**ОБЛАСТНОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КОНКУРС**

**«За здоровый образ жизни»**

**Цели конкурса:**

**образовательные:** привлечь учащихся образовательных учреждений к необходимости понимания сущности здорового образа жизни и готовности управлять своим здоровьем;

**воспитательные:** прививать школьникам культуру здорового образа жизни, формировать ответственность за собственное здоровье и здоровье окружающих.

**Задачи конкурса:**

* пропаганда здорового образа жизни в подростковой среде;
* развитие интереса у школьников в области сохранения и укрепления своего здоровья;
* содействие рациональному питанию школьников;
* развитие творческих способностей учащихся, их фантазии и воображения.

**Участники конкурса:**

В конкурсе принимают участие команды, состоящие из четырех - пять человека (8 – 11 классов)

**Этапы конкурса:**

* реклама «Здорового» обеда;
* салат «Здоровье»;
* выпечка;
* соревнование «нюхачей»

**Критерии оценки конкурса:**

* оформление блюд;
* нестандартность выполнения рецептов;
* качество выполненных схем и технологических карт;
* количество угаданных приправ

***«ЗДОРОВЫЙ» ОБЕД***

**МЕНЮ**

Меню данного обеда взято из одного дня сердечной диеты. Эта диета не относится к лечебным, она рассчитана на здоровых людей, но обычно ведущих неправильный образ жизни.

Основная ее задача – снизить риск сердечно – сосудистых заболеваний, что особенно актуально в наше время, когда увеличивается процент смертности от инфарктов и инсультов независимо от возраста людей.

Меню обеда:

1. Рыбный суп
2. Тушеная говяжья печень с гарниром из отварной свёклы
3. Ржаной хлебец
4. Томатный сок

**Реклама «здорового» обеда**

Очень даже неплоха

Эта рыбная уха.

Окунь, ёрш, пескарь, уклейка –

Полезай в уху скорей - ка!

А за ними – лук, картошка,

Соль и перчика немножко.

И уже под огоньком

Булькает уха с парком

Посмотри как загорела

Здесь говяжия печенка.

И наплавалась в кастрюле,

Правда, чуть не утонула.

Отдохнула, как на море,

На гарнир присела вскоре:

«Я со свёклою вкусней,

Ты попробуй нас скорей»!

А еще ржаной хлебец

Просит: «Укуси скорей»!

В небе солнышко сияет,

Помидор напоминает.

Овощ он любимый самый.

Часто покупают мамы.

Он полезный сок дает,

Пей его ты круглый год.

**Рыбный суп**

Состав:

1,5 л. воды

300г. рыбных отходов

50 г. кореньев петрушки и сельдерея

1 луковица

3 картофелины

соль, перец

Рецепт:

Рыбные отходы (кости, плавники, головы без жабер и глаз) залить водой. Поставить на огонь и варить в закрытой посуде 30 – 50 минут, периодически снимая пену. Через 10 – 15 минут после начала варки добавить коренья.

Готовый бульон процедить и использовать для варки супа, добавив нарезанный картофель.

Рыба- важный источник пищевых веществ высокой биологической ценности. В состав мяса рыб входят белки, жиры, жироподобные, минеральные и экстративные (растворимые) вещества, витамины А, D, Е, группы В и РР, вода. По питательности и вкусовым свойствам рыба не уступает мясу, а по усвояемости превосходит его. Рыбная пища вызывает более обильное выделение желудочного сока, чем мясо.

**Тушеная говяжья печень в сметане**

Состав:

500г печени

1 ст. ложка муки

1 ст. ложка сливочного масла

2 головки репчатого лука

1 ч. ложка томата – пюре

125г. сметаны

перец, соль, зелень петрушки

Рецепт:

Печень вымыть, очистить от пленок и жёлчных протоков, нарезать продолговатыми ломтиками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на масле. Добавить слегка обжаренный нашинкованный лук, томат – пюре, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печень, прокипяченный с 0,5 стакана воды, соль и тушить на небольшом огне 6 – 7 минут.

При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки.

Печень – субпродукт первой категории. Она содержит значительное количество витамина РР, пантотеновой кислоты, витаминов группы В, солей кальция, магния, фосфора. Богата железом.

**Гарнир из свёклы**

Свекла очень долго варится (2 – 3 часа). Чтоб ускорить этот процесс, можно дать свёкле покипеть 1 час, а затем снять с огня, слить воду и поставить на 10 минут под струю холодной воды.

