**В школе - здоровое питание!**

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 общего среднего образования на тему здорового питания. Конкурс проводился с целью повышения культуры и эстетики питания школьников, информирование о принципах здорового питания среди детей, ответственного отношения к своему здоровью и способах его сохранения и укрепления.

Задачами конкурса являются: обеспечение практики реализации и обобщения опыта работников учреждений общего среднего образования по сохранению и укреплению здоровья учащихся; демонстрация многообразия и легкости приготовления блюд правильного питания; формирование 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 школьников»; «Про здоровое питание».

Компетентное жюри определило победителей и вот имена победителей:

дипломом I степени награждена:

Садовская Наталья Валентиновна, шеф-повар государственного учреждения образования «Средняя школа №2 г.Кировска имени К.П.Орловского»;

дипломом II степени награждена:

Евдокимова Наталья Николаевна, повар государственного учреждения образования «Барчицкая средняя школа»;

дипломом III степени награждена:

Макаронок Алла Ростиславовна, учитель белорусского языка и литературы государственного учреждения образования «Павловичская средняя школа имени Г.А.Худолеева»;

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 учреждениях общего среднего 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 «Бурачок»

Ингредиенты: свекла, горошек зеленый консервированный, яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень для украшения.

Способ приготовления:

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

 Яблоки промыть, ошпарить, удалить семенное гнездо.

 Консервированный зеленый горошек промывают и ошпаривают кипятком.

 Лук репчатый очищают, промывают.

 Вареную свеклу и яблоки нарезать соломкой или натереть, соединить с бланшированным репчатым луком, нарезанным полукольцами, зеленым горошком.

 Перед подачей заправить растительным маслом и посолить по вкусу.

Биточки «Школьные»

Ингредиенты: говядина, свинина, лук репчатый, молоко или вода, крупа манная, мука пшеничная или сухари, масло растительное, соль.

Способ приготовления:

 Лук репчатый очистить, промыть водой, нарезать, пробланшировать.

 Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с бланшированным луком, соединить с предварительно замоченной в молоке или воде манной крупой, солью и тщательно перемешать.

 Из готовой котлетной массы сформировать изделия, панировать в сухарях, обжарить на сковороде с маслом с двух сторон, довести до готовности в духовом шкафу при температуре +2500С (5-7 минут).

Приятного аппетита!!!

Инструктор-валеолог

УЗ «Кировский райЦГЭ» Н.М. Зотова