



MEMBER OF  
BASQUE RESEARCH  
& TECHNOLOGY ALLIANCE

t. +34 94 657 40 00  
info@azti.es | www.azti.es

## ANÍMATE A COCINAR EN FAMILIA

La participación de las niñas y niños en la elaboración de las comidas del hogar hace que, además de sentirse felices y ganar autonomía, vayan asimilando hábitos saludables de alimentación y estén más predispuestos a probar nuevos alimentos que habitualmente rechazan.

Desde [AZTI](#), impulsamos hábitos de alimentación saludables desde la infancia, mediante nuestra participación en proyectos como el [SCHOOL NETWORK](#), financiado por **EIT FOOD** - Unión Europea, y en el que colaboran también las Universidades de Varsovia, Helsinki, Reading, Queen's University of Belfast y el GRUPO AN.

El proyecto tiene como objetivo principal trabajar en la mejora de hábitos saludables en los niños y niñas y reducir el desperdicio alimentario, a través del desarrollo de metodologías novedosas y actividades educativas y de sensibilización.

Como ejemplo, [aquí](#) podréis encontrar cinco vídeos de recetas para cenas saludables para cocinar en vuestras casas, recientemente publicadas en el marco de este proyecto.

**¡Animaos a cocinar en familia repitiendo estas recetas o proponiendo otras nuevas y enviádnoslas!**

Entre todas aquellas participaciones sortearemos decenas de premios. Además, si realizáis publicaciones en vuestras redes sociales (Instagram, Facebook, Twitter) con vuestra receta, utilizando los hashtags #AZTICocinaEnFamilia y #EITFoodSchoolNetwork y mencionando @AZTI\_brta y @EITFood, optáis por un premio adicional.

### Premios

- Sorteo de fabulosos premios entre todas las personas participantes: accesorios de cocina (por ejemplo: delantales personalizados, moldes para helados caseros, kits de útiles de cocina...) (patrocinados por **AZTI**) y lotes de productos vegetales (patrocinados por [Grupo AN](#)).
- Sorteo adicional de lotes de productos de La Gula del Norte®, Krissia® y Aguinamar® (patrocinados por [Angulas Aquinaga](#)) entre todas aquellas participaciones que incluyan pescado, proteína de pescado o marisco en sus recetas.



2 0 1 1



MEMBER OF  
BASQUE RESEARCH  
& TECHNOLOGY ALLIANCE

## Bases de participación

- Las personas participantes deberán ser al menos una persona adulta y una niña o niño (edad 1-16 años), y juntos prepararán una receta saludable.
- Se puede replicar una receta de los **vídeos** publicados por AZTI u otra receta diferente, siempre que esté asociada al concepto saludable. Puedes saber más sobre alimentación saludable, clicando [aquí](#).
- Se pueden usar todo tipo de ingredientes, siendo obligatorio el uso de **al menos 2 verduras**. Las verduras incluyen: frutos (tomate, calabaza...), verduras de hoja (acelga, lechuga...), raíces (zanahoria, rábano...), tallos (puerro, espárrago...), flores (coliflor, alcachofa...) y bulbos (ajo, cebolla...). No se computarán como verduras los tubérculos (patata, boniato...) ya que nutricionalmente se engloban en otra categoría, los farináceos. Asimismo, os invitamos a emplear más verduras y a probar diferentes variedades que no comáis habitualmente. Puedes saber más sobre Cómo manipular y cocinar los alimentos en casa para mantener los nutrientes de los alimentos [aquí](#).
- Para participar deberéis cumplimentar un [formulario](#) con vuestros datos de contacto, detalles de la receta y adjuntar una foto horizontal y a color de la receta que hayáis preparado, lista para comer. Si queréis, se pueden incluir otras fotos en las que se os vea (a vosotros o vuestras manos) con vuestra receta, preparándola o cocinándola (hasta un máximo de 4).
- Se limita la participación a un máximo de una receta por familia.
- Plazo disponible de participación: hasta el 9 de octubre de 2020.

**Recordatorio:** No olvidéis que la seguridad es lo primero. En la medida de lo posible:

- Buscad un lugar de trabajo adecuado para las niñas y niños y/o seguro (por ejemplo, uso de peldaños para trabajar en la encimera, trabajar en la mesa de cocina).



MEMBER OF  
BASQUE RESEARCH  
& TECHNOLOGY ALLIANCE

---

- Mantened los cuchillos o elementos cortantes alejados del alcance de los niños y niñas, y si los usan, siempre bajo la supervisión de un adulto.
- Prestad especial atención a los elementos y superficies calientes.

Si tenéis alguna consulta en referencia al concurso, podéis poneros en contacto a través del correo electrónico: [konsum@azti.es](mailto:konsum@azti.es) indicando en el asunto #AZTICocinaEnFamilia.