



### Concurso de recetas de cocina

Los alimentos son más que un grupo de nutrientes para mantener la salud y el funcionamiento del organismo. En toda la historia de la civilización las personas se han reunido para degustar diferentes alimentos y estar juntos, todo ello enriquece el acto de “comer”. Muchas veces se vincula las diferentes celebraciones y fiestas con el exceso, con alimentos no saludables, formas de preparación de pobre calidad nutricional e incluso desaconsejados. Pero los alimentos protectores para la salud, naturales y ricos, ofrecen una gran versatilidad gastronómica y con ellos, también se pueden preparar exquisitas y originales recetas.

Esta iniciativa busca pensar en la alimentación saludable como parte de una celebración y del disfrute de la misma, implicando e incentivando a los niños y sus familias en la creación de platos saludables, además de fomentar su autonomía, autocuidado y la igualdad de género.

#### **Objetivo**

Motivar e incentivar a los niños participantes y a sus familias a crear una receta de cocina fácil, con ingredientes y preparaciones ricas y saludables, como para ser servida en una reunión familiar o evento social

#### **Se valorará por parte del jurado:**

Los participantes deberán desarrollar recetas con ingredientes saludables, de fácil preparación y presupuesto accesible, que inviten a mantener una buena alimentación en reuniones y fiestas.

Se priorizará el uso de alimentos naturales, con **presencia importante de vegetales y frutas, bajo en alimentos con grasas saturadas y sal.**

Se valorará la presentación atractiva, con variedad de colores y formas, con un aporte moderado de calorías.

#### **Participantes**

Las personas interesadas en participar deberán desarrollar recetas con ingredientes saludables, de fácil preparación y presupuesto accesible, que inviten a mantener una buena alimentación en reuniones y fiestas.

#### **Para participar:**

Las solicitudes para participar se enviarán por correo electrónico a [lescolaalmercat@gmail.com](mailto:lescolaalmercat@gmail.com), llamando por teléfono (971-225900 Ext.1155 de 13 a 14.30h) los interesados, en el caso de no haber recibido respuesta a su envío, para cerciorarse que éste ha llegado correctamente.

En dichas solicitudes se deberán rellenar los siguientes campos y enviar fotos o video donde se vea la implicación del niño o niña en la preparación de la receta :

|  |
|--|
| Nombre de la receta  |
| Nombre del niño/a participante   |
| Colegio y curso :  |
| Nombre del padre/madre o tutor legal   |
| Correo electrónico de contacto   |
| Grado de dificultad (bajo, medio, alto)  |
| Ingredientes de la receta  |
| Modo de preparación  |
| Foto o vídeo de la receta donde se vea la implicación en la misma del niño o niña. |

#### Bases del concurso:

1-Podrán participar todos los niños que participen en la actividad del proyecto “L'escola al mercat”, conjuntamente con un adulto responsable de él.

2-Todos los niños participantes deberán estar autorizados por su padre, madre o tutor legal, quien mantendrá el contacto con el programa educativo

3-Para participar deberán ser cumplimentada la información solicitada en el cuadrado de arriba

4-La comisión técnica del proyecto “L’escola al mercat” decidirá los ganadores y lo comunicará al centro educativo y al responsable del niño.

5-**Fecha límite** para enviar recetas: **8 abril 2013 hasta las 14h.**

Se hará público el **veredicto del jurado: día 16 de abril 2013**

6-Los participantes autorizan a “L’escola al mercat” a dar difusión de cada una de las fotos que nos mandan en cada una de las web de los organismos que integran en proyecto y en el propio blog del proyecto

7-La presentación al concurso significa la aceptación de las condiciones mencionadas

#### **Premios**

Se premiará la mejor receta saludable de todas las participantes en cada mercado.

El premio consistirá en un vale de compra a gastar en el propio mercado donde ha participado

El jurado podrá declarar desierto a todos o alguno de los premios. Los autores de las recetas premiadas ceden sus derechos al proyecto “L’escola al mercat”

Los premios se entregarán a final de curso , en el acto de clausura del proyecto, el cual se hará en la Cámara de Comercio de Palma de Mallorca.