

全國營養相關科系大專生「精準營養保健料理」競賽簡章

一、主/協辦單位：台灣營養學會、靜宜大學食品營養學系

二、活動緣起：精準健康相關產業的崛起，提升營養醫學扮演的重要角色，研究也指出精準醫學的有效性源自營養素與某些特定基因間的相互作用，可能影響精確的營養治療。因此精準營養將成為新世紀飲食的風潮，提升食物在人體保健功能的價值性，精準化及個別化的營養目標，可提供高齡長者所需的營養補給，快速發育的嬰兒及兒童青少年營養準則，孕期母嬰營養保健，以及慢性病或癌症的輔助治療。「藥食同源，食物是最好的醫藥」，從天然食材中攝取豐富多元的植化素，能幫助調整體質，促進新陳代謝，提升抗氧化減緩發炎所造成的相關疾病。本學會特舉辦「精準營養保健料理」競賽，希冀藉由學生無限創意結合，設計符合精準營養保健原則的菜單，提倡天然食材中植化素的攝取與應用，促進國民的健康。

三、菜單設計主題：精準營養保健料理。

四、參賽資格：由全國營養相關科系專科或大學部的在學學生組隊參加。每校至多一組。每隊參賽學生人數以2-3人為原則，須由一位具有學會會員資格的營養師或在校教師指導參賽。每隊完成報名後，不得以任何理由更換參賽組別及隊員，比賽當天報到時，需出示身分證或相關具照片之證件驗證。

五、申請辦法：

- (一) 初賽：提繳一人份一天「精準營養保健料理」創意菜單(成本以500元為上限)，設計原則可配合衛生福利部銀髮族『每日飲食指南』與『均衡飲食』之建議，並符合天然多蔬果，植化素與飲食保健原則。菜單設計依據本會公告之主題為主。
- (二) 需自行指定供應對象(請自行設定條件，年齡、性別、身高、體重、活動及疾病狀況等條件明確列出)，設計菜單內容，包括材料、份量、以及營養素分析(並與飲食指南比較)、價格、製作方式、自我評析其優缺點及參考資料等，並附成品照片。
- (三) 設計之書面作品(包括照片)資料以電子檔寄送，進行初賽審查。完成報名者，將會給予參賽證明(電子檔)。初賽將選出六件入圍作品為原則，於複賽當天以實際烹飪操作發表。
- (四) 複賽時，製作二人份一日飲食，本學會將提供食材費用1000元。
- (五) 以系為單位小組報名，每組以4人(含指導老師最多共4名)為原則。
- (六) 評審：分初賽與複賽。

六、初賽：

- (一) 參賽者請至學會網頁下載報名表，依規定填妥報名資料及製作食譜與製作理念(報名及初賽無提供經費補助)，於112年3月6日星期一至112年3月24日星期五下午5點前，一律以email寄件至49cook.nutrition@gm.pu.edu.tw。

檔名：

【精準營養保健料理】(學校名稱)參賽代表姓名；例：【精準營養保健料理】(靜宜大學)陳小茹。主辦單位於收到作品後將以email寄回覆函確認。若參賽者寄件後兩天仍未收到回覆函，請主動再次聯繫。主辦單位將邀請專業人士擔任評審，挑選出六件優秀作品進入複賽，並於112年4月21日星期五前公佈複賽入選名單，並以信函通知入選團隊，入選團隊請在112年4月28日星期五下午五點前以email繳交電子海報和口頭報告之PPT檔案。

- (二) 初賽重點：

- 1.一人份一天精準營養保健料理設計，說明理念與植化素與飲食保健之營養目標達成度及營養素分析。
 - 2.整體食材費用在500元/人份(食材成本需詳細說明)。
- (三) 初賽時將聘請3至5位專業人士組成評審委員會進行評審。入圍複賽者，將於112年5月6日星期六實際操作進行複賽。
- (四) 初賽評分標準：
1. 40% 精準營養保健(理念)。
 2. 30% 菜單設計與創意(豐富性)。
 3. 20% 植化素與飲食保健之簡介及相關資料佐證。
 4. 10% 成本控制。

