

# Concurso Nutrichefe

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

O presente regulamento estabelece as regras de participação no Concurso Nutrichefe, promovido pelo Projeto de Educação Alimentar (PEA), da Direção Regional de Educação (DRE), em parceria com a Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira, dirigido aos alunos dos estabelecimentos de ensino dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, do ensino secundário e ensino profissional, com o objetivo de fomentar práticas alimentares saudáveis e sustentáveis.

Nesta edição do Concurso Nutrichefe os alunos são convidados a enviar uma receita, nutricionalmente equilibrada, que inclua o grupo das leguminosas. As receitas selecionadas serão integradas numa Prova Final em que os alunos terão de as preparar ao vivo.

### Artigo 1.º

#### Objetivos

São objetivos deste concurso:

- Despertar o interesse pela adoção de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis;
- Incentivar a participação ativa na preparação e confeção de refeições saudáveis;
- Promover a criatividade e o conhecimento sobre alimentos saudáveis;
- 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, na edição deste ano letivo.

### Artigo 3.º

#### Destinatários

O presente concurso é dirigido aos alunos dos estabelecimentos de ensino dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, do ensino secundário e ensino profissional.

O concurso está dividido em três categorias, consoante o nível de escolaridade:

Categoria 1 – alunos do 2.º ciclo;

Categoria 2 – alunos do 3.º ciclo;

Categoria 3 – alunos do ensino secundário e profissional.

A equipa do PEA, poderá considerar necessário juntar níveis de escolaridade caso não se reúna o número de elementos suficiente por cada categoria.

#### Artigo 4.º

#### Constituição das equipas

As equipas deverão ser constituídas por 2 alunos do mesmo nível de escolaridade.

As escolas podem concorrer com mais do que uma equipa, por nível de escolaridade.

No dia da prova presencial a equipa deve ser acompanhada por 1 professor. Os alunos terão de executar todos os procedimentos previstos para elaboração da sua receita e o professor apenas deve supervisionar a prova e esclarecer alguma dúvida que os alunos possam ter.

#### Artigo 5.º

#### Condições de participação

Cada equipa só pode enviar **uma receita de prato principal** acompanhada dos seguintes elementos:

- **Ficha técnica da receita** (em formato WORD):

- Nome dos elementos da equipa, nível de escolaridade e a escola que frequenta;
- Nome original para a respetiva receita;
- Lista de ingredientes;
- \*Utensílios/equipamentos necessários para a preparação da receita;
- Modo de preparação.

\* Pedimos que indiquem todos os utensílios/equipamentos necessários para a preparação/confeção da receita, para que a Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira verifique se é possível disponibiliza-los na Prova Final. As equipas selecionadas para a Prova Final serão notificadas através do correio eletrónico do Coordenador Escolar do PEA, se eventualmente necessitarem de levar algum utensílio/equipamento que a Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira não consiga disponibilizar.

- **Duas 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).

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.

O tempo de preparação da receita não deverá exceder 45 minutos.

As equipas são responsáveis pelo transporte, acondicionamento e estado de conservação de todos os ingredientes que necessitam para confeccionar a respetiva receita, no dia da **Prova Final**.

A participação no concurso deve cumprir os requisitos supracitados, sob pena de serem excluídos.

## 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 dos elementos da equipa, nível de escolaridade e escola que frequentam.

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.

**Nota:**

Os ficheiros podem ser enviados em pasta zipada, devidamente identificada com o nome dos elementos da equipa.

O prazo de envio da ficha técnica e fotografias da receita a concurso termina no **dia 31 de março de 2025**.

## **Artigo 7.º**

### **Calendarização**

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

**24 a 31 de março de 2025** – Fase de envio da ficha técnica e fotografias da receita.

**01 a 30 de abril de 2025** – Fase de apreciação das propostas enviadas e apuramento dos participantes para a fase final do concurso.

**05 de maio de 2025** – Divulgação das equipas apuradas para a Prova Final do concurso.

**16 de maio de 2025** – Prova final do concurso a realizar-se na Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira.

## **Artigo 8.º**

### **Processo de Avaliação – Fase de seleção**

Cada receita será avaliada pela equipa de nutrição do PEA.

Serão selecionadas no máximo 6 receitas para a Prova Final, procurando manter a equidade no número de equipas por nível de escolaridade.

## **Artigo 9.º**

### **Processo de Avaliação – Prova Final**

A prova final irá decorrer na Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira, com a duração de 1 hora, na qual os alunos deverão elaborar a sua receita.

No final, o Júri irá provar e avaliar a receita de cada uma das equipas.

## **Artigo 10.º**

### **Composição do Júri**

O júri será composto por pessoas de reconhecida competência e idoneidade na temática da alimentação/nutrição e/ou docentes e outros técnicos convidados pela coordenação do Projeto.

## **Artigo 11.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 ao longo da Prova Final.

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 12.º**

### **Concorrentes Vencedores**

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

## **Artigo 13.º**

### **Divulgação dos Resultados**

As equipas selecionadas para a Prova Final serão notificadas através do correio eletrónico do Coordenador Escolar do PEA.

A entrega do certificado de vencedor terá lugar na Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira, no dia da Prova Final do Concurso Nutrichefe.

## **Artigo 14.º**

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

Ao Projeto de Educação Alimentar reserva-se o direito de alterar, suspender ou cancelar o concurso ou a atribuição do certificado 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 15.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 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 16.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