

Проект «Завтрак с директором» в Гимназии 4 в действии!

Директор Гимназии 4 Буданцова А. 29 января 2026 года приняла участие в республиканском коммуникационном проекте, направленном на выстраивание открытого диалога между руководителем и обучающимися в неформальной обстановке за приемом пищи. Свободный формат позволил узнать мнение обучающихся 4 классов об их вкусовых предпочтениях.

Пшеничная каша – это любимое блюдо, визитная карточка завтрака гимназии. Она содержит множество микроэлементов, таких как магний, железо, фтор, кальций, медь и цинк, которые необходимы для нормальной работы иммунной системы. Микроэлементы помогают организму бороться с вирусами и инфекциями, поддерживая его защитные функции. Состав пшеничной крупы многообразен: белки, углеводы, жиры, клетчатка, крахмал, пектин. Присутствуют витамины А, РР, Е и группы В. Полезные свойства фосфора в составе пшеницы способствуют укреплению костей и уменьшению их хрупкости, что особенно важно для детей. Высокое содержание кремния и фтора незаменимо для здоровья ногтей, волос и зубов, делая их крепче. А витамины группы В укрепляют нервную систему и повышают устойчивость организма к стрессам и депрессивным состояниям.

Немного истории, оказывается, при заключении мирного договора князья обязательно вместе варили пшеничную кашу и съедали ее на глазах у дружин и народа, тем самым подтверждая мир и дружбу. Без этого обряда договор не считался действительным.

Обучающиеся гимназии с удовольствием питаются в своей школьной столовой!

