

#IOR MANGIO SANO CON PIÙ GUSTO

#IORMANGIOSANOCONPIÙGUSTO



Cari bambini, siete tutti invitati al concorso di ricette sane e gustose!

I 3 REQUISITI DEI PIATTI:

1. **“Giocare con la fantasia:”** i piatti dovranno essere “buoni da mangiare e belli da vedere”
2. **“Prova assaggio superata!”:** il contenuto deve essere “assaggiato dai bambini, deve essere loro piaciuto, tanto da consigliarlo agli altri bambini”. Se non siamo sicuri che sia buono, che consiglio sarebbe?
3. **“Condividere gli assaggi e cucinare con mamma e papà o con amici”**, perché sia il risultato di un momento molto piacevole.

Guardate con i vostri genitori sui social media (Youtube, Facebook) i video dell’**Istituto Oncologico Romagnolo (IOR)** dedicati al concorso: vi aspettano tante idee – di sana cucina e non solo – “squisite” per i bambini, come per i grandi!

Descrizione completa sul sito dell’Istituto Oncologico Romagnolo:
http://www.ior-romagna.it/mangio_sano.html

Risorse e video sul sito della Dott.ssa Annamaria Acquaviva:
<http://www.healthrevolution.it/ior-mangio-sano-con-piu-gusto/>

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE AL CONTEST

È possibile candidare le ricette dalle ore **9.00 di giovedì 22 agosto 2018 fino alle 24.00 di giovedì 21 marzo 2019**.

Per candidare la ricetta è necessario:

1. SCARICARE E COMPILARE IL FORMAT disponibile all'indirizzo <http://www.ior-romagna.it>, per poi spedirlo alla mail dedicata: mangiosano@ior-romagna.it, corredando delle fotografie da pubblicare.

2. LA RICETTA: Il contest prevede **n. 4 categorie**. È possibile presentare **più ricette per ogni categoria**. Le categorie sono le seguenti:

- COLAZIONI E MERENDE
- PRIMI PIATTI
- SECONDI PIATTI
- CONTORNI

Ingredienti Indispensabili

Per la realizzazione delle ricette è necessario utilizzare almeno **n.1** di questi ingredienti: **FRUTTA, VERDURA, LEGUMI**.

Sarà, inoltre, attribuito **un plus** alle ricette che prevedano **la riduzione del contenuto di sale o di zucchero e la loro sostituzione con aromi e spezie o altri ingredienti**. La riduzione del contenuto di sale o di zucchero andrà ben specificata nella ricetta, così come ben specificate dovranno essere le modalità alternative individuate.

Ingredienti da evitare

Per la realizzazione delle ricette sono **proibiti** i seguenti ingredienti: condimenti di origine animale (**burro, panna, lardo, strutto**), **carni grasse e frattaglie, insaccati**. Si raccomanda, inoltre, di **limitare il contenuto di sale delle ricette**.

3. ATTENZIONE: non saranno prese in considerazione ricette che contengano riferimenti espliciti a specifiche marche di prodotti alimentari e/o di strumenti di cottura.

4. RICONOSCIMENTI

Il termine del concorso è fissato per la prima settimana di dicembre: per chi avrà proposto i piatti migliori il premio sarà la menzione sui social, oltre alla presenza della ricetta all'interno dell'e-book che prenderà forma proprio a partire da questa iniziativa

5. ORIGINALITÀ E DIRITTO D'AUTORE

I **diritti d'autore** e la proprietà intellettuale delle ricette inviate restano di **esclusiva proprietà del partecipante**, che assume la responsabilità del contenuto. I partecipanti che prendono parte al contest **autorizzano** gli organizzatori dell'iniziativa ad **utilizzare le ricette pervenute**, e ritenute idonee, per la **realizzazione di un pamphlet a distribuzione gratuita dedicato all'alimentazione**. La partecipazione al contest comporta l'accettazione del presente regolamento.

