


УТВЕРЖДАЮ
Главный внештатный специалист
по медицинской профилактике
Министерства здравоохранения


Омской области
В.А. Бастрыгина
«17» декабря 2024 года

Акция «Здоровый Новый Год»
Информационно-методический материал по проведению акции
приуроченной к Неделе здорового питания

Составитель:
Белозерова М.Ю.
Врач по медицинской профилактике
БУЗОО «Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Омск, 2024

Обоснование направленности мероприятия

Одна из актуальных проблем наших дней - это проблема здорового питания. За последние десятилетия питание человека претерпело существенные изменения.

Во-первых, изменился темп жизни. Пищевой рацион современного человека строится из перекусов и перехватов на бегу или в перерывах между делами. Во-вторых, появляются новые технологии и новые продукты, некоторые из которых нежелательны к употреблению или разрешены в ограниченном количестве. Большинство предпочитает продукты с повышенным содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, игнорируя фрукты, овощи и другие виды натуральных продуктов, содержащие клетчатку и цельные злаки.

Особенно страдает питание на Новый год. Многие из нас стараются порадовать себя и своих близких изобилием вкусной еды. Салаты с майонезом, жирные закуски, сладкие десерты могут негативно повлиять на здоровье человека.

Проведение предлагаемой акции является одним из инструментов коррекции питания населения в праздничные дни, а так же содержит полезные и вкусные рецепты для новогоднего стола.

Цель: повышение мотивации к здоровому питанию.

Целевая аудитория: разновозрастная, от 18 лет.

Кадровое обеспечение: мероприятие может быть организовано руководством организаций, ориентированным на укрепление здоровья работников, профсоюзными органами, специалистами по охране труда. В качестве помощников- координаторов можно задействовать работников трудового коллектива, приверженных к здоровому образу жизни.

Количество участников: не ограничено.

Материально-техническое оснащение: текст с условиями участия в акции (Приложение 1); здоровые рецепты для новогоднего стола (Приложение 2).

Место проведения: Интернет.

Механизм проведения мероприятия

1 этап – подготовительный.

Организатор мероприятия в лице работника, ответственного за популяризацию здорового образа жизни в организации, при поддержке руководителя, информирует руководителей первичных коллективов и работников о возможности участия в акции, условиях и сроках проведения мероприятия. Рекомендуется проведение акции в течение одной недели. Формы информирования о сроках и условиях участия предполагают использование каналов внутренних коммуникаций организации: внутренний веб-сайт, доски объявлений, корпоративная пресса, корпоративные бюллетени, дни информирования, ТВ-панели, внутреннее радио и прочих (Приложение 1).

Акция проводится в Интернет – пространстве.

2 этап - основной.

Место проведения Интернет:

Участнику акции предлагается в течение недели разместить пост на одном из своих аккаунтов в социальных сетях, используя хештег **#ЗдоровыйНовыйГод**. Пост может содержать вариант кулинарного рецепта, который по мнению автора помогает сохранить и укрепить здоровье. Например, фото блюда, видео процесса приготовления или текст рецепта (Приложение 2). Организаторы конкурса оставляют за собой право комментировать предложенный рецепт и давать ему оценку.

Приложение 1.

Приглашение к участию в акции (место проведения – Интернет)

Приглашаем принять участие в акции «Здоровый Новый Год»! Акция проводится по инициативе Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

Для участия в акции необходимо:

1. Разместить пост в социальных сетях с содержанием кулинарного рецепта для новогоднего стола, который по мнению автора помогает сохранить и укрепить здоровье под хештегом # **ЗдоровыйНовыйГод**;
2. Пост может содержать фото приготовленного блюда, видео процесса приготовления, текст кулинарного рецепта.
3. Поделиться своей записью («передать эстафету») с коллегами по работе, друзьями.

Здоровые рецепты для новогоднего стола.

Салат с апельсином и хрустящими овощами

Для приготовления необходимо:

- руккола - 15 г
- яблоко - 30 г
- морковь - 30 г
- огурец - 30 г
- апельсиновая мякоть - 35 г
- апельсиновый сок - 10 г
- масло оливковое - 5 г

Самое сложное в этом рецепте - почистить апельсин. Надо аккуратно ножом срезать с плода кожуру и освободить мякоть от пленок. Морковку мы также очищаем от кожуры и промываем. Яблоко, огурец и стебли сельдерея моем под проточной водой. Теперь наша задача все ингредиенты нарезать соломкой и перемешать.

Заправляем салат оливковым маслом и соком половинки апельсина.

Салат с курицей и ананасами:

Для приготовления необходимо:

- грудка куриная — 1 шт.
- ананасы консервированные — 200 г
- сыр твердый — 120 г
- чеснок — 1 зубчик
- листья салата — 1 пучок
- йогурт натуральный — 120 г

Отварите или запеките куриную грудку, нарежьте на кубики. Ананасы достаньте из банки. Если кусочки крупные, разрежьте их на 2–3 части. Сыр натрите на терке. Очищенные зубчики чеснока пропустите через пресс. Соедините ингредиенты в одной миске, посолите, заправьте йогуртом, перемешайте. Перед подачей на праздничный стол переложите закуску в тарелку с листьями свежего салата.

