

# Concurso Nutrichefe para miúdos

## Regulamento do Concurso | Edição do ano letivo 2024/2025

O presente regulamento estabelece as regras de participação no Concurso Nutrichefe para miúdos, promovido pelo Projeto de Educação Alimentar (PEA), da Direção Regional de Educação (DRE), dirigido aos alunos dos estabelecimentos de ensino do 1.º ciclo do ensino básico, com o objetivo de fomentar práticas alimentares saudáveis e sustentáveis de forma divertida e educativa, incluindo as famílias no processo educativo.

Nesta edição do Concurso Nutrichefe para miúdos, os alunos são convidados a confeccionar uma receita, nutricionalmente equilibrada, que inclua o grupo das leguminosas.

### Artigo 1.º

#### Objetivos

São objetivos deste concurso:

- Despertar o interesse pela adoção de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis, a alunos e respetivas famílias;
- Incentivar a participação ativa na preparação e confeção de refeições saudáveis;
- Promover a criatividade e o conhecimento sobre alimentos saudáveis entre os mais novos;
- Privilegiar uma culinária saudável, dando preferência aos produtos regionais;
- Valorizar o consumo de leguminosas.

### Artigo 2.º

#### Tema do Concurso

“Leguminosas à mesa” é o tema do Concurso Nutrichefe para miúdos, na edição deste ano letivo.

### Artigo 3.º

#### Destinatários

O presente concurso é dirigido aos alunos dos estabelecimentos de ensino do 1.º ciclo do ensino básico das escolas da Região Autónoma da Madeira.

### Artigo 4.º

#### Participação no concurso

A participação no concurso é individual.

Na preparação/confeção da receita o aluno poderá ser auxiliado por um familiar adulto.

Cada aluno pode submeter apenas uma receita.

Cada escola pode enviar mais do que uma receita, desde que submetidas por diferentes alunos.

### Artigo 5.º

#### Condições de participação

Cada aluno só pode enviar **uma receita** acompanhada dos seguintes elementos:

- **Ficha técnica** (em formato PDF):

- Nome do aluno, ano de escolaridade e a escola que frequenta;
- Nome original para a respetiva receita;
- Lista de ingredientes;
- Modo de preparação/confeção.

- **Dois fotografias** (em formato JPG):

- Fotografia dos ingredientes, antes da confeção (*mise en place*);
- Fotografia da receita confeccionada.

As fotografias não podem identificar pessoas (estas deverão ser apenas retratadas de perfil, de costas ou ao longe).

- **Vídeo** (em formato WMV):

- No vídeo devem estar presentes as seguintes etapas da receita:
  - Disposição dos ingredientes - *mise en place*
  - Preparação
  - Confeção
  - Empratamento

### Prato final

- Duração mínima: 1 minuto;
- Duração máxima: 3 minutos;

Serão elegíveis para concurso as receitas que incluam **obrigatoriamente** alimentos dos seguintes grupos:

- ✓ leguminosas;
- ✓ cereais, derivados e tubérculos;
- ✓ fruta e/ou hortícolas.

Podem, também, incluir alimentos de outros grupos alimentares, desde que sejam alimentos adequados do ponto de vista nutricional.

**Nota:** Botanicamente, o amendoim é classificado como uma leguminosa, no entanto, como apresenta uma composição nutricional muito semelhante aos frutos oleaginosos das árvores é, por esse motivo, incluído no grupo dos frutos oleaginosos.

A participação no concurso deve cumprir os requisitos supracitados, sob pena de ser excluído/a.

## Artigo 6.º

### Formalização da Inscrição e Submissão da Receita

A inscrição deverá ser submetida pelo Coordenador Escolar do Projeto de Educação Alimentar, através do preenchimento do formulário de participação no concurso, disponível no site do projeto;

No preenchimento do formulário deverão constar, obrigatoriamente, o nome do coordenador escolar, o nome do aluno, o ano de escolaridade e escola que frequenta.

O prazo de inscrição termina no **dia 28 de fevereiro de 2025**.

O Coordenador Escolar do Projeto de Educação Alimentar deve enviar a receita a concurso, para o correio eletrónico do Projeto de Educação Alimentar ([edu.alimentar@edu.madeira.gov.pt](mailto:edu.alimentar@edu.madeira.gov.pt)), acompanhada dos seguintes elementos:

- ficha técnica,
- duas fotografias,
- vídeo.

**Nota:**

Os ficheiros podem ser enviados em pasta zipada, devidamente identificada com o nome do aluno participante.

O prazo de envio da ficha técnica, fotografias e vídeo da receita termina no **dia 30 de abril de 2025**.

## **Artigo 7.º**

### **Calendarização**

**Até 28 de fevereiro de 2025** – Fase de inscrição no concurso.

**23 a 30 de abril de 2025** – Fase de envio da ficha técnica, fotografias e vídeo da receita.

**21 de maio de 2025** – Divulgação dos vencedores.

## **Artigo 8.º**

### **Processo de Avaliação**

Cada receita a concurso será avaliada pela equipa de nutrição do PEA.

