



**Magiczny
Kraków**

Konkurs pn. "Przepis na zdrowie"

2026-09-25

Centrum Kultury Podgórze - Ośrodek Ruczaj i Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny serdecznie zapraszają do wzięcia udziału w konkursie pn. "Przepis na zdrowie" w ramach akcji „Kraków stawia na rodzinę”.

Organizator: konkursu „Przepis na zdrowie” jest Ośrodek Ruczaj, filia Centrum Kultury Podgórze w Krakowie z siedzibą ul. Sokolska 13, 30-510 Kraków, wpisane do rejestru instytucji kultury, prowadzonego przez Gminę Miejską Kraków, pod numerem 3, NIP 679- 33-53-072,

Współorganizator: Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny.

Konkurs realizowany jest w ramach akcji "Kraków stawia na rodzinę!".

Konkurs skierowany jest do dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, zamieszkałych na terenie Gminy Miejskiej Kraków.

Cele konkursu:

1. Konkurs ma na celu w szczególności:

- zwiększanie wiedzy i świadomości dzieci na temat zdrowego odżywiania oraz znaczenia prawidłowo zbilansowanej diety;
- zachęcanie do poznawania wartościowych produktów spożywczych oraz zdrowych sposobów ich przygotowywania;
- rozwijanie kreatywności, wyobraźni i zainteresowań kulinarnych poprzez tworzenie autorskich przepisów;
- kształtowanie umiejętności świadomego wyboru produktów i komponowania zdrowych posiłków;
- zachęcanie dzieci do dzielenia się własnymi pomysłami i wiedzą dotyczącą zdrowego stylu życia;
- promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci i ich rodzin;
- stworzenie ogólnodostępnej publikacji elektronicznej zawierającej wybrane przepisy uczestników Konkursu, stanowiącej inspirację do przygotowywania zdrowych posiłków w domu.

Zasady uczestnictwa:

Zgłaszającymi mogą być instytucje i/lub osoby prywatne.

Konkurs odbywa się w dwóch kategoriach wiekowych:

- dzieci w wieku przedszkolnym;
- uczniowie klas I-VIII szkoły podstawowej.



**Magiczny
Kraków**

Udział w Konkursie jest bezpłatny i dobrowolny.

Zgłoszenia uczestnika dokonuje rodzic lub opiekun prawny, który wyraża zgodę na udział dziecka w Konkursie oraz akceptuje postanowienia niniejszego Regulaminu.

Każdy uczestnik może zgłosić do Konkursu jedną pracę konkursową.

Konkurs ma charakter edukacyjny i twórczy.

Udział w konkursie jest bezpłatny.

Zadanie konkursowe:

Zadaniem konkursowym jest przygotowanie autorskiego przepisu na zdrowe danie, przekąskę lub napój oraz jego kreatywna prezentacja.

Przepis powinien:

- być autorskim pomysłem uczestnika;
- promować zasady zdrowego odżywiania;
- zawierać nazwę potrawy lub napoju;
- zawierać wykaz składników wraz z ich ilością;
- zawierać opis sposobu przygotowania;
- być możliwy do przygotowania w warunkach domowych;
- być dostosowany do wieku dzieci.

Do każdego przepisu należy dołączyć jego wizualną prezentację w formie zdjęcia przygotowanego dania, rysunku lub grafiki wykonanej przez uczestnika.

Praca konkursowa powinna stanowić efekt twórczej pracy uczestnika. Dopuszczalna jest pomoc rodzica, opiekuna lub nauczyciela przy wykonywaniu czynności technicznych, takich jak zapisanie lub przesłanie pracy.

Niedopuszczalne jest zgłaszanie przepisów lub materiałów, które zostały skopiowane z książek, stron internetowych, mediów społecznościowych lub innych źródeł i przedstawione jako autorska praca uczestnika.

Przepis powinien być zgodny z założeniami Konkursu i promować zdrowe nawyki żywieniowe.

Zgłoszenie do Konkursu:

Prace konkursowe należy dostarczyć do Ośrodka Ruczaj (ul. Jana Kantego Przyby 10a 30-385 Kraków) do 21 października 2026 r. Zgłoszenie konkursowe powinno zawierać:

- imię i nazwisko uczestnika;



**Magiczny
Kraków**

- wiek uczestnika;
- nazwę przedszkola lub szkoły;
- adres zamieszkania;
- nazwę przepisu;
- listę składników wraz z ilością;
- sposób przygotowania;
- wizualną prezentację przepisu;
- zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na udział dziecka w Konkursie;
- wymagane oświadczenia dotyczące przetwarzania danych osobowych oraz publikacji pracy.

Zgłoszenia niekompletne, nadesłane po upływie terminu lub niespełniające wymogów określonych w Regulaminie nie będą podlegały ocenie.

Przesłanie zgłoszenia jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu przez rodzica lub opiekuna prawnego uczestnika.

Ocena prac konkursowych:

Oceny prac konkursowych dokona Jury powołane przez Organizatora.

Prace będą oceniane w dwóch kategoriach wiekowych określonych w § 3 ust. 2.

