

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO
GRANDE DO NORTE
GRUPO DE TRABALHO E ESTUDO EM NUTRIÇÃO DO IFRN (GT NUTRIÇÃO)
GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
PROGRAMA RN MAIS SAUDÁVEL

**DELÍCIAS DAS ÁGUAS POTIGUARES
CHAMADA PARA UM LIVRO DIGITAL (E-BOOK) COM RECEITAS DE
PESCADOS DO RIO GRANDE DO NORTE**

REGULAMENTO PARA ENVIO E SELEÇÃO DE RECEITAS

1. DA ORGANIZAÇÃO

1.1. O livro digital (e-book) "DELÍCIAS DAS ÁGUAS POTIGUARES" é uma realização do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) em parceria com o Governo do Estado do Rio Grande do Norte (Governo do RN) – Programa RN mais Saudável, o Programa Saúde na Escola, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), a Central de Comercialização da Agricultura Familiar e Economia Solidária (CECAFES) e a Secretaria da Agricultura da Pecuária e da Pesca (SAPE). A organização dessa publicação de caráter educativo é do Grupo de Trabalho e Estudo em Nutrição do IFRN (GT Nutrição) junto com o Programa RN Mais Saudável do Governo do RN. Essa ação compõe as atividades em alusão à Semana do Pescado 2021.

2. DO OBJETO

2.1. A presente Chamada consiste na seleção, premiação e divulgação de receitas culinárias utilizando pescados do Rio Grande do Norte combinados com outros alimentos regionais. Essas podem ser inscritas por estudantes regularmente matriculados no Ensino Médio de escolas públicas (municipais, estaduais e federais) e privadas do Rio Grande do Norte.

3. DA CHAMADA

3.1. O objetivo da Chamada para o livro de receitas "DELÍCIAS DAS ÁGUAS POTIGUARES" é valorizar o papel de estudantes e da culinária regional na promoção da alimentação saudável e adequada, além de promover a mobilização da comunidade escolar para a temática do consumo regular de pescados regionais e construção de hábitos saudáveis de vida.

3.2. Estarão habilitados ao envio das receitas estudantes do Ensino Médio com matrícula ativa em escolas do RN e que se inscreverem seguindo os termos e critérios deste Regulamento.

3.3. Para inscrição das receitas, cada estudante deverá, no período definido no item 5.1, se inscrever utilizando o [formulário eletrônico](#) no qual deverão ser anexados ou preenchidos os seguintes itens:

3.3.1. Anexar documento que comprove o vínculo do(a) estudante com a escola e matrícula no Ensino Médio (exemplo: cópia da carteira de estudante **OU** declaração da escola **OU** declaração de matrícula);

3.3.2. Preencher as informações referentes a Ficha de inscrição. Cada resposta deve ser transcrita nos espaços do formulário eletrônico. Essas perguntas são sobre dados pessoais, dados da escola, motivos pelos quais deseja que sua receita seja selecionada e um breve relato dessa receita (apresentar elementos sobre o pescado escolhido, com quem aprendeu ou como desenvolveu a receita, qual a relação com sua cidade e outros elementos culturais, históricos, geográficos);

3.3.2. Anexar a ficha técnica da receita (Anexo I), a ser inscrita na Chamada: nome da receita, ingredientes com medidas caseiras, descrição do modo de preparo, tempo de preparo, rendimento em número de porções e inclusão de uma foto. O preenchimento deve ser realizado conforme exemplo disponível no Anexo II. O cálculo dos pesos e medidas podem ser realizados utilizando a lista de medidas caseiras e gramaturas (Anexo III).

3.4. Somente poderão realizar inscrição estudantes matriculados(as) no Ensino Médio de escolas públicas (municipais, estaduais e federais) e privadas do Rio Grande do Norte.

3.5. A inscrição será confirmada mediante preenchimento completo do formulário de inscrição.

3.6. As receitas deverão ser caracterizadas como uma preparação culinária em que sua composição tenha como ingrediente principal, obrigatoriamente, algum pescado típico do território do Rio Grande do Norte.

3.7. As receitas deverão conter, preferencialmente, ingredientes importantes para uma alimentação saudável segundo o Guia Alimentar para População Brasileira (link do guia alimentar:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Deve-se restringir a utilização de alimentos ultraprocessados (link vídeo sobre ultraprocessados: <https://www.youtube.com/watch?v=36F0fwY3VCk>), tais como enlatados, embutidos, em pó, concentrados e desidratados, conforme o artigo 22 da Resolução CD/FNDE nº 06 de 2020 que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do PNAE.

