



# Sano, giusto e con gusto!

IL PROGETTO PIÙ GUSTOSO ED ENTUSIASMANTE CHE C'È!



*Cari insegnanti, genitori, nonni...*

siete tutti invitati a partecipare coi vostri bambini al progetto più gustoso ed entusiasmante che c'è!

Il progetto invita tutti i bambini ad un campionato di ricette gustose, sane e sostenibili e fornisce risorse video e multimediali di supporto, che proporrà attività didattiche facoltative.

Gli elaborati inviati dovranno rispettare il regolamento e si avrà maggior punteggio partecipando a qualcuna delle iniziative facoltative.

## REGOLAMENTO

Si potranno far pervenire gli elaborati **dalle ore 9 del 15 gennaio fino alle ore 24 del 2 maggio 2020**.

Per candidare la ricetta è necessario:

**1. SCARICARE E COMPILARE IN OGNI PARTE IL SEGUENTE FORM** per poi spedirlo alla mail dedicata: [info@sanogiustocongusto.it](mailto:info@sanogiustocongusto.it), inviando testimonianza della ricetta, tramite video, foto, disegni e testi.

### 2. LE REGOLE DEL PIATTO SANO, GIUSTO E CON GUSTO!



La ricetta deve corrispondere ad un pasto completo. Può consistere in un piatto unico, oppure in un menù che contenga tutti questi NUTRIENTI:

- VERDURA
- CEREALI
- PROTEINE

- GRASSI BUONI
- FRUTTA (all'interno del piatto o come dessert)

E' importante fare riferimento alla risorsa che ne parla.

I REQUISITI DEI PIATTI:

1. **W LA FANTASIA:** i piatti dovranno essere "buoni da mangiare e belli da vedere"
2. **PROVA ASSAGGIO SUPERATA!** il contenuto deve essere "assaggiato dai bambini, deve essere loro piaciuto, tanto da consigliarlo agli altri bambini". Se non siamo sicuri che sia buono, che consiglio sarebbe?
3. **GIOCO DI SQUADRA!** Non a tutti piacciono le stesse cose, ma questo piatto deve anche mettere d'accordo tutta la famiglia o un gruppo di bambini.
4. **CUCINA INSIEME** a mamma, papà, nonni, alla maestra o con amici, sarà ancora più divertente!
5. **ECOSOSTENIBILE E ANTI-SPRECO:** il piatto deve rispettare le regole della sostenibilità ambientale quindi contenere vegetali di stagione, a km. zero, tipici del territorio e gli ingredienti utilizzati devono essere confezionati in packaging riciclabili.

### 3. PUNTI PLUS

Saranno attribuito **un plus** alle ricette che prevedano:

1. **Riduzione del contenuto di sale o di zucchero e la loro sostituzione con aromi e spezie o altri ingredienti.** (Ciò andrà ben specificata nella ricetta, così come ben specificate dovranno essere le modalità alternative individuate).
2. **Partecipazione alle attività facoltative proposte dalle** risorse multimediali di supporto. La costanza nella partecipazione rappresenterà un elemento di valutazione per definire i vincitori del campionato.
3. Testimonianza (attraverso video, foto o disegni) che la ricetta è stata **un'esperienza di socializzazione e di relazione tra i partecipanti al gruppo.**
4. **Utilizzo di olio extravergine di oliva e di cereali integrali**

**4. ATTENZIONE:** non saranno prese in considerazione ricette che contengano riferimenti espliciti a specifiche marche di prodotti alimentari e/o di strumenti di cottura.

### 5. ORIGINALITÀ E DIRITTO D'AUTORE

I **diritti d'autore** e la proprietà intellettuale delle ricette inviate restano di **esclusiva proprietà del partecipante**, che assume la responsabilità del contenuto. I partecipanti che prendono parte al contest **autorizzano** gli organizzatori dell'iniziativa ad **utilizzare le ricette pervenute**, e ritenute idonee, per la **realizzazione di un pamphlet a distribuzione gratuita dedicato all'alimentazione**. La partecipazione al contest comporta l'accettazione del presente regolamento.

**6. TUTELA DELLA PRIVACY** Tutela dei dati personali ai sensi del **D. Lgs 193/2003**, tutti i partecipanti autorizzano al trattamento dei propri dati personali, nel solo interesse del buon esito del contest.

**7. GRATUITÀ DELLA PARTECIPAZIONE** La partecipazione al progetto è **gratuita**. Per ulteriori informazioni scrivere a [info@sanogiustocongusto.it](mailto:info@sanogiustocongusto.it).