



КУШАТЬ ПОДАНО

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ СТУДЕНТУ: ЕДИМ ДЕШЕВО И СЕРДИТО БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Это реально
вкусно

Студент всегда голоден. И это нормально: молодые люди должны тратить свое время не на здоровую и качественную еду, а на развлечения. Ведь именно для этого нам дана молодость, не так ли?

Но лучше все же сохранить хотя бы частичку здоровья, чтобы в недалеком будущем не бегать по врачам и не зализывать раны, полученные в результате нездорового питания. Поэтому мы решили рассказать вам о том, как дешево питаться студенту, и чтобы еда не приносила большого вреда здоровью.

А теперь более подробно про правильное питание для студентов. Меню на любой кошелек!

Питание зависит от вида студентов

Но сначала давайте разберемся, что едят студенты. Вот 3 популярные категории, на которые принято делить студентов:

1. Студент-«доширак». Этот представитель питается одними рол-тонами и дошираками, супчиками быстрого приготовления, сосисками, макаронами, чебуреками с котиками. В общем, его еда – это все, что сытно, дешево и можно есть с кетчупом-майонезом. Чаше

всего эта то, чем питаются студенты общежития, так как есть полезно здесь не выгодно: в любой момент к тебе нагрянут 100500 соседей, готовых принудительно разделить с тобой твою трапезу.

2. Студенты-овощееды. Сюда входит большая часть представительниц прекрасного пола. Под видом сохранения фигуры они составляют свой рацион преимущественно из овощей: лук, капуста, картошка (кто-нибудь, скажите им, что этот овощ «бережет» фигуру так же, как пирожки из дрожжевого теста!). Впрочем, кашками они тоже не брезгуют. На их столе всегда можно найти то, чем не заманишь гостей: овсянка, рис и несоленая гречка.

3. Студент-добытчик. Эти умнее всех: они совершенно не тратятся на еду. Их тактика такова: заводим как можно больше друзей и навещаемся к ним в гости каждый раз, когда хочется есть. А сэкономленные деньги всегда найдется на что потратить!

А теперь о главном.

Полезное меню для тех, кто любит питаться дешево

Вы еще не знаете, что такое «Студенческий плов»? Быстренько записывайте:

- отвариваем рис;
- обжариваем лук;
- если есть морковь – обжариваем и ее.
- все ингредиенты перемешиваем и трапезничаем с удовольствием.

Мы не спрашиваем, есть ли у вас мясо для плова. Ведь если есть, то вам на этой страничке делать нечего. Потому что мы рассказываем смежным парням и девушкам о том, как бюджетненько прожить без него.

Еще один вариант прекрасной, дешевой и полезной студенческой закуски – **бутерброды «Радость»**. За этим скромным названием таятся столь же скромные компоненты. Черствый хлеб обжаривается на сковороде и натирается тертым чесноком. Проще простого!

И наши ценнейшие советы о том, что должно быть в вашем холодильнике такого, что будет полезно и для кошелька, и для здоровья.

Хочется мяса?

Купите в магазине субпродукты. Куриная печень, желудочки, сердца – все эти продукты стоят в несколько раз дешевле любого мяса. В пользу от них ровно столько же. А в качестве бонуса получите рецепт полезного блюда:

- 1.Берем килограмм любых субпродуктов, промываем их.
- 2.Чистим и нарезаем 5 луковиц, обжариваем на сковороде.
- 3.Выкладываем субпродукты (пупки, сердечки, желудочки или печеньку) в глубокую кастрюлю, добавляем нарезанный лук и на медленном огне тушим 2-3 часа.

В самом конце добавляем любимые специи и соль. По желанию – сметану, карри, томатный соус.

Учредитель: ГБПОУ
«Шумихинский аграрно-строительный колледж»
641100, Курганская область,
г. Шумиха, ул. Ленина 112.

Контактный телефон: 8(35 245)2-11-57
Ответственный за выпуск: Н. Андреева
Подписано в печать 31.01.2020 г.
E-mail: keenshask@list.ru
Тираж: 200 экз.



ШАСК

С ПРАЗДНИКОМ!



ДЕНЬ СТУДЕНТА – ЭТО ПРАЗДНИК МОЛОДОСТИ, ОПТИМИЗМА, ШИРОКИХ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ

Студенческие годы - замечательная пора в жизни любого человека, когда закладываются основы будущего, сбываются надежды, впереди ещё вся жизнь, полная замечательных идей и грандиозных свершений. Активная жизненная позиция, творческие идеи, инициатива молодежи и студенчества всегда были движущей силой развития общества. Становясь высокообразованными специалистами в различных сферах деятельности, вы вносите достойный вклад в развитие и процветание нашей страны. Желаю всем студентам крепкого

здоровья, успешной учебы, бодрости духа, уверенности в своих силах, достижений и побед! Надеюсь на вашу инициативу, ответственность, готовность искать и находить выходы из любых затруднительных ситуаций. Отдельно хочу поздравить представительниц прекрасной половины с именем Татьяна! Дорогие Татьяны! Желаю вам счастья, процветания, любви, исполнения всех желаний.

