



## „FarU od kuchni: Twój pomysł na zrównoważony posiłek”

### Konkurs dla studentów, doktorantów i pracowników Uczelni Fahrenheita

#### 1. Postanowienia ogólne

- a. Konkurs „FarU od kuchni: Twój pomysł na zrównoważony posiłek” zwany dalej **Konkursem** jest organizowany przez Centrum Zrównoważonego Rozwoju Uniwersytetu Gdańskiego we współpracy ze Związkiem Uczelni w Gdańsku im. Daniela Fahrenheita.
- b. Konkurs adresowany jest do studentów, doktorantów i pracowników trzech uczelni: Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Politechniki Gdańskiej, zwanych dalej **Uczelniami**.
- c. Zasady Konkursu określa niniejszy regulamin konkursu zwany dalej **Regulaminem**.
- d. Główne informacje o Konkursie będą publikowane na stronie Konkursu na stronie [www.faru.edu.pl](http://www.faru.edu.pl) lub jednej z jej podstron.
- e. Uczestnikami Konkursu, zwani dalej **Uczestnikami** mogą być studenci i pracownicy Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Politechniki Gdańskiej.
- f. Konkurs ma na celu wyłonienie trzech przepisów na danie obiadowo-lunchowe na podstawie zgłoszeń wypełnionych przez Uczestników zwanych dalej **Zgłoszeniami** zgodnych z wytycznymi określonymi w niniejszym regulaminie.

#### 2. Kapituła Konkursu

- a. Weryfikacją Zgłoszeń, zwłaszcza ich zgodnością z Regulaminem oraz wytycznymi będzie zajmowała się kapituła konkursu zwana dalej Kapitułą.
- b. W skład Kapituły wchodzi przedstawiciele Uczelni oraz osoby wskazane przez organizatora.

#### 3. Wytyczne Zgłoszenia:

- a. Składniki muszą pochodzić od lokalnych lub regionalnych dostawców. Nie mogą one być importowane z zagranicy.
- b. Produkty potrzebne do przygotowania dania nie mogą być powszechnie uznawane za drogie.
- c. Lista składników potrzebnych do przygotowania dania musi uwzględniać ich sezonowość. Niezgodne z regulaminem są w szczególności przepisy zakładające wykorzystanie owoców i warzyw niedostępnych świeżych (bez konieczności długiego przechowywania lub konserwacji) o danej porze roku.

- d. Zgłaszany przepis musi uwzględniać odpowiednią wartość odżywczą posiłku, w tym zawartość makroskładników i kaloryczność, którą można określić jako odpowiednią dla dorosłego człowieka w danej porcji.
- e. Zgłoszenie powinno uwzględniać zasady less waste – przygotowanie dania nie powinno generować znaczącej ilości odpadów.
- f. Zgłoszenie ponadto powinno zawierać:
  - i. imię i nazwisko autora lub autorów
  - ii. nazwę Uczelni
  - iii. określenie grupy: student/doktorant/pracownik
  - iv. nazwę wydziału/jednostki organizacyjnej
  - v. tytuł przepisu (nazwa dania)
  - vi. skład potrawy wraz z proporcjami do przygotowania dla 2 osób
  - vii. sposób przygotowania od podstaw (krok po kroku)
  - viii. kaloryczność jednej porcji potrawy
  - ix. rodzaj obróbki cieplnej (jeśli jest)
  - x. listę odpadów, które powstaną po przygotowaniu dania
  - xi. uzasadnienie wyboru dania pod względem zgodności z zasadami zrównoważonej kuchni
- g. Do konkursu każdy Uczestnik może przesłać tylko jedno Zgłoszenie.
- h. Uczestnicy mogą zgłaszać prace indywidualnie lub w grupach od 2-5 osób.
- i. Zgłoszenie należy przesłać za pomocą formularza zamieszczonego na stronie [www.faru.edu.pl](http://www.faru.edu.pl) lub jednej z podstron

#### 4. Przebieg konkursu

- a. I etap konkursu odbywa się od 24 marca do 14 kwietnia 2023 roku. Podczas I etapu Uczestnicy będą mogli przesyłać Zgłoszenia.
- b. Po zakończeniu I etapu Kapituła rozpocznie weryfikację Zgłoszeń, odrzuci Zgłoszenia niezgodne z Regulaminem oraz wybierze maksymalnie 10 finałowych Zgłoszeń. W tym celu członkowie Kapituły spotkają się fizycznie lub online.
- c. **Ostateczne ogłoszenie decyzji Kapituły nastąpi do 18 kwietnia 2023 roku.** Finałowe Zgłoszenia zostaną opublikowane na stronie [www.faru.edu.pl](http://www.faru.edu.pl) lub jednej z podstron
- d. **II etap konkursu będzie trwał od 20 kwietnia 2023 roku do 8 maja 2023 roku.** W tym czasie uczestnicy, autorzy finałowych Zgłoszeń będą przysyłać zdjęcia i/lub filmy prezentujące dania ze Zgłoszeń.
- e. Zdjęcie lub film należy przesłać zgodnie z instrukcjami zamieszczonymi na stronie Konkursu

