

## **Regulamin IV edycji konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Apetyt na Zdrowie”**

### **§1**

1. Niniejszy regulamin (dalej jako Regulamin) określa zasady organizacji IV edycji konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Apetyt na zdrowie” (zwanego dalej jako Konkurs).
2. Organizatorem Konkursu jest Wydział Nauk Medycznych i Technicznych z siedzibą w Jeleniej Górze, ul. Lwówecka 18, 58-508 Jelenia Góra.
3. Biuro organizacyjne Konkursu prowadzi Katedra Nauk Medycznych przy Wydziale Nauk Medycznych i Technicznych Karkonoskiej Akademii Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze (E-mail: [dziekanatWNMiT@kans.pl](mailto:dziekanatWNMiT@kans.pl)).
4. Konkurs odbędzie się w dniu **16.04.2026r** w godz. **9:00-13:00**.
5. Miejsce Konkursu: Rektorat Karkonoskiej Akademii Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze, ul. Lwówecka 18.

### **§2**

1. W Konkursie biorą udział drużyny złożone z:
  1. Trzech uczniów z klas maturalnych (w przypadku braku chętnych, uczestnikami mogą być młodsi uczniowie).
  2. Opiekuna drużyny.
2. W przypadku zespołu szkół prowadzącego kształcenie na kilku kierunkach, placówka może wystawić do konkursu kilka drużyn (jedna drużyna reprezentuje 1 kierunek kształcenia).
3. Program konkursu stanowi załącznik nr 1 do niniejszego regulaminu.
4. Termin zgłaszania uczestnictwa w Konkursie upływa **13.04.2026r**. Przez zgłoszenie rozumie się wypełnienie formularza (załącznik nr 2 niniejszego Regulaminu) i przesłanie na adres: **[dziekanatWNMiT@kans.pl](mailto:dziekanatWNMiT@kans.pl)**
5. Uczestnictwo w Konkursie obejmuje:
  - a) udział w wykładzie inauguracyjnym
  - b) udział w konkurencjach konkursowych
  - c) przerwę kawową między konkurencjami konkursowymi
  - d) udział w ogłoszeniu wyników i rozdaniu nagród.
6. Liczba drużyn biorących udział w Konkursie jest ograniczona i wynosi 15 (decyduje kolejność zgłoszeń).
7. Nagrody otrzymają trzy drużyny, które uzyskają największą liczbę punktów przyznawanych w poszczególnych konkurencjach konkursowych.

### **§4**

1. Administratorem danych osobowych uczestników Konkursu, przekazanych przez szkołę zgłaszającą uczestnictwo danej drużyny jest ta szkoła - wypełniając formularz zgłoszeniowy, potwierdza, iż jest uprawniona do przetwarzania przekazywanych danych osobowych na cele związane z realizacją Konkursu.

**Załącznik 1** do Regulaminu IV edycji konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Apetyt na Zdrowie”

**PROGRAM IV EDYCJI KONKURSU WIEDZY O ZDROWYM STYLU ŻYCIA  
„APETYT NA ZDROWIE”**

**16.04.2026r. 9:00 – 13:00 Rektorat KANS**

9:00-9:10 Powitanie uczestników oraz wszystkich gości

9:10-9:30 Wykład inauguracyjny: dr Katarzyna Rucińska "Technologia i żywność – jak przemysł programuje smak i trwałość jedzenia?"

9.30-10:00 Konkurencja I: test z zakresu zdrowego stylu życia

10.10-10:15 Przerwa kawowa

10:15-10.30 Konkurencja II: „Mindful eating – krzyżówka”

10:35-11:20 Konkurencja III: „Pierwsza pomoc przedmedyczna - konkurencja praktyczna”

11:25-11:50 Konkurencja IV: „Smaki zdrowia”

11:50-12:00 Przerwa kawowa – wyłonienie finałowych drużyn z największą ilością punktów

FINAŁ – 3 drużyny z największą liczbą punktów

12.00-12:30 Konkurencja finałowa: „1 z 3”

Okolo 12:45 Ogłoszenie wyników, zakończenie konkursu, wręczenie nagród oraz certyfikatów imiennych uczestnikom konkursu.

