

# Конкурс на лучший чек-лист весенних блюд

Ранней весной важно скорректировать свое питание. Пробуждение природы застает нас в период гиповитаминоза. Это сказывается на общем самочувствии и внешнем виде. Сбалансированным питанием можно помочь себе – ведь здоровье и красота начинаются с питания. Для этого предлагаем составить **чек-лист 10 блюд**, которые стоит включить в меню **весной**. Помните, необходимо внимательно следить за поступлением в организм основных витаминов и минеральных веществ. Весенняя диета довольно гибкая и вполне соответствует любым вкусам. Основное правило – продукты следует подбирать таким образом, чтобы в организм попадали все группы витаминов.

Оформление чек-листа – поле для вашей фантазии. В данном случае форма не менее важна, чем содержание. Для примера:

**ЧЕК-ЛИСТ**  
здорового человека

ЧТО МНЕ НУЖНО СЕГОДНЯ СДЕЛАТЬ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
400г овощей и фруктов							
Выпивать достаточно воды в день							
Прогулка на свежем воздухе							
10 тысяч шагов в день							
1 час до сна без гаджетов							
Отход ко сну в одно время							
2-3 часа сна							

Здоровому человеку необходимо регулярно (не чаще одного раза в месяц) **контролировать** артериальное давление и вес

**В ЭТОМ МЕСЯЦЕ МНЕ НУЖНО:**

Сходить на профилактический осмотр	<input type="checkbox"/>
Встать на весы	<input type="checkbox"/>

**Чек-лист дел на весенние каникулы**

- Составить план занятий и дел
- Следовать расписанию дня
- Сделать новые фотографии
- Весело провести время с друзьями
- Прочитать новую книгу
- Провести время с семьей на природе
- Провести день добрых дел или помочь кому-либо (родителям)
- Заняться любимым хобби (например, рисованием)
- Погулять в парке
- Посетить выставку (театр, музей, библиотека) или сходить в кино
- Научиться готовить новое блюдо
- Подготовиться к учебным занятиям
- Составить список 10 новых вещей, которые вы узнали за время каникул

Акция  
один шаг к здоровому образу жизни

Checklist

**Важно!** Чек-лист должен содержать не только название блюда, но и ингредиенты, которые оно включает. Автор лучшей работы будет награжден витаминным призом.

Конкурс проводится с 18 марта по 3 апреля.