

# **KONKURS KULINARNY NA ZDROWE, DIETETYCZNE CIASTO O PUCHAR WÓJTA GMINY NIEDRZWICA DUŻA**

## **Regulamin Konkursu**

W związku z realizowanym projektem Gminy Niedrzwica Duża przez Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów „Spokojna Przystań” ogłaszamy konkurs na zdrowe dietetyczne ciasto.

## **Założenia konkursu**

Głównym założeniem konkursu jest zdrowe odżywianie osób starszych w połączeniu z aktywnym spędzaniem czasu wolnego i prawidłowych nawykami żywieniowymi.

Konkurs ma na celu zachęcenie, pokazanie i wdrażanie do codziennej diety zdrowych produktów, bo to co jemy wpływa później na nasze zdrowie i sprawność fizyczną.

## **Organizator:**

Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów „Spokojna Przystań” pod Patronatem Wójta Gminy Niedrzwica Duża

## **Cele konkursu**

1. propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród mieszkańców, osób starszych. zachęcanie do zainteresowania się tematyką zdrowego żywienia;
2. poszerzanie wiedzy na temat wartości odżywczych wybranych produktów;
3. promocja zdrowego stylu życia;

## **Odbiorcy konkursu**

Adresatami konkursu są mieszkańcy Gminy Niedrzwica Duża, seniorzy

## **Zasady konkursu**

1. Uczestnicy konkursu przygotowują w domu dowolne ciasto zdrowe, dietetyczne
2. Uczestnicy zapiszą dokładny przepis;
3. Udział w Konkursie oznacza zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wizerunku uczestników

## **Terminy**

1. Przepis wraz z kartą zgłoszenia zostanie przesłany na adres: maola63@wp.pl  
W temacie wiadomości należy wpisać „Konkurs zdrowe, dietetyczne ciasto –nazwa przygotowanego ciasta”  
W treści maila należy podać imię i nazwisko a także nr telefonu do kontaktu.
3. Kartę zgłoszenia i przepis nadsyłamy do 17 lipca 2025 roku r.
4. Upieczone ciasto należy dostarczyć dnia 20 lipca 2025 roku do godz. 14,00 do siedziby GOKSiR
5. Komisja konkursowa w dniu 20 lipca dokona oceny najlepszego ciasta
6. Ogłoszenie wyników konkursu i wręczenie nagród nastąpi 20 lipca na pikniku profilaktycznym.

## **Kryteria oceny**

1. Dostarczone przepisy i Ciasta zostaną ocenione przez komisję konkursową powołaną przez Stowarzyszenie.

Podczas oceniania prac konkursowych komisja weźmie pod uwagę następujące kryteria:

- 1) różnorodność składników, unikanie lub zastępowanie składników tj. cukier, innymi zdrowymi zamiennikami (0-3)
- 2) 4) estetyka ciasta (0-3 pkt)

3) 5) łatwość wykonania (0-3pkt)

Walory smakowe (0-3)

3. Maksymalna liczba punktów jaką może otrzymać łącznie każdy
4. Uczestnik wynosi 12 pkt.

## **2. Nagrody**

Komisja konkursowa wyłoni i nagrodzi 3 zwycięzców.

## **Postanowienia końcowe**

1. Regulamin konkursu dostępny jest na stronie GOKSiR [www.goksir.niedrzwicaduza.pl](http://www.goksir.niedrzwicaduza.pl) oraz Gminy Niedzwica Duża [ns.niedrzwicaduza.pl](http://ns.niedrzwicaduza.pl).

3. Nagrodzone przepisy wraz ze zdjęciami zostaną udostępnione na profilu facebookowym GOKSiR.