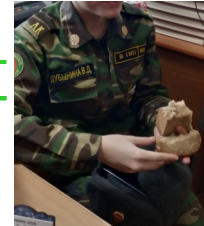
Директор ГБПОУ
ШАСК Букреева Т. А.



В ЭТОМ НОМЕРЕ:



Открытие месячника ОМ и СР — стр.2



ПОЛНОМУ СНЯТИЮ БЛОКАДЫ—стр.3



КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ СТУДЕНТУ: ЕДИМ ДЕШЕВО И СЕРДИТО БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ—стр. 4

СОБЫТИЕ

МЕСЯЧНИК ОБОРОННО-МАССОВОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ОТКРЫТ



ных войн минутой молчания под удары метронома.

Традиционно на мероприятии присутствовали почетные гости. Заместитель Главы Шумихинского



го района Л.А. Иващенко поздравила всех присутствующих и обратила внимание ребят на то, что нужно чтить и помнить героический подвиг наших предков. Глава города Шумиха А.А. Козлов пожелал ребятам мирного неба над головой и успехов в любых начинаниях. Военный комиссар Курганского военного комиссариата

своей области по Шумихинскому и Альменевскому районам К. К. Абеуов рассказал о том, что значит быть истинным патриотом, о необходимости патриотического воспитания и служению на благо Отчизны. Председатель Шумихинского отделения общероссийской общественной организации «ДОСААФ» Е. С. Юдина пожелала ребятам активного участия во всех мероприятиях месячника. Открытие месячника закончилось песней в исполнении ансамбля «Кадеты МЧС» (руководитель С.Г. Иванцова).

Месячник оборонно-массовой и военно-патриотической работы только начинается. Намечено множество конкурсов и соревнований. Пусть на этих состязаниях торжествуют ловкость и мужество, сила и выносливость!



Открытие месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы состоялось в Шумихинском аграрно-строительном колледже 22 января.

Мероприятие началось с приветственного слова директора Т. А. Букреевой и торжественного поднятия флага Российской Федерации под звучание гимна страны. В этом году мероприятия месячника посвящены 75 годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 г.г.

Студенты, преподаватели и гости почтили память павших на полях сражений в годы Великой Отечественной войны и локаль-

АКТУАЛЬНО

АКЦИЯ "СТУДЕНЧЕСКИЙ ДЕСАНТ"

В рамках межведомственного взаимодействия 22 января 2020 г. в колледже прошла встреча обучающихся 134 кадетской группы

(специальность "Пожарная безопасность" куратор Ярославцев А.А.) с сотрудниками МО МВД России «Шумихинский».

Сотрудникам МО МВД России «Шумихинский» удалось рассказать о работе в системе МВД всесторонне и интересно. Герасимов Г.Г. рассказал ребятам о своем профессиональном становлении и ответил на все интересующие вопросы. Хлызова А.В., старший лейтенант внутренней службы, психолог группы по работе с личным составом познакомила кадет с психологическими особенностями, необходимыми для поступления на службу и профессионально важными качествами работника системы МВД. Завершилась беседа дружеским матчем по мини-футболу.



БЛОКАДА... СЛОВО ЖУТКОЕ КАКОЕ...



Цикл мероприятий, посвященный полному снятию блокады Ленинграда, прошел для студентов колледжа в библиотеке ШАСК.

В День воинской славы России 27

января библиотекарь колледжа Л.В. Сергеева и специалист районной библиотеки Н.В.Петина провели урок мужества «В блокадном кольце Ленинграда». Первокурсники 110 группы («Строительство и эксплуатация зданий и сооружений») узнали много печальных и героических исторических фактов о ленинградской блокаде: самоотверженный труд ленинградцев на предприятиях и в учреждениях города, участие жителей в обороне города, работа радио и учреждений культуры, о «дороге жизни» на Ладожском озере. Как яркий пример судьбы блокадников - история семьи Савичевых, известная на весь мир. О ней подробно рассказано в видеоролике «Дневник Тани Савичевой», который ребята посмотрели в ходе мероприятия. Акция и Урок памяти «Блокадный хлеб» прошли со студентами колледжа 124 («Пожарная безопасность») и 145 («Техническое обслуживание и ремонт

автомобильного транспорта») групп ШАСК в библиотеке колледжа. Библиотекари рассказали о событиях начала блокады и о самом тяжелом периоде блокады – ноябре-декабрь 1941 года, когда нормы хлеба были рекордно низкими: 250 гр. для рабочих и 125 гр. для неработающих и детей. Каждый из студентов попробовал блокадные 125 граммов хлеба в память о мужественных ленинградцах. Тема обороны Ленинграда была продолжена 29 января на литературном часе «Блокадный дневник Ольги Берггольц», посвященном 110-летию юбилею поэтессы. Студенты группы 113 («Мастер общестроительных работ») и 114 («Пожарная безопасность») узнали о жизни и творчестве О.Берггольц. В годы войны она стала голосом Ленинграда. Вела передачи на радио, читала свои стихи, организовала радиотрансляцию знаменитого концерта Шостаковича.