



Regulamento do concurso “Pequeno almoço saudável e criativo”

Artigo 1º - Introdução

A Equipa de promoção e educação para a saúde, leva a cabo um concurso para promoção da alimentação saudável.

A finalidade é sensibilizar os alunos da importância de um pequeno almoço saudável.

Artigo 2º - Disposições gerais

1 - Objetivos:

- a) Promover a participação dos alunos da escola na dinamização de atividade relacionadas com alimentação saudável;
- b) Promover os hábitos saudáveis;
- c) Criar um pequeno almoço saudável, criativo e diferente do habitual;
- d) Escolher um pequeno almoço completo, variado e equilibrado que espelhe a variedade de nutrientes;
- e) Fotografar o pequeno-almoço saudável e criativo;
- f) Estimular a imaginação e a capacidade criativa dos alunos.

2 - Entidades promotoras

- a) Equipa de promoção e educação para a saúde;
- b) Direção do agrupamento;
- c) Nutricionista.



3 - Destinatários

- a) O concurso destina-se aos alunos do 1º, 2º e 3º ciclos do agrupamento;
- b) Os concorrentes devem apresentar-se individualmente;
- c) Os concorrentes/alunos são responsáveis pela originalidade das fotografias apresentadas, garantem a sua autoria e assumem toda a responsabilidade decorrente de reclamações de terceiros no que diz respeito a direitos de autor e direitos conexos;
- d) Ao participar no concurso, os concorrentes declaram conhecer e aceitar o presente regulamento;
- e) As fotos que não respeitarem as regras do presente concurso serão automaticamente eliminados.

4 - Prémios

- a) Serão atribuídos prémio aos três primeiros classificados;
- b) A Equipa de promoção e educação para a saúde entregará a todos os concorrentes admitidos uma senha no valor de um sumo de laranja a ser consumido no dia de uma atividade do “Trinca bar”.

Artigo 3º - Condições de Participação

1- Requisitos

- a) Será feita uma inscrição prévia junto da professora Joela Vieira;
- b) A fotografia apresentada a concurso deverá ser constituída pelos seguintes elementos:
 - b1) A cores e com o formato original de captura;
 - b3) Deverão ser enviado duas fotos do mesmo pequeno almoço saudável e criativo. Uma das fotos, simples, do pequeno almoço saudável e criativo e a segunda foto, o mesmo pequeno almoço, colocando junto o cartão da escola do aluno concorrente;
- c) O pequeno almoço saudável e criativo deverá ser adequado às necessidades nutricionais de um adolescente com perfil médio, ver documento: anexo 1_ pequeno_almoço (Martins A, Real H, Barbosa M. " O pequeno-almoço: um hábito



saudável- alguns minutos, grandes benefícios" 2015. Associação Portuguesa de Nutricionistas)

http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_O_pequeno-almoco_um_habito_saudavel.pdf

(se não conseguir abrir diretamente, por favor copie o link para a barra de endereço)

d) As fotografias serão enviadas em suporte digital (num formato com extensão JPG)

2- CrITÉrios de apreciaÇão

- a) Coerência da foto apresentada, tendo em consideração os objetivos do concurso estabelecidos no artigo 2º e os requisitos estabelecidos no nº1 do artigo 3º deste regulamento.
- b) Legibilidade, clareza e qualidade esttica da fotografia;
- c) Criatividade e originalidade;
- d) Compete ao Júri excluir as propostas que não se encontrem em conformidade com o regulamento do concurso;
- e) Não são admitidas a concurso fotografias resultantes de montagem, colagem ou manipulaÇão.
- f) Na sequência da seriaÇão efetuada pelo Júri serão atribuídos os três prmios do concurso;

3 - Entrega

- a) Os trabalhos deverão ser enviados por email  professora Joela Vieira (joelavieira@ebie.pt) até ao dia 30 novembro de 2018;
- b) As fotos deverão ser enviadas com indicaÇão do nome, número, ano e turma do aluno. O nome do ficheiro digital de cada foto deve incluir os seguintes itens: IdentificaÇão do aluno: nome, número e turma, exemplo Manuel_Vieira_n10_turma9A;
- c) Cada candidato pode apenas apresentar um pequeno almoÇo a concurso.



Artigo 4º - Composição e competência do Júri

1 – Composição:

- a) O Júri é constituído por quatro membros: um professor; um membro da direção; um aluno e um nutricionista.

2 - Competências

- a) Apreciação e seleção das fotos apresentados a concurso;
- b) Selecionar as três fotos vencedoras;
- c) O Júri reserva o direito de não atribuir prémio, caso as fotos não apresentem a qualidade requerida;
- d) O Júri reserva o direito de apreciar apenas as fotos que cumpram todos os objetivos e requisitos apresentados neste regulamento
- e) Compete ao Júri excluir as propostas que não se encontrem em conformidade com o regulamento do concurso.
- f) Das decisões do júri não haverá recurso nem reclamação.

Artigo 5º - Divulgação e atribuição dos prémios

1 – Divulgação

- a) O Resultado do concurso deverá ser dado a conhecer aos participantes e à comunidade escolar até dia 15 de janeiro.

2 - Atribuição dos prémios

A entrega de prémios será efetuada em data a definir



Ano letivo 2018/19



Artigo 6º - Disposições finais

1 - Direitos de propriedade

- a) Todos os concorrentes comprometem-se a abdicar dos direitos de autor das fotos apresentados, ficando estas a ser propriedade do Agrupamento, que as poderá utilizar da maneira que considerar mais conveniente.

2 – Casos omissos

- a) Enquanto entidade organizadora, compete a equipa PES, a resolução de todas as situações omissas no presente regulamento.