

## REGULAMIN KONKURSU FESTIWAL KULINARNY

### „ŚNIADANIA SMACZNE, ZDROWE, KOLOROWE”

1. **Organizator konkursu:** Technikum im. gen. Józefa Hallera w Owidzu
2. **Cel konkursu:** Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu uczniowie mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy. To najlepszy start w nowy dzień. **Dlatego celem konkursu jest:**
  - A) upowszechnienie wiedzy na temat zdrowego żywienia i roli śniadania w diecie,
  - B) propagowanie zdrowego stylu życia,
  - C) inspirowanie młodzieży do działań twórczych i rozwój zainteresowań,
  - D) rozwijanie umiejętności kulinarnych i pracy w zespole.
3. **Termin konkursu:** 19 maja 2016 r.
4. **Termin zgłoszeń:** 9 maja 2016 r.

Ze względu na ograniczoną ilość stanowisk roboczych w razie większej liczby chętnych, drużyny będą kwalifikowane do udziału w konkursie według kolejności zgłoszeń. Zgłoszenia wysyłamy na adresy email podane w dalszej części regulaminu.
5. **Uczestnicy:** W konkursie mogą brać udział uczniowie gimnazjum i ostatnich klas szkoły podstawowej. Każdy zespół będzie się składał z dwóch uczniów i opiekuna. W skład zespołu mogą wejść również dwaj uczniowie w roli obserwatorów, nie biorący bezpośredniego udziału w realizacji zadania konkursowego.
6. **Zadaniem konkursowym** będzie przygotowanie przez uczniów (pod nadzorem lecz bez praktycznej pomocy opiekuna) śniadania dla dwóch osób z produktów dostarczonych przez organizatora.
7. **Zasady konkursu:**
  - 1) Konkurs jest jednoetapowy.
  - 2) Zgłoszenie musi zawierać następujące informacje: imię i nazwisko uczestników i obserwatorów, klasę oraz nazwę szkoły, oraz dane i numer kontaktowy do opiekuna.
  - 3) Wysyłając zgłoszenie do Konkursu uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych na potrzeby Konkursu, mając prawo wglądu do nich i do ich poprawiania.
  - 4) Uczestnicy będą mogli zastosować do sporządzenia potraw następujące produkty:

|                                |                     |                                                 |
|--------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|
| • jajka                        | • marchew           | • rodzynki                                      |
| • mąka pszenna                 | • seler             | • migdały                                       |
| • mąka żytnia razowa           | • pietruszka korzeń | • pestki słonecznika                            |
| • płatki owsiane               | • por               | • pestki dyni                                   |
| • pieczywo                     | • czosnek           | • świeże zioła w doniczkach (dostępne na rynku) |
| • kasza jaglana                | • cebula            | • herbata zielona                               |
| • mleko                        | • sałata            | • woda mineralna                                |
| • jogurt naturalny             | • jarmuż            | • kawa zbożowa                                  |
| • ser twarogowy                | • natka pietruszki  | • dżem                                          |
| • ser żółty                    | • szczypior         | • miód                                          |
| • wędlina drobiowa w plasterka | • jabłka            |                                                 |
| • ogórki kiszone               | • banany            |                                                 |
| • papryka czerwona             | • pomarańcze        |                                                 |
|                                | • orzechy           |                                                 |

Uczestnicy przed wysłaniem zgłoszenia z podanych wyżej surowców planują potrawy śniadaniowe i w zgłoszeniu konkursowym podają ilości potrzebnych składników. Dodatkowo każda drużyna **może**

przywieźć ze sobą i zastosować trzy składniki nie będące na liście (koszt zakupu tych dodatkowych produktów ponosi drużyna).

5) Uczestnicy będą mieli do dyspozycji:

- każdy zespół będzie miał przydzielone dwuosobowe stanowisko robocze wyposażone w: kuchnię elektryczną z piekarnikiem, blatem roboczym i zlewem, ociekacze, łaпки i rękawice kuchenne, 1 rolka ręcznika papierowego, płyn do mycia naczyń, myjki, ściereczki bawełniane;
- sprzęt gastronomiczny: mikser, blender, sokowirówka, Kuchenka mikrofalowa, maszynka elektryczna do mięsa, piec konwekcyjno parowy, czajniki elektryczne, wagi kuchenne,
- narzędzia kuchenne: noże, trzepaczki, obieraczki, wyciskarki do cytryn, praska do czosnków, praska do twarogu i ziemniaków, deski do krojenia, łopatki i łyżki drewniane, łyżka cedzakowa, chochelka
- naczynia kuchenne: garnki, patelnie, miski stalowe, kubki stalowe, miarki, blaszki do ciasta, kokilki (do zapiekania), foremki do muffinek, cedzak, sito do przesiewania
- naczynia stołowe: talerze do dania zasadniczego, talerze śniadaniowe, talerze deserowe, bulionówki, kubki ceramiczne, półmiski, miseczki ceramiczne, sztuczne stołowe, sosjerki do dipów.

Zgłoszenia przesyłamy na adresy mailowe organizatorek: [m.makowska85@gmail.com](mailto:m.makowska85@gmail.com) i [olahodun@gmail.com](mailto:olahodun@gmail.com), [el.piskorska@gmail.com](mailto:el.piskorska@gmail.com). W zgłoszeniu konkursowym zespoły umieszczają listę potrzebnego sprzętu. W razie innych potrzeb sprzętowych prosimy o kontakt mailowy lub telefoniczny.

6) Na przygotowanie dań konkursowych uczniowie mają 90 minut.

7) Przed przystąpieniem do zadania przeprowadzony zostanie instruktaż stanowiskowy i BHP.

8) Każdy uczestnik powinien posiadać fartuszek i nakrycie głowy (czapka, chusta, opaska).

9) Odpowiedzią na zgłoszenie konkursowe będzie przesłanie przez organizatorów szczegółowego planu imprezy konkursowej.

10) Ocenie jury podlegać będzie:

- smakowitość posiłku
- oryginalność pomysłu na posiłek
- estetyka posiłku
- prawidłowe podanie (układ sztuczków, dobór zastawy)
- walory żywieniowe

11) Nagrodami będą wartościowe karty upominkowe. Wśród wszystkich uczestników, opiekunów i obserwatorów rozlosowane będą atrakcyjne upominki.

#### **UWAGI KOŃCOWE:**

1. Udział w konkursie oznacza akceptację niniejszego regulaminu.

2. Regulamin konkursu dostępny jest również na stronie szkoły: [www.technikumowidz.pl](http://www.technikumowidz.pl)

#### **RAMOWY PLAN IMPREZY:**

**8:30 – przyjazd i rejestracja uczestników (bufet kawowy)**

**9:00 - przywitanie uczestników i przedstawienie zasad oraz przydział stanowisk pracy**

**9:30 – rozpoczęcie zadania konkursowego**

**11:00 – ocena jury**

**11:15 – 12:30 - udział w imprezach towarzyszących: gry, zabawy kulinarne, lekcje otwarte i niespodzianka)**

**12:30 – ogłoszenie wyników i rozdanie nagród**