**KONKURSY SZKOLNE**

*Inspirowane*

**Europejskim Dniem Zdrowego Jedzenia i Gotowania/ Zdrowego Śniadania 8.11.2022**

1. Indywidualny konkurs fotograficzny ,,Jem zdrowo!” skierowany do uczniów klas 1- 8 Szkoły Podstawowej Sióstr Urszulanek UR w Lublinie.
2. Grupowy konkurs skierowany do klas 1- 3 Szkoły Podstawowej Sióstr Urszulanek UR w Lublinie.
3. Indywidualny konkurs dla Rodziców uczniów klas 1- 8 uczęszczających do Szkoły Podstawowej Sióstr Urszulanek UR w Lublinie.

Zachęcamy Państwa **RODZICÓW** do dzielenia się swoimi przepisami na zdrowe śniadanie.

Przepis wraz z imieniem i nazwiskiem należy wrzucić do:

**„Skrzyneczki pełnej witamin” na portierni szkoły.**

**Zachęcamy do udziału!**

**Szkolny konkurs fotograficzno- kulinarny**

**,, Jem zdrowo!”**

**KLASY 1- 8**

**I. Organizator**

Szkoła Podstawowa Sióstr Urszulanek UR w Lublinie

**II**. Koordynatorzy konkursu:

Aneta Daruk, Katarzyna Wrzos

**III. Cele konkursu:**

* Zainspirowanie rodziców i dzieci do przygotowania zdrowego i smacznego śniadania
* Propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród dzieci
* Nabywanie prozdrowotnych przyzwyczajeń i nawyków zdrowego odżywiania się
* Uświadomienie uczniom, że dobrze zbilansowany posiłek może być nie tylko zdrowy, ale i smaczny
* Promowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów i ich opiekunów
* Uświadomienie wpływu sposobu odżywiania się na nasz organizm i rozwój zarówno fizyczny jak i umysłowy

**IV. Warunki uczestnictwa w konkursie**:

1. Przygotowanie zdrowego śniadania.

2. Zrobienie zdjęcia i wysłanie na adres **jemzdrowo.urszulanki@gmail.com**

W tytule wiadomości imię i nazwisko dziecka oraz klasę.

3. Uczestnik może wysłać jedno zdjęcie, które będzie brało udział w konkursie.

4. Nadesłane zdjęcia opublikowane będą na stronie internetowej Szkoły.

5. Ocenie podlegać będzie między innymi:

- ciekawy pomysł

- dobrze zbilansowany posiłek (zgodnie z piramidą żywienia)

- estetyka prezentacji posiłku

**V. Termin konkursu:**

Konkurs trwa od **08.11.2022 do dnia 30.11.2022**

Zapraszamy do twórczych działań kulinarnych i radości z ich przyrządzania!

**Czekamy na zdjęcia!**

**Regulamin szkolnego konkursu**

**„Śniadaniówka pełna witamin”**

**Zasady konkursu**

1. Konkurs rozpocznie się w dniu 14 listopada 2022 r. i będzie trwał do 18 listopada 2022 r. włącznie.
2. Konkurs skierowany jest do rodziców i uczniów klas 1-3.
3. Celem Konkursu jest promowanie zdrowego odżywiania i uświadamianie, jak ważne jest spożywanie wartościowych posiłków.
4. Zainspirowanie rodziców i opiekunów dzieci do przygotowania zdrowego

i smacznego drugiego śniadania do szkoły.

1. Uczniowie z każdej klasy wraz z wychowawcą na otrzymanych plakatach wpisują punkty za produkty, wchodzące w skład drugiego śniadania.

**Punktowana zawartość śniadaniówki:**

Owoc

Warzywo

Białko (np. ser, wędlina, jogurt)

Węglowodany (np. pieczywo, placuszki, naleśniki)

Zdrowe tłuszcze (np. ziarno słonecznika, orzechy)

**Punktacja:**

**3 pkt** – za śniadanie zawierające wszystkie wymienione składniki odżywcze

**2 pkt** – za śniadanie zawierające 4 lub 3 wymienione składniki odżywcze

**1 pkt** – za śniadanie zawierające 2 lub 1 z wymienionych składników odżywczych

1. Organizatorzy przewidują nagrody za I, II i III miejsce.
2. Zwycięzcą konkursu jest klasa, która łącznie zbierze najwięcej punktów.