

I – DEFINIÇÃO, CONTEXTO E OBJETIVOS.

1. O concurso “Saber comer é saber viver!” é um concurso de receitas de culinária que revelem hábitos e escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis. Os trabalhos em concurso devem fornecer receitas originais, revelando opções alimentares equilibradas, completas e variadas, mas que possam ser introduzidas na rotina diária de casa.
2. O concurso foi criado no âmbito do **Projeto +Cidadania** e constitui parte integrante das atividades da plataforma.
3. Os principais objetivos deste concurso são:
 - Promover uma experiência educativa onde as crianças possam pôr em prática os conhecimentos transmitidos sobre uma alimentação saudável, e que os mesmos se repercutam em termos das suas atitudes e comportamentos.
 - Sensibilizar a comunidade escolar e, conseqüentemente, as famílias para a prática de um padrão alimentar saudável e sustentável.
 - Incentivar estratégias de pesquisa e de recolha de dados.
 - Promover competências de construção/desenvolvimento de projetos.
 - Estimular nas crianças uma atitude ativa e participativa. Assim como a partilha de ideias e a necessidade de colaboração entre alunos para a concretização de projetos.

II – PARTICIPANTES

O concurso está aberto a todas as turmas do 1.º Ciclo do Ensino Básico, envolvidas no **Projeto +Cidadania**, que decorre nos concelhos de Barcelos, Braga, Guimarães e Vila Nova de Famalicão. Os trabalhos desenvolvidos nos quatro concelhos serão avaliados em separado, pelo que serão atribuídos quatro prémios finais, um por concelho.

III – TRABALHOS E CANDIDATURAS

FASE 1:

Cada turma deve conceber uma receita de culinária, validada e votada em maioria pela turma.

FASE 2:

Na escola deve ser formado um júri ao qual serão apresentadas as propostas de receita de cada turma participante. O júri deverá avaliar e nomear o trabalho vencedor que será submetido no Concurso “**Saber comer é saber viver!**”.

FASE 3:

1. A turma com o trabalho vencedor deve confeccionar a receita e registar todo processo.
2. A turma deve explicar a seleção dos ingredientes, ressaltando as opções sustentáveis e saudáveis da receita proposta.
3. No trabalho final, que será submetido a concurso, devem constar a transcrição da receita, as fotografias do processo de confeção do prato e a explicação das opções tomadas. A turma poderá fazer uma apresentação original e criativa do trabalho final.

4. O processo de submissão do trabalho no concurso deve ser efetuado por um professor da escola para o seguinte endereço de email: **sabercomeresaberviver@lusoinfo.com**
Todos os trabalhos podem, ainda, ser publicados no mural da turma, na **Plataforma +Cidadania**.
5. Os trabalhos devem ser submetidos entre os dias 19 a 24 de abril de 2017.

COMO MATERIAL DE APOIO O PROFESSOR PODERÁ:

1. Aceder e explorar, com os alunos, os conteúdos da **Plataforma +Cidadania**, relativos ao tema **Educação para a Saúde – Alimentação saudável e exercício físico**.

IV– AVALIAÇÃO DOS TRABALHOS

A avaliação dos trabalhos submetidos decorrerá na semana de 24 a 28 de abril de 2017. O vencedor será anunciado a 2 de maio de 2017, no Mural da **Plataforma +Cidadania**.

O JÚRI SERÁ CONSTITUÍDO POR:

- 1 Professor da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica.
- 1 representante de cada uma das Câmaras Municipais de Barcelos, Braga, Guimarães e Vila Nova de Famalicão.

V – PRÉMIO

A cada um dos trabalhos vencedores será atribuído o seguinte prémio: **Grow Bag Nutriventures**, um kit para as crianças cultivarem, cuidarem e verem crescer diferentes tipos de sementes.

O prémio inclui:

- 19 sacos Nutriventures, reutilizáveis.
- Sementes de rúcula, manjeriço, tomate cereja e feijão verde.
- Substrato e argila.
- Lápis de cor e autocolantes para personalizar os sacos.



“Uma proposta didática e divertida que vai levar a criar nas crianças uma consciência ambiental e um compromisso com o meio ambiente.” *Life in a bag*

No ano letivo de 2017-2018, os trabalhos vencedores serão integrados na área de conteúdos da **Plataforma +Cidadania**.

PROMOTORES:



CÂMARA
MUNICIPAL DE
GUIMARÃES

EDITORA:



CONSULTORIA CIENTÍFICA:



PARCEIRO:

