



Konkurs dla żłobków i klubów dziecięcych pt. : “ Pogotujmy razem!”.

Chcecie podzielić się Waszym super przepisem kulinarnym? Chcecie, aby dzieci z innych placówek cieszyły się smakiem Waszego dania? Chcecie aby przepis serwowany w Waszej placówce został umieszczony na stronie Stowarzyszenia? Weź udział w naszym nowym konkursie, którego celem jest upowszechnianie zdrowych przepisów kulinarnych.

Konkurs dla żłobków i klubów dziecięcych „**Pogotujmy razem!**” - będących członkami I Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Publicznych i Niepublicznych Żłobków i Klubów Dziecięcych.

Organizator

I Ogólnopolskie Stowarzyszenie Publicznych i Niepublicznych Żłobków i Klubów Dziecięcych.

Uczestnicy

Uczestnikami konkursu: żłobki, kluby dziecięce - będących członkami I Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Publicznych i Niepublicznych Żłobków i Klubów Dziecięcych.

Cel

Celem konkursu jest udostępnianie i promocja przepisów kulinarnych, które pomogą w praktycznym wdrażaniu zasad prawidłowego żywienia dzieci. Gotowe przepisy ułatwią przygotowanie zdrowych, smacznych i atrakcyjnych potraw w żłobkach i klubach dziecięcych.

Tematyka

W żywieniu dzieci do lat 3 powinny się znaleźć produkty zbożowe, przynajmniej jeden posiłek powinien zawierać **produkt zbożowy pełnoziarnisty** czyli np. pieczywo razowe, naturalne płatki zbożowe, grube kasze – gryczana, jęczmienna, makaron razowy, ryż brązowy. Produkty z pełnego ziarna są źródłem błonnika pokarmowego, węglowodanów złożonych, witamin z grupy B, a także składników mineralnych. Błonnik pokarmowy reguluje pracę przewodu pokarmowego, daje uczucie sytości, ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała, zapobiega zaparciom. Produkty zbożowe oczyszczone zawierają mniej składników odżywczych niż produkty pełnoziarniste.

Należy jednak wziąć pod uwagę, że nawet najlepiej zbilansowany jadłospis nie będzie dobry jeśli dzieci nie zjedzą tego co dla nich przygotowaliśmy. Dlatego tak ważne w planowaniu żywienia jest atrakcyjność dania pod kątem smaku, zapachu i wyglądu. Atrakcyjne potrawy z produktami zbożowymi sprawią, że jadłospis będzie dobrze



pełnowartościowy a dzieci chętnie i z apetytem zjedzą zaproponowane dania.

Opis

W ramach konkursu należy przesłać przepis na potrawę, której składnikiem będzie produkt zbożowy pełnoziarnisty (np. pieczywo razowe, naturalne płatki zbożowe, grube kasze – gryczana, jęczmienna, jagłana, makaron razowy, ryż brązowy). Jedna placówka może przesłać max 3 przepisy.

Przesłany przepis powinien spełniać następujące kryteria:

- przepis powinien spełniać wymagania żywieniowe dla dzieci do 3 lat ze szczególnym uwzględnieniem składu oraz wartości odżywczej;
- potrawa powinna być atrakcyjna pod względem smakowym i estetyki podania.

Przepis na potrawę powinien zawierać:

- składniki na 10 porcji
- recepturę
- zdjęcie finalnej potrawy (jednej porcji)

Przesłanie przepisu jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na opublikowanie przepisów na stronie Stowarzyszenia wraz ze zdjęciem i nazwą placówki. Najciekawsze przepisy zostaną umieszczone na stronie Stowarzyszenia.

Nagrody

W ramach konkursu zostaną przyznane trzy nagrody: I, II, III

Najciekawsze przepisy zostaną umieszczone na stronie Stowarzyszenia.

Termin konkursu

od 17 maja do 18 czerwca 2021r. do godziny 12.00 Prace przesłane po wyznaczonym terminie, nie będą brały udziału w konkursie i nie zostaną ocenione.

Wyniki konkursu

zostaną ogłoszone na profilu Facebook Stowarzyszenia oraz stronie Stowarzyszenia www.zlobkikluby.pl w terminie do 30 czerwca 2021r.

**Zgłoszenia proszę przesyłać na adres e-mail:
zywienie@zlobkikluby.org**