- i. Uczestnicy mogą przesłać zdjęcia prezentujące dania przygotowane na podstawie przepisów ze Zgłoszenia i/lub filmy prezentujące przygotowane dania oraz efekt końcowy.
  - ii. Zdjęcia powinny być dobrej jakości, o rozdzielczości minimum 800x800 pixeli i nie większej niż 2000x2000 pixeli w formacie JPEG, w proporcjach 1:1 lub 16:9.
  - iii. Filmy powinny być dobrej jakości, o rozdzielczości minimum 720p i nie większej niż 1080p w jednym z formatów: MP4, MOV, AVI.
  - iv. Długość filmu nie powinna przekraczać 60 sekund.
  - v. Film powinien być nagrany i zmontowany w orientacji poziomej, proporcje 16:9.
  - vi. finałowego Zgłoszenia można przesłać jedno zdjęcie lub jeden film.
  - vii. Zdjęcie lub film przesyłane do danego Zgłoszenia musi przedstawiać danie, które zostało wcześniej wskazane w Zgłoszeniu.
- f. Po zakończeniu drugiego etapu konkursu zgłoszone zdjęcia i filmy zostaną zweryfikowane przez przedstawicieli Kapituły w dniach **9-12 maja 2023 roku**. Kapituła w kwestiach technicznych może zasięgnąć dodatkowych opinii.
- g. **Materiały które przejdą weryfikację zostaną załączone do Zgłoszeń dostępnych na stronie Konkursu, gdzie w dniach 17-24 maja odbędzie się głosowanie nad Zgłoszeniami.** W przypadku, gdy do danego zgłoszenia nie zostanie załączone zdjęcie lub film albo będą one niezgodne z regulaminem to Zgłoszenie bierze udział w głosowaniu bez zdjęcia lub filmu.
- h. W głosowaniu mogą wziąć udział osoby uczące się oraz pracujące na Uczelniach.
- i. Na podstawie największej liczby głosów w internetowym głosowaniu zostaną wyłonione trzy pierwsze miejsca w Konkursie.
- j. **Wyniki konkursu zostaną ogłoszone 28 maja 2023 roku podczas Pikniku Nauki Fahrenheita.**
- k. Rekomendacje na podstawie wygranych Zgłoszeń zostaną przekazane podmiotom świadczącym usługi żywieniowe na kampusach Uczelni. Rekomendacje nie mają charakteru wiążącego dla administratorów kantyn a są jedynie sugestiami ze strony organizatora Konkursu. W propozycjach powinny być wskazane przepisy ze Zgłoszeń, które zajęły pierwsze trzy miejsca, chyba, że organizator Konkursu postanowi inaczej.

## 5. Postanowienia końcowe

- a. Uczestnik wyraża zgodę na wykorzystanie wizerunku w celach organizacyjnych i promocyjnych związanych z Konkursem.

- b. Uczestnik wysyłając formularz zgłoszeniowy, oświadcza, że Zgłoszenie stanowi w całości dzieło oryginalne, nie narusza praw autorskich osób trzecich.
- c. Uczestnik wysyłając film lub zdjęcie do Zgłoszenia, oświadcza, że stanowi ono w całości dzieło oryginalne, nie narusza praw autorskich osób trzecich.
- d. Organizator nie ponosi odpowiedzialności w razie naruszenia przez Uczestnika praw autorskich.
- e. Organizator Konkursu zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego Regulaminu oraz zakończenia konkursu na każdym jego etapie, również bez rozstrzygnięcia.
- f. W sprawach nieuregulowanych w niniejszym Regulaminie rozstrzyga organizator Konkursu.
- g. Uczestnicy Konkursu wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych w celu przeprowadzenia procedur konkursowych przez Organizatora Konkursu, w szczególności wyłonieniem laureatów, jak również w celach statystycznych. Podstawę prawną stanowi art. 6 ust. 1 lit. a rozporządzenia ogólnego o ochronie danych osobowych (RODO). Uczestnik zezwala również na kontaktowanie się z nim za pomocą adresu e-mail lub telefonicznie. Uczestnik Konkursu w każdym czasie może cofnąć wyrażoną zgodę. Cofnięcie zgody jest równoznaczne z rezygnacją Uczestnika z udziału w Konkursie.
- h. Organizator Konkursu nie ponosi odpowiedzialności za wszelkiego rodzaju problemy techniczne mogące mieć wpływ na przebieg Konkursu.
- i. Organizator Konkursu zastrzega sobie prawo podania do wiadomości publicznej informacji dotyczących przebiegu i wyników Konkursu.