

Национален конкурс “Най-здравословна рецепта за училище 2023”!

Организиран от Сдружение „УСМИВКА“ Бургас с подкрепата на Община Бургас.

Обичаш да приготвяш здравословна храна, която лесно можеш да хапнеш и в училище,

включи се в Националния конкурс “Най-здравословна рецепта за училище 2023 - Бързо, лесно , здравословно и полезно!”



„Упражнявани от ранно детство, добрите навици се запазват и в зряла възраст , затова инициативата на Сдружение „УСМИВКА“ Бургас “Най-здравословна рецепта за училище 2023”! , реализирана с подкрепата на Община Бургас е свързана с идеята да насърчи децата

да се радват на здравословно хранене и физически упражнения в училище като добрата инвестиция за тяхното бъдеще.“

Детското затлъстяване е изключително обезпокоителен проблем, предвид че броят на децата в Европа, страдащи от наднормено тегло или затлъстяване, нараства с около 400 000 годишно. Освен, че страдат от здравословни проблеми като диабет и чернодробни заболявания като малки, децата с наднормено тегло са сериозно застрашени от сърдечни заболявания, рак, високо кръвно налягане, инфаркт и депресия като пораснат.

Европейският ден за здравословна храна и готвене е част от широка кампания на Комисията за борба срещу затлъстяването посредством насърчаване гражданите на ЕС да предпочетат балансиран хранителен режим и да правят повече физически упражнения. Голяма част от навиците, свързани с начина на живот, се изграждат в детска възраст. Поради това децата, на които е обяснена важноста на здравословното хранене и които са научени правилно да подбират хранителния си режим, е по-вероятно да водят здравословен живот като възрастни.

Във връзка с Европейският ден за здравословна храна и готвене 08.11.2023г Сдружение „УСМИВКА“ Бургас съвместно с Община Бургас за втора поредна година обявява Национален конкурс **“Най-здравословна рецепта за училище 2023”** под надслов **„Бързо, лесно , здравословно и полезно!**

Конкурсът ще се проведе в следните категории:

I –ва категория

- **Готови за училище**

II – ра категория

- **Старинни български рецепти за празници и обреди**

III – та категория

- **Какво да приготвя за моят рожден ден!**

Рецептите могат да включват различни видове кухни:

- **1. Безглутенова кухня**
- **2. Веганска кухня**
- **3. Здравословна кухня**
- **4. Диетична кухня**
- **5. Вегетарианска кухня**

Те могат да са :

- 1. Супи**
- 2. Разядки**
- 3. Сандвичи**
- 4. Салати**
- 5. Основни**

6. Десерти

7. Печива

В конкурса могат да участват деца и младежи от 5 до 18 години, които сами да създадат и споделят най-лесна и здравословна рецепта .

Как да участвате?

1. Изпратете ни своята рецепта със снимка с формат А 4
2. Към снимката на Вашата рецепта напишете описание към нея - съставки пропорции , продукти.
На обратната страна на снимката напиши имейл адрес , училище, град, името на участника в конкурса и адрес за контакти.

Вашите предложения за конкурса изпращайте на адрес:

гр. Бургас

ул. „Янко Комитов „ 4

За конкурса “Най-здравословна рецепта за училище 2023”!

Митка Георгиева за Сдружение „УСМИВКА“

Конкурсът стартира на 10.10.23г. и продължава до **17:00 часа на 10.11. 2023** , който се провежда във връзка с Европейския ден на здравословното хранене и готвене.

Спечели една от множеството награди за готвене от този конкурс.

На всички участници в конкурса ще бъдат изпратени грамоти за участие по имейла .

Най-добрите рецепти ще бъдат публикувани в безплатна онлайн рецептурна книжка и победителите наградени в официална церемония в гр. Бургас в края на месец ноември.

Митка Георгиева Председател на УС на СНЦ „УСМИВКА“

0988 753 171, Бургас ул. „Янко Комитов „ 4

10 .10 .2023г.