**Здоровое питание – детям!**

Развитие общества, его будущее напрямую зависит от того, насколько сегодняшнее молодое поколение будет здоровым. Если научить детей с самого раннего возраста ценить и укреплять здоровье, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только физически, личностно но  интеллектуально и духовно.

В рамках проекта «Кировск – здоровый город» УЗ «Кировский районный центр гигиены и эпидемиологии» инициировал проведение районного конкурса среди учреждений дошкольного образования на тему здорового питания. Конкурс проводился с целью повышения культуры и эстетики питания дошкольников через пропаганду здорового питания среди воспитанников, ответственного отношения к своему здоровью и способах его сохранения и укрепления.

Задачами конкурса являются: обеспечение практики реализации и обобщения опыта работников учреждений дошкольного образования по сохранению и укреплению здоровья воспитанников; демонстрация многообразия и легкости приготовления блюд правильного питания; формирование у детей позитивной установки на правильное и здоровое питание.

Работы, представленные на конкурс, оценивались по нескольким критериям. Предлагаемые номинации для выполнения конкурсных работ: «Витамины – круглый год»; «Культура питания для детей»; «Про здоровое питание».

Компетентное жюри определило победителей и вот имена победителей:

дипломом I степени награждена:

Батура Наталья Павловна, повар государственного учреждения образования «Ясли-сад №2 г.Кировска»;

дипломом II степени награждены:

Хохлова Наталья Николаевна, заместитель заведующего по основной деятельности государственного учреждения образования «Ясли-сад №4 г.Кировска»;

Щербич Елена Васильевна, воспитатель дошкольного образования государственного учреждения образования «Ясли-сад №4 г.Кировска»;

дипломом III степени награждены:

Асташова Вероника Леонидовна, заместитель заведующего по основной деятельности государственного учреждения образования «Ясли-сад «Радуга» д.Мышковичи»;

Иваницкая Жанна Анатольевна, заведующий государственного учреждения образования «Ясли-сад «Радуга» д.Мышковичи».

Работы, представленные на конкурс, соответствовали целям и задачам конкурса, имели оригинальность авторской идеи, представляли эстетику оформления и подачу кулинарной композиции, творческий подход в приготовлении. Рецепты блюд победителей имеют возможность использования в детских дошкольных учреждениях образования.

По условиям конкурса лучшие рецепты опубликуем в районной газете «Kiравец» в рубрике «За здоровый образ жизни». Вот рецепт участника, занявшего первое место в конкурсе.

Салат «Морское путешествие» (овощной с яйцом)

Продукты: (на 8 порций, 1 порция -  40 г)

Картофель – 200 г,

Морковь – 80 г,

Горошек зеленый консервированный – 100 г,

Яйцо – 1 шт.,

Масло растительное – 30 г

Перец болгарский – 8 шт.

Зелень для украшения.

Способ приготовления:

         Картофель и морковь предварительно промывают и отваривают в кожуре до готовности, охлаждают, очищают.

         Яйцо промывают, погружают в кипящую подсоленную воду и варят в течение 10 минут после закипания воды. Сразу после варки их помещают в холодную воду, охлаждают и очищают.

         Консервированный зеленый горошек промывают и ошпаривают кипятком.

         Перец болгарский очищают, промывают.

         Картофель, морковь нарезают кубиками, добавляют зеленый горошек, яйцо, нарезанное ломтиком. Заправляют маслом растительным.

         Готовый салат выкладывают в лодочки (болгарский перец).

Приятного аппетита!!!

Инструктор-валеолог                                                            Н.М. Зотова

