



**Regulamin Konkursu  
na jednodniowy jadłospis dla dzieci  
pn. „ Zdrowe dzieci jedzą radomszczańską zalewajkę”**

**I. POSTANOWIENIA OGÓLNE**

1. Organizatorem Konkursu pn. „ Zdrowe dzieci jedzą radomszczańską zalewajkę” zwanego dalej Konkursem, jest Urząd Miasta w Radomsku. Partnerem Konkursu jest Centrum Leczenia Otyłości Saba oraz Prymat Sp. z o.o.
2. Uczestnikami Konkursu mogą być pełnoletnie osoby fizyczne.
3. W Konkursie nie mogą brać udziału pracownicy Organizatora oraz Partnerów Konkursu.
4. Cele Konkursu:
  - popularyzacja radomszczańskiej zalewajki w diecie dzieci,
  - podniesienie świadomości znaczenia zdrowego odżywiania dzieci,
  - urozmaicenie jadłospisów i poprawa jakości odżywiania dzieci,
  - kształtowanie stosowania prawidłowych nawyków żywieniowych rodziców dzieci.
5. Informacje dotyczące radomszczańskiej zalewajki oraz przepis znajdują się na stronie [www.festiwal-zalewajki.radomsko.pl](http://www.festiwal-zalewajki.radomsko.pl)

**II. ZASADY KONKURSU**

1. Warunkiem przystąpienia do Konkursu jest przekazanie w terminie do dnia 23 sierpnia 2013 roku prawidłowo wypełnionego formularza konkursowego, który stanowi Załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu, zawierającego jednodniowy jadłospis dla dzieci w każdej z niżej wymienionych grup wiekowych:
  - a) 4 – 6 lat,
  - b) 7 - 9 lat,uwzględniający radomszczańską zalewajkę.
2. Jeżeli jadłospis nie będzie obejmował wszystkich podanych grup wiekowych dzieci, zgłoszenie takie będzie uznane za nieprawidłowe i nie będzie podlegało ocenie Komisji Konkursowej.

3. Jadłospis musi uwzględniać dzienne zapotrzebowanie na składniki odżywcze i energię dzieci w poszczególnych grupach wiekowych tj.: 4 - 6 lat, 7 -9 lat, uwzględniając wartość energetyczną 100 gram radomszczańskiej zalewajki, wynosi 131 kcal.
4. Dzielne zapotrzebowanie na składniki odżywcze i energię dzieci w wieku 4 - 6 ,7 - 9 lat stanowi załącznik nr 2 do niniejszego Regulaminu.
5. W Konkursie udział mogą brać jadłospisy będące autorskimi treściami, pochodzącymi od Uczestnika Konkursu, nigdzie dotąd niepublikowane, stworzone na jego potrzeby.
6. Każdy Uczestnik może zgłosić najwyżej trzy jadłospisy, z zastrzeżeniem, że każdy jadłospis należy zgłosić na oddzielnym formularzu konkursowym, jako osobne zgłoszenie.
7. Formularz Konkursowy należy przysłać na adres: Urząd Miasta Radomska, ul. Tysiąclecia 5, 97-500 Radomsko lub doręczyć osobiście, z dopiskiem na kopercie „Konkurs na jadłospis”.
8. W przypadku przesyłki decyduje data stempla pocztowego.
9. Organizator nie jest zobowiązany do zwrotu nadesłanych jadłospisów.
10. Przystąpienie do Konkursu oznacza zgodę Uczestnika na postanowienia zawarte w niniejszym Regulaminie.

### **III. KOMISJA KONKURSOWA**

1. Organizator powołuje Komisję Konkursową, w skład której wchodzi przedstawiciele Organizatora oraz przedstawiciele Saba Centrum Leczenia Otyłości.
2. Każdy z członków Komisji Konkursowej oceniając dany jadłospis może przyznać od 0 do 10 punktów.
3. Ocenie podlegać będą:
  - zawartości niezbędnych wartości odżywczych i energetycznych dzieci w poszczególnych grupach wiekowych,
  - różnorodności proponowanych potraw,
  - atrakcyjność.
4. W przypadku uzyskania takiej samej liczby punktów, wyboru dokonuje przewodniczący Komisji Konkursowej.
5. Decyzje Komisji Konkursowej są ostateczne i nie przysługuje od nich odwołanie.
6. Z posiedzenia Komisji Konkursowej sporządzony zostanie protokół.
7. Ogłoszenie wyników Konkursu i wręczenie nagród odbędzie się w dniu 8 września 2013r. podczas IV Ogólnopolskiego Festiwalu Zalewajki.

### **IV. NAGRODY**

1. Komisja Konkursowa przyzna atrakcyjne nagrody i wyróżnienia, a jej werdykt będzie ostateczny.
2. Komisja Konkursowa może przyznać dodatkowe nagrody nie wymienione w Regulaminie.

3. Fundatorem nagród w Konkursie jest Prymat Sp. z o.o.
4. Wyłonieni laureaci o uzyskaniu nagród zostaną powiadomieni pisemnie, telefonicznie lub drogą elektroniczną.
5. Wyniki Konkursu będą również zamieszczone na stronach - [www.festiwal-zalewajki.radomsko.pl](http://www.festiwal-zalewajki.radomsko.pl) i [www.sabaodchudzanie.pl](http://www.sabaodchudzanie.pl).

