Concurso de recetas saludables “Saborear la Navidad”:

Los alimentos son más que un grupo de nutrientes para mantener la salud y el funcionamiento del organismo. A todos nos gusta reunirnos para degustar diferentes alimentos y estar juntos, todo ello enriquece el acto de “comer”. Muchas veces se vincula las diferentes celebraciones y fiestas con el exceso, con alimentos poco o nada saludables, formas de preparación de pobre calidad nutricional e incluso desaconsejados, con exceso de azúcar, sal, harinas o grasas refinadas.

Pero los alimentos protectores para la salud, naturales y ricos, ofrecen una gran versatilidad gastronómica y con ellos, también se pueden preparar recetas originales y exquisitas.

Esta iniciativa, dentro de la campaña lanzada desde el Plan Creciendo en Salud **“Los buenos hábitos alimentarios garantizan tu bienestar HOY Y MAÑANA”,** busca pensar en la alimentación saludable como parte de una celebración y del disfrute de la misma, involucrando e estimulando a los niños y niñas y a sus familias en la creación de platos saludables, además de fomentar su autonomía, autocuidado y la igualdad de género.

Objetivo

Motivar e incentivar a las niñas y los niños participantes y a sus familias a crear una receta de cocina fácil, con ingredientes y preparaciones ricas y saludables, como para ser servida en una reunión familiar o evento social (Navidades).

Se valorará por parte del jurado:

Los participantes deberán desarrollar recetas con ingredientes que inviten a mantener una buena alimentación en reuniones y fiestas. Las elaboraciones serán de fácil preparación y con presupuesto asequible.

Se priorizará el uso de alimentos naturales, con **presencia importante de vegetales y frutas, e ingredientes bajos en azúcar, harinas refinadas, grasas saturadas y sal.**

Se valorará la presentación atractiva y vistosa, con variedad de colores y formas, con un aporte moderado de calorías.

CRECIENDO EN SALUD

Participantes

Los escolares interesados en participar deberán desarrollar recetas con ingredientes saludables, de fácil preparación y presupuesto accesible, que inviten a mantener una buena alimentación en reuniones y fiestas.

Para participar:

Cualquiera que quiera participar cogerá una plantilla de recetas que se encontrará en el punto de **"Rincón Saludable",** situado en la planta baja del cole.
En dichas plantillas se deberán rellenar los ingredientes y la preparación de la misma.
Por detrás de la plantilla se hará un dibujo del resultado de la receta.

Se podrá entregar la receta realizada en ese mismo punto, en el buzón habilitado desde el ***día 11 hasta el día 19 de diciembre.***

Premios

- Se premiará la mejor receta saludable de todas las participantes que no esté repetida.
- Se podrá declarar desierto a todos o alguno de los premios.
- Se obtendrá un premio por ciclo, desde Infantil a Tercer ciclo pasando por Aula Específica.
- El día 21 se anunciarán los premiados.

SUERTE A TOD@S

CRECIENDO EN SALUD