**Положение о проведении конкурса лучших рецептов праздничных блюд**

**«Полезный новогодний стол»**

**1. Общие положения**

1.1.Настоящее положение регламентирует условия и порядок проведения Конкурса на лучшие рецепты блюд для новогоднего стола с точки зрения здоровья, определяет требования к участникам, критерии оценки рецептов.

1.2. Организатор конкурса – ГБУЗ АО «Архангельский центр медицинской профилактики».

1.3. Конкурс проводится с 27 ноября 2020 г. по 28 декабря 2020 г.

1.4. Организатор осуществляет работу по подготовке и проведению Конкурса, формирует состав жюри, принимает заявки и определяет состав участников Конкурса, подводит итоги.

**2. Цели и задачи**

2.1. Конкурс проводится с целью популяризации здорового образа жизни и правильного питания.

2.2. Задачи Конкурса:

- повышение интереса населения к правильному питанию в семье, в том числе по время праздников на семейных торжествах;

- формирование культуры правильного питания населения;

- стимулирование формирования полезных привычек в питании у детей;

- популяризация рецептов полезных и вкусных праздничных блюд;

- демонстрация многообразия праздничных блюд, полезных для здоровья;

- профилактика ожирения;

- профилактика пищевых отравлений;

- профилактика развития хронических заболеваний, обостряющихся на фоне резкого нарушения привычного режима питания на новогодних праздниках.

**3. Участники конкурса**

3.1. К участию в конкурсе допускаются все желающие вне зависимости от возраста.

3.2. Принимать участие в конкурсе можно индивидуально, всей семьёй, компанией, классом, школой, вместе с коллегами или друзьями.

**4. Условия участия и критерии оценок**

4.1. На Конкурс принимаются рецепты праздничных, новогодних блюд по четырём номинациям:

- Лучшая холодная закуска (салат, заливное и т.д.).

- Лучшее горячее блюдо.

- Лучший безалкогольный новогодний напиток.

- Лучший десерт.

4.2. На Конкурс принимаются рецепты блюд с полным списком ингредиентов и подробным письменным описанием процесса приготовления в заявке.

4.3. На каждый рецепт должна быть оформлена отдельная заявка.

4.4. Участники конкурса должны самостоятельно приготовить блюдо по представленному на Конкурс рецепту и для наглядности зафиксировать процесс с помощью фото или видео (на выбор):

- Фото: не более 7 штук. При описании рецепта в заявке указывайте, какие этапы приготовления отражают фотографии. Например: 1. Отвариваем яйца в течение 10 минут (фото №1). 2. Промываем их в холодной воде, даем остыть, очищаем от скорлупы. 3. Нарезаем яйца кубиками (фото №2) и т.д.

- Видео (видеоклип): хронометраж не должен превышать 1 минуту. Если вы выбираете этот формат, процесс приготовления комментируйте закадровым голосом или наложением текста на видео. Рецепт приготовления и его этапы должны быть прописаны и в заявке.

4.5. Конкурсные работы и заявка на участие принимаются в период с 27 ноября **по 24 декабря** (включительно) на электронную почту Архангельского центра медицинской профилактики: formylazd@mail.ru. В теме письма необходимо указать: «На конкурс рецептов». Если размер пересылаемых файлов превышает лимит электронной почты, необходимо загрузить конкурсную работу в любой файлообменник (Яндекс.Диск, облако в Mail и т.д.) и отправить её в виде ссылки для скачивания.

4.6. Участник Конкурса может прислать не более одного рецепта для каждой номинации.

4.7. Блюдо, рецепт которого принимается на конкурс, должно соответствовать принципам здорового питания, быть полезным и вкусным.

4.8. Критерии оценок:

- Соответствие блюда принципам здорового питания.

- Простота приготовления.

- Способ приготовления.

- Оригинальность рецепта.

- Приемлемая стоимость и доступность ингредиентов.

- Оригинальность оформления готового блюда.

- Качество, наглядность, креативность фото или видео.

4.9. Лучшие рецепты будут использованы Архангельским центром медицинской профилактики в работе: разработка печатной продукции, создание информационного контента для сайта, социальных сетей и т.д.

**5. Подведение итогов и награждение победителей**

5.1. Участников конкурса будет оценивать жюри, в состав которого войдут организаторы конкурса, повар, диетолог.

5.2. Подведение итогов конкурса и объявление результатов – 28 декабря.

5.3. В каждой номинации будет определен один победитель.

5.4. Победители конкурса будут награждены призами, все участники конкурса получат сертификаты в электронном виде по почте, указанной в заявке.

**6. Контактная информация**

6.1. ГБУЗ АО «Архангельский центр медицинской профилактики»: 8(8182)213036, 89600133313

6.2. Контактное лицо: Ковалева Наталия Александровна.