zwykle owoc lub jogurt.



Ucz. kl.3a: Ile dań znajduje się w jadłospisie kuchni?

P. U. G.: W rocznym spisie dań obiadowych mamy około dwudziestu rodzajów zup i tyle samo rozmaitych surówek ze świeżych warzyw i owoców. Na drugie danie bywają naleśniki, łazanki, pierogi, kotlety,

pulpety, bitki w sosie, ryby, różnego rodzaju kasze z mięsem i warzywami. Kisiel przygotowujemy własnoręcznie, nie używamy gotowego z torebki. Gotujemy kompotik z owoców, np. z wiśni i go zagęszczamy.



Ucz. kl.3a: Co to znaczy, że w naszej szkolnej stołówce są zdrowe obiady? Co to jest zdrowe żywienie?

P. U. G.: Potrawy muszą spełniać określone normy obowiązujące w żywieniu dzieci w wieku szkolnym. Muszą zawierać odpowiednią dla każdej grupy wiekowej ilość kalorii, czyli składników, które dają dzieciom siłę do zabawy i nauki oraz umożliwiają wzrost organizmu. Zawierają odpowiednią ilość warzyw i owoców, które wzmacniają odporność na choroby. W obiadach wydawanych w naszej szkolnej stołówce jest ograniczona ilość soli i cukru, których nadmiar nie jest zdrowy. Słodzimy głównie miodem naturalnym. Stosujemy małą ilość tłuszczu – tylko masło, oliwę z oliwek i oleje roślinne. Nie używamy smalcu, który jest niezdrowy. Dbamy o to, aby warzywa i owoce były zawsze świeże. Stosujemy tylko przyprawy naturalne i zioła, nie używamy *wegety*, czy *rosółków*. Do potraw, szczególnie do surówek, dodajemy pestki słonecznika, dyni, żurawinę, natkę pietruszki, sok z cytryny do zakwaszenia. Zupy i sosy zabelamy mleczkiem kokosowym zamiast tłustą śmietaną.

Ucz. kl.3a: Co się dzieje z obiadami, które nie zostaną zjedzone?

P. U. G.: Jeśli dziecko jest nieobecne w szkole np. z powodu choroby, rodzice mogą zabrać obiad w pojemniczkach do domu. Jednak czasem zdarza się, że nie wszystkie obiady zostaną zjedzone. Aby się nie zmarnowały, zapraszam po południu na posiłek dzieci, które mają na to ochotę.

Ucz. kl.3a: Jakie jest pani ulubione danie, a jakie najbardziej lubi pani gotować?

P. U. G.: Najbardziej lubię usiąść z rodziną przy niedzielnym obiedzie. Wtedy każde danie smakuje wyjątkowo. W szkolnej kuchni najbardziej lubię gotować spaghetti i zalewajkę, a także przyrządzać surówki ze świeżych warzyw i owoców.

Ucz. kl.3a: Jak długo pracuje pani jako kucharka? Czy lubi pani swoją pracę?

P. U. G.: Jako kucharka pracuję już 30 lat i bardzo lubię swoją pracę.

Ucz. kl.3a: Co pani czuje, gdy wszystko znika z talerzy?

P. U. G.: Na widok pustych talerzy uśmiecham się, bo serce mi się raduje. A jak dzieci przychodzą po dokładkę, to jestem bardzo zadowolona, że im smakuje. Wiem, że nasze posiłki pójdą im na zdrowie.

Ucz. kl.3a: A co dziś będzie na obiad?

P. U. G.: Zupa selerowa zabieleną mleczkiem kokosowym z łązankami, polędwica wieprzowa duszona w sosie ze śliwką suszoną, kluski śląskie, marchewka z groszkiem, sok jabłkowy i kiwi na deser. A teraz powiedzcie mi, jakie potrawy gotowane w naszej kuchni smakują wam najbardziej.

Ucz. kl.3a: Szpinakowe naleśniki, łązanki, brokuły.

