

Regulamento do Concurso Marmita Ideal

Preâmbulo

A alimentação possui um inestimável valor na saúde das pessoas. No meio académico, tal toma particular relevância dada a relação entre, para exemplo, elementos vitamínicos *versus* a comunicação entre as células cerebrais, ácidos gordos essenciais *versus* atenção, e/ou estados depressivos. Considerem-se ainda neste meio estudantil/profissional, quadros ou comportamentos habituais que envolvem carência na regularidade da ingesta, horários extremos, sobrealimentação, falta de alimentos frescos, refeições relâmpago, além da baixa interação social durante o episódio de alimentação.

Assim e no enquadramento do Projeto Universidade Saudável, surge o atual concurso, cujo regulamento se explicita seguidamente.

Artigo 1º - Condições de acesso

1. São admitidos a concurso os discentes, docentes e não-docentes da UEESESJD
2. São admitidos a concurso os candidatos que declarem ser da sua autoria exclusiva, a confeção da refeição
3. São admitidos a concurso os candidatos que no formulário da inscrição, incorporem o calculo do valor energético, conforme a tabela Excel sobre o valor dos elementos da refeição, que se encontra anexa a este regulamento
Os candidatos devem preencher o formulário através do link <https://goo.gl/forms/6HGtJu8JaPduWPI23>
4. A admissão dos candidatos ao concurso está limitada aos que preencherem os primeiros 20 registos de candidatura
5. A seriação é feita por ordem de chegada
6. O período de inscrições decorre entre 21 e 27 de novembro de 2017, até à meia noite

7. Não podem constituir-se como candidatos os elementos do Júri e/ou da organização deste concurso.

Artigo 2º - Situações de exclusão

8. Serão excluídos do concurso os candidatos que apresentem refeição confeccionada com alimentos pré-cozinhados
9. Serão excluídos do concurso os candidatos que apresentem refeição confeccionada exclusivamente com alimentos enlatados

Artigo 3º - Apresentação da refeição

10. O formato de apresentação da refeição deve ser ao estilo piquenique, com os alimentos devidamente acondicionados em caixas de conservação e/ou pacotes
11. No toalhete-individual que é fornecido no dia da mostra, deve o candidato transcrever a qualidade energética conforme os itens de 1 a 19, que figuram na ficha de inscrição

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1e24SRH3p6oTMcnGaUAQN1f3jX4jLJ_zOU_LhalQw5Nw/edit#gid=1736222301

Artigo 4º - Mostra dos candidatos

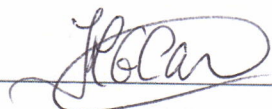
12. A mostra dos candidatos decorrerá no dia 29 de novembro de 2017, das 12h 30m às 13h 30m no jardim da escola em caso de bom tempo. Caso as condições atmosféricas não sejam favoráveis, a mostra dos candidatos decorrerá na sala de apoio ao auditório
13. A mostra é realizada no formato de piquenique, com os alimentos apresentados em caixas de conservação e/ou pacotes

Artigo 5º - Avaliação

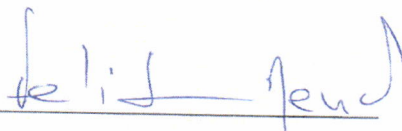
14. A avaliação da refeição é realizada por um júri composto pelos seguintes elementos:

- a) Presidente do Júri: Professor Regente da Unidade Curricular ENF14455 Fundamentos de Nutrição em Enfermagem
 - b) 1º Vogal: Presidente da Associação de Estudantes da UEESESJD
 - c) 2º Vogal: Vice-Presidente da Associação de Estudantes da UEESESJD
 - d) 3º Vogal: Elemento do Pessoal Não-Docente
 - e) 4º Vogal: Professor-Colaborador na Unidade Curricular ENF14455 Fundamentos de Nutrição em Enfermagem
15. A avaliação do júri decorre entre as 13h 30 e as 14h do dia 29 de novembro de 2017
16. Ao candidato com maior pontuação será atribuído um prémio

Este regulamento teve a aprovação do Coordenador do Projeto Universidade Saudável na Universidade de Évora e da Direção da UEESESJD



José Calado (PhD)
(Coordenador Universidade Saudável)



Felismina Mendes (PhD)
(Diretora da UEESESJD)