



## REGULAMENTO

### Concurso “Toallete Saudável”

#### Objetivo

“Concurso Toallete Saudável” é um concurso que tem como objetivo principal relembrar a importância de uma alimentação saudável. Assim, com este concurso pretendemos estimular o diálogo e a interação dos alunos com os pares, educadores e encarregados de educação, integrando-os na pesquisa e descoberta de quais os alimentos mais saudáveis, relembrando a importância de ter em consideração as porções de alimentos mais adequadas para uma boa alimentação, tendo por base a roda dos alimentos. Este concurso estimula ainda a criatividade e o jogo lúdico como forma de aprendizagem, apelando ao uso da cor e do desenho. Pretendemos com a participação neste concurso, que os alunos intervenham positivamente na comunidade, uma vez que os melhores toalhetes serão divulgados pela comunidade com o objetivo de celebrar o Dia da Alimentação, no dia 16 de Outubro de 2015.

#### 1. Candidatos

O concurso é destinado às Escolas Liga-te e serão aceites cartazes produzidos pelos alunos de todas as idades.

#### 2. Enquadramento

Serão considerados elegíveis para concurso os cartazes que apelem à alimentação saudável, relacionando-a com a prevenção oncológica.

### 3. Condições de Participação

- 3.1 No toalhete, a única área a alterar será o espaço central a branco.
- 3.2 O prazo de entrega dos toalhetes a concurso termina a 31 de Outubro de 2014.
- 3.3 Cada escola pode apresentar a concurso 4 toalhetes diferentes, embora apenas um seja obrigatório.
- 3.4 Os cartazes podem ser desenhos, pinturas ou esboços e podem-se utilizar canetas, lápis, giz de cera ou carvão, óleo, acrílico ou tinta aquarela.
- 3.5 Recomenda-se que a imagem se faça acompanhar por um slogan a apelar à alimentação saudável;

### 4. Envio dos Toalhetes

- 4.1 Os toalhetes deverão ser enviados para o e-mail [educacaosaude.nrnorte@ligacontracancro.pt](mailto:educacaosaude.nrnorte@ligacontracancro.pt).
- 4.2 Nesse e-mail deve constar a identificação do autor e da escola.

### 5. Júri

- 5.1 As imagens serão avaliadas por um júri constituído por 3 elementos da área da educação para a saúde, nutrição e artes visuais.
- 5.2 Os toalhetes a concurso, serão avaliados de acordo com o seu escalão: Jardins de Infância, 1º ciclo, 2º ciclo, 3º ciclo e secundário.

### 6. Critérios de seleção

O júri avaliará os trabalhos de acordo com os seguintes critérios:

- a) Criatividade;
- b) Adequação ao tema;
- c) Adequação do slogan à imagem e ao tema;
- d) Eficácia na transmissão da mensagem;

## 7. Prémios

- 7.1. Serão atribuídos prémios ao primeiro lugar de cada escalão. O prémio irá consistir num SuperTmatik para o vencedor e um workshop para a escola.
- 7.2. Os vencedores serão apresentados na página oficial do DES no facebook e por e-mail.

## 8. Promotores do Concurso

A responsabilidade da dinamização deste concurso está a cargo do Departamento de Educação para a Saúde da Liga Portuguesa Contra o Cancro-Núcleo Regional do Norte.

## 9. Disposições finais

- 9.1. A participação neste concurso pressupõe a plena aceitação do presente regulamento, com as alterações que, a qualquer momento venham a ser introduzidas pelos promotores, bem como a aceitação dos resultados e de todas as decisões, em especial do Júri.
- 9.2. Os casos omissos do presente regulamento serão resolvidos pelo Departamento de Educação para a Saúde.
- 9.3 Exemplo de “Toalhete Saudável” a ilustrar pelos alunos:

16 outubro

# Dia Mundial da Alimentação

**1** Sabias que:  
1/3 das mortes por cancro é atribuído a hábitos alimentares errados e à inatividade física?  
30% dos cancros estão diretamente ou indiretamente relacionados com a nutrição?  
40% dos cancros podem ser evitados com mudanças no estilo de vida?

**2** A roda dos alimentos ajuda a uma alimentação:  
\_\_\_\_\_ (alimentos de todos os grupos)  
(proporcional ao tamanho das fatias)  
\_\_\_\_\_ (diversificando os alimentos)

**3** Completa as frases:  
Factores de risco alimentar para o cancro:  
a) \_\_\_\_\_, vermelha/enchidos  
b) Excesso de calorias e \_\_\_\_\_  
c) \_\_\_\_\_ tostados  
d) Excesso de \_\_\_\_\_  
e) \_\_\_\_\_, sal

**4** Corrige os erros de informação presentes em todas estas recomendações para a prevenção do cancro:  
- Diminui o consumo de produtos hortícolas e fruta  
- Dedica muito tempo ao sofá  
- Come alimentos carbonizados  
- Não estás atento aos rótulos dos alimentos

**Toalhetes Saudáveis**

LIGA PORTUGUESA  
CONTRA O CANCRO  
NÚCLEO REGIONAL DO NORTE  
Departamento de Educação para a Saúde