P. U. G.: To prawda. Wydaję dużo dokładek, gdy są naleśniki i łązanki.

Ucz. kl.3a: Dziękujemy za udzielenie wywiadu.

P. U. G.: Było mi bardzo miło, cieszę się, że interesujecie się zdrowym jedzeniem i pracą naszej szkolnej kuchni. Zapraszam bardzo serdecznie na smaczne i zdrowe obiady. Do widzenia.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA dla dzieci i młodzieży

1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków dziennie).
2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 3-4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i serem.
5. Jedz chude mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj tłuszcze zwierzęce. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj cukru, słodczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Unikaj słonych potraw i fast food-ów.
9. Pamiętaj o piciu wody do posiłku i między posiłkami.
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.

XVIII Międzyświatlicowy Konkurs Plastyczno–techniczny *Żyj zdrowo* pod hasłem *Sałatka na szóstkę*

28.11.2018 odbył się w naszej szkole XVIII Międzyświatlicowy Konkurs Plastyczno-techniczny *Żyj zdrowo* pod hasłem *Sałatka na szóstkę*. W konkursie wzięli udział uczniowie z dwunastu kieleckich szkół podstawowych. Pierwszy jego etap polegał na wykonaniu prac plastyczno-technicznych pod tytułem *Kosz pętel owoców i warzyw*. Wszyscy uczestnicy bardzo przyłożyli się do ich wykonania. Powstały piękne prace, starannie wykonane różnymi technikami. W drugim etapie uczniowie zostali zaproszeni do naszej szkoły. Tym razem ich zadaniem było wykazanie się umiejętnościami praktycznymi, a dokładniej – kulinarnymi. Dzieci samodzielnie wykonały sałatkę. Uczniowie z prawdziwym zacięciem, godnym profesjonalnych kucharzy, zmierzali się z tym zadaniem. W skupieniu kroili warzywa i owoce, a następnie z wielką precyzją układali z nich różne kompozycje. Powstawały nie tylko klasyczne sałatki w miseczkach, lecz także w formie żaglówek, zabawnych postaci i oryginalnie ułożone w wydrążonych ananasach i makaronowych muszelkach. Zapach i ich wygląd wprost zachęcały do degustacji. Wszystkie były przepyszne!

