

Concurs de receptes de cuina saludables

Els aliments són més que un grup de nutrients per a mantenir la salut i el funcionament del nostre cos.

A les diferents èpoques de la història de la civilització, les persones s'han reunit per a degustar diferents aliments i estar plegades; tot això enriqueix l'acte de "menjar". Molts de cops es vinculen les diverses celebracions i festes amb l'excés, amb aliments no saludables i preparacions de poca qualitat o amb altres de desaconsellats per a mantenir la salut. Malgrat tot, hem de saber que els aliments protectors per a la salut, naturals i rics, ofereixen una gran versatilitat gastronòmica i que s'hi poden preparar exquisides i originals receptes de cuina.

Des del nostre projecte, proposam aquesta iniciativa pensant en l'alimentació saludable com a part d'una celebració, implicant i incentivant les famílies dels infants que participen al projecte, per a crear plats saludables i fomentar, a més, l'autonomia dels infants, la pròpia cura i la igualtat de gènere.

Objectiu

Motivar i incentivar els infants participants a l'activitat del projecte, com també les seves famílies, perquè creïn una recepta de cuina fàcil, amb ingredients i preparacions saborosos i saludables, per a ser servits a una festa o a un esdeveniment social.

El jurat valorarà els següents aspectes:

Els participants hauran de desenvolupar receptes amb ingredients saludables, de fàcil preparació i pressupost accessible, que convidin a mantenir una alimentació saludable tant a reunions com a festes.

L'ús d'aliments naturals hi serà prioritari, amb presència important de fruites i vegetals; a més, s'hi ha de donar una baixa quantitat d'aliments amb greixos saturats i sal.

Es valorarà la presentació atractiva, amb varietat de colors i formes, amb una aportació moderada de calories.

Participants

Les persones interessades a participar-hi hauran de desenvolupar receptes tal com s'ha explicat al punt anterior i que siguin bones de preparar.

Per a participar-hi:

Las sol·licituds s'hauran d'enviar a la següent adreça electrònica: lescolaalmercat@gmail.com

Des d'aquest correu es trametrà resposta a les sol·licituds que s'hagin rebut.

En el cas de no rebre aquesta resposta, es telefonarà al 971 22 59 00, ext. 1155, de 13 a 14.30 h, per a assegurar-se que s'ha rebut la petició.

A cada sol·licitud s'han d'omplir les dades del quadre i enviar fotos o vídeo en què es vegi que l'infant s'implica en la preparació de la recepta.

- Nom de la recepta
- Nom de l'infant participant
- Centre educatiu i curs
- Nom del pare/la mare o tutor/ra legal
- Adreça electrònica de contacte
- Grau de dificultat de la recepta (alt, mitjà, alt)
- Ingredients de la recepta
- Manera de preparació (passes que s'han seguit)
- Foto o vídeo de la recepta on es vegi la implicació de l'infant

Bases del concurs:

1. Hi poden participar tots els infants que prenguin part a l'activitat del projecte "L'escola al mercat", conjuntament amb un adult que se'n faci responsable.

2. Tots els infants participants han d'estar autoritzats pel seu pare/la seva mare o tutor/ra legal, els quals es mantindran en contacte amb el nostre projecte.
3. Per a participar-hi s'han d'omplir les dades sol·licitades al quadre anterior.
4. La comissió tècnica del projecte "L'escola al mercat" decidirà els guanyadors d'entre tots els participants i ho comunicarà al responsable legal de l'infant i al centre educatiu.
5. **Data límit per a enviar receptes: 8 d'abril de 2013 a les 14 h.**
Es farà públic el veredict del jurat: dia 16 d'abril de 2013.
6. Els participants autoritzen "L'escola al mercat" a donar difusió de cadascuna de les fotos rebudes als diversos webs dels organismes que integren el projecte, i al blog de les activitats.
7. Presentar-se al concurs suposa l'acceptació de les condicions esmentades.

Premis

Es premiarà la millor recepta saludable de totes les que es presentin al concurs, una per mercat com a màxim.
El premi consistirà en un val de compra per a gastar al mateix mercat on l'infant ha participat.
El jurat podrà declarar deserts tots o algun dels premis.
Els autors de les receptes premiades cedeixen els seus drets al projecte "L'escola al mercat".
Els premis s'atorgaran a final de curs, a l'acte de clausura del projecte (Cambra de Comerç) o bé, al mateix mercat on han participat en l'activitat educativa. S'informarà d'aquest darrer punt en el seu moment.