

## **Фестиваль «Национальная кухня России», в рамках проекта «Здоровое Питание», стартовал в ВДЦ «Орленок»**

03.08.2021 г.

Во Всероссийском детском центре «Орленок» стартовал фестиваль «Национальная кухня России». На этот раз он посвящен кухне Республики Карелия, кулинарные традиции которой насчитывают не одну сотню лет. Карелия – край озер и рек, поэтому в основе большинства местных блюд – рыба, также часто используют ржаную муку, грибы, ягоды и крупы.

Рыба – обязательная составляющая сбалансированного рациона. Это отличный источник белка, который легко усваивается, полезных жиров, витаминов и микроэлементов. Диетологи рекомендуют включать рыбные блюда в меню несколько раз в неделю.

В фестивале приняли участие более 1500 детей из разных регионов России, они получили возможность познакомиться с самобытной карельской кухней, основами здорового питания и сбалансированного рациона. Как часто нужно употреблять рыбу и море продукты, какие витамины и микронутриенты содержатся в продукте, как правильно выбрать и приготовить, на эти и другие вопросы отвечали участники команд представляя свои блюда.

Жюри возглавила амбассадор проекта «Здоровое питание», заслуженная актриса России Анна Ардова. Она призналась, что определить победителя было трудно, так как все команды отнеслись к приготовлению блюд творчески, поэтому результат получился отличный.

Также Анна провела кулинарный мастер-класс – показала, как приготовить полезное летний десерт, а после состоялась творческая встреча с детьми, отдыхающими в Центре.

Справочно:

Роспотребнадзор и Всероссийский детский центр «Орленок» сотрудничают в рамках проекта «Здоровое питание». В ходе партнерства экспертами Роспотребнадзора, ФИЦ Питания и ВДЦ «Орленок» разработана и реализуется серия пилотных образовательных программ для детей «Основы здорового питания», направленных на формирование культуры питания и развитие устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни. Информационные материалы, опубликованные на сайте [Здоровое-питание.рф](http://Здоровое-питание.рф), а также специальные выпуски, подготовленные на «Детском Радио», мультсериал «Ми-Ми-мишки», обучающие ролики, квесты, тесты и компьютерные игры стали основой для работы с детьми.

Каждый ребенок, отдыхающий в ВДЦ «Орленок», может пройти специальный образовательный курс по здоровому питанию, задать вопрос специалисту, поучаствовать в мастер-классе, пройти тренировку и узнать, как выбрать качественные, полезные и безопасные продукты, что нужно употреблять в пищу для здорового роста и развития, как выстроить свой сбалансированный рацион и какая физическая нагрузка необходима для каждого возраста. В рамках программы ВДЦ «Орленок» посещают амбассадоры проекта «Здоровое Питание», они проводят мастер-классы для детей и творческие встречи.

Участниками программы «Основы здорового питания» в ВДЦ «Орленок» уже стали более пяти тысяч детей из разных регионов России. Планируется, что до конца 2021 года обучение пройдут более 20 000 ребят.



ОБУЧАЮЩАЯ  
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ  
ПРОГРАММА



ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС  
“НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ РОССИИ:  
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ”