3.8. Somente serão aceitas as receitas nas quais os alimentos que as compõem estejam em unidade de peso e medida, conforme o Anexo IV deste Regulamento. Sugere-se conversar com professoras(es) de matemática para ajudar na correção das quantidades, pesos e medidas.

3.9. Cada receita poderá ser inscrita individualmente ou em duplas (desde que sejam estudantes da mesma escola). Atenção: cada estudante poderá inscrever apenas uma receita.

3.10. A inscrição da receita será validada apenas se o estudante ou dupla de estudantes preencher todos os campos do formulário com as informações cadastrais e anexar todos os documentos exigidos.

3.11. A inscrição da receita implica ao estudante a sua total e inequívoca concordância com todas as regras contidas neste Regulamento.

3.12. Estudantes que realizarem sua inscrição nesta Chamada assumem desde já serem os legítimos e exclusivos titulares (autores) das receitas por eles inscritas, sendo que estas não poderão ser cópias integrais (100%) de receitas encontradas em publicações de gastronomia e culinária, sites da internet, cardápios de restaurantes e estabelecimentos gastronômicos e outros meios/ambientes públicos.

Caso seja uma receita de família, deve ficar claro no formulário de inscrição o nome da pessoa com quem aprendeu.

4. DA ESCOLHA DAS RECEITAS

4.1 A Comissão Avaliadora, composta pelos nutricionistas do IFRN e servidores do RN Mais Saudável ligados ao Governo do Estado do RN, avaliará cada receita conforme critérios a seguir, e as 20 (vinte) com maiores pontuações médias serão selecionadas para compor o livro digital "DELÍCIAS DAS ÁGUAS POTIGUARES". Dentre essas, as 10 (dez) receitas com melhores pontuações serão premiadas.

4.1.1 Caso haja o envio de receitas iguais ou muito semelhantes, será considerada a ordem de inscrição para a seleção. A primeira receita enviada será a selecionada. Caso um mesmo grupo envie mais de uma vez, será considerado como correto o último envio.

CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO

4.2. A escolha das receitas considerará os seguintes critérios, pontuando-os de 1 (um) a 5 (cinco), sendo 1 (um) a menor pontuação e 5 (cinco) a maior pontuação:

4.2.1. Utilização de algum pescado [1] típico do território do Rio Grande do Norte como ingrediente principal da receita inscrita;

4.2.2. Adequado preenchimento do formulário e da ficha técnica de preparo da receita: clareza nas informações fornecidas possibilitando a replicação da receita pelos leitores.

4.2.3. Valorização dos hábitos alimentares e saberes culinários locais: utilização de alimentos regionais justificado no formulário de inscrição.

4.2.4. Criatividade (inovação e originalidade): apresentação escrita e fotografia da receita enviada.

4.2.5. Inclusão de alimentos saudáveis: prioritariamente alimentos *in natura* ou minimamente processados [2] e ingredientes culinários, conforme o Guia Alimentar para População Brasileira (MS, 2014).

4.2.6. Aproveitamento integral dos alimentos.

4.3. A Comissão elegerá as melhores receitas, de acordo com os 6 critérios do item 4.2.

4.4 Em caso de empate, os seguintes critérios serão utilizados nesta ordem:

4.4.1. Maior pontuação quanto à valorização dos hábitos locais;

4.4.2. Maior pontuação quanto à inclusão de alimentos saudáveis (*in natura* ou minimamente processados);

4.4.3. Maior pontuação quanto ao aproveitamento integral dos alimentos;

4.4.4. Maior pontuação quanto à criatividade.

4.5. Caso permaneça o empate, caberá a Comissão Avaliadora decidir a receita selecionada.

4.6. As 20 (vinte) receitas selecionadas serão divulgadas no momento da cerimônia de premiação, através de live, de acordo com o cronograma (item 5).

[1] É considerado pescado todo animal que vive normalmente em água doce ou salgada e que é utilizado para a alimentação. Pescado compreende peixes, crustáceos, moluscos, anfíbios, quelônios e mamíferos de água doce ou salgada, usados na alimentação humana (EMBRAPA, 2021).

[2] São considerados alimentos *in natura* aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Os alimentos minimamente processados são os alimentos *in natura* que foram submetidos a processos

de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original. São alguns exemplos: Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados; arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado; milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais; feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas; farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água; carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados; leite pasteurizado, ultrapasteurizado ('longa vida') ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar); ovos (MS, 2014).

