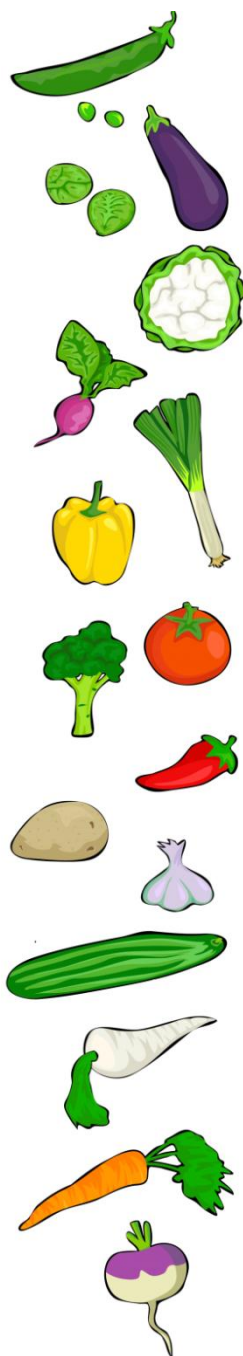


Miniquiz o zdrowym jedzeniu

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.



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.



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 bałwanka 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





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



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 intendentce, która telefonicznie lub mailowo (poczta 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.



ŚWIĄTECZNE WIERSZYKI

Idą Świąta...
Idą Świąta, idą Świąta!
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.

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.
Wróc 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



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 kompot z owoców, np. z wiśni i go zagęszczamy.



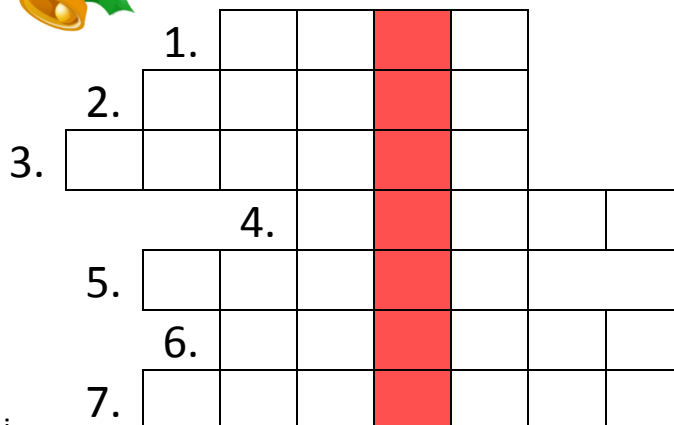
Ucz. kl.3a: Co to znaczy, że w naszej szkolnej stołówce są zdrowe obiady? Co to jest zdrowe żywienie?

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 *rosołków*. Do potraw, szczególnie

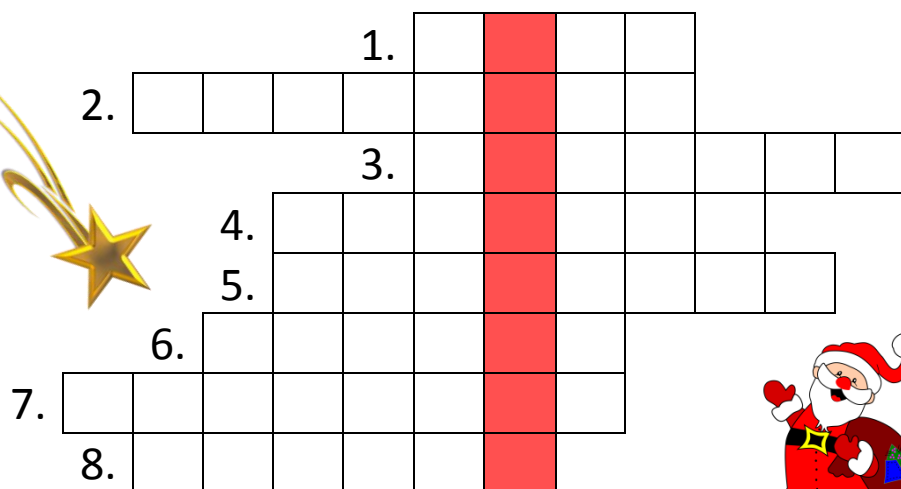
ŚWIĄTECZNE KRZYŻÓWKI



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.



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, słodyczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Unikaj słonych potraw i fast food-ów.
9. Pamiętaj o picciu 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 pełen 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, zmierzyli 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!