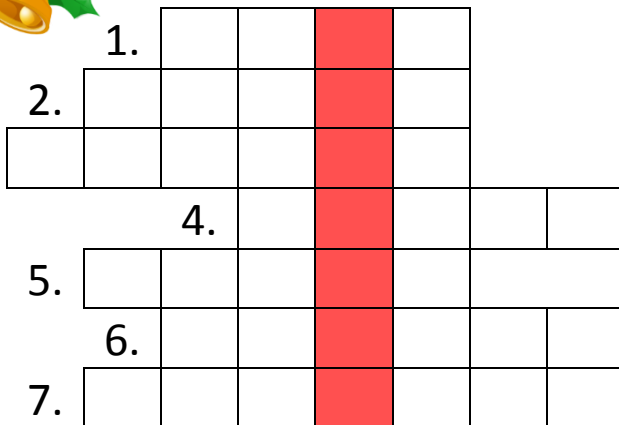




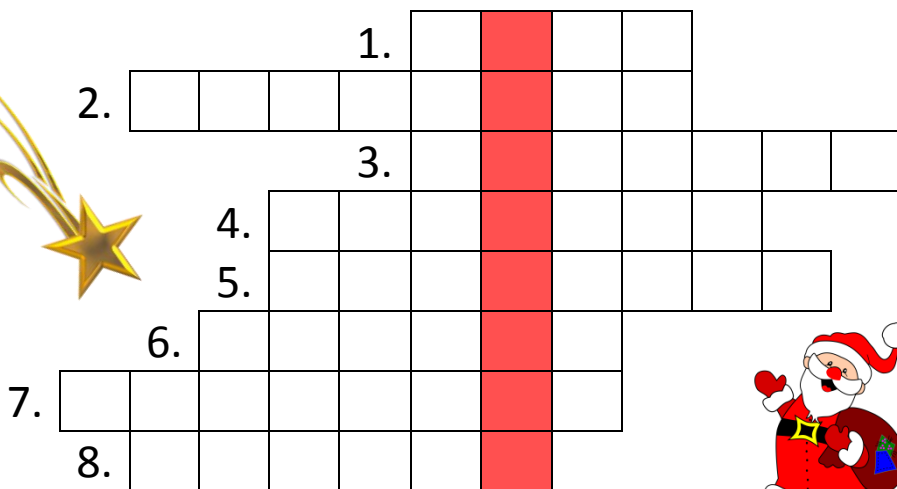
ŚWIĄTECZNE KRZYŻÓWKI



1. Mroźna pora roku.
2. Pojazd Świętego Mikołaja.
3. Noszona zimą na głowie.
4. Mikołaj wyjmuje z niego prezenty.
5. Kolor śniegu.
6. Zimą owijamy nim szyję.
7. Mieszkanie dla koni lub reniferów Świętego Mikołaja.



Igor Matyjasek, kl. 2c

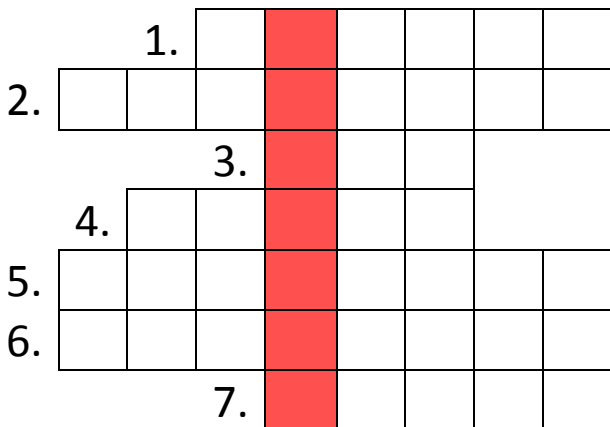


Amelka Rycerska, kl. 2a

1. *Liście* na choince.
2. Trzej ..., którzy odwiedzili stajenkę.
3. Święty, który przynosi prezenty.



4. Łamiemy się nim podczas składania życzeń.
5. Pod choinką.
6. Śpiewamy je po kolacji wigilijnej.
7. Msza św. o północy w Wigilię.
8. Stajenka z Maryją i małym Jezuskiem.



1. Co roku 25 i 26 grudnia.
2. Ciągną sanie świętego Mikołaja.
3. Ptak z czerwonym brzuszkiem, który przylatuje do nas zimą.
4. Prószy zimą.
5. W tej miejscowości urodził się mały Jezus.
6. Drzewko ubierane w Wigilię.
7. ... Stróż ze skrzydłami.

Patrycja Radomska, kl. 2c
Zuzia Ludwinek, kl. 5d



Co roku Mikołaj Święty
w grudniu przynosi prezenty.
Nigdy się nie złości,
bo uwielbia słodkości.
Wszystkie dzieci się radują,
za prezenty mu dziękują.
A gdy rozda cały worek,
ma wspaniały humorek.

Miranda Stachura, kl. 3a

Już Świąt nadchodzi czas,
Mikołaj wiezie prezenty dla nas.
Gwiazdka Wigilię zwiastuje,
dziś każdy się raduje.

Mikołaj Budzowski, Karol Prokop, kl. 3a

Dzieci Mikołaja kochają
i prezenty zamawiają.
Święta, Święta się zbliżają...

Julia Janas, kl. 3a

Świętego Mikołaja zawołamy,
pierwszą gwiazdkę powitamy.
Idą Święta...
Przy choince zaśpiewamy
i życzenia sobie składamy.
Idą Święta...

Maja Wojda, kl. 3a

Pędzą sanie w białym puchu,
Święty Mikołaj w ciągłym ruchu.
Prezenty dzieciom rozdaje,
w zamian za to ciasteczka dostaje.
Wróć Mikołaju do nas za rok,
kiedy nastanie grudniowy mrok.