6. TUTELA DELLA PRIVACY Tutela dei dati personali ai sensi del **D. Lgs 193/2003**, tutti i partecipanti autorizzano al trattamento dei propri dati personali, nel solo interesse del buon esito del contest.

7. GRATUITÀ DELLA PARTECIPAZIONE La partecipazione al contest è **gratuita**. Per ulteriori informazioni scrivere a: mangiosano@ior-romagna.it

Assunzione di responsabilità

Ai sensi del D.Lgs n. 196/2003 (norme sulla Privacy)

Io sottoscritto/a _____ nato/a il _____

Genitore di _____ nato/a il _____

genitore di _____ nato/a il _____

DICHIARO

Con l'invio della candidatura e del materiale fotografico, di assumermi ogni responsabilità a riguardo, confermo di avere preso attenta visione e di avere accettato il regolamento e gli specifici requisiti richiesti, pena l'esclusione immediata. In particolare, dichiaro:

- di essere autorizzato all'invio delle fotografie e che le stesse sono il frutto di un'elaborazione creativa originale e non di copie o riproduzioni di terzi;
- di garantire di aver ottenuto tutti i consensi e le liberatorie per l'utilizzo e la diffusione del contenuto e che pertanto la fotografia e le relative eventuali pubblicazioni, non comporterà la violazione dei diritti di terzi e nel caso ci siano soggetti terzi, si impegna a sollevare gli organizzatori da qualsiasi responsabilità o rivalsa dall'utilizzo delle immagini o riprese;
- che nel caso di immagini raffiguranti minori, abbia ottenuto esplicita autorizzazione dai genitori o dal tutore legale;
- di essere consapevole che la responsabilità del contenuto delle fotografie è a proprio carico e di manlevare conseguentemente gli organizzatori da qualsiasi conseguenza dannosa e da qualunque richiesta risarcitoria, incluse le spese legali, in relazione al mancato rispetto delle condizioni di invio;
- di autorizzare l'Istituto Oncologico Romagnolo Cooperativa Sociale O.N.L.U.S e l'Associazione Volontari e Amici dell'Istituto Oncologico Romagnolo – non soggetti ad alcun compenso e non esclusivi - ad utilizzare a scopo di sensibilizzazione, documentario, formativo e scientifico, in qualunque forma o modo, senza limitazione di spazio e di tempo e senza compenso, il materiale prodotto ed inviato (disegni, testi, fotografie, riprese video) anche, se del caso, mediante riduzioni o adattamenti, e in generale di esercitare tutti i diritti collegati agli stessi.

Adempimenti e garanzie

La partecipazione comporta la piena e incondizionata conoscenza, adesione ed accettazione del presente regolamento. La violazione del presente regolamento comporta l'immediato annullamento della vincita.

Con le domande di partecipazione, il partecipante acconsente, ai sensi del D.Lgs. 196/2003, al trattamento dei dati al fine dell'organizzazione e della partecipazione, nonché per le comunicazioni ed attività connesse a tale iniziativa e a future informative sui progetti IOR. Titolare del trattamento dei dati conferiti è l'Istituto Oncologico Romagnolo. L'interessato potrà richiedere tutte le informazioni riguardanti il trattamento dei suoi dati e tutto quanto previsto nell'art. 7 D.Lgs. 196/03, presso la sede centrale IOR di Forlì, via Andrea Costa n. 28 – 47122 Forlì. Per qualsiasi contestazione farà fede unicamente il presente regolamento. Qualsiasi eventuale controversia dovesse insorgere sarà competente il foro giudiziario di Forlì. IOR si riserva la facoltà, anche a mezzo di soggetti terzi dalla medesima delegati, di effettuare autonome verifiche al fine di accertare la veridicità dei dati immessi nella scheda di iscrizione tramite gli opportuni enti competenti.

Per candidatura e presa visione del regolamento, Il/la sottoscritto/a dichiaro inoltre sotto la propria responsabilità che il genitore non firmatario è concorde con quanto indicato

Luogo e data _____

In fede _____