Салат с мандаринами и тофу

Для приготовления необходимо:

- листья салата — 1 пучок
- мандарины — 2–3 шт.
- оливки — 6 шт.
- маслины — 6 шт.
- огурцы — 1 шт.
- орехи грецкие — 30 г
- лук красный — 0,5 шт.
- тофу — 100 г

- масло оливковое — по вкусу
- соль — по вкусу
- перец черный молотый — по вкусу
- сок лимонный — 1 ст. л.
- зелень — по вкусу

Помойте мандарины, тщательно очистите их и нарежьте кружочками поперек долек. Снимите кожицу с огурцов и нарежьте их вдоль тонкими полосками. Это можно сделать с помощью овощечистки. Лук нарежьте тонкими кольцами, а тофу — крупными кубиками. Орехи поломайте на кусочки. Выложите на тарелку листья салата, на них — мандарины, оливки, тофу, лук и орехи. Аккуратно сверните огуречные пластинки в виде спиралей и украсьте ими салат.

В пиале смешайте масло, лимонный сок, соль и перец. Полейте салат соусом. Оливковое масло можно заменить любым другим — тыквенным, маслом авокадо, кунжутным, горчичным или виноградным.

Винегрет

Для приготовления необходимо:

- картофель — 2 шт.
- свекла — 3 шт.
- морковь — 1 шт.
- огурцы соленые — 3 шт.
- лук репчатый — 1 шт.
- горошек зеленый — 150 г
- масло подсолнечное — по вкусу
- соль — по вкусу
- зелень — по вкусу

Помойте овощи. Картофель и морковь отварите отдельно от свеклы. Остудите и очистите от кожуры. Нарежьте отваренные овощи мелким кубиком. Очистите лук и тоже нарежьте как можно мельче. Если хотите убрать горечь, залейте нарезанный лук кипятком, через 3 минуты слейте жидкость. Нарежьте огурцы мелким кубиком. Если не любите соленые огурцы, можно взять маринованные.

Соедините в миске картофель, свеклу, морковь, лук, огурцы и добавьте зеленый горошек. Посолите салат и заправьте его подсолнечным маслом. Украсьте винегрет зеленью.

Салат из свежих овощей с горячей заправкой

Для приготовления необходимо:

- огурец – 200 г
- помидор – 200 г
- перец болгарский – 200 г
- морковь – 100 г
- лук зеленый – 30 г
- зелень – 30 г

- салат – 20 г для украшения
- масло растительное – 2 ст.л.
- сок лимонный – 1 ст.л.
- соевый соус – 1 ст.л.
- кунжут – 2 щепотки
- паприка – 1 ч.л.

Нарезать огурцы и болгарский перец на соломку средней толщины, помидоры – на небольшие кусочки. Зеленый лук нарезать крупно. Морковь натереть на крупную соломку. Добавить к нарезанным овощам листья салата и мелко нарезанную зелень укропа с петрушкой.

Перед подачей на стол добавить к салату сок лимона, соль по вкусу и соевый соус. Аккуратно перемешать. В сотейник с толстым дном налить оливковое масло, добавить в него молотую паприку и хорошо прогреть. Залить салат горячей заправкой, перемешать.

Курица, запеченная с овощами

Грудку вымыть, уложить целиком на лист фольги. Посыпать специями (перец, сухие травы). Добавить подготовленные овощи (любые, кроме картофеля). Накрыть сверху фольгой, соединить герметично верхний и нижний листы фольги таким образом, чтобы сок от мяса не вытекал. Запекать в духовке при 200 0С до готовности. Куриная грудка 100 г. Из расчета на одну порцию: овощи 180 г., сухие травы по вкусу, соль и перец по вкусу.

Куриные бедра, запеченные с тыквой

Для приготовления необходимо:

- бедра куриные — 4 шт.
- чеснок — 3 зубчика
- масло оливковое — 35–45 мл
- тыква — 250 г
- тимьян свежий — 2 веточки
- перец черный молотый — по вкусу
- прованские травы — по вкусу
- горчица — 1 ст. л.
- апельсины — 1 шт.

Выжмите из апельсина сок, добавьте горчицу и немного соли, перемешайте. Залейте маринадом куриные бедра и оставьте их на 30–40 минут. Тыкву нарежьте на несколько крупных частей. Смажьте оливковым маслом форму для запекания. Выложите кусочки тыквы в один слой, посолите. Положите сверху куриные бедра, добавьте тимьян. Накройте форму фольгой. Духовой шкаф разогрейте до 180–190°С, поставьте курицу запекаться на 35–40 минут. Прежде чем подать на стол, украсьте по желанию.

Котлеты из птицы на пару или запеченные

Мясо (курица, индейка) пропустить через мясорубку. Белый хлеб предварительно размочить (в воде или в молоке). Зелень промыть. Фарш из мяса индейки можно приготовить самим, а можно купить в магазине готовый. Главное, чтоб он был свежим. Фарш из мяса индейки должен быть светло-розового цвета, чуть темнее куриного; однородным, без хрящей и темных пятен. Уложить в форму, после чего отварить на пару или запечь в духовке до готовности.

