

Приложение №1
к распоряжению Департамента
здравоохранения Томской области
от 01 ИЮН 2017 № 475

Положение о ежегодном фото-интернет-конкурсе «Шаг навстречу здоровью - 2017»

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о ежегодном фото-интернет-конкурсе «Шаг навстречу здоровью - 2017» (далее по тексту – Положение) определяет тему, цели, задачи, условия участия, требования к конкурсным работам, порядок проведения и подведения итогов фото-интернет-конкурса (далее по тексту Конкурса), критерии оценки и порядок награждения участников Конкурса.

1.2. Тема (название Конкурса) в 2017 году: «Навстречу здоровью 2017: радуга на тарелке» - подробнее см. Приложение №1. Конкурс проводится совместно с социальным партнером ОГАПОУ «Губернаторский колледж социально-культурных технологий и инноваций» при поддержке Департамента здравоохранения Томской области.

1.3. Площадками для проведения Конкурса являются группы «Будь здоров, Томск!» ВКонтакте и в Одноклассниках, социальная сеть Instagram.

1.4. Победителей Конкурса определяют члены конкурсной комиссии на основании открытого внутреннего голосования.

1.5. Проголосовать за понравившуюся работу с помощью «лайков» также может каждый посетитель социальных сетей ВКонтакте, Одноклассники и Instagram.

II. Цели и задачи

2.1. Конкурс проводится с целью формирования у населения культуры здорового питания как способа профилактики неинфекционных заболеваний.

2.2. Задачами Конкурса являются:

- продемонстрировать, что здоровое питание является вкусным, разнообразным, доступным, полноценным;
- сформировать представление о растительной пище как о незаменимом для сохранения и укрепления здоровья компоненте ежедневного рациона, важном источнике пищевых растительных волокон, витаминов и минералов.

III. Условия Конкурса

3.1 Конкурс проводится в 4 номинациях:

- «Летние десерты». Предполагает фотографии десертных блюд, приготовленных с использованием растительных компонентов*. Фотографии сопровождаются рецептами приготовления;

*Под растительными компонентами понимается все многообразие растительности, используемой для приготовления пищи (это могут быть фрукты, ягоды, орехи, овощи, листья, корни, стебли, травы, зерна, семена, почки, лепестки и т.п.).

- «Летние салаты». Предполагает фотографии салатов, приготовленных с использованием растительных компонентов. Фотографии сопровождаются рецептами приготовления.

- «Летние напитки». Предполагает фотографии коктейлей, морсов, компотов, чаев, настоев, отваров и т.д. с использованием растительных компонентов. Фотографии сопровождаются рецептами приготовления.

- «Зрительские симпатии» - одна фотография из первых трех номинаций, набравшая больше всего «лайков», «нравится» и т.п. на всех интернет-площадках Конкурса.

3.2. На Конкурс принимаются фотографии, раскрывающие тему и выполненные в любом стиле в жанре «Натюрморт». Обязательным условием является наличие на фотографии блюда, приготовленного с использованием растительных компонентов.

3.3. Конкурсные рецепты должны содержать перечень и количество используемых ингредиентов, количество порций, а также инструкцию приготовления блюда.

IV. Правила подачи работ

4.1. Все материалы, представляемые на Конкурс, должны соответствовать теме и задачам Конкурса.

4.2. Площадками для проведения Конкурса являются группы «Будь здоров, Томск!» ВКонтакте (<https://vk.com/profilaktikatsk>) и в Одноклассниках (<http://ok.ru/group/53378576220281>), социальная сеть Instagram.

4.3. Фотографии размещаются на любом из ресурсов с хэштегом #радугаеда.

4.4. Конкурсные работы должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- формат изображения – JPG;

- размер каждого изображения – от 300 КБ и выше.

4.5. Конкурсные работы не рецензируются и не возвращаются, а также могут быть использованы в областных и городских акциях, творческих фестивалях, при подготовке информационно-раздаточного материала, популяризирующего ведение здорового образа жизни.

