

Drodzy Uczniowie,

Zapraszamy do udziału w konkursie z edukacji zdrowotnej promującym ideę zdrowego odżywiania, kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, przygotowanie uczniów do świadomego wyboru spożywanych posiłków.

Wierzymy, że na pewno macie wiele ciekawych pomysłów, jak zdrowo się odżywiać – zgodnie z obowiązującymi zaleceniami. Należy pamiętać, że zdrowe odżywianie zwiększa odporność organizmu na zachorowania.

Serdecznie zapraszamy do udziału !

REGULAMIN KONKURSU „Śniadaniówka doda Ci zdrowka” II Edycja - „Odporność”

Układ odpornościowy jest naszym naturalnym obrońcą. Pomaga odpierać ataki wirusów i bakterii, a także wrócić do zdrowia po chorobie. Czy wiesz, co warto jeść, by go wzmocnić?

I. ORGANIZATOR

Organizatorem konkursu jest Szkoła Podstawowa nr 143, w tym nauczyciele przedmiotów przyrodniczych.

II. CEL KONKURSU:

Konkurs ma na celu:

- Kreowanie postaw prozdrowotnych
- Promowanie zasad zdrowego odżywiania.
- Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.
- Przygotowanie uczniów do świadomego wyboru spożywanych posiłków.
- Dokonanie analizy swoich nawyków żywieniowych
- Utrwalenie wiedzy na temat Piramidy Zdrowia

III. PRZEDMIOT KONKURSU:

- **Przedmiotem konkursu jest własnoręczne przygotowanie drugiego śniadania. Uczniowie komponują produkty spożywcze układając zdrowy i smaczny posiłek do szkoły. W dniu konkursu przynoszą go w swojej śniadaniówce.**
- Uczestnikiem Konkursu mogą być uczniowie klas IV – VIII, za zgodą rodzica, opiekuna prawnego.
- Każdy uczestnik może przygotować tylko jeden zestaw śniadaniowy.
- Zgłoszenia przyjmowane są u nauczycieli: przyrody, biologii i geografii do dnia **18 listopada 2024**
- Przed dokonaniem zgłoszenia Uczestnik zobowiązany jest zapoznać się Regulaminem Konkursu i zaakceptować jego postanowienia.
- Przystąpienie do Konkursu oznacza zgodę Uczestnika Konkursu na przetwarzanie danych osobowych dla celów Konkursu (w tym publikacji zdjęć prac konkursowych i uczestników na szkolnej stronie internetowej)
- Komisja Konkursowa dokona wyboru prac w dniu Zdrowego Żywienia w SP 143 – **20 LISTOPADA 2024. Prace będą prezentowane na 4 lekcji godz. 10.55-11.35 na korytarzu I piętra w szkole. Tego dnia uczestnicy będą zwolnieni ze swoich lekcji.**
- Spośród zgłoszonych śniadaniówek zostaną wyłonione trzy najlepsze prace.
- Organizator zastrzega sobie prawo do niedopuszczenia do Konkursu pracy niekompletnej, naruszającej regulamin lub dostarczonej na konkurs bez uprzedniego zgłoszenia udziału w nim.

Wytyczne dotyczące pracy konkursowej:

1. Potrawa przygotowana przez uczestnika musi być zdrowa i powinna idealnie nadawać się do spożycia na drugie śniadanie w szkole.

2. Śniadaniówka powinna zawierać produkty spożywcze, które będą stanowić zróżnicowane, pełnowartościowe i bogate w różne składniki pokarmowe śniadanie. Ponadto:

Właściwa dieta jest jednym z lepszych sposobów na wzmocnienie układu immunologicznego. Powinniśmy o nią zadbać nie tylko w czasie wzmożonych zachorowań. Regularne spożywanie odpowiednich produktów zapewni naszemu organizmowi makroskładniki, witaminy i minerały niezbędne do utrzymania równowagi wewnętrznej i wsparcia odporności.