Чтобы свёкла при варке не потеряла цвет, в воду добавляют сахар (из расчета ½ ч.л. сахарного песка на 2л воды) или немного уксуса (лимонной кислоты).

Свекла содержит сахар, белки, органические кислоты, клетчатку, витамины РР, С, минеральные соли. Свеклой украшают и подкрашивают разные блюда. Отварная свёкла обладает целебными свойствами. Ее особенно рекомендуют людям, страдающим заболеванием печени.

**Ржаной хлебец**

Хлебцы ржаные – ассортимент хлебных изделий.

Занимает значительное место в питании человека.

Замечательными свойствами хлеба является полное отсутствие приедаемости, хорошие усвояемость и насыщаемость.

Хлебец содержит белки, жиры, углеводы, а так же витамины группы В, целый комплекс минеральных веществ (калий, натрий, фосфор), разнообразные микроэлементы (железо, медь, марганец йод).

Людям, страдающими воспалительными процессами желудка и кишечника полезнее пшеничные хлебцы.

**Томатный сок** (консервированный) –

питательный и освежающий напиток.

Содержит витамины группы В и С, каротин, минеральные соли.

Характеризуется низкой кислотностью, хорошо утоляет жажду.

Значительное содержание в соке калия и железа при относительно низкой калорийности делает его полезным для всех людей, включая лиц, склонных к полноте.

**САЛАТ «Здоровье»**

**Белокочанная капуста**

Слово «капуста» произошло от древнего римского «капутум», что в переводе на русский означает «голова». Такое название связано с одним из римских сказаний, согласно которому громовержец Юпитер во время тяжелой мыслительной работы по разъяснению двух противоречивых изречений оракула от страшного перенапряжения обливался потом. С его чела скатились на землю несколько крупных капель. Именно из них и выросла капуста.

Капуста самое распространенное в нашей стране овощное растение, обладающее высокими вкусовыми качествами и лечебными свойствами. Она содержит необходимые для человека витамины, углеводы, и минеральные соли. Капустный сок является целебным напитком. В белокочанной капусте содержатся белки (незаменимые аминокислоты), углеводы, витамин С.

Белокочанная капуста издавна была известна как целебный и диетический овощ. Так, в Древнем Риме считалось, что дети, которые регулярно едят капусту, будут здоровы. Из нее римские врачи готовили различные лекарства.

В меню жителей нашей страны капуста всегда стояла на одном из первых мест (средний россиянин съедает в год капусты в 7 раз больше, чем средний американец). А одним из любимых капустных блюд является квашеная капуста. Квашеная капуста по своей пищевой ценности не уступает свежей, кроме того она содержит образующиеся в ней дополнительные биостимуляторы и целый комплекс органических кислот – молочная кислота, которая в свою очередь выполняет функцию «санитара» организма, так как она подавляет деятельность гнилостных микроорганизмов в кишечнике.

Капуста в рационе человека должна занимать достойное место.

**Салат «Здоровье»**

**1 вариант**

**«Ежик»**

***Ингредиенты:***

*100гр. квашеной капусты*

*½ яблока*

*½ маленькой луковицы*

*1 ст. ложка клюквы*

*1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла*

Схема приготовления салата «Ежик»

ЛУК

ЯБЛОКО

НАШИНКОВАТЬ

НАТЕРЕТЬ

Подсолнеч-ное масло

КВАШЕНАЯ КАПУСТА

КЛЮКВА

В Ы Л О Ж И Т Ь Н А Б Л Ю Д О. У К Р А С И Т Ь

*Приятного аппетита !*

C М Е Ш А Т Ь

**Салат «Здоровье»**

**2 вариант**

**«Солнышко»**

*Ингредиенты:*

1 стакан квашеной капусты

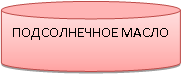
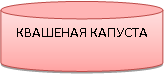
2 апельсина

1 луковица

1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла

сахарный песок - по вкусу

Схема приготовления салата «Солнышко»



***ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ***

**Для яблочного пирога**

**необходимы следующие ингредиенты:**

***Для теста***

* 250 г. муки
* 2 ст. ложки сахара
* 1 ч. ложка соли
* 1 ст. ложка р/масла
* 210 мл. воды

***Для начинки***

* 2 больших яблока
* 1/3 лимона
* 20 г. изюма
* корица по вкусу

Во время приготовления этого пирога применялась посуда компании Tupperware, которая в течение двух лет была подарена выпускниками школы, что значительно ускорило и облегчило приготовление пирогов, ведь мы в школе ограничены во времени.

