

## Konkurs kulinarny

# ŚNIADANIE NA MEDAL LDK 2026

- I. Organizator
  - Polski Związek Lekkiej Atletyki
- II. Cele konkursu.
  1. Propagowanie zdrowego stylu życia i prawidłowego odżywiania młodego sportowca.
  2. Podkreślanie znaczenia świadomych wyborów żywieniowych
  3. Zdobywanie umiejętności samodzielnego przygotowania prawidłowo zbilansowanych posiłków, szczególnie śniadania.
- III. Uczestnicy
  1. Konkurs jest dedykowany dla dzieci szkół podstawowych - uczestników programu Lekkoatletyka dla każdego!
- IV. Zasady udziału
  1. W konkursie startują dwuosobowe reprezentacje grup szkoleniowych w wieku 12-15 lat, składające się z jednej dziewczynki oraz jednego chłopca.
  2. Uczestnicy konkursu muszą posiadać zgodę rodziców lub prawnych opiekunów do udziału w konkursie (Załącznik nr 2).
  3. Uczestnicy konkursu przyjmują do wiadomości, że wykorzystanie przepisów na potrawy, stworzonych przez inne osoby, na przykład poprzez publikację w prasie, Internecie, czy w formie książki może być niedopuszczalne ze względu na prawa przysługujące autorom tych przepisów.
  4. Każda drużyna może dokonać tylko jednego zgłoszenia do konkursu.
  5. Konkurs będzie podzielony na III etapy:
    - a. Etap I – zgłoszenia elektroniczne prac konkursowych,
    - b. Etap II – publikacja 16 najlepszych prac na Facebook'u oraz głosowanie o poprzez polubienia postów
    - c. Etap III – Finał konkursu – Test wiedzy żywieniowej, który odbędzie się we Włocławku.
  6. Do finału konkursu ŚNIADANIE NA MEDAL LDK! 2026 zostanie zakwalifikowanych 6 najlepszych drużyn wybranych na podstawie największej liczby polubień posta z przepisem opublikowanego na portalu Facebook programu Lekkoatletyka dla każdego!
  7. Organizator zastrzega sobie prawo zwiększenia liczby zespołów, które przejdą do Finału.

8. Finał konkursu odbędzie 31 maja 2026 we Włocławku podczas Ogólnopolskich Zawodów Finałowych Ldk! - Nestlé Cup 2026.
9. Koszty udziału w konkursie finałowym ponosi organizator.
10. Organizator informuje, że jakiegokolwiek próby kupowania głosów (polubień) w czasie głosowania w drugim etapie będą skutkowały wykluczeniem całej drużyny z konkursu.
11. Polubienia z podejrzanych kont również mogą być traktowane jako próby oszustwa i mogą skutkować wykluczeniem drużyny z konkursu.

V. Zadanie konkursowe.

1. Zadanie konkursowe polega na samodzielnym przygotowaniu śniadania przed zawodami lub treningiem.  
Przygotowana propozycja powinna spełniać następujące kryteria:
  - Być odpowiednio zbilansowana pod względem zapotrzebowania na składniki odżywcze, zgodnie z zasadami prawidłowego bilansowania posiłków <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
  - Mieć w miarę prostą formę, tak, aby mogła być przygotowana przez dzieci i młodzież oraz nie wymagała użycia profesjonalnych urządzeń kuchennych.
2. Każda propozycja musi być zgłoszona na załączonym formularzu (załącznik nr 1) opatrzona następującymi informacjami:
  - a) Imiona i nazwiska autorów
  - b) Województwo, miejscowość, nazwisko oraz imię trenera grupy szkoleniowej, do której uczęszczają dzieci
  - c) Do każdego przepisu należy dołączyć zdjęcie przygotowanej potrawy, opis/przepis, krótkie uzasadnienie wyboru składników/produktów wykorzystanych do przygotowania i zgodności z zasadami prawidłowego bilansowania posiłków.

VI. Zgłoszenia.

1. Zgłoszenia do konkursu należy przestać elektronicznie na adres **[adam.kaczmarek@lekkootletykadlakazdego.pl](mailto:adam.kaczmarek@lekkootletykadlakazdego.pl)** do dnia 13 maja 2026, do godziny 23:59.
2. Zgłoszenie musi zawierać w pełni wypełnione załączniki nr 1 oraz nr 2, w formacie pdf, wypełnione zgodnie z powyższym regulaminem.
3. Załączniki do wypełnienia znajdują się na końcu Regulaminu.
4. Każde zgłoszenie musi składać się z jednego wypełnionego Załącznika nr 1 oraz dwóch wypełnionych i podpisanych Załączników nr 2 (po jednym dla każdego uczestnika).

