

# Participez au Concours de recettes d'enfant 2016 de Saine alimentation Ontario Les enfants à la cuisine!



## Les enfants à la cuisine!

**Les enfants! Êtes-vous enthousiastes à l'idée de participer à la préparation des repas? Envoyez-nous vos recettes préférées de déjeuner, de dîner, de souper, et de collation et vous courrez la chance de gagner de fabuleux prix!**

### Qui peut participer

Les élèves ontariens de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année.  
Participez autant de fois que vous le désirez.  
Soumettez chaque participation dans un  
Formulaire de participation officiel distinct.

### Ce qu'il faut faire

Créez une recette originale facile à préparer  
pour le **déjeuner, le dîner, le souper ou les  
collations**. Les recettes peuvent être rédigées  
en anglais ou en français.

### Critères

Les recettes seront jugées en fonction des  
critères suivants :

- **Originalité** : Soumettez votre recette la plus originale préparée avec des ingrédients et des méthodes de cuisson intéressants.
- **Nutrition** : Les recettes devraient mettre en vedette les aliments du Guide alimentaire Canadien et être faibles en gras, sel et sucre.
- **Goût** : les mélanges intéressants de saveurs sont encouragés.
- **Répondre à la question** « Pourquoi les enfants aimeraient-ils cette recette? ». (100 mots ou moins)

**Prix** : Vous avez la chance de gagner de fabuleux prix comme des produits électroniques, des cartes-cadeaux et des livres de cuisine! Des gagnants seront sélectionnés dans chaque catégorie pour les 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prix.

**Date limite** : Le vendredi 6 janvier 2017

### Conseils pour une soumission gagnante!

- **Nous recherchons des recettes vraiment originales!** Songez à présenter des recettes traditionnelles préférées de votre famille et des recettes de différentes parties du monde.
- **Essayez quelques nouveaux ingrédients.** Épatez-nous en utilisant des légumes et fruits colorés, des grains entiers, des légumineuses, des herbes et des épices.
- **Testez votre recette auprès de votre famille et de vos amis.** S'ils en aiment le goût, alors les juges de Saine alimentation Ontario devraient l'aimer aussi!
- **Aidez-nous à visualiser votre recette.** Envoyez une photo ou dessinez votre met une fois préparé.
- **Visitez le site Web de Saine alimentation Ontario.** Voyez quelles nouvelles recettes pourraient nous être utiles.

**Pour connaître le Règlement officiel du concours, consultez le site [www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca) ou appelez au 1-877-510-510-2. Toutes les recettes gagnantes seront affichées sur le site [www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca).**



# Les enfants à la cuisine!

## Concours de recettes d'enfant

## Formulaire de participation

**Date limite de participation au concours :**

Le vendredi 6 janvier 2017

Saine alimentation Ontario est une source d'information fiable sur une saine alimentation. Communiquez gratuitement avec une diététiste professionnelle. Composez le numéro sans frais 1-877-510-510-2 ou consultez le site [www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca).



**Veillez imprimer**

### NOM DE L'ENFANT

Prénom

Nom de famille

### NIVEAU SCOLAIRE

**CATÉGORIE DE LA RECETTE** (choisir une seule catégorie):

Déjeuner  Diner  Souper  Collation

### PARENT/TUTEUR DÉTAILS DE CONTACT

Nom

Adresse

Courriel

Téléphone

Jour  Soir

### COMMENT AVEZ-VOUS ENTENDU PARLER DU CONCOURS?

École  Courriel  Ami(e)  Site Web  Autre :

### Information importante issue du Règlement officiel du concours :

**Pour connaître la version intégrale du Règlement du concours, consultez le site [www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca) ou appelez au 1-877-510-510-2.**

En cochant la case « J'accepte » et en signant et soumettant le Formulaire de participation officiel, vous attestez que : a) vous avez lu et compris le Règlement officiel du concours; b) votre recette ou celle de votre enfant est une œuvre originale. Une œuvre originale est une recette originale qui a été créée légalement par vous ou votre enfant et dont l'utilisation, la modification ou la reproduction par les Diététistes du Canada (DC) n'entraînera pas de réclamation de tierce partie pour violation de droits d'auteur, de marque de commerce ou de tout autre droit d'une tierce partie ou de réclamation de tierce partie pour, entre autres, diffamation, atteinte à la vie privée ou rupture de contrat; c) vous avez obtenu toutes les autorisations, tous les consentements, licences ou autres approbations qui sont nécessaires ou appropriés pour la préparation ou l'utilisation de la recette de tous les membres de l'équipe et de toute tierce partie; d) vous dégagez les DC de toute responsabilité en rapport avec la participation au concours ou la préparation ou l'utilisation de la recette; e) vous convenez de garantir les DC contre toute responsabilité et tous les frais raisonnables entraînés par une action, une réclamation ou une procédure entreprise par une tierce partie contre les DC à cause de la recette; f) vous accordez aux DC des droits illimités d'utilisation et de reproduction (y compris de copie et de modification) de votre recette à n'importe quelle fin, sans rémunération.

VEUILLEZ VÉRIFIER :  JE SUIS D'ACCORD

**COORDONNÉES DU PARENT OU DU TUTEUR** (Si envoi par courrier électronique):



**Les enfants  
à la cuisine!**  
Concours de recettes d'enfant

**NOM DE LA RECETTE**

---

**NOMBRE DE PORTIONS:**

---

**INGRÉDIENTS** (Veuillez inclure les noms et les quantités des ingrédients)

**INSTRUCTIONS** (Vous pouvez ajouter une deuxième page, si nécessaire)

**NOM DE LA RECETTE**

**NOMBRE DE PORTIONS:**

**POURQUOI LES ENFANTS AIMERAIENT-ILS CETTE RECETTE?** (Répondez en 100 mots ou moins)

**DÉCRIVEZ UNE ÉTAPE DE LA RECETTE QUE LES ENFANTS PEUVENT FAIRE SEULS.** (Répondez en 100 mots ou moins)

## Envoyez votre recette!

**Pour envoyer votre soumission par la poste, veuillez utiliser l'adresse suivante :**

**Concours de recettes**

Diététistes du Canada

480, avenue University, bureau 604

Toronto (Ontario) M5G 1V2

*Les soumissions doivent être envoyées avant la date limite du concours, le cachet de la poste faisant foi.*

**Pour envoyer votre soumission par courriel, veuillez utiliser l'adresse suivante :**

recipecontest@dietitians.ca

**Date limite de participation au concours :**

**Le vendredi 6 janvier 2017**



**Les enfants  
à la cuisine!**

**Concours de recettes d'enfant**

## Plus sur Saine alimentation Ontario

Saine alimentation Ontario est une source d'information fiable sur une saine alimentation. Communiquez gratuitement avec une diététiste professionnelle. Composez le numéro sans frais **1-877-510-5102** ou consultez le site Web à [www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca).

**Voici trois moyens simples de joindre une diététiste professionnelle de Saine alimentation Ontario :**

1. Appelez au **1-877-510-510-2**.
2. Envoyez un courriel à l'adresse [www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca).
3. Visitez le site [www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca)

Inscrivez-vous au Bulletin électronique, un courriel mensuel qui présente des conseils nutritionnels et des mises à jour de Saine alimentation Ontario.

