



AYUNTAMIENTO DE FRESNO DE TOROTE

BASES DEL CONCURSO DE REPOSTERÍA SALUDABLE

Los alimentos son más que un grupo de nutrientes para mantener la salud y el funcionamiento del organismo. A todos nos gusta reunirnos para degustar diferentes alimentos y estar juntos, todo ello enriquece el acto de “comer”. Muchas veces se vincula las diferentes celebraciones y fiestas con el exceso, y más aún las festividades navideñas, con alimentos poco o nada saludables, formas de preparación de pobre calidad nutricional e incluso **desaconsejados, con exceso de azúcar, sal, harinas y grasas refinadas.**

Pero los alimentos protectores para la salud, naturales y ricos ofrecen una gran versatilidad gastronómica y con ellos, también se pueden preparar recetas originales y exquisitas. ¡Incluso en NAVIDAD!

Pensar en la alimentación beneficiosa y nutritiva como parte de una celebración y del disfrute de la misma, e involucrar y estimular a los niños y niñas en la creación de reposterías saludables, además de fomentar su autonomía, autocuidado y la igualdad de género, predispone a generar unos hábitos moderados y sanos para el resto de su infancia.

Objetivo

Motivar e incentivar a las niñas y los niños participantes y a sus **familias a crear una receta de repostería fácil**, con ingredientes y preparaciones ricas y saludables, como para ser servida en una reunión familiar o evento social (cumpleaños, santo...).

Se valorará por parte del jurado:

Los participantes deberán desarrollar recetas con ingredientes que inviten a mantener una buena alimentación en reuniones y fiestas. Las elaboraciones serán de fácil preparación y con presupuesto asequible.

Se priorizará el uso de alimentos naturales, con **presencia importante de frutas, e ingredientes bajos en azúcar, o azúcares naturalmente presentes o poco o nada refinados, harinas integrales u otro tipo de harinas (no solo trigo refinado blanco) grasas saludables (coco, aguacate, oliva...) y solo sal marina sin refinar.**

Se valorará la presentación atractiva y vistosa, con variedad de colores y formas, pudiendo

ser comestibles o tan solo decorativas.

Los participantes interesados deberán desarrollar recetas con ingredientes saludables, de fácil preparación y presupuesto accesible, que inviten a mantener una buena alimentación en reuniones y fiestas.

Para participar:

Las solicitudes para participar se enviarán por correo electrónico: casadelacultura@fresnodetorote.es o solo WhatsApp al 606 933 221

En dichas solicitudes se deberán rellenar los siguientes campos y enviar fotos o video, donde se vea la implicación del niño o niña en la preparación de la receta:

Nombre de la receta:
Nombre de la familia y niño/a participante y curso:
Nombre del padre/madre o tutor legal
Correo electrónico de contacto
Grado de dificultad (bajo, medio, alto)
Ingredientes de la receta
Modo de preparación
-
-
-
-
-
-
-
Foto o vídeo de la receta donde se vea la implicación en la misma del niño o niña.

Bases del concurso:

- Podrán participar todas las familias, los niños y niñas de infantil y primaria, conjuntamente con un adulto responsable de él.

- Todos los niños participantes deberán estar autorizados por su padre, madre o tutor legal, quien mantendrá el contacto con Cultura.
- Para participar deberá ser cumplimentada la inscripción.
- Un jurado nombrado por la concejalía de Cultura, contando con un miembro del Hogar del Mayor, uno de Juventud y uno de la AMPA siempre que no participen ellos o sus familiares.
- **Fecha límite** para inscripciones: **13 de diciembre de 2023**.
- Se hará público el **veredicto del jurado: 27 de diciembre de 2023 a las 17.30h**
- Los participantes autorizan al Ayuntamiento de Fresno de Torote a dar difusión de cada una de las fotos que nos manden y de la receta para RRSS y compartirlas entre todos.
- La presentación al concurso significa la aceptación de las bases mencionadas.

Premios

Se premiará la mejor receta de repostería saludable de todas las/los participantes.

El premio consistirá en 40€ en comercio local. 20€ para la categoría infantil y 20€ para primaria.

El jurado podrá declarar desierto a todos o alguno de los premios. Los autores de las recetas premiadas ceden sus derechos al proyecto "RECETAS DE REPOSTERIA SALUDABLE FRESNO DE TOROTE"

Concurso de REPOSTERIA SALUDABLE

Harinas integrales



Original idea



Grasas saludables



Bajo en azúcar



Otras harinas



La mejor receta
20€ infantil
20€ primaria



Ayuntamiento Fresno de Torote