5. DO CRONOGRAMA DA CHAMADA

5.1. O cronograma da Chamada obedecerá ao disposto no quadro abaixo.

ETAPAS	PERÍODO
Lançamento da Chamada	27/08/2021
Inscrições	28/08 - 06/09/2021
Pré-seleção	07/09 - 14/09/2021
Divulgação das receitas selecionadas	15/09/2021 às 10:00h (live)
Lançamento do livro de receitas	16/10/2021

5.2. O resultado das receitas selecionadas será divulgado às 10:00h do dia 15/09/2021, ao vivo no canal do YouTube do RN Mais Saudável (<https://www.youtube.com/c/RNMaisSaud%C3%A1velSESAP>).

6. DA PREMIAÇÃO

6.1. Cada estudante selecionado receberá certificado e terá sua receita publicada no livro "DELÍCIAS DAS ÁGUAS POTIGUARES". Além disso, as 10 (dez) melhores receitas serão premiadas com brindes do Programa RN Mais Saudável.

7. DA DESCRIÇÃO DOS PRÊMIOS

7.1. Os prêmios serão entregues em data e local combinado com cada estudante selecionado.

7.2. O Organizador não assumirá qualquer responsabilidade em decorrência de informações incorretas, imprecisas ou incompletas prestadas pelo participante do concurso, que possam acarretar sua desclassificação e/ou que impossibilitem contato com o participante. Nessas hipóteses, o selecionado perderá o direito à premiação.

8. DAS CONDIÇÕES GERAIS

8.1. Os estudantes participantes serão integral e irrestritamente responsáveis pela veracidade das informações prestadas à organização da Chamada, eximindo o

Organizador ou qualquer parceiro, desde já, de qualquer hipótese de responsabilização, judicial ou não.

8.2. Todo e qualquer material entregue pelos Participantes ao Organizador deverá ser totalmente isento de qualquer restrição relativa aos direitos autorais, de imagem e conexos, tanto de terceiros quanto de profissionais eventualmente envolvidos em seu desenvolvimento.

8.3. No ato da adesão à Chamada e anuência ao presente Regulamento, por meio da sua inscrição, o Participante autoriza gratuitamente, em caráter exclusivo, irrevogável, irretroatável, definitivo e universal a divulgação de seu nome e imagem e respectivo material enviado (receita/prato) no site do IFRN e do Governo do RN, bem como, autoriza ao Organizador ou a qualquer outro parceiro o uso da receita inscrita, da sua imagem e voz, em quaisquer obras ou mídias por ele produzidas, podendo o Organizador (ou qualquer outro parceiro) utilizar as referidas obras livremente.

8.4. Nenhuma dessas utilizações previstas anteriormente tem limitação de tempo ou de número de vezes, podendo ocorrer no Brasil e/ou no exterior, sem que seja devido ao Participante qualquer remuneração ou compensação.

8.5. O Organizador, detém o direito de encerrar e/ou modificar pontos específicos da presente Chamada em caso de fraude, dificuldade operacional ou qualquer outro fator que possa comprometer a segurança dos envolvidos e a integridade e licitude desta seleção.

8.6. O Participante que descumprir qualquer ponto deste Regulamento ou que sua participação infrinja de forma direta ou indireta a legislação vigente e/ou a moral e os bons costumes poderá ter sua inscrição, de acordo com decisão do Organizador, imediatamente cancelada, excluindo sua participação na Chamada sem prejuízo de outras sanções eventualmente cabíveis.

8.7. A ocorrência de qualquer outra hipótese de ato ou fato não previsto neste regulamento será decidida pelo próprio Organizador.

Foto da preparação:

*Porção é quantidade da preparação indicada para o consumo de 01 pessoa.

Assinatura participante 1

Assinatura participante 2 (se houver)

**ANEXO II – EXEMPLO DE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PREENCHIDA**

Nome da preparação: Cupcake de Banana com aveia		
Participante 1: Ana Paula Souza		
Participante 2:		
Escola: Escola Estadual de Vila dos Pescadores		
Ingredientes (listar 1 ingrediente por linha)	Unidade de Peso e Medidas: miligramas (mg), gramas (g), quilo (kg), mililitro (ml), litro (l)	Medida caseira
Banana prata	300g	3 unidades
Aveia em flocos ou flocos finos	200g	2 xícaras de chá
Mel de abelha	75g	½ xícara
Ovo de galinha	50g	1 unidade
Fermento químico em pó	10g	1 colher de sopa
Óleo de coco	50 ml	4 colheres de sopa
Rendimento em números de porções*: 6 unidades		Tempo de preparo: 2 horas
<p>Modo de preparo: Em um liquidificador adicione a banana, a aveia, o mel, o óleo e o ovo. Bata tudo até que se transforme em uma massa homogênea. Acrescente o fermento químico e bata suavemente na função pulsar. Coloque forminhas de cupcake dentro das forminhas de silicone e adicione a massa. Ponha para assar em forno pré-aquecido em fogo médio ou baixo por 30 minutos. Desenforme da forma de silicone. Sirva em temperatura ambiente.</p>		

Foto da Preparação:



*Porção é quantidade da preparação indicada para o consumo de 01 pessoa. Exemplo: um determinado bolo rende 10 porções.

