**自选项目4：巧心烹五味——我是家庭营养师**

一、活动背景

俗话说“民以食为天”,色香味形是品评一道美食的重要标准。而味则被认为是烹饪的灵魂。甜入脾，酸生肝，苦生心，辣入肺，咸入肾，蕴含着五味的美食也给人更丰富的味觉体验。咱们中国人在追求吃的过程中崇尚巧心烹饪中给味蕾带来美好体验更讲究各种味道均衡进食所赋予的健康与营养。在我们的日常饮食中,每一种食物都有五味特性。味道不同的食物，对人体所起到的作用不尽相同。平衡膳食，才会让我们的身体更健康。那就让我们化身为家庭营养师，在兼顾健康与美味的同时巧心烹制一道美食。

二、活动内容

在饮食上，五味要调和才能取长补短、相互作用。了解不同食材对我们身体的具体作用，结合你家人的健康需求，为其精心烹制一道健康美食，对方法过程、口味特点、健康营养等进行分析与展示，用短视频的形式进行记录并提交。

三、要求和规则

1、完成规定项目“匠心记忆——我是影像记录师”的线上作品提交。具体要求详见项目活动细则。

2、作品以短视频的形式进行呈现，应能对菜点所使用食材及口味特点、制作方法过程、营养搭配及健康价值进行清晰的表述与分析。

3、视频格式要求：MP4格式，不超过720p，建议横画幅，时长不超过3分钟，大小不超过200M。为了便于优秀作品后续展示，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。

4、必须有作品简介，介绍对于作品的设计思路与亮点等，文字300字以内，填入项目申报表（见附件）。

5、提交文件命名规范：

分别将视频与申报表存入同一文件夹中。

视频、申报表与文件夹均命名为：“XX区-学校名称-作者姓名-《作品名称》-指导者姓名”。

如：黄浦区-黄浦小学-小明-《清凉苦瓜》-王某。

1. 评分
2. 餐点构思搭配的新颖性（30分）；
3. 摆盘所呈现的造型的协调性及优美度（20分）；
4. 所选择原料及其搭配的营养合理性（30分）；
5. 作品的整体性（20分）。

**附件：巧心烹五味——我是家庭营养师 项目申报表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 区 |  | 申报单位（学校） |  |
| 申报者姓名 |  | 年级/年龄（9月就读年级） |  |
| 组别 | □亲子组（学前-小学5年级）；□中学组（6-12年级）□老年组 |
| 联系电话 |  | 学籍号（学生需填写） |  |
| 联系邮箱 |  | 身份证号（学生需填写） |  |
| 指导教师/领队（老年组） |  | 指导教师/领队（老年组）联系电话 |  |
| 项目名称 |  |
| 项目简介： |

注：作者申报即视为同意主办方对您所提交的作品（资料）拥有用于公益交流与宣传展示的无偿使用权。