



**IV LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
im. MARII SKŁODOWSKIEJ – CURIE**

**ul. Dąbrowskiego 34
41 – 500 CHORZÓW
tel. / fax 241-17-14
<http://www.curie.edu.pl>**



WYNIKI PIERWSZEGO KONKURSU WIEDZY Z ZAKRESU DIETETYKI

„ŚWIADOME ŻYCIE – ŚWIADOME ODŻYWIANIE”

Z przyjemnością informujemy, że zakończył się I etap konkursu. Spośród 115 zgłoszeń do etapu finałowego serdecznie zapraszamy (z góry przepraszamy za ewentualne błędy w pisowni imion lub nazwisk ponieważ w niektórych pracach konkursowych były one nieczytelne.):

Gimnazjum nr 1

- 1) Kupczak Monika
- 2) Błaszczyk Marta
- 3) Wolińska Ewa
- 4) Konefał Kamila
- 5) Mirecka Maja
- 6) Semba Karolina
- 7) Biskup Dominik
- 8) Parzygła Karolina

Gimnazjum nr 2

- 1) Szyma Dominika
- 2) Filey Martyna
- 3) Pawłowska Anna
- 4) Baron Aleksandra

Gimnazjum nr 5

- 1) Świątek Kamil
- 2) Tyński Bartek
- 3) Holko Mateusz
- 4) Jascińska Katarzyna
- 5) Nex Lechowicz – Wojdała
- 6) Różycka Paulina

Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 1

- 1) Gwara Daria
- 2) Polaczek Emilia
- 3) Serebrowska Dorota
- 4) Nowak Wiktoria
- 5) Błaszczak Sandra
- 6) Brzezińska Paulina

Etap finałowy konkursu odbędzie się 12.04.2014r o godzinie 11:00 w IV Liceum Ogólnokształcącym im. Marii Skłodowskiej – Curie w Chorzowie, ul. Dąbrowskiego 34.

Serdecznie zapraszamy nauczycieli przeprowadzających I etap konkursu do wzięcia udziału w jego finałowej części.

Zadaniem finalisty jest przygotowanie (w domu) potrawy o określonym przez organizatorów założeniu dietetycznym. Następnie uczestnik prezentuje potrawę przed jury konkursowym omawiając jej składniki oraz proces przygotowania.

Szczegóły zadania finałowego

„Niebanalnie z cynamonem”

Przygotowana potrawa powinna w swoich składnikach zawierać CYNAMON, a jej wartość kaloryczna nie może przekraczać 500 kcal.

Uczestnik dobierając składniki potrawy powinien pamiętać, że:

1 gram białka to 4 kcal

1 gram węglowodanów to 4 kcal

1 gram tłuszczu to 9 kcal

Przykład zadania finałowego:

Przedstawiona poniżej potrawa jest tylko przykładem spełnienia założeń zadania finałowego.

Uczestników zachęcamy do kreatywnego podejścia do tematu ☺

„Dietetyczny omlet z cynamonem”



Składniki:

60 g płatków owsianych

20 g otrębów pszennych

80 g białka jajka

20 g suszonych rodzynek

10 g migdałów

10 g nasion słonecznika

10 g cynamonu

Przygotowanie:

Białka jajka zmiksować. Następnie dodać płatki owsiane, otręby wsiane, suszone rodzynki, migdały oraz nasiona słonecznika. Całość wylać na rozgrzaną patelnię teflonową, posypać cynamonem.

Smażyć z oby stron do uzyskania złotego koloru.

Smacznego!!!

Bezpośredni kontakt z organizatorami konkursu:

Jaksik Damian: jasiak_jada@o2.pl

Pella Agnieszka: agnieszka.pella@wp.pl