

## **XV Wojewódzki Konkurs „Wiem, co jem”**

W dniu **16 marca 2023 r.** odbędzie się kolejna edycja konkursu „Wiem, co jem”. Celem konkursu jest popularyzacja wiedzy dotyczącej żywności i zasad prawidłowego żywienia.

Konkurs adresowany jest dla uczniów **VII i VIII klasy** szkoły podstawowej. Termin imiennego zgłoszenia trzech uczestników oraz ich opiekuna upływa **10 lutego 2023 roku**. Każda ze szkół biorących udział w konkursie może do **10 lutego 2023 roku** przesłać propozycje zadań testowych. Zgłoszone propozycje mogą być wykorzystane przy opracowaniu pytań konkursowych.

Organizator konkursu Ewa Wilczyńska

Tel.(058) 301 – 10 – 20, adres mailowy: e.wilcz@wp.pl

### **Cele i tematyka konkursu „Wiem, co jem”**

Celem konkursu jest przybliżenie podstawowych wiadomości dotyczących żywności oraz zasad prawidłowego odżywiania. Zainteresowanie tą problematyką uczniów jest głównym zadaniem tego przedsięwzięcia.

Konkurs będzie przeprowadzany jako konkurencja drużynowa, gdzie uczestnicy będą mogli wykazać się wiedzą teoretyczną udzielając odpowiedzi na pytania a także umiejętnościami praktycznymi podczas wykonywania zadań.

Zakres tematyczny konkursu obejmuje zarówno wiedzę z zakresu biologii i chemii w szkole podstawowej, jak również tę powszechnie dostępną. Tematyka konkursu obejmuje następujące zagadnienia:

- Podstawowe wiadomości o składnikach występujących w żywności (np. białkach, tłuszczach, cukrach, witaminach i składnikach mineralnych), a w szczególności ich rola w organizmie, występowanie w żywności, skutki niedoboru i nadmiaru.
- Substancje szkodliwe występujące w żywności (np. kwas szczawiowy, cholesterol, kofeina)
- Rozpoznawanie i charakterystyka podstawowych produktów spożywczych np. produkty mleczne, zbożowe, tłuszczowe, owocowo – warzywne, cukiernicze itp.
- Rozpoznawanie i charakterystyka popularnych dodatków do żywności np. przypraw, ziół.
- Zasady racjonalnego odżywiania np. piramida zdrowia.
- Wpływ sposobu odżywiania na występowanie chorób cywilizacyjnych tj. miażdżyca, otyłość, nadciśnienie, osteoporoza, anemia.
- Rozpoznawanie mniej znanych surowców np. owoce egzotyczne, grzyby, warzywa, przyprawy.

### **Regulamin Konkursu „Wiem, co jem”**

1. W konkursie biorą udział 3- osobowe reprezentacje szkół.
2. Konkurs odbywa się na zasadzie współzawodnictwa zespołowego szkół.
3. Konkurs składa się z części teoretycznej i praktycznej.
4. W części teoretycznej uczestnicy odpowiadają na pytania konkursowe.
5. Na pytania odpowiada dowolny przedstawiciel drużyny szkolnej. Przed udzieleniem odpowiedzi zawodnicy mogą się konsultować. Czas przeznaczony na udzielenie odpowiedzi wynosi 30 sekund.
6. Za poprawną odpowiedź na pytanie drużyna otrzymuje 4 punkty. Może też poprosić o odpowiedź, wówczas uzyskuje 2 punkty.
7. Zadania konkursowe wykonuje zespołowo cała reprezentacja szkoły, ma na to określony limit czasu.
8. Prawidłowość wykonania zadania ocenia komisja konkursowa i przyznaje odpowiednią ilość punktów według określonych kryteriów.
9. Trzy drużyny, które uzyskały największą liczbę punktów przechodzą do II etapu, w którym wykonują zadania praktyczne.
10. Zwycięzcą konkursu zostaje szkoła, która zdobędzie największą liczbę punktów z obydwu etapów. O kolejności następnych miejsc decyduje ilość uzyskanych punktów.
11. W przypadku jednakowej ilości punktów uzyskanych przez zespoły przeprowadzona zostanie dogrywka w postaci zadania dodatkowego.
12. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu konkursu.