

Regulamento do concurso “Receita simples e saudável”

1. Objetivos:

- . Incentivar a aquisição de hábitos de alimentação saudável dos alunos;
- . Contribuir para a diversificação de refeições saudáveis;
- . Promover a importância do envolvimento familiar nas atividades escolares;
- . Sensibilizar a comunidade escolar e, conseqüentemente, as famílias para a prática de um padrão alimentar saudável e sustentável.
- . Estimular nos alunos uma atitude ativa e participativa.

2. Condições de participação:

- . O concurso destina-se aos alunos do 2.º ciclo do ensino básico (5.º e 6.º anos de escolaridade) e Profij Afac da Escola Cardeal Costa Nunes;
- . A participação no concurso será feita por grupo de 2 elementos (1 aluno e um membro familiar ou aluno maior de idade);
- . Cada grupo pode participar com uma única receita de culinária.

3. Inscrição no concurso:

- . As inscrições e receitas devem ser entregues até dia 6 de outubro junto do diretor de turma.
- . Cada receita deve incluir a seguinte informação:
 - lista de ingredientes;
 - modo de confeção;
 - identificação dos autores, nomeadamente, nome, número do aluno, ano e turma.
- . As receitas serão entregues em suporte de papel;
- . As receitas serão expostas na Biblioteca Escola e, portanto, não serão devolvidas.

4. Realização do concurso:

- . As receitas serão lidas pela equipa de saúde escolar, tendo em conta os seguintes aspetos:
 - escolha de alimentos saudáveis, revelando opções alimentares equilibradas e que possam ser introduzidas na rotina diária de casa;
 - originalidade e criatividade da receita proposta.
- . As receitas que não cumprirem com as orientações acima descritas serão excluídas do concurso;
- . O concurso está previsto realizar-se no dia 20 de outubro no recinto escolar;
- . Cada grupo de participantes deverá confeccionar em casa o prato a concurso e comparecer na escola;
- . Haverá um júri que irá avaliar os pratos confeccionados e determinará quais os vencedores.

Prémios:

- . Serão atribuídos prémios às 3 melhores receitas saudáveis;
- . Serão entregues certificados todos os participantes do concurso;
- . Será feita uma exposição das receitas na Biblioteca Escolar.