



**COLEGIO CONCEPCIÓN TALCA
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN**



BASES CONCURSO "COCINANDO SALUDABLE EN FAMILIA"

ACUMULA PUNTOS ANIVERSARIO COLEGIO

Fecha de entrega de video: **miércoles 14 de mayo hasta las 18:00 hrs.**

Receta: "Una receta saludable".

Puntos en competencia: se harán merecedores de 1.000 puntos los 3 mejores videos.

Enviar video a la siguiente dirección de correo:
direccionformacion@cvctalca.cl

Aspectos que se evaluarán:

- Tiempo de duración: 2 minutos máximo.
- Debe aparecer un estudiante y al menos un miembro de la familia.
- La receta debe contener alimentos saludables, como, por ejemplo, frutas, verduras, hongos, miel, endulzantes, carbohidratos complejos (papas, harinas, pastas o cereales integrales), carnes (vacuno, pollo, cerdo, etc.).
- Se prohíbe que la receta tenga frituras y/o el uso de alimentos procesados como embutidos, harinas y azúcares refinados, entre otros.
- El video debe contener una toma con **el "mise and place"** de los ingredientes.
- En el Video debe verse un letrero que indique el nombre de la receta y un "saludo por la semana de la familia".
- Los participantes del video deben vestir delantal y gorro de cocineros.
- Debe ser una presentación "entretenida".



***Hay que considerar que los videos que se recepcionen serán compartidos en la página web del colegio y redes sociales.**

¡Los invitamos a divertirse en familia!