W śniadaniówce zatem powinny się pojawić produkty spożywcze, które będą stanowić „bombę witaminową”, szczególnie przydatną podczas jesiennego okresu wzmożonych zachorowań.

Przykładowe produkty:

Ryby, Czosnek, Kiszonki, Cytrusy, Miód, Kurkuma, Imbir , Jogurt naturalny, Aronia

3. Śniadaniówka musi składać się z przygotowanej kompozycji żywieniowej (dobór dowolny składników: roślinnych, odzwierzęcych i proporcji dotyczącej ilości użytych produktów spożywczych), tak by całość zmieściła się w jednym zamkniętym opakowaniu tzw. śniadaniówce. Wielkość pojemnika dowolna.

4. Każda śniadaniówka oprócz posiłku, musi zawierać etykietę opisującą zawartość pojemnika. Na etykiecie musi się znaleźć wykaz użytych składników pokarmowych użytych do przygotowanego śniadania. Kartka z opisem może być dołączona w dowolny sposób do śniadaniówki, przytwierdzona na stałe lub dostarczona luzem.

5. Dostarczone prace ocenia Komisja Konkursowa **według przykładowych kryteriów:**

- a) zgodność z wytycznymi,
- b) oryginalność i pomysłowość zestawu śniadaniowego
- c) kompletność użytych wartościowych składników odżywczych
- d) estetyka przygotowanego zestawu
- e) przejrzystość i estetyka dołączonej etykiety opisującej zestaw śniadaniowy

7. Zwycięzcy konkursu zostaną poinformowani o wygranej po naradzie komisji w dniu prezentacji śniadaniówek.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Wzięcie udziału w Konkursie oznacza zgodę na warunki określone w Regulaminie i jest jednoznaczne z oświadczeniem, że prace zgłoszone na Konkurs zostały wykonane osobiście.

2. Przygotowane śniadaniówki, mogą posiadać widoczne logo producentów, nie jest konieczne ich usuwanie. Produkty spożywcze przygotowane w śniadaniówce muszą być pozbawione opakowań producenckich.

3. Autorzy prac wyrażają zgodę na przechowywanie i przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb Konkursu.
4. Do każdej pracy konkursowej uczestnik powinien dołączyć oświadczenie, zgodę rodziców.
5. Prace zgłoszone po wyznaczonym terminie nie będą dopuszczone do konkursu.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w regulaminie w przypadku zajścia okoliczności wyjątkowych.
7. Śniadaniówki i ich zawartość po prezentacji w dniu konkursowym- zwracane są uczniom.

ZASADY PRYZYNAWANIA NAGRÓD:

1. O wyłonieniu zwycięzców decyduje powołana przez Organizatora Komisja Konkursowa.
2. Decyzja Komisji jest ostateczna i nieodwołalna.
3. Ogłoszenie wyników nastąpi w dniu konkursu 20 listopada 2024.
4. Nagrodą w konkursie jest dyplom i nagroda rzeczowa.

ORGANIZATORZY:

- Nauczyciele przedmiotów przyrodniczych :

Żaneta Oklesińska, Grażyna Pazura, Maciej Wroniszewski

- Szkoła Podstawowa nr 143 w Warszawie

· Niniejszy regulamin określa zasady uczestnictwa w konkursie, rodzaj nagród i sposób ich uzyskania.

KOMISJA KONKURSU:

- wicedyrektor Ewa Zwierzchowska
- Anna Wiatrzyk (Pielęgniarka szkolna)
- Żaneta Oklesińska,
- Grażyna Pazura,
- Maciej Wroniszewski

ZGODA NA UDZIAŁ

Imię i nazwisko autora pracy:

Klasa:

Tytuł konkursu : **„Śniadaniówka doda Ci zdrowka”. II Edycja - „Odporność”**

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka (imię, nazwisko, oddział, szkoła, wyniki konkursu) w celach wynikających z organizacji konkursu zgodnie z Ustawą z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1781).

Podpisy rodziców (opiekunów prawnych)

Data2024.