Przy ocenie prac Jury weźmie pod uwagę:

- zgodność przepisu z zasadami zdrowego odżywiania;
- wartość merytoryczną i edukacyjną;
- oryginalność i pomysłowość przepisu;
- kreatywność i estetykę prezentacji;
- dobór składników;
- możliwość praktycznego wykorzystania przepisu;
- samodzielność i dostosowanie pracy do wieku uczestnika.

W każdej kategorii wiekowej Jury wyłoni laureatów.

Decyzje Jury są ostateczne i nie podlegają odwołaniu.

Laureaci i nagrody:

W każdej kategorii wiekowej zostaną przyznane:

- I miejsce;
- II miejsce;
- III miejsce;

Laureaci Konkursu otrzymają nagrody rzeczowe oraz dyplomy.



**Magiczny
Kraków**

Osoby wyróżnione otrzymają pamiątkowe dyplomy oraz upominki.

Wyniki Konkursu zostaną ogłoszone na stronie internetowej ruczaj.ckpodgorza.pl w zakładce „Konkursy”.

Nagrody zostaną rozdane podczas Finału Konkursu w Ośrodku Ruczaj. Nagrody należy odebrać osobiście w miejscu i terminie wskazanym przez Organizatora.

Publikacja przepisów:

Wszystkie prace spełniające wymogi formalne i zakwalifikowane do Konkursu zostaną zebrane i opracowane redakcyjnie w formie elektronicznej publikacji – e-booka.

E-book będzie stanowił ogólnodostępną, bezpłatną mini książkę kucharską promującą zdrowe odżywianie wśród dzieci i ich rodzin.

Publikacja zostanie udostępniona online na stronie internetowej Organizatora. Organizator ma prawo do dokonania niezbędnej korekty językowej, ortograficznej, stylistycznej i technicznej zgłoszonych przepisów, przy zachowaniu ich autorskiego charakteru i pierwotnego pomysłu.

W publikacji przy przepisie może zostać zamieszczone imię uczestnika oraz nazwa jego przedszkola lub szkoły, zgodnie z zakresem zgody udzielonej przez rodzica lub opiekuna prawnego.

Finał Konkursu:

Zwieńczeniem Konkursu będzie wydarzenie finałowe o charakterze edukacyjnym.

W ramach wydarzenia odbędzie się spotkanie z dietetykiem, podczas którego uczestnicy poznają podstawowe zasady zdrowego odżywiania, komponowania posiłków oraz świadomego wyboru produktów spożywczych.

Gościem specjalnym wydarzenia będzie rozpoznawalny bloger lub twórca kulinarny, który podzieli się z uczestnikami swoją wiedzą i doświadczeniem związanym z gotowaniem oraz zdrowym odżywianiem.

Podczas wydarzenia nastąpi ogłoszenie wyników Konkursu oraz wręczenie nagród i wyróżnień.

Szczegółowy termin, miejsce oraz program wydarzenia finałowego zostaną podane uczestnikom w odrębnym komunikacie.

Prawa autorskie:

Zgłaszając pracę do Konkursu, rodzic lub opiekun prawny oświadcza, że praca została przygotowana przez uczestnika i nie narusza praw autorskich ani praw osobistych osób trzecich.

Uczestnik oraz jego rodzic lub opiekun prawny ponoszą odpowiedzialność za ewentualne naruszenie



**Magiczny
Kraków**

praw osób trzecich związane ze zgłoszoną pracą.

Z chwilą zgłoszenia pracy do Konkursu rodzic lub opiekun prawny udziela Organizatorowi nieodpłatnej licencji na korzystanie z pracy w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia Konkursu, jego promocji oraz przygotowania i udostępnienia e-booka.

Licencja obejmuje w szczególności prawo do:

- publikacji pracy w e-booku;
- publikacji pracy na stronie internetowej Organizatora;
- publikacji pracy w mediach społecznościowych Organizatora;
- wykorzystania pracy w materiałach informacyjnych i promocyjnych związanych z Konkursem.

Licencja zostaje udzielona na czas nieoznaczony, bez ograniczeń terytorialnych.

Korzystanie z prac konkursowych odbywa się bez prawa do wynagrodzenia dla uczestników.

Postanowienia końcowe:

Regulamin Konkursu dostępny jest na stronie internetowej Organizatora oraz w jego siedzibie.

Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania Konkursu wyłącznie z ważnych przyczyn niezależnych od Organizatora.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zgłoszenia, które nie zostały dostarczone w terminie z przyczyn niezależnych od Organizatora.

Wszelkie pytania dotyczące Konkursu należy kierować na adres:

Katarzyna Kapuścik – katarzyna.kapuscik@ckpodgorza.pl, Alicja Kowalczyk – alicja.kowalczyk@ckpodgorza.pl

Odbiorcą danych osobowych laureatów konkursu będzie Urząd Miasta Krakowa, Wydział Polityki Społecznej, Równości i Zdrowia, Referat ds. Rodziny. Dane osobowe uczestników konkursu zostaną również przekazane członkom Jury i przetwarzane wyłącznie w celu oceny prac i wyłonienia zwycięzców konkursu.

W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem zastosowanie mają przepisy obowiązującego prawa.