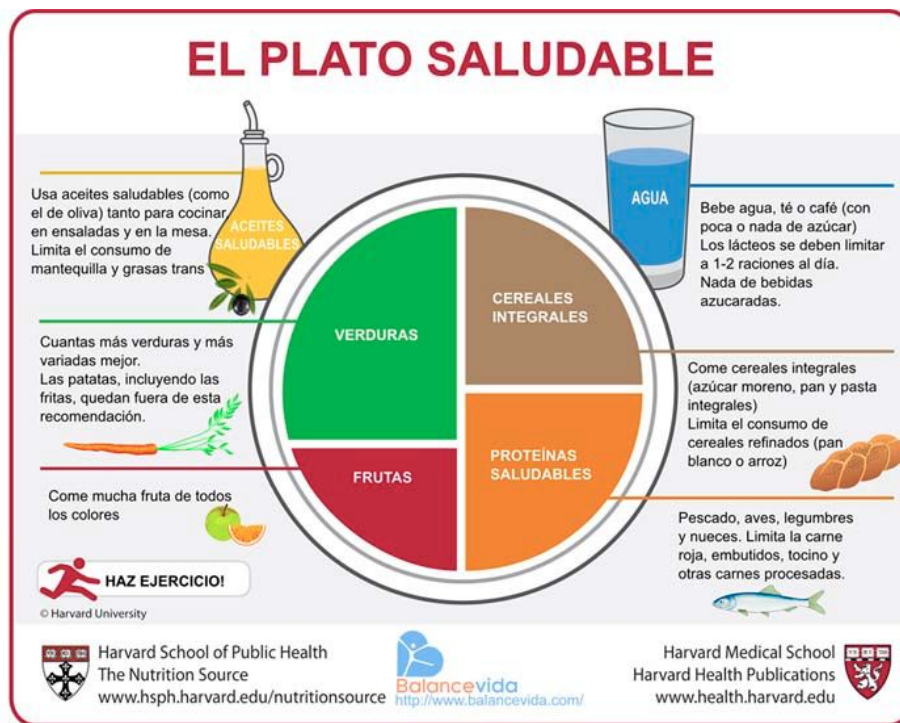


PRIMER CONCURS FOTOGRÀFIC IES JOSEP MIQUEL GUÀRDIA: PLATS SALUDABLES

Enguany volem celebrar a l'IES Josep Miquel Guàrdia el primer concurs fotogràfic de plats saludables realitzats entre els alumnes i les famílies. El principal objectiu del present és fomentar i promoure una alimentació saludable entre l'alumnat i les famílies del centre. Aquestes són les bases:

- La composició del plat s'ha de basar en els criteris del "Plat de Harvard":



- Els documents que s'han de presentar són: una **fotografia** del plat (en format .jpg), la llista d'**ingredients** i el **procediment** d'elaboració.
- Cada participant podrà presentar un màxim de **tres plats**.
- S'ha de lliurar abans del dia **20 de Gener** a les **23.55h** al mail: jripoll@iesjosepmiquelguardia.org
- El guanyador/a gaudirà d'una sortida en Kayak per a dues persones.
- Per determinar el guanyador/a es farà una exposició del hall de l'institut, on es recolliran les votacions que hagi obtingut cada plat per part de tots els professors i alumnes del centre. La votació es durà a terme el dia 27 de gener.
- Els requisits que cal que compleixin les receptes enviades són:
 - Que estiguin realitzats en família
 - Que segueixin les recomanacions del "Plat saludable de Harvard"
 - La qualitat de les imatges
 - Que s'adjunti la llista d'ingredients i el procediment
 - Que no s'utilitzin productes ultraprocessats, amb alts continguts en sucres, greixos saturats...