



Warmińsko-Mazurskie  
Stowarzyszenie  
Higieny i Zdrowia Publicznego  
w Olsztynie

## Konkurs kulinarny „Smakowite wyzwanie na drugie śniadanie”

### 1. ORGANIZATORZY KONKURSU

- Zespół Szkół Licealnych i Zawodowych w Olecku, ul. Gołdapska 29, 19-400 Olecko
- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olecku, ul. Wojska Polskiego 13, 19-400 Olecko

### 2. WSPÓŁORGANIZATORZY KONKURSU

- Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa Oddział Terenowy w Olsztynie, ul. Głowackiego 6, 10-448 Olsztyn
- Warmińsko-Mazurskie Stowarzyszenie Higieny i Zdrowia Publicznego w Olsztynie, Żołnierska 16, 10-561 Olsztyn

### 3. DZIAŁANIE REALIZOWANE W RAMACH

II EDYCJI KAMPANII EFSA (EUROPEJSKIEGO URZĘDU ds. BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOSCI)  
pt. „WYBIERAJ BEZPIECZNAŻ ŻYWNOSĆ”.

### 4. CELE KONKURSU

- promowanie zasad prawidłowego odżywiania, zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia (załącznik 1 do regulaminu),  
Zalecenia pochodzą z publikacji „Wiem że dobrze jem – Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce”.  
Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2021
- zachęcenie młodzieży do dokonywania świadomych wyborów żywieniowych,
- utrwalenie zasad bezpiecznego, higienicznego przygotowywania posiłków,
- promocja talentów sztuki kulinarnej,
- promowanie lokalnych produktów ekologicznych,
- popularyzacja osiągnięć szkoły oraz uczniów w zakresie kształcenia zawodowego,
- pobudzenie i rozwijanie praktycznych umiejętności uczniów,
- inspirowanie uczniów do kreatywności i innowacyjności,
- integracja młodzieży poprzez dobrą zabawę i zdrowe współzawodnictwo.

5. PRZEDMIOTEM KONKURSU jest przygotowanie przez uczestników przekąski/dania na drugie śniadanie.

### 6. ADRESACI KONKURSU

- uczniowie Zespołu Szkół Licealnych i Zawodowych w Olecku z klas o profilu technik żywienia i usług gastronomicznych oraz rolnik.

## 7. ZASADY UCZESTNICTWA

- W konkursie mogą brać udział pojedyncze osoby, bądź zespoły składające się maksymalnie z dwóch uczestników.
- Uczniowie zgłaszają chęć udziału w konkursie organizatorom do dnia 14.11.2022 r.

## 8. ZADANIE KONKURSOWE

- Przygotowanie przez uczestników rywalizacji przekąski/dania na drugie śniadanie oraz jej zaprezentowanie przed jury.
- Do wykonania drugiego śniadania uczestnicy będą mieli do dyspozycji: owoce: jabłka, gruszki, banany, cytryny; warzywa: ogórki, pomidory, paprykę, sałatę, cebulę, czosnek, cukinię; makaron pełnoziarnisty, płatki owsiane, kaszę jaglaną, mleko, masło, twaróg, ser żółty, śmietanę, jogurt naturalny, kefir, sól, cukier, pieprz.
- Dodatkowe produkty przygotowują uczestnicy konkursu we własnym zakresie (w tym ewentualny dodatek mięsny, rybny, drobiowy).
- Sprzęt typu: garnki, drobny sprzęt kuchenny oraz zestawy do carvingu oraz zastawa stołowa do ekspozycji dań znajdują się w pracowni gastronomicznej.  
Nie należy stosować wcześniej przygotowanych dekoracji oraz sztucznych dodatków.

## 9. PRZEBIEG KONKURSU

- Konkurs odbędzie się 15.11.2022 r. (wtorek) w godz. 10.00 – 11.30.
- Czas wykonania zadania konkursowego wynosi 90 min. (1,5 godziny zegarowej).
- Każdy uczestnik rywalizacji/zespół zobowiązany jest do samodzielnego wykonania zadania.
- Przydział stanowisk następuje w drodze losowania.
- W czasie trwania konkursu obowiązuje strój zgodny z wymogami przepisów bhp.
- Fartuch ochronny i nakrycia głowy zapewnia organizator konkursu.
- Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania regulaminu i przepisów bhp pracowni gastronomicznej.
- Lista zwycięzców zostanie ogłoszona bezpośrednio po konkursie.

**10. W SKŁAD KOMISJI KONKURSOWEJ** wchodzi: przedstawiciele Zespołu Szkół Licealnych i Zawodowych w Olecku, Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Olecku oraz Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa Oddziału Terenowego w Olsztynie.

## 11. KRYTERIA OCENY

- różnicowanie kolorystyczne (kontrast barw poszczególnych składników), tekstura, smakowitość, zgodność z zaleceniami zdrowego żywienia (załącznik 1.1, 1.2., 1.3 do regulaminu)
- wygląd potrawy, dekoracja, estetyka podania, prezentacja
- dobór odpowiednich jadalnych półproduktów do dekoracji,
- organizacja pracy, zastosowanie zasad bezpiecznego, higienicznego przygotowywania posiłków,
- odpowiednie i właściwe przygotowanie surowców zgodnie z GMP i GHP,

- umiejętność współpracy w grupie,
- atrakcyjność, oryginalność i inwencja twórcza podczas przygotowywania potrawy.

#### ○ **Punktacja**

- a) organizacja pracy ( 5 pkt)
- b) higiena pracy ( 5 pkt)
- c) odpowiednie i właściwe przygotowanie surowców zgodnie z GMP i GHP ( 5 pkt)
- d) wygląd potrawy, dekoracja, prezentacja ( 5 pkt)
- e) smak ( 5 pkt)

Maksymalna liczba punktów możliwych do zdobycia: 25 pkt (od wszystkich członków jury)

## **12. NAGRODY**

- Zdobywcy I i II miejsca otrzymują dyplomy i nagrody rzeczowe, a pozostali uczestnicy dyplomy.
- Za udział w konkursie każdy uczeń otrzymuje ocenę celującą z zajęć praktycznych lub technologii gastronomicznej oraz pochwałę w dzienniku.

## **13. POZOSTAŁE USTALENIA**

- Każdy uczestnik zobowiązany jest do zapoznania się z regulaminem oraz jego akceptacji i poprawnego uzupełnienia karty zgłoszeniowej.
- Udział w konkursie oznacza wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych (imię, nazwisko, adres) oraz publikację zdjęć uczestników przez organizatorów i współorganizatorów rywalizacji.
- Organizatorzy i współorganizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany i interpretacji regulaminu oraz nieograniczonego czasowo prawa do używania wizerunku prac konkursowych oraz przepisów kulinarnych, na podstawie których powstaną przekąski/dania konkursowe, tj. publikowania na stronach internetowych oraz w materiałach edukacyjnych i innych wydawnictwach.
- Regulamin konkursu wraz z załącznikami (1-4) oraz publikacją „Wiem że dobrze jem – Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce”. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2021 znajduje się na stronach internetowych organizatorów:
  - <https://zsliz.olecko.szkolnastrona.pl/>
  - <https://www.gov.pl/web/psse-olecko>.