

Regulamento do Concurso Escolar ***“Outros Sabores – Ementa saudável e sustentável”***

Uma alimentação saudável é uma alimentação que ajuda a manter ou melhorar a saúde, fornecendo ao corpo o essencial da nutrição humana, isto é, fluidos, macronutrientes, micronutrientes e a quantidade adequada de calorias. A alimentação sustentável preocupa-se não apenas como a saúde humana, mas também com o respeito e equilíbrio na utilização dos recursos naturais, visando o cuidado e o bem-estar do planeta. ***Optar por uma alimentação que, além de saudável, também seja sustentável, significa preocupar-se com todas as etapas pelas quais os alimentos passam. Pode parecer complicado, mas não é!***

1 - Destinatários

O concurso é destinado aos alunos do ensino Básico (2º e 3º ciclos) e Secundário. Poder-se-ão apresentar a concurso alunos em nome individual ou em grupo (no máximo de 4 alunos).

2 - Objetivos

- (In)formar acerca da importância de uma alimentação equilibrada, saudável e sustentável;
- Contribuir para a educação para a saúde particularmente nos aspetos do combate à obesidade infantil/juvenil;
- Aplicar de forma prática conceitos presentes nos currículos das várias disciplinas, como roda ou pirâmide dos alimentos e valor nutricional dos mesmos, ou a “pegada” dos alimentos que chegam aos nossos pratos, entre outros;
- Promover uma alimentação com base em modelos de sustentabilidade ambiental, tendo em conta a origem dos produtos, modo de produção dos mesmos e a sua sazonalidade;
- Incentivar o aparecimento de alternativas alimentares mais saudáveis, simples e exequíveis;
- Valorizar uma abordagem centrada na inclusão e na participação ativa dos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento pessoal e social, bem como para a sua educação alimentar e conhecimento prático de confeção de alimentos.

3 – Trabalhos a concurso

- 1) Os participantes devem apresentar uma ementa completa de almoço, composta por sopa, prato principal, sobremesa e bebida, representativa da estação da primavera, e reproduzível no refeitório da escola que expresse uma alimentação saudável e sustentável.
- 2) As ementas deverão ser pensadas pelos alunos, após um trabalho de pesquisa acerca das frutas e vegetais da época e da sua região. Também se pretende que os alunos saibam calcular o valor energético total da mesma, para tal têm como apoio a tabela de composição nutricional do Instituto Dr. Ricardo Jorge, bem como os rótulos de alguns alimentos.
- 3) As refeições serão avaliadas por todos os elementos do júri que votarão no seu escolhido.

4 - Inscrições

Os prazos para inscrição no Concurso são de 16 de outubro a 31 de outubro de 2019.

As inscrições são formalizadas mediante preenchimento da ficha de inscrição que deverá ser enviada para pes@aeourem.pt ou entregue aos elementos da Equipa PES ou Eco-Escolas.

5 - Prazos

As ementas deverão ser submetidas a concurso até ao dia 13 dezembro de 2019 e o vencedor será conhecido no 2º período.

6 - Critérios de Apreciação

O júri, na avaliação de cada ementa, deve ter em conta os seguintes critérios:

- ✓ Apresentação de uma ementa completa saudável e sustentável;
- ✓ Produtos utilizados na confeção;
- ✓ Processo de confeção apresentado;
- ✓ Cálculo do valor energético da refeição;
- ✓ Adequação da ementa ao meio escolar.

7 - Prémios

A ementa vencedora será confecionada no refeitório da escola.

Serão entregues outros prémios em cerimónia a promover pela organização e em data a anunciar.

Qualquer questão omissa no presente regulamento será resolvida pela organização.

Equipa PES e Eco-Escolas

“Outros Sabores – Ementa Saudável e Sustentável”

Ficha de Inscrição Individual

Nome: _____ Número: _____ Turma: _____

E-mail: _____ Contacto Telefónico: _____

“Outros Sabores – Ementa Saudável e Sustentável”

Ficha de Inscrição Coletiva

Representante da Equipa

Nome: _____ Número: _____ Turma: _____

E-mail: _____ Contacto Telefónico: _____

Restante Equipa

Nome: _____ Número: _____ Turma: _____

E-mail: _____ Contacto Telefónico: _____

Nome: _____ Número: _____ Turma: _____

E-mail: _____ Contacto Telefónico: _____

Nome: _____ Número: _____ Turma: _____

E-mail: _____ Contacto Telefónico: _____