



# Bases Concurso Escolar “La Mejor Colación Saludable”

## 1. Objetivo del Concurso

Fomentar en la comunidad escolar hábitos de alimentación saludable, creativa y sustentable, a través de la elaboración y presentación de colaciones nutritivas, atractivas y respetuosas con el medio ambiente.

## 2. Participantes

Podrán participar todos los estudiantes del establecimiento, organizados en las siguientes categorías:

| Categoría         | Niveles        |
|-------------------|----------------|
| Primera categoría | Ciclo Inicial  |
| Segunda categoría | 1° y 2° Básico |
| Tercera categoría | 3° y 4° Básico |
| Cuarta categoría  | 5° a 8° Básico |
| Quinta categoría  | I a IV Medio   |

## 3. Modalidad de Participación

Cada participante deberá:

- Elaborar un video de máximo 2 minutos de una receta de colación saludable.
- Enviar al correo de Comisión de Alimentación Saludable hasta el día 15 de noviembre de 2025: [alimentacionsaludablesls@gmail.com](mailto:alimentacionsaludablesls@gmail.com)
- Adjuntar la receta escrita, en la que debe aparecer el nombre de la receta, ingredientes, preparación, valor nutricional en lenguaje simple e imagen, y nombre y curso del/los participantes.



- Todos los participantes deberán presentar su colación para degustar ante el jurado el día 20 de noviembre, en un recipiente reutilizable o reciclado (sin envoltorios plásticos)

#### **4. Criterios de Evaluación**

El jurado evaluará cada propuesta según los siguientes criterios:

- Salud y nutrición (30%): alimentos naturales, sin azúcar añadida (en lo posible), bajos en grasas y sodio.
- Creatividad y presentación (25%): uso original de ingredientes, aspecto visual atractivo.
- Sustentabilidad (20%): uso de envases reutilizables, cero residuos, ingredientes locales o de temporada.
- Claridad de la descripción (15%): explicación comprensible de los beneficios.
- Participación activa del estudiante (10%): se valorará la elaboración personal o familiar, no solo de adultos.
- Video.

#### **5. Forma y Plazo de Entrega**

Los videos se recibirán hasta el día sábado 15 de noviembre, en formato digital enviado al correo [alimentacionsaludabledls@gmail.com](mailto:alimentacionsaludabledls@gmail.com). El día jueves 20 de noviembre se presentarán ante el jurado en formato físico.

#### **6. Premios**

Habrá un(a) ganador(a) por categoría, y menciones honorosas en las siguientes áreas:

- “Colación más creativa”
- “Colación más sustentable”

#### **7. Jurado**

El jurado estará compuesto por integrantes del Comité de Medioambiente (Umwelt Schützer), directivos y docentes.



## **8. Disposiciones Finales**

La participación en este concurso implica la aceptación total de estas bases. Las colaciones ganadoras serán difundidas en redes sociales o materiales educativos del establecimiento.