Ana Paula

Assinatura participante 1

Assinatura participante 2 (se houver)

ANEXO III – LISTA DE MEDIDAS CASEIRAS E GRAMATURAS

TABELA DE MEDIDAS CASEIRAS

Medida	Equivalente em peso
1 xícara de chá	Qualquer legume: 100 g
	Qualquer líquido: 200 ml
	Açúcar: 130 g
	Arroz: 160 g
	Feijão: 160 g
	Fubá: 150 g
	Macarrão: 100 g
	Margarina: 150 g
	Talos picados: 50 g
	Casca de melancia: 150 g
	Farinha de mandioca: 180 g
	Farinha de rosca: 120 g

Medida	Equivalente em peso
1 colher de chá	Açafrão: 5 g
	Sal: 10 g
	Fermento em pó: 5 g

Medida	Equivalente em peso
1 colher de sobremesa	Orégano: 2 g
	Fermento em pó: 7 g

Medida	Equivalente em peso
1 colher de sopa	Açúcar: 20 g
	Arroz: 10 g
	Cebola: 30 g
	Maisena/amido de milho: 20 g
	Óleo: 8 g
	Sal: 20 g
	Salsinha/cebolinha/coentro: 5 g
	Vinagre: 5ml
	Manjeriço: 5 g
	Margarina: 30 g
	Queijo ralado: 10 g
	Fermento em pó (bolos): 20 g
	Fermento biológico (pães): 20 g
	Farinha de mandioca: 10 g
	Farinha de rosca: 10 g
Farinha de trigo: 20 g	

Referência: Serviço Social da Indústria. Departamento Nacional. Cozinha Brasil: orientações e receitas para uma alimentação saudável / Serviço Social da Indústria. – Brasília: SESI/DN, 2013. 140 p.

DICAS DE PESOS E MEDIDAS

Use os recipientes de medidas adequados. Para obter bons resultados na execução de uma receita, é fundamental que as medidas estejam corretas.



Para medir líquidos, use recipientes graduados.



Para ingredientes secos e líquidos, use um jogo de colheres que vai de 1/8 de colher de chá a 1 colher de sopa.

Como medir líquidos. Ao medir líquidos em um recipiente graduado, verifique sempre o nível do líquido na altura dos olhos.



Para ingredientes secos, use um jogo de medidas com capacidade de 1/4, 1/3, 1/2 e 1 xícara.



Quando usar colheres para medir líquidos, encha-as até a borda, sem derramar.



Ponha o recipiente graduado em superfície plana e, lentamente, despeje o líquido até que alcance a marca desejada.

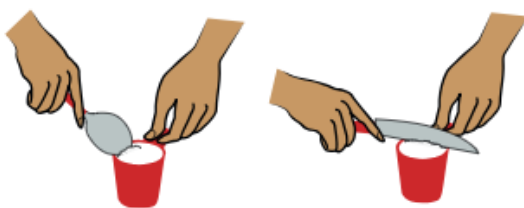


Como medir açúcar: com uma colher, coloque o açúcar na xícara e retire o excesso, alisando a superfície com o lado não cortante de uma faca.

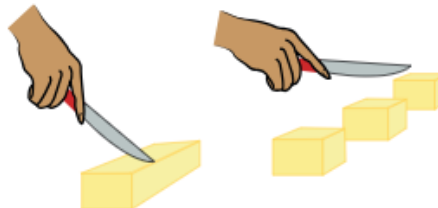


Como medir farinhas: encha a xícara usando uma colher, sem comprimir a farinha. Não sacuda ou bata nos lados da xícara. Alise, então, a superfície com a parte não cortante de uma faca, para eliminar o excesso.

Como medir gorduras: para medir gorduras líquidas, use a mesma técnica indicada para os líquidos. para medir gorduras sólidas, como banha, gordura vegetal, manteiga ou margarina, siga as instruções abaixo:



Encha até a borda a xícara ou a colher, comprimindo bem. Alise a gordura com o lado não cortante de uma faca ou espátula, para eliminar o excesso.



Para medir margarina, divida com uma faca o tablete no número de colheres desejado. Para margarina não embalada em tabletes, use o mesmo método indicado para gorduras sólidas.

ANEXO IV – UNIDADES DE PESOS E MEDIDAS

Unidades de Peso e Medidas
Miligramas (mg)
Gramas (g)
Quilo (kg)
Mililitro (ml)
Litro (L)