

Regulamin Konkursu „Zdrowy Przepis Kulinaryny”

§1. Postanowienia ogólne

1. Organizatorem konkursu jest **Szpital Średzki Serca Jezusowego Sp. z o.o.**, ul. Żwirki i Wigury 10, 63-000 Środa Wielkopolska.
2. Konkurs ma na celu promowanie zdrowego stylu życia oraz wykorzystania produktów sezonowych w codziennej diecie wśród dzieci i młodzieży.

§2. Uczestnicy konkursu

1. Konkurs skierowany jest do dzieci i młodzieży (uczniowie klas 7 i 8 szkół podstawowych oraz uczniowie szkół średnich).
2. Uczestnictwo w konkursie jest dobrowolne i bezpłatne.
3. Uczestnicy niepełnoletni mogą wziąć udział w konkursie za zgodą rodzica lub opiekuna prawnego (rodzic potwierdza zgodę w e-mailu).
4. Każdy uczestnik może zgłosić maksymalnie 1 przepis.
5. **Konkurs skierowany jest dla uczniów klas 7 i 8 szkół podstawowych oraz szkół średnich na terenie powiatu średzkiego.**

§3. Zasady konkursu

1. Zadaniem uczestnika jest przygotowanie autorskiego przepisu na zdrowe danie (śniadanie, obiad, kolację lub deser).
2. Przepis powinien:
 - a) zawierać listę składników i sposób przygotowania,
 - b) wykorzystywać produkty sezonowe dostępne w danym okresie,
 - c) być zgodny z zasadami zdrowego żywienia,
 - d) być możliwy do wykonania samodzielnie lub z niewielką pomocą osoby dorosłej.
3. Do zgłoszenia należy dołączyć zdjęcie gotowego dania.
4. Uczestnik powinien krótko uzasadnić, dlaczego jego przepis jest zdrowy oraz wskazać użyte produkty sezonowe.

§4. Zgłoszenia

1. Prace konkursowe należy przysyłać do dnia: 08.05.2026 r.
2. Zgłoszenia należy wysłać w formie **pliku pdf** na adres e-mail: **konkurs.kulinaryny@szpitalsredzki.pl** pn. „konkurs na zdrowy przepis”.
3. Zgłoszenie powinno zawierać: imię i nazwisko uczestnika, wiek oraz dane kontaktowe do rodzica/opiekuna.

§5. Ocena prac i nagrody

1. Oceny prac dokona komisja powołana przez Organizatora.

Kryteria oceny:

- a) wartość odżywcza,
- b) kreatywność,
- c) estetyka wykonania,

- d) prostota przygotowania,
- e) wykorzystanie produktów sezonowych,

f) czas przygotowania.

2. Organizator może podzielić uczestników na kategorie wiekowe:

- I. uczniowie klas 7 i 8 szkół podstawowych,
- II. uczniowie szkół średnich.

3. Dla zwycięzców przewidziane są nagrody dla każdej kategorii wiekowej odrębnie:

I miejsce 300,00 zł.

II miejsce 200,00 zł.

III miejsce 100,00 zł.

Oraz nagrody rzeczowe – łączna wartość nagród 2 000,00 zł (słownie: dwa tysiące złotych)

4. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone dnia: 09.05.2026 r. na stronie internetowej szpitala oraz profilu Facebook.

§6. Bezpieczeństwo

- 1. Przy przygotowywaniu potraw dzieci powinny zachować szczególną ostrożność.
- 2. Zaleca się wykonywanie czynności wymagających użycia ostrych narzędzi lub sprzętu kuchennego pod nadzorem osoby dorosłej.

§7. Prawa autorskie i zgody

- 1. Uczestnik (oraz jego rodzic/opiekun) oświadcza, że zgłoszona praca jest jego autorstwa i nie narusza praw osób trzecich.
- 2. Organizator zastrzega sobie prawo do publikacji zgłoszonych prac w celach promocyjnych.
- 3. Rodzic/opiekun wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych dziecka na potrzeby organizacji konkursu.

§8. Postanowienia końcowe

- 1. Udział w konkursie oznacza akceptację niniejszego regulaminu przez uczestnika oraz jego rodzica/opiekuna.
- 2. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie.
- 3. W sprawach nieuregulowanych regulaminem decyduje Organizator.