**项目3：健康“家”味道——营养私房菜（自选项目）**

一、活动背景

[家,是我们最应该珍惜的地方;家人,是我们生命中最重要的人](http://www.baidu.com/link?url=jHEwN21IXLaY4m5tLSSTu57_CpDWvO3W56-2ptXPCuDATH3dPaUHbaEZNKhNOx466Cw8mM-jtjigjtMbQvb5OaP-yfLUgVQRXsVGDx233ee" \t "https://www.baidu.com/_blank)。一顿简单的饭菜承载着家人最质朴的关心与守护。特别是在新冠疫情面前，我们没有人能独善其身，让我们用简单的食材、科学营养的搭配、满怀爱意的制作，为家人奉上充满浓浓“家”味道的暖心营养餐。长辈们将自己家的私房菜教给孩子，孩子们也在学习和制作的过程中，增强劳动意识，锻炼生活技能。那就让我们以小视频来记录餐点制作搭配的尝试过程，展现科学饮食理念，送出给家人的关心寄语，秀出健康“家”味道。

二、活动内容

美味能抚慰心灵，食物能促进健康，劳动更让人快乐。回忆战“疫”时期的点点滴滴，为家人精心烹制一顿营养餐。对方法过程、口味特点、健康营养等进行分析与展示，附上对战“疫”时期家人的关心与嘱托。

三、要求和规则

1、完成规定项目“健康中国 共享小康”摄影网上秀的线上作品提交。具体要求详见项目1活动细则。

2、参赛者需以短视频的形式进行记录并填写作品申报表（见附件）。短视频作品应能对菜点所使用食材、方法过程、营养搭配进行清晰的表述与分析，并能简单谈谈自己的感想以及对家人的战“疫”嘱托。

3、短视频时长不得超过3分钟。单个视频文件不超过200M。视频拍摄设备不限，手机即可，建议以横画面进行拍摄并最终以高清MP4格式进行提交。各参赛者请妥善保存好提交材料的高清晰度源文件及素材。文件名为：“XX区-学校名称-作者姓名-《菜点名称》-指导者姓名”。如：黄浦区-黄浦小学-小明-《蟹粉蛋》-王某。

1. 评分
2. 餐点构思新颖性： 1~20分；
3. 经过烹饪后所显示的颜色和光泽: 1~20分；
4. 摆盘所呈现的造型的协调性及优美度:1~20分；
5. 所选择原料及其搭配的营养合理性:1~20分；
6. 作品的立意、规范性及整体性:1~20分；

**附件：**

**健康“家”味道——营养私房菜项目申报表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 区 |  | 学校全称 |  |
| 学生姓名 |  | 所在学段 | 🞎小学 🞎初中 🞎高中 |
| 家长姓名及与学生关系 |  | 联系电话 |  |
| 电子邮箱 |  | 学籍号 |  |
| 菜点名称 |  | | |
| 文字简介：（请用50字左右简述感想以及对家人的战“疫”嘱托） | | | |

1、