

REGULAMIN KONKURSU

„Żyć zdrowo chcemy, więc zdrowe jedzenie promujemy”

W ramach programu „Trzymaj formę” w naszej szkole zapraszamy do udziału w konkursie, które ma za zadanie zaprezentować propozycję na zdrowe II śniadanie.

Celem konkursu jest zachęcenie dzieci oraz ich rodziców do urozmaicenia jadłospisu oraz zdrowego odżywiania i rozbudzenia przez zabawę pasji kulinarnych u dzieci.

Konkurs jest częścią szkolnego tygodnia profilaktyki „STOKROTNIE PROSZĘ, DBAJ O ZDROWIE” promującego zdrowe, domowe praktyki żywieniowe.

Zasady konkursu:

Konkurs jest przeznaczony dla wszystkich dzieci naszej szkoły z klas IV-VIII.

Śniadania można wykonać indywidualnie lub w zespołach 2-osobowych.

W ramach konkursu należy wykonać 3-4 potrawy używając składników m.in.: warzyw, owoców, pieczywa, serów, wędlin, ryb, sosów.

Ponadto do każdej pracy musi zostać dołączona ULOTKA INFORMACYJNA.

Ulotka powinna zawierać informacje o:

- Ilości składników potrzebnych do wykonania porcji dla 1 osoby.
- Sposobie przygotowania potrawy od podstaw.
- Wartości odżywczej i kalorycznej 1 porcji.
- Uzasadnienie znaczenia przygotowanej potrawy dla zachowania zdrowia.
- Ulotka musi być wykonana indywidualnie i samodzielnie przez Zespół.

1. Postanowienia ogólne

Celem Konkursu jest:

- promowanie idei dobrego odżywiania,
- kształtowanie w uczniach prawidłowych nawyków żywieniowych,
- przygotowanie uczniów do świadomego wyboru spożywanych posiłków,
- inspirowanie uczniów do działań twórczych.

2. Uczestnicy: Konkurs skierowany jest do uczniów klas IV-VIII.

3. Kryteria oceny prac konkursowych:

1. Warsztat pracy i przestrzeganie zasad higieny.
2. Estetyka wykonania potrawy i opisu.
3. Wartość odżywcza i zdrowotna potrawy.
4. Pomysłowość.
5. Zgodność z tematyką konkursu.

4. Termin oddania prac :

Każda praca zgłoszona do konkursu powinna zostać przyniesiona w wyznaczonym dniu do szkoły (10 kwietnia).

5. Ogłoszenie wyników nastąpi na apelu podsumowującym działania w ramach Tygodnia Profilaktyki.

6. Nagrody: Dla 3 pierwszych miejsc przewidziane są nagrody.

7. Chęć udziału w konkursie proszę zgłosić do wychowawcy klasy do dnia 5 kwietnia 2024r.