

MIZÚJS?

Diáknap egykor és ma



Öt esztendővel ezelőtt, 2007 tavaszán rendezett diáknap nagy élményt és számos felejthetetlen pillanatot jelentett a tanulóinknak. A képen szereplő 8.c osztályos diákok számára az idei DÖK-nap lesz az utolsó intézményünkben, remélhetőleg a gazdag programkínálattal sikerült emlékeztessé tenni számukra és valamennyi diák számára ezt a napot!

Mai számunk tartalmából:

Reagálás cikkünkre - Válaszol az élelmezésvezető

Előzetes a diáknapról

Felkészülési feladatok

Reagálás cikkünkre

Beszámoló a diákok étkezési szokásait felmérő kérdőívekről

A Mizújs márciusi számában megjelent *A tények tükrében* című elemzésünkre Pacsa Zoltánné élelmezésvezető az alábbi nyilatkozatot tette: (Szó szerint idézve és pontokba foglalva!)

Egyes élelmiszerek, élelmiszercsoportok felhasználásának követelményei

Napi 3-szori étkeztetés-szolgáltatás esetén naponta biztosítani kell legalább:

- 0,3 liter tej, vagy kalcium tartalmú tejterméket
- 2 adag zöldséget – 1 adag nyers formában
- 1 adag teljes kiőrlésű, gabonaalapú élelmiszert

A tej cukrozása nem megengedett.

A tejfől kizárólag ételkészítéshez használható fel.

Az ízesített tejkészítmények cukrozása nem megengedett.

Só fogyasztása:

Napi 3-szori étkezés esetén nem haladhatja meg a 3,3 gramm/nap mennyiséget.

Olajban sült ételek:

Bő olajban sült ételeket 10 napra vonatkozóan csak 1 alkalommal.

Napi 3-szori étkezés esetén 10 élelmezési napra ajánlott:

<i>hús</i>	6-10 alkalommal
<i>hal</i>	legalább 1 alkalommal
<i>máj</i>	3 alkalommal
<i>tojás</i>	3-5 db
<i>rizs</i>	3 alkalommal
<i>száraztészta köret</i>	2 alkalommal
<i>burgonya</i>	5 alkalommal
<i>ízesített tejkészítmény</i>	2 alkalommal
<i>lekvár, mogyorókrém</i>	1 alkalommal
<i>gyümölcslé, mely hozzáadott cukrot nem tartalmaz és gyümölcsstartalma legalább 50 % tartalommal/ zöldséglé</i>	3 alkalommal

Az ÁNTSZ **nem engedélyezi** az alábbi ételek elkészítését:

palacsinta, túrógombóc, máglyarakás, tartármártás

A **gyros** előállításának költsége olyan magas, melyre a befizetett térítési díj nem ad fedezetet.

Az idén több alkalommal adtak le utórendelést pohárból és kancsóból, mert olyan sok törött el a tanév folyamán. A lehetőségek szerint igyekeznek pótolni a készleteket, de nektek is jobban oda kellene figyelnetek arra, hogy ne okozzatok kárt!

Pacsa Zoltánné
élelmezésvezető

A DÖK-nap programjai

FELSŐ TAGOZAT

I. AKADÁLYVERSENY – ÁLLOMÁSOK:

	<u>HELY:</u>	<u>ÁLLOMÁSVEZETŐ(K)</u>	<u>ÁLLOMÁS NEVE:</u>
1. állomás	<i>aula</i>	Papp Árpád	Fogadom!
2. állomás	<i>tornaterem</i>	Fodor László	Ziccer 1.
3. állomás	<i>tornaterem</i>	Fodor Csilla	Ziccer 2.
4. állomás	<i>angol szakterem</i>	Klimentné Németh Edina	Öt karika
5. állomás	<i>leány technika</i>	Örffy Károlyné	Ókori olimpiák
6. állomás	<i>5.b terme</i>	Gácsi Tamás – Kapuváriné N. P.	Dopping/Energiaital
7. állomás	<i>PCI</i>	Gyurkó Gábor - Mag Mária	KVÍZ

