



## # OS OLHOS TAMBÉM BRUNCHAM #

### “Brunch com saúde”

O presente concurso é uma iniciativa promovida pela Projeto de Educação para a Saúde (PES), pelo Clube de Ciência Viva – “Cargaleiro tem Ciência” e pelo Programa Eco-escolas da Escola Secundária Manuel Cargaleiro.

#### A - Objetivos:

- Incentivar a aquisição de hábitos de alimentação saudável dos alunos;
- Despertar o interesse por introduzir alimentos saudáveis numa refeição.

#### B - Destinatários:

1. Este concurso é aberto a todos os alunos do ensino básico (7º, 8º e 9º anos) da Escola Secundária Manuel Cargaleiro.
2. A participação no concurso deverá ser em grupo (2- 4 alunos).
3. Cada grupo de participantes deve participar com um único trabalho.

#### C – Objeto a concurso

1. Os concorrentes deverão produzir um vídeo sobre a confeção de um Brunch saudável.
2. Do vídeo deverá constar de forma explícita:
  - o nome atribuído ao Brunch;
  - a apresentação de todos os ingredientes;
  - a confeção, passo a passo da refeição;
  - a apresentação final do prato;
  - a identificação dos participantes (nome, nº, turma e ano).

3. O vídeo deverá ter uma duração máxima de 3 minutos.
4. Os trabalhos que não cumprirem os requisitos expostos serão desclassificados.

#### **D – Submissão dos trabalhos e Prazos**

1. O concurso será lançado nas redes sociais da ESMC na semana de 14 a 17 de outubro, coincidente com o Dia Mundial da Alimentação.
2. Os concorrentes deverão submeter os seus trabalhos até ao dia 8 de novembro de 2024.
3. A submissão dos trabalhos deverá ser feita para o email do professor da turma responsável pela atividade.

#### **E – Júri**

##### 1. Constituição:

O júri será constituído por:

- um representante do Projeto de Educação para a Saúde
- um representante da Cargaleiro tem Ciência – Ciência Viva
- um representante das Eco-escolas
- um professor de multimédia

##### 2. Funções do júri

- Avaliar os trabalhos segundo os critérios pré-estabelecidos e que constam deste regulamento.
- As decisões do júri serão soberanas e não estão sujeitas a contestação.

#### **F – Critérios de avaliação**

##### 1. Os trabalhos serão avaliados de acordo com os seguintes princípios:

- Alimentação saudável: refeição equilibrada, e portanto, que inclua, em proporções corretas elementos dos vários grupos da roda dos alimentos
- Utilização de alimentos de custo baixo/médio, valorizando-se produtos sazonais e regionais.
- Forma de confeção
- Originalidade da receita proposta
- Qualidade e originalidade do vídeo

## G – Divulgação dos resultados

1. Os resultados do concurso serão divulgados no dia 22 novembro.

## H – Prémios

1. Serão atribuídos prémios aos grupos que ficarem em:
  - 1º Lugar
  - 2º Lugar
  - 3º Lugar

