

**ШКОЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
«ШКОЛА БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК»**

**МБОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»**

**2022-2023 учебный год**

**В рамках реализации проекта  
«Школа без вредных привычек»  
С 22.10.2022г. по 29.10.2022г.  
Проводился конкурс салатов  
с 1-11 классы «Правильное питание»**

# Конкурс салатов «Правильное питание»

**Цель:** Приобщить учеников к пищевой культуре здорового образа жизни.

- Задачи:**
1. Организовать семейный фотоконкурс. Продумать с родителями и приготовить салат Правильного Питания.
  2. Описать приготовленное блюдо, предоставить рецепт и доказать, что оно не только вкусное, но и полезное для здоровья. Предоставить фотоотчёт.
  3. Определить, на сколько сформировано у учащихся понимание важности всех составляющих здорового образа жизни.



Нарезать

- огурец
- листья салата
- 2 яйца
- красную рыбу

Добавить

- Кукурузу
- Заправку из постного майонеза

**Постный Майонез**

Жидкость от консервированного горошка	60 мл	*
Горчица	10 гр	*
Соль	2 гр	*
Перец черный молотый	1 гр	*
Растительное масло	200 мл	*
Лимонный сок	25 мл	*

Взбить погружным блендером

## Итоги мероприятия:

- ✓ В конкурсе приняли участие ребята 5-8 классов. Формат работ был разнообразен! Мы получили множество фото салатов, коллажи с процессом приготовления, рисунками ингредиентов и даже видео в стиле ТикТок и Лайк. Конкурсанты были как девочки, так и мальчики!
- ✓ Оценивая работы конкурсантов, мы пришли к выводу, что у наших учеников пищевая культура здорового образа жизни сформирована хорошо!





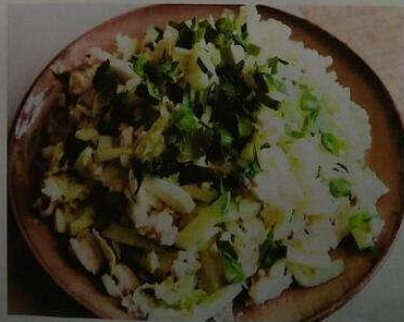
## Салат «ЛЁГКИЙ»

Ингредиенты на 1 порцию салата весом 350гр около 250 ккал:

Филе куриное отварное 100гр.  
Яйцо куриное отварное 1 шт.  
Огурец средний, свежий 1 шт.  
Капуста пекинская 50гр.  
Йогурт натуральный 1 ст. ложка  
Горчица зерновая 1 ч. Ложка  
Укроп, петрушка, лучок.

1. Нарезаем всё тоненькой соломкой.
2. Соломку из мяса курицы разминаем вилкой.
3. Перемешиваем и заправляем йогуртом и горчицей.
4. Солим и опять перемешиваем.
5. Выкладываем на тарелочку и посыпаем зеленью.

Салат готов!  
Приятного аппетита!







## **ИТОГИ ПРОЕКТА:**

Подводя итоги нашей работы, мы пришли к выводу, что в нашей школе подрастают умные ребята, которым важно быть здоровыми! Нам ничего не мешает вести активный и здоровый образ жизни.

**МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**