



## Regulamento do concurso

### “Grão a Grão...para uma boa alimentação”

#### **Contextualização**

O Concurso “Grão a grão...para uma boa alimentação” é uma proposta do Departamento de Educação para a Saúde (DES) da Liga Portuguesa Contra o Cancro-Núcleo Regional do Norte que se insere nas comemorações do Ano Internacional das Leguminosas, declarado pela FAO - Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura.

#### **Artigo 1**

##### Objetivos

Pretende-se com este concurso:

- Promover o consumo de leguminosas no dia-a-dia;
- Alertar para os benefícios nutricionais do consumo de leguminosas;
- Criar receitas à base de leguminosas que contribuam para a promoção do seu consumo;
- Comemorar o Ano Internacional das Leguminosas.

#### **Artigo 2**

##### Destinatários

Comunidade escolar

### **Artigo 3**

#### **Categorias**

O concurso admite três categorias

- Entradas ou sopas
- Prato principal
- Sobremesa

### **Artigo 4**

#### **Candidaturas**

O candidato ou grupo de candidatos (máximo 4 elementos) só pode candidatar-se a uma única categoria.

### **Artigo 5**

#### **Concurso**

O candidato ou grupo de candidatos devem entregar uma receita ilustrada com fotografias originais que contenham algum tipo de leguminosas (como o feijão, a lentilha, a ervilha, a fava, o grão de bico ou a soja) num documento-modelo destinado para o efeito.

Na receita devem estar presentes:

- A identificação do candidato ou grupo de candidatos
- A categoria e o nome do prato
- Os ingredientes
- O modo de preparação
- 3 Fotos: 2 indicando as fases principais da elaboração do prato e uma ilustrando o empratamento

Cada escola<sup>1</sup> escolherá o melhor prato de cada categoria, de acordo com os critérios estabelecidos. As 3 receitas vencedoras de cada escola serão depois enviadas para o DES que irá eleger as 3 melhores receitas de cada categoria.

### **Artigo 6**

#### **Júri do concurso da escola**

O Júri deverá ser constituído pelos seguintes elementos:

---

<sup>1</sup> Sublinhe-se que as escolas serão avaliadas individualmente, independentemente do agrupamento em que se encontram inseridas.

1 Elemento da direção (presidente do Júri)

1 Representante da cantina

1 Encarregado de Educação

#### Júri do concurso do Departamento de Educação para a Saúde

1 Chef convidado (Presidente do Júri)

1 Elemento da Liga Portuguesa Contra o Cancro-Núcleo Regional do Norte

1 Nutricionista

### **Artigo 7**

#### Avaliação das receitas

Critérios Ponderação:

Adequação das receitas ao tema 30%

Título do prato adequado 5%

Modo de confeção do prato 20%

2 Fotos adequadas às fases principais 15%

1 Foto relativa ao empratamento 15%

Criatividade 15%

Os melhores pratos em concurso serão aqueles que obtiverem a maior pontuação após a soma das pontuações individuais de cada um dos jurados.

- As decisões do júri serão soberanas e não estão sujeitas a contestação.

- Em casos de empate, o presidente do júri tem voto de qualidade.

A divulgação dos resultados da avaliação será realizada após a confirmação da deliberação do júri. Os resultados do concurso serão apresentados na escola e posteriormente no facebook do DES.

### **Artigo 8**

#### Prémios

No concurso intra escola os prémios serão, preferencialmente, da responsabilidade da escola.

No concurso inter escolas, os prémios são da responsabilidade do DES.

### **Outras Disposições:**

1. Com o acto de inscrição, os concorrentes cedem à Organização do concurso os direitos de autor das receitas.
2. A participação no concurso implica a total aceitação das regras constantes do presente regulamento.
3. Quaisquer questões sobre o presente regulamento e concurso poderão ser esclarecidas com a organização.
4. Qualquer pormenor omissos no presente regulamento será objeto de posterior deliberação por parte da organização.



PREVENÇÃO É  
INCLUSÃO



**LIGA PORTUGUESA  
CONTRA O CANCRO**  
NÚCLEO REGIONAL DO NORTE