## V. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Uczestnik Konkursu wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych dla prawidłowego przebiegu konkursu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002r. Nr 101, poz. 926 ze zmianami).
2. Uczestnik Konkursu przenosi prawa majątkowe i prawa pokrewne do jądłospisu w zakresie niezbędnym do jego publikacji i/lub innego rozpowszechniania oraz dokonywania jego opracowania w stopniu, jaki Organizator uzna za stosowny i wskazany do prawidłowej realizacji założeń Konkursu bez ograniczeń czasowych i terytorialnych na następujących polach eksploatacji:
  - utrwalenie i zwielokrotnienie techniką drukarską, reprograficzną, zapisu magnetycznego oraz techniką cyfrową,
  - rozpowszechniania w publikacjach wydawanych przez Organizatora oraz na stronach internetowych [www.festiwal-zalewajki.radomsko.pl](http://www.festiwal-zalewajki.radomsko.pl), [www.radomsko.pl](http://www.radomsko.pl),
  - publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do nich dostęp w miejscu i czasie przez siebie wybranym.
3. Regulamin Konkursu dostępny jest w Urzędzie Miasta Radomska ( 97-500 Radomsko, ul. Tysiąclecia 5, pokój nr 208) oraz na stronach internetowych - [www.festiwal-zalewajki.radomsko.pl](http://www.festiwal-zalewajki.radomsko.pl) , [www.radomsko.pl](http://www.radomsko.pl) oraz [www.sabaodchudzanie.pl](http://www.sabaodchudzanie.pl).
4. W przypadku naruszenia warunków Regulaminu Konkursu, Organizator może wykluczyć Uczestnika z Konkursu.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany postanowień niniejszego Regulaminu Konkursu.
6. W przypadku pytań dotyczących Konkursu, Organizator jako osobę do kontaktu z jego Uczestnikami wyznacza p. Wioletę Marcinkowską, tel. 44/685 44 84, e – mail: [w.marcinkowska@radomsko.pl](mailto:w.marcinkowska@radomsko.pl) . Pytania konkursowe można kierować również do Centrum Leczenia Otyłości Saba pod adresem e – mail: [saba@clo-saba.pl](mailto:saba@clo-saba.pl), [www.sabaodchudzanie.pl](http://www.sabaodchudzanie.pl).

## FORMULARZ KONKURSOWY

**Tab. I.**

Imię i nazwisko Uczestnika	
Adres korespondencyjny	
Numer telefonu kontaktowego	
Adres e-mail	

**Tab. II**

Lp.	Kategoria wiekowa dzieci	Treść jadłospisu konkursowego
1.	4 – 6 lat	

2.	7 – 9 lat	
----	-----------	--

Oświadczam, że zapoznałam(em) się z Regulaminem Konkursu i w pełni akceptuję jego postanowienia.

.....  
miejsowość i data

.....  
czytelny podpis Uczestnika

## DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE NA SKŁADNIKI ODŻYWCZE I ENERGIĘ DLA DZIECI

Tabela 1. Dienne zapotrzebowanie energetyczne dla dzieci w wieku 4- 6 lat i 7- 9 lat

Grupa wiekowa dzieci	Masa ciała (kg)	Kcal/ /kg masy ciała/ /dobę	Kcal/ /osobę/ /dobę
<b>Dzieci</b>			
4 – 6	17	90	1500
	19		1700
	21		1900
7 – 9	25	75	1900
	27		2000
	30		2200

Tabela 2. Normy żywienia zaproponowane przez Instytut Żywności i Żywienia dla dzieci w wieku 4- 6 lat i 7- 9 lat

Grupa dzieci	Składniki energetyczne				Składniki mineralne				Witaminy				
	białko		tłuszcz g	węglowodany g	wapń g	żelazo mg	fosfor g	magnez mg	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C
	ogółem g	zwierzęce g							j. m.	mg	mg	mg	mg
4-6 lat	50	30-40	55-65	250-230	1,0	7	0,8	150-200	2500	0,8	1,0	8	50
7-9 lat	65	35-45	60-80	330-280	1,0	10	0,8	200-250	3500	1,0	1,3	10	60

Tabela 3. Dienne racje pokarmowe dla dzieci w wieku 4 - 6 lat i 7- 9 lat wyrażone w produktach

Nazwa produktu	Grupa dzieci	
	4-6 lat	7-9 lat
	w gramach	
<b>Produkty zbożowe</b>		
pieczywo mieszane	180	230
mąka, makarony	40	45
kasze różne	35	35
<b>Mleko i produkty mleczne</b>		
mleko	600	600
sery białe	35	45
sery podpuszczkowe	5	7
<b>Jaja (sztuki)</b>	3/4	3/4
<b>Mięso, drób, wędliny, ryby</b>		
mięso z kością	30	35
ryby	10	20
wędliny	20	25
<b>Masło</b>		
masło	30	30
śmietana ok. 10%	40	40
<b>Inne tłuszcze</b>	6	10
<b>Ziemniaki</b>	220	300
<b>Warzywa i owoce</b>		
warzywa	450	520
owoce	180	120
<b>Strączkowe suche</b>	3	5
<b>Cukier, słodycze</b>		
cukier	35	35
dżem, marmolada i miód	20	20

Tabela 4. Pokrycie zapotrzebowania energetycznego w ciągu dnia

Rodzaj posiłku	4 posiłki dziennie	5 posiłków dziennie
Śniadanie I	25 -30%	25 -30%
Śniadanie II	5 -10%	5 -10%
Obiad	35 -40%	30 -35%
Podwieczorek	-----	5 -10%
Kolacja	25 -30%	15 -20%

Tabela 5. Pokrycie zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany	50%
Białko	35%
Tłuszcze	15%