

REGULAMIN KONKURSU

„Zdrowy, rodzinny posiłek”

w ramach kampanii ZDROWE ŻYWIENIE – MĄDRE MYŚLENIE
Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków

I. Organizator

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 5, 31-959 Kraków.

II. Cel konkursu

Celem konkursu jest propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych całej rodziny.

III. Kryteria uczestnictwa

Do uczestnictwa zapraszamy rodziców oczekujących dzieci, rodziców i opiekunów małych dzieci oraz całe rodziny. Konkurs przeprowadzony jest w trzech kategoriach: 1/ menu dzienne, 2/ zbilansowany obiad dla rodziny, 3/ słodczy bez cukru. Organizator dopuszcza uczestnictwo we wszystkich trzech kategoriach. Zgłaszający może przesłać tylko jedno zgłoszenie do każdej z kategorii konkursowych. W konkursie nie mogą brać udziału pracownicy Organizatora oraz członkowie ich rodzin.

IV. Kategorie konkursowe

Nadesłane prace będą oceniane w trzech kategoriach konkursowych:

1/ menu dzienne:

aby wziąć udział w konkursie należy przesłać przykładowe autorskie menu dzienne, w którym zgłaszający powinien wypisać przepisy trzech głównych posiłków (śniadanie, obiad, kolacja),
2/ zbilansowany obiad dla rodziny:

aby wziąć udział w konkursie należy przesłać autorski przepis na zbilansowany obiad dla rodziny (złożony z trzech części: przystawka, danie główne i deser) wraz z fotografią każdego dania,

3/ słodczy bez cukru:

aby wziąć udział w konkursie należy przesłać autorski przepis na smaczny i słodki podwieczorek dla dzieci do 3. roku życia (prosimy o przesłanie przepisu wraz z przygotowaniem, przekąska nie może zawierać cukru, mile widziane zdjęcie gotowego produktu).

V. Termin

1. Zgłoszenia należy przysyłać od 16 października 2017 r. do 16 listopada 2017 r. Zgłoszenie powinno zawierać :

- wypełnioną Kartę Zgłoszenia wg załączonego wzoru (karta zgłoszenia dostępna na stronie internetowej www.artzona.okn.edu.pl) oraz stosowne dla danej kategorii załączniki:

a/ załączniki w kategorii menu dzienne:

rozpisane przykładowe autorskie menu dzienne; zgłaszający powinien wypisać przepisy trzech głównych posiłków (śniadanie, obiad, kolacja)

b/ załączniki w kategorii zbilansowany obiad dla rodziny:

autorski przepis na zbilansowany obiad dla rodziny (złożony z trzech części: przystawka, danie główne i deser) wraz z fotografią tego dania

c/ załączniki w kategorii słodczy bez cukru:

autorski przepis na smaczny i słodki podwieczorek dla dzieci do 3. roku życia (prosimy o przesłanie przepisu wraz z przygotowaniem, przekąska nie może zawierać cukru, mile widziane zdjęcie gotowego produktu).

2. Kartę Zgłoszenia wraz z załącznikami należy przesłać na adres mailowy: artzona@okn.edu.pl z dopiskiem w tytule maila KONKURS „Zdrowy, rodzinny posiłek”.

3. Warunkiem udziału w konkursie jest przesłanie prawidłowo wypełnionej Karty Zgłoszenia wraz ze stosownymi załącznikami na adres mailowy: artzona@okn.edu.pl

VI. Jury

Oceny konkursu dokona profesjonalne jury, złożone ze specjalistów żywienia, dietetyków, doradców żywieniowych oraz praktyków BLW. Jury wyłoni laureatów, którzy zostaną wyróżnieni i nagrodzeni. Ocena jury jest ostateczna i niepodważalna.

VII. Kryteria oceny

Podczas oceniania prac komisja będzie kierowała się następującymi kryteriami: dostępność produktów, ilość warzyw i owoców w posiłkach, różnorodność produktów w menu, dostosowanie sposobu podania dania do najmłodszych smakoszy, oryginalność, łatwość wykonania.

VIII. Nagrody

W każdej z kategorii zostaną przyznane trzy nagrody rzeczowe, tj. I, II, III miejsce. Łączna wartość nagród wynosi 1000 zł. Organizator zastrzega sobie prawo do podziału nagród.

IX. Informacje

Szczegółowe informacje dostępne na stronie www.okn.edu.pl oraz www.artzona.okn.edu.pl Organizator zastrzega sobie prawo zmiany niniejszego regulaminu. Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany daty i godziny rozstrzygnięcia konkursu. O ewentualnych zmianach zakwalifikowani uczestnicy zostaną powiadomieni.

X. Finał konkursu

Finał konkursu odbędzie się 22 listopada 2017 r. (środa), g. 14.30 po ostatnich warsztatach z cyklu edukacyjnego Akademia Zdrowego Łakomczucha.

XI. Postanowienie końcowe

1. Do konkursu uczestnicy mogą zgłosić tylko przepisy własnego autorstwa. Zgłoszenie przepisu do Konkursu jest równoznaczne ze złożeniem przez Uczestnika deklaracji, iż jest on jego autorem (dot. również przesłanych fotografii) a także że posiada do niego wszelkie prawa autorskie i nie istnieją żadne przeszkody prawne lub faktyczne do jego zamieszczenia na stronie internetowej Organizatora Konkursu. W przypadku, gdyby deklaracja Uczestnika, o której mowa powyżej, okazała się niezgodna z prawdą, Uczestnik zobowiązuje się zaspokoić wszelkie roszczenia osób trzecich oraz naprawić wszystkie spowodowane tym szkody.
2. Udział w konkursie oznacza wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych, publikację zwycięskich przepisów i fotografii potraw.
3. Informacja o nagrodzonych uczestnikach konkursu i ich przepisach zostanie podana do publicznej wiadomości przez organizatora konkursu na stronach www.okn.edu.pl, oraz www.artzona.okn.edu.pl i profilach społecznościowych organizatora.

Zgłoszenia przyjmuje i informacji udziela:

Katarzyna Szczęśniak – artzona@okn.edu.pl, k.szczesniak@okn.edu.pl