II. AZ INDULÁS IDŐPONTJAI:

8,00	5.a	8,15	5.d	8,30	7.a	8,45	8.c
8,05	5.b	8,20	6.a	8,35	7.b	8,50	8.b
8,10	5.c	8,25	6.b	8,40	7.c	8,55	8.a

Felkészülési feladatok felsősöknek:

- Készítsetek menetlevelet! Szerepeljen benne az állomás neve és helye!
- Kutass! Milyen események voltak az ókori olimpia öt napján?
- Miért veszélyesek az energiaitalok? (lásd: Mizújs februári száma)
- Nézz utána: Mi jelképez az olimpiai öt karika?
- Mi a dopping szó eredete? Miért tilos a dopping?
- Magyartanárodnak átadásra került az olimpiai eskü szövege. Egy jól olvasó diák gyakorolja a hangos olvasását!

ALSÓ TAGOZAT

Első évfolyam:

8,00 – 9,00	szájhygiéné - fogmosás
9,00 – 10,00	tízórai, kötetlen játék
10,00 – 11,40	bolhapiac (aula) tájékoztató futás

2-4. évfolyam:

8,00 – 9,30	olimpiai vetélkedő
9,30 – 10,00	tízórai
10,00 – 11,40	bolhapiac (aula) tájékoztató futás

FAKULTATÍV PROGRAMOK

„MEGYÜNK – MARADUNK” LABDARÚGÓ TORNA

9.15	4.a - 4.b	5+1 fő a <i>bitumenes pályán</i> , 1x10 perc	Játékvezető: Gyurkó Gábor
9.26	4.a - 4.c	5+1 fő a <i>bitumenes pályán</i> , 1x10 perc	Játékvezető: Gyurkó Gábor
9.37	4.b - 4.c	5+1 fő a <i>bitumenes pályán</i> , 1x10 perc	Játékvezető: Gyurkó Gábor
9.50	6.a - 6.b	5+1 fő a <i>bitumenes pályán</i> , 1x15 perc	Játékvezető: Gyurkó Gábor
9.20	5.a - 5.b	5+1 fő a <i>tornateremben</i> 1x12 perc	Játékvezető: Fodor László
9.36	5.c - 5.d	5+1 fő a <i>tornateremben</i> 1x12 perc	Játékvezető: Fodor László
9.50		helyosztó	Játékvezető: Fodor László
10.05		helyosztó	Játékvezető: Fodor László

10.15-től a 7. és 8. évfolyamos diákok egyéni nevezés alapján versenyeznek.
Jelentkezési határidő: 2012. április 2. hétfő 13,30-ig Fodor László tanár úrnál

BOLHAPIAC

Kezdés: 9,50 (földszint)
Segítő tanár: Papp Árpád
Szabályok:

- ár öttenel osztható legyen
- legyen akció (pl. egyet fizet, kettőt vihet) és lehessen alkudni
- egy diák csak egy standot foglalhat el
- **Tűz- és balesetveszélyes tárgyat árusítani tilos!**
- A tisztességtelen eladói magatartást tanúsító diákot kitiltjuk!

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

Kezdés: 9,20
Nevezés: Udvari kapunál
Segítő tanárok: Fodor Csilla, Belső Mária
Szabályok:

- nevelői engedéllyel indulhatsz
- Az előre megjelölt útvonaltól szándékosan letérni tilos!

ELSŐSEGÉLY-BEMUTATÓ

Kezdés: 9,30
Helyszín: 8.a terme
A bemutatót tartja: Krajczár Jánosné
Segítő tanár: Kontlerné egyed Edina
Szabályok:

- először a 7. évfolyam tanulói látogathatják (9,30 – 10,30)
- 10,30-tól minden érdeklődőt szeretettel várunk!

A *Mizújs?* szerkesztőségének címe: 8900 Zalaegerszeg, Köztársaság út 68.
honlap: www.e5vos-zeg.sulinet.hu Diákönkormányzat menüpont
A mai szám létrejöttében közreműködött: Gyurkó Gábor, Pacsa Zoltánné, Papp Árpád