VII. Zasady oceny.

Prace będą oceniane w trzech etapach:

1. ETAP 1 – ocena przez Komisję Konkursową.
  - a. Proponowany przepis będzie oceniany przez Komisję Konkursową według następujących kryteriów:
    - Wartość odżywcza propozycji– od 0 do 10 punktów,
    - Łatwość przygotowania i serwowania– od 0 do 10 punktów,
    - Zgodność z zasadami prawidłowego bilansowania posiłków – od 0 do 10 punktów.Punkty przyznawane są przez ekspertów żywieniowych, gdzie 0 to ocena najgorsza a 10 to ocena najlepsza.
  - b. 16 najlepiej ocenionych prac zostanie zakwalifikowanych do Etapu 2.
  - c. Organizator zastrzega sobie prawo zwiększenia liczby przepisów, które przejdą do Etapu 2 i zostaną opublikowane.
2. ETAP 2.
  - a. Minimum 16 wybranych prac w Etapie 1 zostanie opublikowanych na stronie Facebook programu Lekkoatletyka dla każdego!
  - b. W wyznaczonym terminie każdy będzie mógł polubić wybrany przepis.
  - c. Minimum 6 przepisów z największą liczbą polubień zostanie zakwalifikowanych do Etapu 3 - Finałowego.
  - d. Organizator zastrzega sobie prawo zwiększenia liczby przepisów, które przejdą do Etapu 3 - Finałowego.
  - e. Za zajęte miejsca od 7 do 12 zostaną przyznane punkty do klasyfikacji ogólnej województw podczas Finału, zgodnie z poniższymi zasadami:
    - Miejsce VII – 6 punktów,
    - Miejsce VIII – 5 punktów,
    - Miejsce IX – 4 punkty,
    - Miejsce X – 3 punkty,
    - Miejsce XI – 2 punkty,
    - Miejsce XII – 1 punkt.
3. ETAP 3 – Finał.
  - a. Podczas zawodów finałowych w dniu 31 maja 2026, każdy zespół weźmie udział w Teście wiedzy o żywieniu.
  - b. Zakres testu będzie obejmował wiedzę na temat:

- Podstawowych składników pożywienia oraz ich wartości odżywczych,
  - Zastosowanie powyższych składników w codziennej diecie młodego sportowca,
  - Wpływu odżywiania na zdrowie oraz formę sportową.
- c. Klasyfikacja finałowa zostanie wyłoniona na podstawie zdobytych punktów w Teście wiedzy.
- d. W przypadku remisu, Komisja konkursowa będzie miała możliwość zadania dodatkowych pytań.
- e. Za zajęte miejsca zostaną przyznane punkty do klasyfikacji ogólnej województw zawodów Finałowych – sportowych, zgodnie z poniższymi zasadami:
- Miejsce I – 12 punktów,
  - Miejsce II – 11 punktów,
  - Miejsce III – 10 punktów.
  - Miejsce IV – 9 punktów,
  - Miejsce V – 8 punkty,
  - Miejsce VI – 7 punkty.

VIII. Terminy konkursu.

1. Zgłaszanie potraw w pierwszym etapie eliminacji: 30.04-13.05.2026r do godziny 23:59.
2. Publikacja wyników I etapu na stronie Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100057048086916> oraz głosowanie poprzez polubienia postów – 14- 21.05.2026 do godziny 23:59.
3. Ogłoszenie wyników II etapu konkursu: 22.05.2026r na stronie Facebook programu Ldk!
4. Konkurs finałowy: 31.05.2026r. we Włocławku.

IX. Nagrody.

Zwycięzcom etapu 3 - finału zajmującym pierwsze 3 miejsca zostaną przyznane nagrody rzeczowe.

Każdy uczestnik etapu finałowego konkursu otrzyma również pamiątkowy dyplom.

Ogłoszenie wyników finałowych i wręczenie nagród odbędzie się w dniu 31 maja 2026r. podczas Ogólnopolskich Zawodów Finałowych Ldk! - Nestlé Cup we Włocławku.



Załącz. 2. do regulaminu konkursu

## OŚWIADCZENIE I ZGODA RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO

Wyrażam zgodę na udział ..... (imię i nazwisko dziecka)  
w konkursie ŚNIADANIE NA MEDAL LDK 2026.

Przyjmuję do wiadomości, że uczestnicy konkursu muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub prawnych opiekunów na udział w wydarzeniu.

Wyrażam zgodę na wielokrotne (nieograniczone ilościowo) wykorzystanie przez Organizatorów wizerunku, głosu i/lub wypowiedzi mojego dziecka – w całości lub we fragmentach – zarejestrowanych w czasie trwania konkursu, w celach reklamy i promocji konkursu oraz działalności Organizatora.

Przenoszę nieodpłatnie na Organizatora prawa autorskie do utworów i/lub artystycznych wykonania stworzonych i utrwalone przez dziecko podczas konkursu – w zakresie niezbędnym do ich publikacji i promocji.

Oświadczam, że jestem świadomy/a, iż wykorzystanie przepisów na potrawy stworzonych przez inne osoby (np. opublikowanych w prasie, Internecie lub książkach) może naruszać prawa autorskie przysługujące ich twórcom.

### DANE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO:

Imię i nazwisko: .....

Telefon kontaktowy: .....

Adres e-mail: .....

Data i miejsce: .....

Podpis rodzica / opiekuna prawnego: .....