Piotr Sołtys, kl. 3a

Gwiazdka na choince świeci
i mruga do wszystkich dzieci.

Mateusz Pacholczyk, kl. 3a

Bożego Narodzenia idą Święta,
każda buzia uśmiechnięta.
Gdy pierwsza gwiazdka zabłyśnie na niebie,
usiądziemy przy wigilijnym stole obok siebie.

Kalina Krawiec, kl. 3a



ŚWIĄTECZNE

WIERSZYKI



Idą Święta...
Idą Święta, idą Święta!
Już choinka wyciągnięta.
będzie worek z prezentami
i Mikołaj między nami.

Kiedy choinki zabłysną
tęczowymi kolorami,
to znak, że Boże Narodzenie
zbliży się wielkimi krokami.

Aleksandra Kucybała, kl.3a



Portrety Mikołaja wykonali uczniowie kl. 3a: Oliwia Włodarczyk, Kalina Krawiec,
Igor Grzela, Miranda Stachura.



Karty świąteczne wykonali uczniowie kl. 3a: Igor Grzela, Mikołaj Budzowski, Kalina Krawiec, Kinga Garbus, Kinga Prokop i uczennice kl. 2c: Nicola Bartkowiak, Maja Szwedek, Nikola Ozga pod opieką p. Bogumiły Bors.

Śnieżek

Na dworze za oknem pada śnieg, bardzo lubię to.
Zakładam wtedy kurtkę i dalej w bieg, choć dmucha wiatr.
A moi koledzy i koleżanki, zadowoleni są.
Już dawno poszli na sanki, bo lubią to.
Śmieje się śniegowy bałwanek, on lubi to
i szybko biegnie na przystanek, by nie spóźnić się.
Bo kiedy śnieg wesoło prószy, lubimy to.
Mimo, że marzną nam uszy, wesoło jest.

Aleksandra Gogler, Julia Jasek, Emilia Krążek,
Julia Krzywicka, Natalia Musiał, kl. 2c

Zima

Z chmury biały śnieg prószy,
trzeba czapkę naciągnąć na uszy.
Wokół bardzo mocno śnieży,
biały puch w zaspach leży.
A ze śniegu mięciutkiego
ulepimy bałwanek małego.
I na sankach pojeździmy,
na dworze się pobawimy.
Mimo że wiatr wieje i śnieżek prószy,
mimo że marzną nam nosy i uszy,
że niewygodna kurtka puchowa,
uwielbiamy białą porę zimową.
Weźmiemy sanki, górka jest blisko,
pojeździmy też na lodowisku.
wesoło się na śniegu bawimy,
korzystamy z uroków zimy.

Dominik Rak, kl. 2c

ZIMOWE WIERSZYKI



Miniquiz o zdrowym jedzeniu

1. Jedz regularnie
 - a) 3 posiłki dziennie.
 - b) 5 posiłków dziennie.
 - c) 7 posiłków dziennie.
2. Jedz jak najczęściej
 - a) mięso i ryby.
 - b) pizzę i hamburgery.
 - c) warzywa i owoce.
3. Codziennie pij co najmniej
 - a) 3-4 szklanki mleka.
 - b) 1-2 szklanki mleka.
 - c) 5-6 szklanek mleka.
4. Mleko możesz zastąpić
 - a) rybą i serem.
 - b) jogurtem naturalnym, kefirem i serem.
 - c) czekoladą mleczną.
5. Tłuszcze zwierzęce zastępuj
 - a) masłem.
 - b) śmietaną.
 - c) olejami roślinnymi.
6. Unikaj
 - a) majeranku i wanilii.
 - b) cukru i soli
 - c) zalewajki i naleśników.
7. Słodycze zastępuj
 - a) owocami i orzechami.
 - b) słonymi przekąskami.
 - c) chipsami.
8. Pamiętaj, aby codziennie
 - a) zjadać słodycze.
 - b) grać w gry komputerowe.
 - c) być aktywny fizycznie.

