



Concurso de recetas de cocina “Cocina Saludable”:

Los alimentos son más que un grupo de nutrientes para mantener la salud y el funcionamiento del organismo. A todos nos gusta reunirnos para degustar diferentes alimentos y estar juntos, todo ello enriquece el acto de “comer”. Muchas veces se vincula las diferentes celebraciones y fiestas con el exceso, con alimentos poco o nada saludables, formas de preparación de pobre calidad nutricional e incluso desaconsejados, con exceso de azúcar, sal, harinas o grasas refinadas.

Pero los alimentos protectores para la salud, naturales y ricos, ofrecen una gran versatilidad gastronómica y con ellos, también se pueden preparar recetas originales y exquisitas.

Esta iniciativa, dentro de la campaña lanzada desde la concejalía de Sanidad **“Los buenos hábitos alimentarios garantizan tu bienestar HOY Y MAÑANA”**, busca pensar en la alimentación saludable como parte de una celebración y del disfrute de la misma, involucrando e estimulando a los niños y niñas y a sus familias en la creación de platos saludables, además de fomentar su autonomía, autocuidado y la igualdad de género.

Objetivo

Motivar e incentivar a las niñas y los niños participantes y a sus familias a crear una receta de cocina fácil, con ingredientes y preparaciones ricas y saludables, como para ser servida en una reunión familiar o evento social (cumpleaños, santo.....).

Se valorará por parte del jurado:

Los participantes deberán desarrollar recetas con ingredientes que inviten a mantener una buena alimentación en reuniones y fiestas. Las elaboraciones serán de fácil preparación y con presupuesto asequible.

Se priorizará el uso de alimentos naturales, con **presencia importante de vegetales y frutas, e ingredientes bajos en azúcar, harinas refinadas, grasas saturadas y sal.**

Se valorará la presentación atractiva y vistosa, con variedad de colores y formas, con un aporte moderado de calorías.

Participantes



DEPARTAMENTO DE SANIDAD

Los escolares interesados en participar deberán desarrollar recetas con ingredientes saludables, de fácil preparación y presupuesto accesible, que inviten a mantener una buena alimentación en reuniones y fiestas.

Para participar:

Las solicitudes para participar se enviarán por correo electrónico: sanidad@aytobejar.com o educacion@aytobejar.com, para más información y para verificar que se ha recibido la receta, pueden contactar en el teléfono 923 400 115 Ext. Festejos o Educación de 10 a 14.00h.

En dichas solicitudes se deberán rellenar los siguientes campos y enviar fotos o video donde se vea la implicación del niño o niña en la preparación de la receta:

Nombre de la receta:
Nombre del niño/a participante Colegio y curso :
Nombre del padre/madre o tutor legal
Correo electrónico de contacto
Grado de dificultad (bajo, medio, alto)
Ingredientes de la receta
Modo de preparación
-
-
-
-
-
-
-
Foto o vídeo de la receta donde se vea la implicación en la misma del niño o niña.



Bases del concurso:

- Podrán participar todos los niños y niñas escolarizados en Béjar de los cursos de infantil y primaria, conjuntamente con un adulto responsable de él.
- Todos los niños participantes deberán estar autorizados por su padre, madre o tutor legal, quien mantendrá el contacto con el departamento.
- 3-Para participar deberá ser cumplimentada la inscripción.
- Un jurado nombrado por las concejalías de Sanidad y Educación del Ayuntamiento de Béjar decidirá los ganadores y lo comunicará al centro educativo y al tutor del niño.
- **Fecha límite** para enviar recetas: **26 de marzo de 2021 hasta las 14h.**
- Se hará público el **veredicto del jurado: día 16 de abril de 2021**
- Los participantes autorizan al Ayuntamiento de Béjar a dar difusión de cada una de las fotos que nos manden para la creación de un libro electrónico que contenga todas las recetas de los escolares que se presenten al concurso.
- La presentación al concurso significa la aceptación de las bases mencionadas.

Premios

Se premiará la mejor receta saludable de todas las participantes.

El premio consistirá en dos dispositivos electrónicos, ordenador portátil o Tablet, una para la receta ganadora de infantil y otro para la receta ganadora de primaria.

El jurado podrá declarar desierto a todos o alguno de los premios. Los autores de las recetas premiadas ceden sus derechos al proyecto "RECETAS COCINA SALUDABLE".

Concurso Cocina Saludable



Ayuntamiento de Béjar
Concejalías de Sanidad y Educación



Nombre del niño/a participante Colegio y curso:

Nombre del padre/madre o tutor legal:

Correo electrónico de contacto:

Grado de dificultad (bajo, medio, alto)

Ingredientes de la receta:

Modo de preparación

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Añadir una foto o vídeo de la receta donde se vea la implicación en la misma del niño o niña, en un archivo adjunto.

Las solicitudes para participar se enviarán por correo electrónico: sanidad@aytobejar.com o educacion@aytobejar.com, para más información y para verificar que se ha recibido la receta, pueden contactar en el teléfono 923 400 115 Ext. Festejos o Educación de 10:00 a 14:00h.