Принимая участие в конкурсе, участники соглашаются с тем, что их имена и фамилии, конкурсные фотографии могут быть использованы публично, без дополнительного согласия участников и без уплаты им какого-либо дополнительного вознаграждения.

4.6. В Конкурсе могут принять участие все желающие жители Томска и Томской области (отдельные авторы, творческие коллективы) независимо от пола, возраста, профессиональной принадлежности и уровня фотомастерства. Участник Конкурса может подать на рассмотрение несколько конкурсных работ.

V. Сроки проведения Конкурса

5.1. Конкурс проводится со 2 июня (День здорового питания и отказа от излишеств в еде) по 29 сентября 2017 года (Всемирный день сердца):

- прием работ на Конкурс с 02.06.2017 по 02.09.2017;

- работа конкурсной комиссии с 04.09.2017 по 28.09.2017;

- награждение победителей – 29.09.2017.

VI. Состав конкурсной комиссии

6.1. Тимошина Елена Леонтьевна – заместитель начальника Департамента здравоохранения Томской области по организационной работе, председатель конкурсной комиссии.

6.2. Конкурсная комиссия:

Линок Елена Алексеевна - главный врач ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»;
Станкевич Светлана Сергеевна - врач-диетолог ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»;

Гаденов Сергей Сергеевич - преподаватель специальности «Техника и искусство фотографии», ОГАПОУ «Губернаторский колледж социально-культурных технологий и инноваций» (по согласованию);

Жукова Ольга Александровна – директор сети фитнес-клубов «Фристайл» (по согласованию);

Вилкин Константин Владимирович – директор Сервиса доставки продуктов и рецептов «Будь Шефом» (по согласованию);

Кабинова Мария Сергеевна – директор Сервиса доставки букетов из овощей и фруктов «VegaFlower» (по согласованию).

VII. Порядок проведения и подведения итогов Конкурса

7.1. В целях проведения Конкурса создается конкурсная комиссия.

7.2. Конкурсная комиссия оценивает каждую конкурсную работу по следующим критериям:

- соответствие работы условиям конкурса (натюрморт, наличие растительных компонентов в блюде, наличие рецепта);

- позитивность фотографии, подачи идеи (работа должна мотивировать на приверженность к здоровому питанию);

- креативность (новизна идеи, оригинальность подачи и т.п.) конкурсной работы.

7.3. Комиссия отклоняет конкурсные работы, не соответствующие основной теме Конкурса.

7.4. Каждая конкурсная работа оценивается конкурсной комиссией по балльной системе в соответствии с критериями, определенными пунктом 7.2 настоящего Положения. Баллы начисляются по каждому критерию по каждой конкурсной работе следующим образом:

- «отлично» - 3 балла;

- «хорошо» - 2 балла;

- «удовлетворительно» - 1 балл;

- «неудовлетворительно» - 0 баллов.

Каждый член конкурсной комиссии заполняет индивидуальный оценочный бланк согласно Приложению №2 данного Положения.

7.5. Победителем в соответствующей номинации признается участник, который набрал наибольшее суммарное количество баллов по представленной конкурсной работе. Также организаторами Конкурса учреждается приз зрительских симпатий – присуждается фотографии, набравшей больше всего положительных оценок в социальных сетях («лайк», «класс», «нравится»).

7.6. Все члены конкурсной комиссии участвуют в комиссии на общественных началах и пользуются равными правами в решении вопросов.

7.7. Решения конкурсной комиссии принимаются большинством голосов от общего числа членов Комиссии. В случае равенства голосов голос председателя Комиссии является решающим.

VIII. Награждение участников Конкурса

8.1. Конкурсные работы, победившие в номинациях Конкурса, награждаются дипломами и ценными подарками:

- в номинации «Летние десерты» - набор из 3-х ужинов на 2 персоны;

- в номинации «Летние салаты» - индивидуальная программа питания и два персональных занятия в тренажерном зале;

- в номинации «Летние напитки» - букет из фруктов и/или овощей;
- в номинации «Зрительские симпатии» - визит к диетологу ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики» и букет из фруктов и/или овощей.

