

# БУРГЕР БЕЗ КАЛОРИЙ

2 августа в ВДЦ «Орлёнок» прошёл конкурс кулинарных команд. Талантливые ребята из всех десяти лагерей «Орлёнка» показали свои кулинарные способности и сразились за золотой кубок.

Для участия в кулинарном конкурсе ребята прошли несколько этапов отбора в команду кулинаров. На конкурсе нужно было приготовить национальные блюда Ставропольского края.

На суд жюри ребята представили различные блюда: жарко (кавказское блюдо-суп из баранины с острыми приправами), шупом (послебка из мяса или рыбы), кашлама (блюдо из баранины или говядины с овощами и зеленью), зелёный и тертый борщ, а также закуски: шоколад, чесночные лампушки, лепёшки на палочке, виноград и миндаль.

В каждой команде часть группы придумывала особую сервировку стола, другая – участвовала в конкурсе. Необходимо было отвечать на вопросы о здоровом питании и национальных блюдах Ставропольского края.

Одной из судей была популярная

блогер и певица Валя Карнавал.

В начале мероприятия она произнесла напутственную речь участникам. Также Валя провела мастер-класс с бренд-шефом «Черкизово» Эдуардом Денисовым для ребят. На мероприятии блогер дала небольшое интервью, в котором поделилась своим рационом питания:

**«Вместо дивет и голодания, самым оптимальным решением будет правильное сбалансированное питание».**

В паре с шеф-поваром Валя приготовила полезный диетический бургер, заменив калорийный хлеб на овощи. По окончании мастер-класса певица ответила на вопросы ребят и дала рекомендации по сервировке.

Все остались довольны результатом. **«Очень вкусный бургер! Несмотря на то, что я не люблю овощи, я ела это с удовольствием»**, – сказала одна из участниц мероприятия.

После мастер-класса ребята смогли сфотографироваться с Валей и взять автограф.

Пока медиатор был на мастер-классе, кулинарные команды уже приготовили столы и прошли кво. Жюри оце-



нили сервировку и блюда каждого лагеря и вынесли вердикт. В этом году победил детский лагерь «Стремительный».

Ребята гордо вышли на сцену и забрали переходящий золотой кубок. Остальные команды получили призы и грамоты за участие.

Команды и гости сделали совместное фото со всеми лагерями и

судьями. Завершилось мероприятие приятным бонусом – дети смогли насладиться конкурными блюдами.

Олеся МАРУСОВА  
г. Краснодар  
Екатерина БАРАНОВА,  
г. Ставрополь

# ЮНЫЕ СПАСАТЕЛИ

Если вы были в «Орлёнке» в детском лагере «Комсомольский», то скорее всего замечали ребят в необычных оранжевых футболках. Их не встретишь на общей зарядке, у них свои собственные мероприятия. Ребята привлекли наше внимание, и оказалось, что это ребята из профильного отряда «Юный спасатель». Мы решили поговорить с представителями этого направления и узнать, что же такого особенного в этой программе.

ВДЦ «Орлёнок» – удивительное место, где каждый найдёт себе лагерь по душе: «Штормовая», «Стремительный», «Солнечный» и, конечно же, «Комсомольский». В этом лагере большое количество самых разных программ – одной из наиболее интересных, на наш взгляд, является «Юный спасатель».

Если тебе интересна деятельность спасателей, служб МЧС, пожарных – эта программа для тебя! В рамках программы ребята учатся оказывать первую помощь, узнают, как действовать в чрезвычайных ситуациях и поддерживать безопасность в повседневной жизни. Каждый участник программы по окончании смены получает сертификат.

Чтобы узнать чуть больше об удивительном мире МЧС, мы взяли небольшое интервью у курсанта-инструктора и у одного из участников программы.

Курсант 3-го взвода **Олег Михайлов** рассказал нам, как попал в ряды МЧС. Он понял, что будет поступать в Академию в 10-11 классов, решение было спонтанным, но Олег не жалеет об этом.

**– Чем вы занимаетесь, вне лагеря?**

– Мне нравится активный отдых. Сидячки я даже хотел прыгнуть с парашютом, но, к сожалению, не получилось

собрать группу людей. Так же я люблю смотреть фильмы и сериалы.

**– Как вы попали в лагерь в качестве курсанта?**

– Нам поступила заявка: нужно 10 человек от нашей академии в лагерь «Орлёнок» в качестве инструкторов. Я люблю работать с детьми, поэтому согласился.

**– Нравится ли Вам деятельность курсантов?**

– Наша деятельность делится на учёбу и службу. Это жизнь курсанта.

На первых курсах у нас очень сложная служба. Мы ей активно занимаемся. Потом идёт послабление, и мы погружаемся в учёбу.

**– Вам нравится?**

– Конечно! Раз я тут, значит я доволен своей жизнью.

**– Почему именно МЧС?**

– Потому что я готов помогать людям. Хочу защищать свою Родину и служить ей на благо.

После интервью с курсантом мы решили поговорить с участником программы «Юный спасатель». В этом нам помог **Егор Николаев** из третьего взвода.

Он рассказал нам про необычный распорядок дня юных спасателей. Ребята встают в шесть утра, а в семь тридцать они идут на



свою собственную зарядку! В восемь – поднятие флага, после завтрака. В лагере очень жесткая дисциплина. На протяжении всего дня у юных спасателей проходит различные мероприятия – занятия пожарно-спасательного профиля, передвижение по горному рельефу, выживание в автономных условиях и проведение боевого развертывания.

Егор рассказал нам, что хочет связать свою жизнь с МЧС. После девятого класса он собирается поступить в Академию спасателей.

**– Как ты попал в «Орлёнок» в профильный отряд МЧС?**

– Я подал заявку на сайт ВДЦ «Орлёнок» сделал визитку, прошёл тесты.

**– Расскажи про ваши профильные занятия.**

– Мы проходим базовую подготовку МЧС: курсы первой помощи, горная подготовка, вязание узлов и спортивное ориен-

тирование. **– А почему вы не ходите на общую зарядку?**

– У нас специфическая собственная зарядка по условной программе, поэтому на общую мы не ходим.

В заключение хочется сказать, что тематическая программа «Юный спасатель» сложная и полна особенностей, но тем не менее очень увлекательная. Ребята учатся, получают незаменимый опыт. Ни один юный спасатель не уйдёт отсюда без положительных эмоций и хорошей физической подготовки!

Александра ПЕРШИНА,  
г. Ростов на Дону  
Мария КОВАЛЕВА,  
г. Калуга  
Екатерина КАРИЛКИНА,  
Тульская область

From: <https://archive-orlyonok.ru/> - [archive-orlyonok.ru](https://archive-orlyonok.ru)

Permanent link: [https://archive-orlyonok.ru/doku.php?id=mediacomment:newspaperso:202308:file:newspaperso:so\\_2023\\_08\\_07.jpg](https://archive-orlyonok.ru/doku.php?id=mediacomment:newspaperso:202308:file:newspaperso:so_2023_08_07.jpg)

Last update: 2025/07/29 03:01