Из расчета на одну порцию: мясо (курица, индейка) 90 г., хлеб пшеничный 15 г., молоко 20 мл., зелень 5 гр., соль.

Судак, запеченный с картофелем

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль по хребту, потом нарезать поперек, посыпать перцем и уложить куски на смазанную маслом сковороду. Сверху рыбу засыпать сырым картофелем, нарезанным в виде лапши и промытым в холодной воде. По краям сковороды уложить тонкие ломтики картофеля. Все это посолить, посыпать сначала мукой, а затем, полив рыбным бульоном или водой, – толчеными сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и поставить в духовой шкаф. Рыба запекается 20–35 минут (в зависимости от толщины слоя картофеля).

Если при запекании бульон на сковороде быстро выкипит, необходимо подлить еще немного бульона или кипяченой воды. Иногда прибавляют лук, который кладут на рыбу и засыпают картофелем. При подаче на стол посыпать рыбу нарезанной зеленью петрушки. К рыбе можно подать зеленый салат из овощей и фруктов, свежие огурцы или квашеную капусту.

На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) – 800 г картофеля, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки сухарей и 2–3 ст. ложки масла.

Минтай с морковью и луком

Для приготовления необходимо:

- 800 г. минтай
- 2 шт. морковь
- 2 шт. лук репчатый
- 2 ст.л. паста томатная
- 50 мл. вода или красное вино - 50 мл
- Соль и перец - по вкусу

Натереть морковь. Обжарить лук и морковь в казане, добавить томатную пасту. На дно формы для запекания поместить немного растительного масла, выложить половину овощей и нарезанный чеснок. На овощи положить кусочки рыбы. Закрыть всё второй половиной овощей. Накрыть форму фольгой и поставить минтая с морковью и луком в духовку на 45 минут при 220 градусах.

Треска с овощами в «лодочках» из пергамента

Для приготовления необходимо:

- филе трески — 700 г
- лимоны — 0,5 шт.
- помидоры — 1 шт.
- перец болгарский — 0,5 шт.
- мята свежая — 2 веточки
- тимьян свежий — 2 веточки
- соль — по вкусу
- перец — по вкусу
- масло оливковое — по вкусу
- приправа для рыбы — по вкусу

Помидоры и перец нарежьте тонкими кружочками. Натрите рыбу со всех сторон солью, перцем и приправами. Подготовьте 2 больших листа пергамента для выпечки. Сформируйте из них «лодочки». В каждую положите немного мяты и тимьяна, филе трески. Положите на рыбу кружочки лимона, перца и помидоров, сбрызните оливковым маслом. Края пергамента закрепите кулинарной нитью, как на фото. Отправьте треску в разогретую до 180°C духовку. Запекайте 25

Тарталетки с муссом из авокадо и икрой

Для приготовления необходимо:

- тарталетки — 10–12 шт.
- авокадо — 2 шт.
- сыр творожный — 2 ст. л.
- сок лимона — 10 мл
- икра красная — 130–150 г
- соль — по вкусу
- перец — по вкусу

Авокадо разрежьте пополам, извлеките с помощью столовой ложки мякоть, переложите в глубокую чистую миску. Разомните авокадо вилкой, добавьте сливочный сыр, посолите и с помощью блендера сделайте пюре. Добавьте свежесжатый лимонный сок и перец, перемешайте. Заполните тарталетки получившимся муссом из авокадо. Украсьте закуску красной икрой.

Канapé из огурцов с креветками

Для приготовления необходимо:

- креветки тигровые — 15 шт.
- огурцы — 1–2 шт.
- розмарин сушеный — 0,5 ч. л.
- чеснок — 1–2 зубчика
- масло сливочное — 15 г
- соль — по вкусу
- перец — по вкусу
- зелень для украшения — 3 веточки

Очистите креветки. Огурцы нарежьте кружочками толщиной 4–5 мм. Растопите в сковороде масло, положите розмарин и разрезанный пополам чеснок. Жарьте 1 минуту. Уберите чеснок и розмарин, добавьте креветки. Жарьте их по 1,5 минуты с каждой стороны.

Готовые креветки разложите на огуречные кружочки. Украсьте любой свежей зеленью, посолите и поперчите.

Огуречные роллы с красной рыбой

Для приготовления необходимо:

- огурец – 1 шт.
- сыр сливочный – 120 г
- лосось – 120 г
- укроп – 1 ст.л.
- кунжут – 1 ч.л.

Длинный огурец тонко нарезать с помощью широкой овощечистки и выложить на бумажное полотенце. Красную рыбу мелко порубить ножом. Творожный сыр, измельченный лосось и мелко нарезанный укроп перемешать. Полоски огурца аккуратно выложить внахлест друг на друга, с заходом, примерно, в один сантиметр.

Начинку выложить по всей длине и разровнять. Аккуратно плотно скрутить все в ролл. Разрезать при подаче на стол.