

1A - ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ И ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Вы являетесь членами родительского комитета начальной школы и решили обратиться в дирекцию со своими предложениями, чтобы улучшить работу школьной столовой. Каждый из вас нашёл информацию о важных аспектах детского питания, а также о положительных и отрицательных сторонах некоторых видов питания.

Поделитесь основной информацией из прочитанных вами текстов и обсудите, как можно улучшить работу школьной столовой.

У вас есть 7-8 минут на чтение вашего текста.

Ваш разговор должен длиться примерно 8-10 минут.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Прежде всего, нужно помнить об опасных для здоровья продуктах. Употребляя сладкую газировку, сахар и белый хлеб ребёнок может прибавить в весе. От продуктов, в составе которых содержатся консерванты и красители у детей начинается аллергия. В несезонных овощах и фруктах уже нет витаминов, а потому и пользы. В маргарине, кетчупе и соусах промышленного производства также нет полезных веществ. Опасно для ребёнка чрезмерное употребление кофеина и острых блюд. Богаты вредными канцерогенами фастфуды, жвачки, блюда, приготовленные во фритюре.

Нужно также помнить, что школьник с большей вероятностью начнёт питаться правильно, если вся семья делает то же самое. И если папа ест на ужин жареный стейк, а мама запивает чаем третий кусок торта, то с чего вы взяли, что ребёнок будет есть рис с варёной грудкой? Необходимо рассказывать школьнику о том, как важно питаться правильно для того, чтобы быть здоровым.

Если ваш ребёнок не хочет питаться в школьной столовой, то соберите ему с собой сэндвичи с сыром или запечённым мясом, булочку с творогом. Полезны будут молочные продукты: кефир, йогурт. Не забудьте об овощах и фруктах. Еду лучше упаковать в контейнер, а бутерброды предварительно завернуть в пищевую плёнку.

И не забывайте, что человек на 80% состоит из воды. Вода очищает организм от токсинов и вредных веществ. Приучайте ребёнка пить необходимое количество именно воды, не заменяя её чаем и другими жидкостями. На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая или дети особенно активны, давайте им больше воды или молока.

<https://smartum.by>

**Часть первая.**

Расскажите о собственном опыте или известном вам факте, связанном с содержанием текстов, которые вы прочитали в части медиации.

Вы должны говорить в течение приблизительно одной минуты.

Часть вторая.

Вы должны поговорить с другими кандидатами, используя данные ниже пункты. Вам нужно будет высказать свою точку зрения и аргументировать своё мнение.

При выполнении задания возможно использовать все предложенные пункты или только некоторые из них.

Ваш разговор должен длиться примерно 15 минут.

1. Что означает фраза «Я то, что я ем»? Вы согласны с этим утверждением?
2. Что обычно становится причиной изменения наших пищевых привычек?
3. Что вы могли бы предложить для решения проблемы детского ожирения?
4. Согласны ли вы, что мы достаточно знаем о различных аспектах питания?
5. Все больше и больше людей становятся вегетарианцами или веганами. Как вы думаете, почему это происходит?
6. Так ли хороша средиземноморская диета, как нам кажется?

1B - ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ И ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Вы являетесь членами родительского комитета начальной школы и решили обратиться в дирекцию со своими предложениями, чтобы улучшить работу школьной столовой. Каждый из вас нашёл информацию о важных аспектах детского питания, а также о положительных и отрицательных сторонах некоторых видов питания.

Поделитесь основной информацией из прочитанных вами текстов и обсудите, как можно улучшить работу школьной столовой.

У вас есть 7-8 минут на чтение вашего текста.

Ваш разговор должен длиться примерно 8-10 минут.

Почему дети не едят в школьных столовых

Тему детского питания обсуждают всё чаще, и если раньше речь шла в основном о полезности и сбалансированности блюд, то теперь стали обращать внимание и на то, нравится ли еда самим школьникам. Для контроля за качеством организации питания в школьной столовой введён «индекс съедаемости». От чего же зависит этот индекс.

В школе, где учатся мои дети, количество выбрасываемой еды, когда дают оладьи со сгущёнкой, равно нулю. Можно ли судить по этому факту о хорошей организации питания, учитывая, что количество детей с диабетом катастрофически растёт? Родители прекрасно знают, что дети отлично едят сладости, макароны, картофельное пюре и куриные котлетки. Но надо ли кормить их только этим? Блюда из творога, рыбы, овощей, содержащие витамины и минералы, необходимые для полноценного развития детского организма, часто выбрасываются. Приготовление этих блюд так, чтобы они понравились ребёнку, становится проблемой для школьных поваров. Может быть, «индекс съедаемости» стоит измерять только по тем блюдам, которые принесут пользу?

Есть ещё один важный фактор, который влияет на «индекс съедаемости». Блюда в школьной столовой часто подают холодными. Естественно, при этом они теряют всякий вкус, остаются на тарелках и снижают этот самый индекс.

