

За маманю — ложечку, за папаню — черпачок

В Октябрьском прошел Единый республиканский день открытых дверей «Родители Башкортостана — за здоровое питание!»

ПРОпитание

РЕЗЕДА НУРДИНОВА

■ Мероприятие прошло в гимназии № 2 и доказало, что, если дети питаются правильно, они растут здоровыми, умными, красивыми и, конечно, счастливыми.

А я вот люблю яблоки!

День открытых дверей получился насыщенным событием. Причем в мероприятиях активно участвовали и дети, и родители, так что получившийся в итоге праздник можно назвать семейным.

Серьезной и убедительной была беседа на родительском собрании «Разговор о здоровом питании» — с фактами и наглядными примерами. Родители стали активными участниками диалога с педагогом: ответили на вопросы анкеты о питании своих детей, а в заключение собрания по группам составили и защитили меню для ребенка на один день.

Осенняя мастерская «Время питаться правильно» собрала малышей-первоклассников. Сначала дети показали небольшое костюмированное представление, перевоплотившись во время в редисуку, капушту, морковь, яблоко, грушу, арбуз... А затем заработала мастерская. Дети под руководством родителей изготовили ажурную бумажную тыкву, лепили фрукты, собрали «овощной» пазл, разгадали ребус. Начиная мастерскую остались довольны результатами и сделали верные выводы. Своими наблюдениями поделилась Маша Брюханова:

— Здесь мои любимые фрукты и овощи. Надо есть их побольше, чтобы быть умными и красивыми.



Ее поддержал одноклассник Тимур Салихов:

— Сегодня мы пели, читали стихи об овощах и фруктах. А я вот люблю яблоки!

Бульон, красный творог и катык

На празднике «Питаться правильно в наших традициях» собрались представители семей с блюдами башкирской, немецкой, татарской, русской, армянской, чувашской кухни.

Хозяйки в национальных костюмах рассказывали о том, как правильно готовить блюдо, чтобы оно было вкусным, но при этом не растеряло своих полезных свойств. Римма Гумерова с дочкой Рианой познакомили с армянской кухней. По словам мамы, благодаря сегодняшнему празднику дети теперь знают о том, что есть разные кухни и интересные национальные блюда.

Лейсан Февзиева с дочкой

Камилой представили татарскую кухню и отметили, что у каждого народа — свои полезные блюда. На мероприятии можно было взять их на заметку, чтобы потом использовать у себя дома. А Камила уточнила:

— Когда еда полезная, в ней есть витамины. Такая пища помогает, например, при кашле, способствует скорейшему выздоровлению. Мы с мамой представили сегодня бульон, красный творог и катык.

Овощной салат — вкусно!

Мастер-класс «Учимся готовить правильно» провела преподаватель спецдисциплин Октябрьского многопрофильного профессионального колледжа Татьяна Давыдова вместе со своими ученицами.

Пары родителей с детьми под их руководством и с их помощью готовили овощной осенний салат.

— Вырезаем колокольчик из огурца для украшения салата, — рассказала одна из мам Наталья Белова. — Что еще? Фигурно нарежем морковь, зелень, картошку, кукурузу, огурец и заправим все сметаной. Наших детей учат красиво оформлять еду, воспитывают культуру подачи еды.

Лейсан Исламова продолжила:

— Детей обучают накрывать на стол, знакомят со здоровой пищей.

А ее сын Артур добавил: — Мне понравилось готовить. Делал я это в первый раз в жизни. Готовил салат из натуральных продуктов. Вкусно!

Здоровья набираться

На уроке здоровья «Правильно питаться — здоровью набираться» инициативу в свои руки взяла педагог Лена Сидорова и фельдшер Лилиана Гапотченко. Тему урока донесли доходчиво



☑ Здоровому питанию посвятили все площадки гимназии. / ФОТО: ВИКТОР ЛУШКИН, «ОКТАБРСКИЙ НЕФТЯНИК»

и эмоционально, убедив детей в несомненных преимуществах грамотного подхода к пище.

Завершением событийного дня стала дегустация блюд школьного питания, которую в столовой организовали специально для родителей.

Сопровождением мероприятий стала развернувшаяся на всем первом этаже гимназии выставка рисунков и плакатов с говорящим названием «Здоровое питание — здоровые дети!». А общим фоном происходящего было осеннее оформление фойе, коридоров и кабинетов: роскошные корзины с богатыми дарами садов и огородов и чудесные композиции цветов. Подытожила День открытых дверей директор гимназии Ирина Войтко:

— Каждый понимает: здоровое питание — это здоровый ребенок. И мы очень надеемся, что наша работа даст результаты, и дети будут расти здоровыми и счастливыми.