**KONKURS KULINARNY**

 **„PYSZNE I ZDROWE –**

**FIT ŚNIADANIE WEEKENDOWE”**

**PRZEZNACZONY DLA RODZICÓW DZIECI**

**Z PRZEDSZKOLA IM. JANA BRZECHWY W TRĄBKACH WIELKICH**

**Drodzy Rodzice!**

**Jak zapewne wiecie, nasze Przedszkole należy do sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie.**

**W ramach udziału w tym projekcie, podejmujemy wiele różnorodnych działań, mających na celu propagowanie zachowań prozdrowotnych wśród wszystkich członków przedszkolnej społeczności.**

**Tym razem zapraszamy Was serdecznie do udziału w konkursie kulinarnym**

**„Pyszne i zdrowe - fit śniadanie weekendowe”, który polegać będzie na opracowaniu przepisu na najważniejszy posiłek, zgodnie z aktualnie obowiązującymi wytycznymi dietetycznymi.**

**Cele:**

* **zachęcanie uczestników do zwracania baczniejszej uwagi na kwestie związane ze zdrowym żywieniem**
* **wspieranie prozdrowotnych nawyków żywieniowych**
* **rozszerzenie działań edukacyjnych na środowisko domowe przedszkolaków**
* **stwarzanie sytuacji sprzyjających wspólnym działaniom kulinarnym**
* **utrwalenie i rozszerzenie wiedzy uczestników w zakresie zdrowego odżywania**

**Warunki uczestnictwa:**

1. **Konkurs skierowany jest do rodziców dzieci uczęszczających do Przedszkola**

**im. Jana Brzechwy w Trąbkach Wielkich.**

1. **Zadaniem uczestników jest opracowanie przepisu na zdrowe śniadanie dla całej rodziny z uwzględnieniem:**

**- składników odżywczych w poszczególnych częściach składowych posiłku**

**- kaloryczności produktów**

**- gramatury i/lub ilości porcji użytych produktów**

**- zgodności z obowiązującymi wytycznymi dotyczącymi zdrowego odżywiania**

1. **Konkursowy przepis należy zilustrować zdjęciem lub rysunkiem i przesłać wraz z danymi autora na adres mailowy (do wyboru):** **przedszkole.trabki@op.pl****,** **biedroneczkizprzedszkola@gmail.com** **lub** **tygryskizprzedszkola@gmail.com****, w tytule wiadomości wpisując „Fit śniadanie” w nieprzekraczalnym terminie 15.05.2020r.**

**Rozstrzygnięcie konkursu i nagrody:**

1. **Oceny prac pod względem zgodności z obowiązującymi wytycznymi dokona specjalista dietetyk.**
2. **Wszystkie przepisy zgłoszone do konkursu zostaną wydane w postaci mini-książki kucharskiej, którą otrzymają wszystkie dzieci uczęszczające do przedszkola oraz uczestnicy. Dodatkowo zostaną one zamieszczone w zakładce Przedszkole Promujące Zdrowie, na stronie internetowej przedszkola.**
3. **Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymają imienne dyplomy.**

**Zapraszamy do aktywnego udziału w konkursie. Życzymy fantastycznych chwil podczas komponowania przepisów.**

**Organizatorzy:**

**Przedszkole im. Jana Brzechwy**

 **Koordynatorzy: Patrycja Jurczyńska-Fedak**

**Agnieszka Sławska**