Чистота столов, приятный запах, чистая и красивая посуда и мебель — всё это тоже влияет на аппетит. Важна также приветливость персонала. Не менее важно создание конструктивного диалога между родителями, администрацией школы и оператором питания.

Конечно, «индекс съедаемости» говорит о качестве организации питания в школе. Но чтобы этот индекс рос и способствовал укреплению здоровья школьников, необходима комплексная работа: развитие инфраструктуры, работа над составлением меню, обучение персонала столовой, совершенствование систем контроля, работа с родителями и детьми по пропаганде здорового питания.

<https://mel.fm/blog/natalya-radoman>

**Часть первая.**

Расскажите о собственном опыте или известном вам факте, связанном с содержанием текстов, которые вы прочитали в части медиации.

Вы должны говорить в течение приблизительно одной минуты.

Часть вторая.

Вы должны поговорить с другими кандидатами, используя данные ниже пункты. Вам нужно будет высказать свою точку зрения и аргументировать своё мнение.

При выполнении задания возможно использовать все предложенные пункты или только некоторые из них.

Ваш разговор должен длиться примерно 15 минут.

1. Что означает фраза «Я то, что я ем»? Вы согласны с этим утверждением?
2. Что обычно становится причиной изменения наших пищевых привычек?
3. Что вы могли бы предложить для решения проблемы детского ожирения?
4. Согласны ли вы, что мы достаточно знаем о различных аспектах питания?
5. Все больше и больше людей становятся вегетарианцами или веганами. Как вы думаете, почему это происходит?
6. Так ли хороша средиземноморская диета, как нам кажется?

1С - ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ И ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Вы являетесь членами родительского комитета начальной школы и решили обратиться в дирекцию со своими предложениями, чтобы улучшить работу школьной столовой. Каждый из вас нашёл информацию о важных аспектах детского питания, а также о положительных и отрицательных сторонах некоторых видов питания.

Поделитесь основной информацией из прочитанных вами текстов и обсудите, как можно улучшить работу школьной столовой.

У вас есть 7-8 минут на чтение вашего текста.

Ваш разговор должен длиться примерно 8-10 минут.

Фастфуд

Это кошмар всех родителей. Как правило, ребёнок привыкает к фастфуду в школьные годы. Как отучить его от этой вредной еды? Запретами тут ничего не добьёшься. Можно, конечно, объяснить, чем фастфуд опасен, но это вряд ли подействует.

Для того чтобы у ребёнка появилось желание есть здоровую пищу, надо стараться вкусно её готовить и украшать перед подачей на стол.

Вкусовые предпочтения, привычку к здоровой пище надо формировать с самого раннего детства, в том числе и собственным примером. Не стоит водить ребёнка в кафе быстрого питания. И совсем неправильно отмечать в них памятные события или детские дни рождения. Ведь в этом случае ребёнок будет связывать фастфуд с торжествами. И неудивительно, что потом он будет воспринимать поход туда как праздник.

Лучше всего запомнить несколько правил, которые помогут вам гарантировать правильное питание детей школьного возраста. Эти правила очень просты:

- В ежедневном рационе школьника должны присутствовать животные белки, но не обязательно красное мясо. Это может быть мясо птицы, очень полезна рыба.
- Пищу для ребёнка желательно варить, тушить, готовить на пару, старайтесь избегать жареных блюд.
- Никогда не заставляйте ребёнка есть, если он отказывается от пищи, или доедать, если он оставил что-то на тарелке.
- Готовьте те блюда, которые ему нравятся. Даже самый полезный продукт, если его есть по принуждению, пользы не принесёт.
- Конфеты можно давать только изредка, например по праздникам, а вот во фруктах ограничивать не надо – в доме они должны быть всегда.
- Желательно, чтобы ребёнок ежедневно съедал несколько орехов – они очень полезны для деятельности мозга.
- Придерживайтесь в семье принципов здорового питания с самого рождения малыша, и тогда привычка к полезной пище выработается у ребёнка с раннего детства.

<http://www.4gdkp.by>

**Часть первая.**

Расскажите о собственном опыте или известном вам факте, связанном с содержанием текстов, которые вы прочитали в части медиации.

Вы должны говорить в течение приблизительно одной минуты.

Часть вторая.

Вы должны поговорить с другими кандидатами, используя данные ниже пункты. Вам нужно будет высказать свою точку зрения и аргументировать своё мнение.

При выполнении задания возможно использовать все предложенные пункты или только некоторые из них.

Ваш разговор должен длиться примерно 15 минут.

1. Что означает фраза «Я то, что я ем»? Вы согласны с этим утверждением?
2. Что обычно становится причиной изменения наших пищевых привычек?
3. Что вы могли бы предложить для решения проблемы детского ожирения?
4. Согласны ли вы, что мы достаточно знаем о различных аспектах питания?
5. Все больше и больше людей становятся вегетарианцами или веганами. Как вы думаете, почему это происходит?
6. Так ли хороша средиземноморская диета, как нам кажется?