

**VYHLAŠUJE KREATIVNÍ VÝZVU PRO MALÉ  
KUCHAŘE A MILOVNÍKY ZDRAVÉHO JÍDLA**

# **„ JÍME OČIMA „**

Zapojte se do naší soutěže pro rodiče a děti o recept na nejchutnější zdravé jídlo, které děti opravdu milují a obsahuje co nejvíce zdravých ingrediencí.

**Cílem soutěže je připravit jídlo, které je:**

- výživné, chutné a oblíbené u Vašich dětí

**Co je potřeba odevzdat na větším formátu papíru A3?**

Hezky graficky uspořádejte:

1. Fotografie z procesu vaření (děti v akci vítány!)
2. Finální fotografie hotového jídla
3. Recept, který bude obsahovat:
  - název jídla
  - seznam ingrediencí
  - stručný postup přípravy

**Proč se zapojit?**

- Podpoříte zdravé stravovací návyky u dětí
- Užijete si společný čas v kuchyni a pochutnáte si
- Inspirujete ostatní rodiny
- A samozřejmě... můžete vyhrát!

**Všichni rodiče mohou poté hlasovat a ohodnotit tak:**

- originalitu receptu, zdravé složení, vzhled pokrmu, grafické zpracování formátu A3 s receptem, účast dětí při přípravě pokrmu i zpracování projektu.

*Ukažte, že zdravé jídlo může být zábava i radost!*

*Těšíme se na vaše barevné talíře, nápady a kuchařské příběhy*



**VYHLÁŠENÍ SOUTĚŽE:**  
**23.2. 2026**

**ODEVZDÁNÍ RECEPTŮ DO:**  
**27.3. 2026**

**HLASOVÁNÍ:**  
**28.3. - 4.4. 2026**

**VYHLÁŠENÍ VÝHERCŮ:**  
**9.4. 2026**