

Regulamin szkolnego konkursu „Eko Kucharz”

§ 1. Postanowienia ogólne

Organizatorem konkursu jest Szkoła Podstawowa Integracyjna Nr 11 w Tarnowie.

Konkurs jest przeznaczony dla uczniów klas I – VIII naszej szkoły.

Cele konkursu:

- propagowanie zdrowego odżywiania, w szczególności do spożywania warzyw i owoców,
- podnoszenie świadomości na temat wpływu transportu żywności na środowisko naturalne i klimat,
- zachęcanie do korzystania z lokalnych produktów,
- rozwijanie kreatywności i umiejętności kulinarnych uczniów,

§ 2. Warunki uczestnictwa

Uczestnik konkursu zgłasza chęć udziału do wtorku 23.04.2023 r.

W konkursie mogą wziąć udział uczniowie **indywidualnie**.

Każdy uczestnik może zgłosić tylko jeden przepis oraz wykonane według niego danie.

Konkurs odbędzie się w dniu 24.04.2024 r. w godzinach 7.30 – 8.30 - wykonanie potrawy, 8.50 – 9.35 - prezentacja przepisu oraz dania.

§ 3. Przebieg konkursu

Konkurs składa się z trzech etapów:

Etap I – wykonanie dania

Etap II - przedstawienie przepisu

Etap III - prezentacja dania

W pierwszym etapie uczestnicy wykonają dania z lokalnych produktów, w których głównymi składnikami będą **owoce lub warzywa**. Praca będzie możliwa tylko w obecności organizatorów w dniu konkursu 24.04.2024 r. w godzinach 7.30 – 8.30. Uczestnik konkursu we własnym zakresie przynosi potrzebne składniki oraz przybory kuchenne. W miarę możliwości po wcześniejszym ustaleniu z uczestnikiem istnieje możliwość udostępnienia niektórych przyborów kuchennych przez organizatorów konkursu. Uczestnicy konkursu przygotowują dania w formie **6 mini porcji**. Tymi niewielkimi przekąskami poczęstują publiczność oraz członków jury.

W drugim etapie uczestnicy mają za zadanie w domu przygotować wybrany przepis kulinarny. Przepis powinien być wydrukowany na **karcie A4** w programie **Word** i **ozdobiony** płaskimi elementami plastycznymi (np. rysunkami lub wyklejankami). Jury podczas prezentacji oceni przepis biorąc pod uwagę: czytelność, dokładność opisu wykonania kolejnych kroków wykonywania potrawy, estetykę i pomysłowość.

W trzecim etapie uczestnicy zaprezentują swoje potrawy jury oraz publiczności, omawiając sposób wykonania, walory smakowe, wartości odżywcze oraz pochodzenie składników. Czas prezentacji do 3 - 5 min. Jury oceni dania biorąc pod uwagę: smak, wygląd, wartości odżywcze, lokalność składników, kreatywność, prezentację.

Jury wyłoni zwycięzców konkursu sumując oceny z trzech etapów konkursu.

§ 4. Nagrody

Laureaci konkursu otrzymają nagrody rzeczowe w dniu zakończenia roku szkolnego.

Wszystkim uczestnikom konkursu zostaną wręczone dyplomy.

§ 5. Postanowienia końcowe

Po zakończonym konkursie wszystkie przepisy zostaną zebrane w formie elektronicznej książki kucharskiej, a następnie udostępnione bezpłatnie na stronie internetowej szkoły.