**FORMULARZ ZGŁOSZENIA UCZESTNICTWA W KONKURSIE**

**I. Informacje o uczestnikach Konkursu:**

- 1. Imię i nazwisko: .....  
Klasa: .....
- 2. Imię i nazwisko:.....  
Klasa: .....
- 3. Imię i nazwisko:.....  
Klasa: .....

**II. Nazwa i adres szkoły: .....**  
.....  
.....  
.....  
.....

**III. Imię i nazwisko opiekuna Zespołu: .....**  
Telefon kontaktowy do opiekuna:.....

Oświadczam, że zapoznałam (-em) się z treścią Regulaminu konkursu o zdrowym stylu życia „Apetyt na Zdrowie” i zobowiązuję się do jego przestrzegania. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w Formularzu dla celów realizacji Konkursu przez Karkonoską Akademię Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze.

Miejscowość i data

.....

Podpisy Uczestników Konkursu

.....  
.....  
.....  
.....

## IV edycja konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Apetyt na Zdrowie” – zagadnienia teoretyczne

1. Zagadnienia z zakresu technologii żywności:
  - a) pakowanie hermetyczne, MAP
  - b) metody utrwalania żywności: mrożenie, chłodzenie, suszenie, liofilizacja, solenie, pasteryzacja, sterylizacja, tyndalizacja, peklowanie, wędzenie, zimna plazma, fermentacja,
  - c) barwniki spożywcze: naturalne, syntetyczne, syntetyczne identyczne z naturalnymi, barwniki z Southampton, biel tytanowa, wpływ barwników na organizm człowieka, ustawodawstwo.
2. Zagadnienia z zakresu aktywności fizycznej – „Atlas ćwiczeń dla dzieci i młodzieży”, zasady gry w szachy, warcaby.
3. Mindful eating - definicja, rodzaje głodu, zalecenia dotyczące uważnego jedzenia, wzorce żywieniowe.
4. Pierwsza pomoc przedmedyczna -konkurencja praktyczna, udzielanie pierwszej pomocy w warunkach symulowanych:
  - a. poszkodowany nieprzytomny
  - b. pierwsza pomoc w omdleniu
  - c. pierwsza pomoc w przypadku krwawienia zewnętrznego
  - d. pierwsza pomoc w oparzeniach termicznych
  - e. pierwsza pomoc w przypadku zadławienia u dziecka i dorosłego.

### Rekomendowane źródła naukowe:

- technologia żywności:  
<https://gastrowiedza.pl/ciekawostki-gastronomiczne/jakie-sa-sposoby-na-utrwalanie-zywnosci>  
<http://kosmos.icm.edu.pl/PDF/2016/543.pdf>  
<https://biotechnologia.pl/biotechnologia/cala-prawda-o-e-w-skladzie-czyli-barwniki-w-zywnosci,21711>
- Mindful eating: [https://ebookpoint.pl/pobierz-fragment/uwaznosc-w-jedzeniu-jan-chozen-bays,e\\_3px6/pdf](https://ebookpoint.pl/pobierz-fragment/uwaznosc-w-jedzeniu-jan-chozen-bays,e_3px6/pdf)
- Literatura z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej:  
[https://www.prc.krakow.pl/wp-content/uploads/2026/01/WytResusc2025\\_20a.pdf](https://www.prc.krakow.pl/wp-content/uploads/2026/01/WytResusc2025_20a.pdf)
- Zagadnienia z zakresu aktywności fizycznej:  
[https://akademia.nfz.gov.pl/uplodas/2022/07/NFZ\\_CWICZENIA\\_DRUK.pdf](https://akademia.nfz.gov.pl/uplodas/2022/07/NFZ_CWICZENIA_DRUK.pdf)