Serão selecionadas as três melhores receitas, classificadas em 1.º, 2.º e 3.º lugar.

## **Artigo 9.º**

### **Critérios de avaliação**

O Júri avaliará segundo os seguintes critérios:

- Adequação ao tema proposto: pontuação dada à capacidade de desenvolver a temática apresentada;
- Coerência: a utilização de leguminosas deve ser central na composição da receita apresentada;
- Valor nutricional da receita: pontuação dada à elaboração de uma refeição completa e equilibrada e à utilização de ingredientes/métodos de confeção saudáveis;
- Sustentabilidade da receita: pontuação dada à utilização de produtos locais e sazonais, garantindo uma proposta de refeição saudável e sustentável;
- Criatividade na apresentação da receita confeccionada: pontuação dada à estética (disposição final dos alimentos) e criatividade na escolha dos ingredientes;

- Segurança e Higiene Alimentar: pontuação dada ao cumprimento dos requisitos necessários, que assegurem a higiene alimentar, na elaboração da receita proposta.

A classificação a atribuir à receita deverá estar compreendida entre 0 e 5 pontos, sendo que:

- (0-1) Não Cumpriu-NC;
- (2-4) Cumpriu-C;
- (5) Cumpriu Muito Bem-CMB

A classificação será dada a cada critério referido, procedendo-se posteriormente à média dos pontos obtidos, de forma a encontrar a nota final.

### **Artigo 10.º**

#### **Concorrentes Vencedores**

Serão atribuídos certificados de vencedores ao 1.º, 2.º e 3.º classificados.

### **Artigo 11.º**

#### **Divulgação dos Resultados**

Os alunos vencedores serão notificados através do correio eletrónico do coordenador escolar do projeto.

A entrega dos certificados aos vencedores terá lugar na reunião final do Projeto de Educação Alimentar, prevista para o dia 21 de maio de 2025.

### **Artigo 12.º**

#### **Alterações, suspensão ou cancelamento**

Ao Projeto de Educação Alimentar reserva-se o direito de alterar, suspender ou cancelar o concurso ou a atribuição dos certificados de vencedor, caso não estejam reunidas as condições para a sua realização ou não haja qualidade nos trabalhos apresentados. Tal, aplica-se, em especial, no caso de circunstâncias imprevistas ou em caso de força maior, incluindo acontecimentos alheios ao controlo do PEA, que impossibilitem temporária ou definitivamente a organização do concurso, a aplicação do regulamento do concurso e/ou a entrega do certificado de vencedor.

Caso o concurso seja suspenso ou cancelado, os participantes serão devidamente informados via correio eletrónico. No caso de alteração das regras do concurso, estas serão comunicadas aos participantes, também, por correio eletrónico. Os participantes podem aceitar as novas regras do concurso ou abster-se de participar.

## **Artigo 13.º**

### **Termos e condições de participação**

A participação dos alunos neste concurso e os termos e condições dessa participação deverão ser do conhecimento dos encarregados de educação que, ao permitirem a participação dos seus educandos, aceitam os termos e condições do presente regulamento. Para o efeito, a escola deverá obter o consentimento dos encarregados de educação ou representantes legais dos alunos.

A participação no concurso Nutrichefe para miúdos implica o fornecimento dos seguintes dados pessoais do participante: nome do aluno e escola que frequenta, bem como a recolha de imagem e som, tendo como fundamento de licitude o consentimento prestado no momento de inscrição e aplicando-se a todos e quaisquer atos que decorram da participação durante e após a realização do concurso.

Estes dados pessoais só serão utilizados no caso de os trabalhos serem selecionados pelo Júri, sendo, por isso, divulgados nos meios de comunicação do PEA e da DRE e pelos vários meios de comunicação social ou noutras atividades consideradas pertinentes no âmbito do PEA. Os trabalhos vencedores poderão, também, servir como base para a elaboração de material promocional do projeto, ficando este detentor de todos os direitos de utilização e reprodução dos trabalhos.

Os dados pessoais dos participantes neste concurso ficarão na posse da equipa que compõe o PEA, que agirá nos termos da legislação em vigor, em matéria de proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à sua livre circulação, nomeadamente, o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, executado na ordem jurídica nacional pela Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto.

Nestes termos, e a qualquer momento, poderão ser exercidos os direitos previstos na legislação em vigor sobre a matéria, nomeadamente, o direito de retificação ou apagamento dos dados fornecidos, de retirar o consentimento anteriormente concedido e o direito de apresentar reclamação.

## Artigo 14.º

### Considerações finais

As situações não previstas pelo presente Regulamento serão analisadas pelo Júri.  
A participação neste concurso implica a aceitação integral do presente regulamento.

### Contactos

Telefone: 291 145 860 (Direção Regional de Educação)

Correio eletrónico: [edu.alimentar@edu.madeira.gov.pt](mailto:edu.alimentar@edu.madeira.gov.pt)

A Coordenação do Projeto de Educação Alimentar