



**TALERZ**  
*dobrych porcji*



## **Zadanie konkursowe – „Talerz Dobrych Porcji”**

Uczestnicy Olimpiady Zdrowego Żywienia mają za zadanie przygotować pracę pt. **„Talerz Dobrych Porcji”**, przedstawiającą zasady zdrowego odżywiania dzieci – czyli talerz, na którym połowę zajmują warzywa i owoce (z przewagą warzyw), a pozostałą część produkty zbożowe oraz białkowe.

**Forma pracy jest dowolna** – liczy się pomysł, zaangażowanie i kreatywność. Pracę można wykonać m.in. jako:

- rysunek, obrazek, kolaż, plakat,
- praca przestrzenna lub instalacja artystyczna (np. z papieru, plasteliny, materiałów recyklingowych, roślin, owoców i warzyw),
- makietę 3D, model z kartonu,
- praca fotograficzna (np. zdjęcie własnoręcznie przygotowanego talerza, kompozycji kulinarnej),
- filmik lub animacja pokazująca przygotowanie talerza dobrych porcji,
- prezentacja multimedialna,
- inna forma plastyczna, techniczna lub cyfrowa.

### **Warunki zgłoszenia pracy:**

1. Praca musi być **wykonana samodzielnie przez dzieci w ramach zgłoszonej grupy/klasy**, pod opieką nauczyciela.
2. Każda praca musi być **przesłana w wersji elektronicznej** – jako zdjęcie (np. JPG, PNG), skan (PDF) lub nagranie wideo (MP4).
3. Pliki należy przesłać za pomocą **formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie internetowej Konkursu**.
4. Jeden zespół (grupa/klasa) może przesłać **jedną pracę konkursową**.

### **Co będzie brane pod uwagę przy ocenie?**

- **merytoryka** – prawidłowe odwzorowanie zasad zdrowego odżywiania zgodnie z ideą „Talerza Dobrych Porcji”,
- **kreatywność i pomysłowość** – oryginalny sposób przedstawienia tematu,
- **zaangażowanie grupy** – widoczna praca zespołowa dzieci i ich wkład własny.