Приложение №1
к положению о ежегодном
фото-интернет-конкурсе
«Шаг навстречу здоровью - 2017»

Растительная пища - это источник пищевых растительных волокон, витаминов и минералов. Пищевые растительные волокна (клетчатка, пектины, камеди и др.) являются не только естественными замедлителями всасывания избыточных жиров и легкоусвояемых углеводов, но и защитой кишечника от дисбактериоза и многих других, в т. ч. онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Витамины и минералы участвуют во всех процессах жизнедеятельности, при их недостатке также развиваются различные болезни. Чтобы получать весь спектр питательных веществ важно каждый день употреблять разноцветную растительную пищу (в плодах разных цветов присутствуют различные микроэлементы**).

По данным Института здоровья Nutrilite, в рационе 79 % россиян трудоспособного возраста (от 16 до 59 лет) не хватает фруктов и овощей. Большинству людей следует увеличить потребление фруктов и овощей, чтобы достичь минимума, рекомендованного Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) - 400 г в день (5 порций).

Лето в Сибири является прекрасным временем, чтобы разнообразить свой рацион растительной пищей, обогатить полезными нутриентами. Летняя еда, приготовленная с использованием местных овощей, фруктов и ягод, не только вкусна и полезна, но и красива – это просто радуга на тарелке.

****Чем ярче цвет ягоды или фрукта, тем больше нутриентов они содержат.**

В плодах красного цвета (арбузы, томаты, малина, клубника, клюква, гранаты, красные грейпфруты и перцы) содержатся такие нутриенты, как ликопин и эллаговая кислота. Ликопин поддерживает здоровье простаты, легких и желудка, снижает воздействие ультрафиолетовых лучей на организм. Эллаговая кислота благотворно влияет на состояние ДНК.

Растительные продукты желтого и оранжевого цветов поддерживают нормальное зрение, рост и развитие организма, обеспечивают защиту клеток и помогают сохранить влагу кожи. Нутриент гесперидин, который улучшает работу сердечно-сосудистой системы, в изобилии содержится в апельсинах, грейпфрутах, лимонах, мандаринах и перечной мяте.

Овощи, фрукты и ягоды зеленого цвета (брокколи, цукини, зеленый перец, бобы, горох) обеспечивают здоровье легких, укрепляют кости и зубы, поддерживают межклеточное взаимодействие и рост клеток.

Синяя и фиолетовая гамма (черная смородина, ежевика, черника, виноград, слива, свекла, баклажаны) способствует нормальной работе сердца и мозга, поддерживает антиоксидантную защиту организма и здоровье костей.

Продукты белого цвета (грибы, бананы, белая фасоль, чеснок, лук) обеспечивают нормальную работу ферментов, оптимизируют метаболизм костной ткани и деятельность артерий.

Пища, богатая нутриентами, помогает людям укрепить зрение и кости, здоровье сердца, иммунную систему и улучшить работу головного мозга. Многие нутриенты являются сильными антиоксидантами, которые защищают клетки организма от токсинов.

Приложение №2
к положению о ежегодном
фото-интернет-конкурсе
«Шаг навстречу здоровью - 2017»

Оценочный бланк

Член конкурсной комиссии: _____

Конкурсная комиссия оценивает каждую конкурсную работу по следующим критериям: **соответствие** работы условиям конкурса (натюрморт, растительные компоненты в блюде, наличие рецепта); **позитивность** фотографии, подачи идеи (работа должна мотивировать на приверженность к здоровому питанию); **креативность** (новизна идеи, оригинальность подачи и т.п.) конкурсной работы. Баллы начисляются по каждому критерию по каждой конкурсной работе следующим образом: «отлично» - 3 балла; «хорошо» - 2 балла; «удовлетворительно» - 1 балл; «неудовлетворительно» - 0 баллов.

Номинация: _____

№	ФИО участника	Кол-во «лайков»	Соответствие условиям конкурса	Позитивность	Креативность	Итоговая оценка
1.						
2.						
3.						

Подпись: _____ / _____

Дата: ____ . ____ . ____