Настоящий уютный дом – это волшебный аромат домашних пирогов! С изделиями Tupperware выпекать необычайно быстро и легко.

***Инструменты и приспособления***

1. **Сито для муки** **Tupperware**

При просеивании муки сито удерживается даже одной рукой! Это легко и просто. Сохраняет свежей муку. Подходит для какао и сахарной пудры.

1. **Замесочное блюдо (3 л)** **Tupperware**

Специальное блюдо с герметичной крышкой удобно как для замешивания теста, так и для безопасной транспортировки замаринованного шашлыка, салата и т.д.

1. **Силиконовый коврик** **Tupperware**

Не дает пригореть изделиям из теста

1. **Большой силиконовый скребок Tupperware**

*Незаменим для замешивания теста, кремов, украшения*

*тортов. Не царапает посуду.*

1. **Мини-скалка Tupperware**

*Позволяет раскатывать тесто сразу на противне*

1. **Миска эмалированная**
2. **Мерная ложка**
3. **Деревянная ложкаи разделочные доски,**

*выполненные нашими мальчиками на уроках технологии*

1. **Ножи**
2. **Сковорода**
3. **Электроплита**
4. **Стакан**
5. **Прихватки**
6. **Блюдо**
7. **Кухонный комплект: скатерть и шесть салфеток,** *обвязанных крючком нитками белого цвета – творческий проект ученицы 10 класса Куликовой Татьяны*

**Технологическая карта**

**приготовления пирога с яблоками**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **операции** | **Фото** | **Инструменты и оборудование** |
| 1 | Отмерить продукты по рецепту,  сложить все на столе |  | Сито  Мерная ложка  Стакан  Чайник  Сахарница  Солонка |
| 2 | Вымыть яблоки,  изюм,  лимон  Замочить изюм |  | Раковина  Проточная вода  Стакан |
| 3 | Очистить яблоки от кожуры и сердцевины  Нарезать яблоки мелкими кубиками |  | Нож  Разделочные  доски  Сковородка |
| 4  5 | Выложить нарезанные яблоки на сковородку  Пассировать яблоки, сбрызнув лимонным соком.  Остудить |  | Электроплита,  сковорода,  разделочные доски,  ножи  Электроплита,  сковорода,  прихватка |
| 6 | В замесочное блюдо добавить муку,  соль,  сахар,  дрожжи,  воду |  | Замесочное блюдо, механическое сито  мерная ложка, стакан |
| 7 | Закрыть замесочное блюдо крышкой, выпустить воздух и несколько раз крутануть по часовой стрелке |  | Замесочное  блюдо |
| 8  9 | Открыть блюдо, добавить ложку растительного масла, закрыть  и  поставить на водяную баню.  Через 15 минут крышка «выстрелит» - откроется.  Тесто готово! |  | Замесочное  блюдо,  мерная ложка,  стакан  Электроплита,  таз,  замесочное  блюдо |
| 10  11 | Разделить тесто.  Большой кусок раскатать на силиконовом коврике мини-скалкой,  а маленький отложить для украшения |  | Замесочное блюдо  Противень,  силиконовый коврик,  мини-скалка |
| 12 | Выложить на тесто яблоки,  посыпать корицей |  | Противень,  силиконовый коврик,  сковорода,  ложка |
| 13  14 | На яблоки выложить изюм  Загнуть края пирога |  | Противень,  силиконовый коврик  Противень,  силиконовый коврик,  ложка |
| 15 | Украсить верх пирога пампушками, приготовленными из маленького куска теста |  | Противень,  силиконовый коврик |
| 16 | Поставить пирог в духовку при температуре 200о на 20 минут на силиконовом коврике |  | Электроплита, противень, силиконовый коврик |
| 17  18 | Вынуть пирог из духовки,  переложить на металлический противень,  Накрыть силиконовым ковриком и оставить  на 10 мин |  | Электроплита, противень, силиконовый коврик,  прихватка |
| 19 | Выложить пирог на блюдо  и  подать к столу |  | Большое блюдо |
| 20 | Приятного аппетита! |  |  |

**Если хочешь быть здоров,**

**То по русскому рецепту**

**Скушай постный наш пирог!**

**Есть заморский в нем продукт,**

**Для здоровья тоже ценный.**

**Пышный, мягкий и румяный,**

**Он на вкус немного пряный,**

**В нем корица и лимон.**

**Всем хозяйкам наш поклон!**