



Sportowa Szkoła Podstawowa nr 3
im. Józefa Jaworskiego
95-070 Aleksandrów Łódzki, ul. Bankowa 7/11
tel. 42-712-15-68
email: sekretariat@szkolasport.pl
www.szkolasport.pl

REGULAMIN GMINNEGO KONKURSU KULINARNEGO „MASTERCHEF 2026”

I. Postanowienia ogólne

Organizatorem konkursu jest Sportowa Szkoła Podstawowa nr 3 im. Józefa Jaworskiego w Aleksandrowie Łódzkim.

Konkurs odbędzie się w dniu 28.04.2026 r. w godz. 10.00 - 13.00.

Konkurs zostanie przeprowadzony w **Restauracji Kamienica nr 6** w Aleksandrowie Łódzkim, Plac Kościuszki 6. Organizator nie zapewnia dojazdu uczniów na miejsce konkursu.

Konkurs kulinarny ma charakter rywalizacji międzyszkolnej, jest skierowany do uczniów szkół podstawowych Gminy Aleksandrów Łódzki. Uczestnikami konkursu jest **jeden 3-osobowy zespół uczniów z klas: IV-VIII**. Potwierdzeniem uczestnictwa jest zgłoszenie 3-osobowego zespołu uczniowskiego, w którym będą uczniowie z różnych klas, np. po jednym uczniu z klasy IV, VI i VII.

Głównym zadaniem konkursu kulinarnego jest:

- kształtowanie umiejętności w zakresie przygotowania dwóch zdrowych potraw zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia dla uczniów (z produktów dostarczonych przez organizatora) oraz jednej potrawy przygotowanej z produktów żywnościowych własnych, przywiezionych w dniu konkursu.
- utrwalenie zdrowych nawyków żywieniowych poprzez sprawdzenie wiedzy uczniów z obszaru zdrowego stylu życia i żywienia (test wiedzy).

Celem konkursu jest:

- propagowanie sztuki kulinarnej;
- właściwe przygotowanie stanowiska pracy;
- rozbudzanie zapału do sporządzania zdrowego posiłku dla dzieci w wieku szkolnym;
- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych

II. Zasady uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest przesłanie drogą elektroniczną

- wypełnionego formularza zgłoszeniowego (załącznik nr 1)



Sportowa Szkoła Podstawowa nr 3
im. Józefa Jaworskiego
95-070 Aleksandrów Łódzki, ul. Bankowa 7/11
tel. 42-712-15-68
email: sekretariat@szkolaspport.pl
www.szkolaspport.pl

Karta zgłoszenia udziału uczniów w Gminnym Konkursie Kulinarnym "MASTERCHEF 2026" –
Wypełnij formularz

- podpisanej zgody rodzica na udział w konkursie (załącznik nr 2) – dostarczonej w dniu konkursu
- podpisanej zgody rodzica na fotografowanie i rozpowszechnianie wizerunku dziecka na stronie organizatora i w mediach społecznościowych (załącznik nr 3) – dostarczonej w dniu konkursu

Zgłoszenia należy przesać w terminie do 15.04.2026 r.

1. Zadaniem zespołu uczniowskiego będzie przygotowanie **3 potraw** i zaprezentowanie ich przed komisją konkursową, ze zwróceniem szczególnej uwagi na celowość dokonanego wyboru sporządzonej potrawy. Przygotowane potrawy będą podlegać ocenie komisji konkursowej. Wyniki konkursu zostaną przedstawione po prezentacji potraw.

2. Uczestnicy konkursu korzystają z produktów żywnościowych dostarczonych przez organizatora w przypadku sporządzenia dwóch zdrowych potraw zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia dla uczniów. Trzecią potrawę „Mój zdrowy lunchbox” zespół przygotowuje na miejscu z produktów własnych, przywiezionych w dniu konkursu.

Czas na sporządzenie każdej z potraw przygotowanych z produktów dostarczonych przez organizatora – 15 minut.

Komisja konkursowa ocenia:

- prezentację wszystkich potraw (maksymalnie 3 -minutowa wypowiedź na temat przygotowanej potrawy z uzasadnieniem jej wyboru oraz krótkim opisem)
- walory smakowe, zdrowotne i estetyczne przygotowanych potraw
- estetykę ubioru kucharskiego zespołu uczniowskiego
- przygotowanie stanowiska przed przystąpieniem i po zakończeniu pracy
- podanie potrawy do spożycia - prezentacja.



Sportowa Szkoła Podstawowa nr 3
im. Józefa Jaworskiego
95-070 Aleksandrów Łódzki, ul. Bankowa 7/11
tel. 42-712-15-68
email: sekretariat@szkolasport.pl
www.szkolasport.pl

III. Warunki organizacyjne

Uczestnicy konkursu zgłaszają się w Restauracji Kamienica nr 6, Plac Kościuszki 6 w Aleksandrowie Łódzkim na 10 minut przed wyznaczonym czasem (9.50)

Każdy uczeń powinien być wyposażony w prawidłowe ubranie kucharskie (czepek na głowie, fartuszek, rękawiczki jednorazowe).

Zespół uczniowski przynosi produkty żywnościowe w celu przygotowania swojego, konkursowego zadania, a także własne narzędzia kuchenne (nóż, deska do krojenia itp.). Uczestnicy wcześniej przygotowują półprodukty, sosy, kremy, potrzebne do wykonania swojej potrawy konkursowej. Ostateczne wykonanie zadania „Mój zdrowy lunchbox” tj. przygotowanie potrawy i jej prezentacja następuje na stanowisku zespołu w dniu konkursu.

Organizatorzy zapewniają naczynia kuchenne, służące do prezentacji każdej z 3 potraw.

Nie ma możliwości podgrzania potrawy lub użycia kuchennych urządzeń mechanicznych.

W sprawach konkursu informacji udzielają:

p. Iwona Krawczyk-Kłys tel. +48 668 112 509, email: Iwona.Krawczyk@szkolasport.pl

p. Monika Kosiewicz tel. + 48 504 706 478, email: Monika.Kosiewicz@szkolasport.pl

Organizatorzy
Zespół ds. Promocji Zdrowia