

Guião Técnico da Atividade:

ESTeSC “NutriSustain: Promoting Health, Nutrition, and Sustainability” Culinary Contest (1st Edition)

Descrição do Concurso

1. O concurso consiste na apresentação de **propostas de receitas adaptadas no que respeita a critérios nutricionais e de sustentabilidade ambiental e económica**, partindo de uma receita do receituário tradicional português (preferencialmente da região Centro do país), da região de origem dos estudantes, ou do país de origem no caso de estudantes internacionais.
2. Para a adaptação da receita – que não deverá desvirtuar as características da receita original em termos de parâmetros sensoriais e de ingredientes base, deverão ser tidos em consideração os seguintes critérios:

2a) Critérios nutricionais e alimentares:

- Valorizar a densidade nutricional dos ingredientes utilizados na receita, priorizando alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras;
- Dar primazia / privilegiar a utilização de gorduras de origem vegetal;
- Dar primazia à redução do teor de sal de adição, preferencialmente 0,2g sal/ porção.

2b) Critérios de sustentabilidade ambiental:

- Privilegiar produtos de origem vegetal em detrimento dos produtos de origem animal;
- Dar primazia à utilização de produtos da época;
- Selecionar, sempre que possível, produtos locais;
- Priorizar o aproveitamento integral dos alimentos, recorrendo à utilização de cascas, talos e/ou outras partes edíveis de hortícolas e frutas como ingredientes;
- Minimizar a utilização de produtos ultra-processados.

2c) Critérios de sustentabilidade económica:

O custo unitário por porção não pode exceder os 6 €, devendo ser realizado o apuramento do custo no Continente online.

Organização e calendarização

1. São responsabilidades da Comissão Organizadora da atividade assegurar a implementação e toda a logística do concurso.
2. Calendarização:
 - i) Período de candidaturas: 22/04/2024 a 26/04/2024
 - ii) Análise, seleção das candidaturas e comunicação dos resultados aos concorrentes: até 03/05/2024
 - iii) Data de confeção e avaliação e entrega dos prémios aos vencedores: 09/05/2024, período da tarde.

Condições de participação e inscrição

1. São elegíveis para o concurso todos os estudantes da Licenciatura em Dietética e Nutrição da ESTeSC;
2. A inscrição pode ser feita em grupos de até 4 elementos;
3. A inscrição é feita por iniciativa dos estudantes através do envio por e-mail do ficheiro PDF com a receita original e receita adaptada (de acordo com as regras constantes no artigo 1.º), até ao dia **26 de abril de 2024**. É obrigatório incluir o nome completo de todos os estudantes que concorrem, bem como o ano curricular que se encontram a frequentar. O envio deverá ser realizado para o e-mail barbara.pereira@estesc.ipc.pt.

Regras do concurso

1. O concurso será dividido em duas fases. Na primeira fase, serão enviadas as por e-mail conforme explicitado no artigo 3.º. O Júri do concurso fará uma análise e seleção, no máximo, de seis propostas para passar à segunda fase, com base nos critérios de originalidade e cumprimento das regras plasmadas no artigo 1.º.

Na segunda fase do concurso, os concorrentes farão a demonstração da proposta de receita na Cozinha Laboratorial (Lab 0.2), perante o Júri. No final da confeção, haverá um momento de degustação e o Júri irá selecionar a receita adaptada vencedora, com base no cumprimento dos critérios nutricionais e de sustentabilidade elencados no artigo 1.º e com base na avaliação

de parâmetros sensoriais (aspeto, sabor, aroma, textura) e facilidade de confeção. Cada um dos elementos do Júri atribuirá uma pontuação na escala de 1 a 5 pontos, sendo vencedora a receita com maior pontuação. Em caso de empate, o presidente do Júri terá voto de qualidade.

2. A promoção do concurso será feita nos seguintes canais: site, redes sociais e mailing list de estudantes da Licenciatura em Dietética e Nutrição da ESTeSC, bem como por parceiros institucionais.

Prémios

1. À equipa vencedora será atribuído como prémio um voucher de formação.
2. Todos os participantes no concurso receberão uma menção honrosa pela sua participação.

Júri

1. O Júri será constituído pelos seguintes elementos:

Docentes da ESTeSC, Licenciatura em Dietética e Nutrição: Bárbara Beleza, João Lima, Liliana Ferreira, Margarida Liz e Tânia da Silva Santos.

Diretora do Serviço de Prestação da Alimentação Hospitalar do SUCH: Dr.^a Ana Luísa Nunes.