Витаминное настроение:

мастер-класс по здоровому питанию



В рамках недели здорового питания на уроках труда для девочек прошёл мастер-класс по приготовлению простых и полезных блюд. Темой встречи стал витаминный салат — блюдо, которое легко повторить дома, а его польза подходит каждому. Перед началом работы ребята вспомнили главные правила безопасности на кухне: как правильно обращаться с ножом, почему нельзя оставлять включённые приборы без присмотра и зачем тщательно мыть овощи перед приготовлением. Участницы убедились, что аккуратность и порядок — первые помощники любого повара. Затем началось самое интересное — готовка. Девочки мыли и чистили свежие овощи, нарезали их, заправляли и аккуратно перемешивали, соблюдая все правила, о которых говорили в начале занятия. Каждая смогла попробовать себя в роли настоящего кулинара: от подготовки ингредиентов до финального оформления салата. Результат порадовал всех: яркий, ароматный и, главное, полезный салат стал наглядным примером того, что здоровая еда — это вкусно, быстро и доступно. Ведь для такого блюда не нужны редкие продукты или сложные техники — только свежие овощи, немного старания и хорошее настроение. Мастер-класс показал: готовить полезную еду совсем несложно, если подходить к делу с фантазией и ответственностью. А неделя здорового питания ещё раз напомнила всем — забота о себе начинается с простых шагов, и один из них можно сделать прямо на собственной кухне.

