

## II CONCURS D'INSTAGRAM D'HÀBITS SALUDABLES

### BASES

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients que permeten cobrir els requeriments de l'organisme. Per tal que el creixement i el desenvolupament tant físic com mental es produeixin d'una manera adequada, és imprescindible facilitar una alimentació que cobreixi les necessitats nutricionals pròpies de cada etapa.

Un informe de l'OMS i la FAO publicat recentment recomana com a objectiu poblacional la ingesta d'un mínim de 400 grams diaris de fruites i verdures (excloses les patates i altres tubercles) per prevenir malalties cròniques com les cardiopaties, el càncer, la diabetis o l'obesitat, així com per prevenir i mitigar algunes carències de micro nutrients.

#### Participants

L'objectiu del II Concurs d'Instagram d'hàbits saludables és deixar constància del consum de fruites i verdures. Hi podran participar els seguidors del perfil @Dipsalut amb fotografies fetes amb un dispositiu mòbil. La participació al concurs és gratuïta.

El concurs comença el 8 de maig a les 8.00h i acaba el 31 de maig a les 23.59h

Entraran a formar part del concurs totes aquelles fotografies que segueixin la temàtica del concurs i que portin alhora les dues etiquetes #senyisalut i #dipsalut. Les imatges realitzades amb càmeres de fotos quedaran automàticament descartades.

Les fotografies hauran d'estar fetes dins del període del concurs i publicades en un perfil públic d'Instagram. Cada participant pot participar amb tantes fotos com vulgui dins el termini del concurs i sempre d'acord amb la temàtica del mateix.

La publicació d'imatges a Instagram amb les etiquetes #senyisalut #dipsalut significa l'acceptació d'aquestes bases i el permís perquè Dipsalut es posi en contacte amb els guanyadors a través d'un missatge a la fotografia.

#### Jurat i Veredictes

El jurat estarà format per:

Gemma Suñer de Costa Brava Pirineu de Girona @costabravapirineu

Joan Carles Moreno de Giroimatges @carles\_giroimat

Montse Ferrer de MisterBrander @montse972

Eva Pérez de Dipsalut @eva.perezp

El jurat escollirà les fotografies finalistes del concurs. Es comunicaran les fotografies guanyadores al llarg del dimecres 3 de juny a les xarxes socials de Dipsalut (Facebook, Twitter i Instagram).

Els guanyadors hauran de posar-se en contacte amb l'organització al correu [xarxessocials@dipsalut.cat](mailto:xarxessocials@dipsalut.cat) enviant la fotografia original i l'escollida, amb la major resolució possible i en un termini màxim de 5 dies. Passat aquest termini, l'organització quedarà eximida de qualsevol responsabilitat i podrà triar a un altre guanyador.

Les decisions preses per aquest jurat seran inapel·lables.

#### Premis:

S'entregaran 3 premis: tres cistells de fruita i verdura de temporada (un per cadascú dels tres guanyadors).

Els premis no es podran canviar o substituir a petició del guanyador, ni podran ser canviats pel seu valor en metàl·lic. Si per alguna causa no és possible aprofitar el premi, s'entendrà que s'hi renuncia i Dipsalut no haurà de compensar.

#### Ús de les imatges

La participació al concurs implica l'autorització per fer ús de les fotografies presentades en accions de difusió de l'activitat de Dipsalut i per difondre-les al web i xarxes socials per a la promoció del mateix concurs.

#### Acceptació de les bases

La participació en el concurs comporta l'acceptació d'aquestes bases i del dictamen del jurat.