七、複賽：

- (一) 時間：112年5月6日星期六，上午11:00至下午5:00止。

如遇疫情改為線上會議時，本創意料理複賽將取消辦理。

- (二) 複賽作品將由初賽參賽者選出六組，複賽當日需自備食材於靜宜大學格倫樓417營養膳食烹飪教室烹調。
- (三) 比賽時將聘請3至5位專業人士組成評審委員會進行評審。
- (四) 複賽當日早上10:30開始報到，11:00 開始製備，時間為2.5小時，如有遲到、料理使用違禁調味品或違規添加物、夾帶成品或半成品進場等違規情事，當場取消比賽資格。逾時未完成或菜餚未熟之料理將不予計分。

時間	活動項目	地點
10：30-11：00	報到	格倫一樓大廳
11：00-11：10	說明注意事項	格倫104教室
11：10-13：40	烹調製備	格倫417教室
13：40-14：10	場佈與後續清潔工作	格倫417教室
14：10-15：40	評審時間(五分鐘口頭報告+發問)	格倫511教室
15：40-15：50	大合照與賦歸	格倫511教室
16：00-16：10	頒獎	主顧樓115演講廳

- (五) 參賽者須事先準備五分鐘口頭報告(簡報為power point格式)於評審時間說明其作品之創作理念、製作方法及感想，並在規定時間內利用說明並回答評審委員之提問；參賽者須事先準備電子海報(power point格式)供評審與會員參考。
- (六) 參加複賽者應自行採買材料，但不得事先準備半成品。材料費用由學會直接給予其金額，每組費用1000元(2人份)以內。
- (七) 參賽者請自行準備食材與調味料。主辦單位僅提供公用調味料(沙拉油、料理米酒、醬油、白醋、烏醋、鹽、白砂糖、黑、白胡椒粉)用完為止不另外增補。競賽當天將檢查食材，食材可先行洗滌但不得切割(違反者直接沒收該項食材)。
- (八) 參賽者需自行佈置菜餚展示區(展示台規格為150 cm * 90 cm長桌，如有需要參賽者可自行準備桌巾佈置)及自行製作菜卡或電子展示，內容需包含菜餚內容、使用食材、簡易製作過程。
- 備註:二人份請分開擺盤，一份展示一份品評
- (九) 主辦單位提供基本烹飪廚具設備及器具(複賽時通知設備)，會場所提供之用具與器材不得任意帶走及損壞，如有上述情事參照市價賠償，所有器具使用完畢後須清洗乾淨，物歸原位。如參賽者需使用特定之器具、刀具、擺飾請自行準備。
- (十) 複賽評分標準：

1. 30 % 健康營養價值(理念)。
2. 20 % 風味與創意(豐富性)。
3. 30 % 成品完成度與菜單設計吻合度。
4. 15 % 口頭發表及問答。
5. 5% 料理台清潔整理。

八、獎項：

(一) 名次與獎狀：

學生組分別錄取特優、優等及佳作各數組為原則，進入複賽之組別，皆頒發團體獎狀乙張。

(二) 獎金：

特優組將頒發獎金6,000元或等值禮卷

優等組將頒發獎金4,000元或等值禮卷

佳作組將頒發獎金2,000元或等值禮卷

備註：如遇疫情複賽將取消辦理時，仍會寄送給入選複賽組別團體佳作獎狀乙張。

九、相關規定：

(一)、投稿：附件【精準營養保健料理】為基本資料，若表格篇幅不足，可自行增頁或調整空間；若有其他創意，亦可自行增加。

(二)、著作權與其他：

1. 參賽作品限「未曾公開發表者」或「未曾在其他比賽獲獎者」，亦不得翻攝、抄襲他人作品。如有不實，經審核確認，即取消其參賽資格，若為得獎者，亦將取消得獎資格並追回獎金、獎狀及獎品。

2. 凡參賽者不得以夫妻、子女、朋友或任何關係，將參賽作品之著作權讓與、買賣以行冒名頂替參賽之實；違者經查證屬實將依法除名，追回獎金、獎品及獎狀。

3. 入選與得獎者需填寫著作權授權書，競賽得獎作品無償授權予本學會，以供本學會於各類文宣品、書籍及網頁中刊登，以利推廣。