

Un progetto di
pancrazio

CONTEST per le Scuole Superiori 1° e 2° grado

"15 COLORI"

Con il supporto scientifico



Partner Istituzionali



REGIONE
LAZIO

ROMA
Assessorato alla Scuola, Formazione e Lavoro

SPORT
E SALUTE



Con la partecipazione di



Partner:



FESTIVAL DEI CINQUE COLORI

Regolamento del Contest

Mangiare sano è tutt'altro che noioso: gli studenti delle scuole superiori potranno dimostrarlo con il contest «I 5 COLORI», un'iniziativa concepita per comunicare l'importanza della Dieta Mediterranea e del consumo di frutta e verdura seguendo la formula dei 5 colori del benessere e l'importanza della sostenibilità.

Per partecipare al contest gli studenti dovranno realizzare un video che racconti questo tema in modo originale e creativo .

**I 10 video migliori saranno invitati a partecipare all'evento "Il Festival dei 5 Colori",
che si terrà il 2 ottobre 2025.**

I ragazzi che si classificheranno ai primi posti riceveranno in premio una coppa e saranno inseriti nel libro dedicato alla dieta mediterranea.

Leggete attentamente per non perdere nessun dettaglio importante!



Obiettivo del Contest: Sensibilizzare e Creare

1

Sensibilizzazione

Dovrete divulgare l'importanza della Dieta Mediterranea e del consumo di frutta e verdura, elementi chiave per una vita sana e l'importanza della Sostenibilità.

2

Creatività

Dovrete realizzare un video che racconti in modo originale e creativo un aspetto legato a questi temi, esprimendo il vostro talento unico.

3

Messaggio Chiaro

Il vostro lavoro dovrà trasmettere un messaggio chiaro e coinvolgente sull'importanza dei 5 colori del benessere.



Chi Può Partecipare: studenti di tutte le Scuole Superiori

Aperto a Tutti

Il contest è aperto a tutti gli studenti delle scuole superiori, senza limiti di indirizzo o specializzazione. La diversità è un valore aggiunto!

Singoli o Gruppi

Potete partecipare singolarmente, mettendo in mostra il vostro talento individuale, o in gruppi di massimo 5 persone, unendo le vostre forze e idee.

Collaborazione

Lavorare in gruppo è un'opportunità per imparare, condividere e creare qualcosa di ancora più speciale. Scegliete i vostri compagni e date il via alla creatività!



Qualche consiglio per sviluppare il tema del Contest

Questi sono solo consigli di temi da affrontare ma potete dare via libera alla vostra immaginazione

1

Scelta Consapevole

Come scegliere i prodotti giusti al supermercato? Cosa significa fare una spesa consapevole?

2

Una Giornata Tipo

Raccontate una giornata tipo di alimentazione sana, dalla colazione alla cena, con ricette e consigli utili, delineando l'importanza della convivialità

3

Sostenibilità

Analizzare come sviluppare la consapevolezza su scelte sostenibili a tavola. Unire arte, ambiente e alimentazione

4

Il Significato

Spiegate il significato dei 5 colori nella nutrizione e i loro benefici per la salute, con esempi concreti e curiosità scientifiche.



Modalità di Partecipazione: Video?

Video

Create un video della durata massima di 3 minuti, tutto compreso.
Unica regola: essere molto creativi!

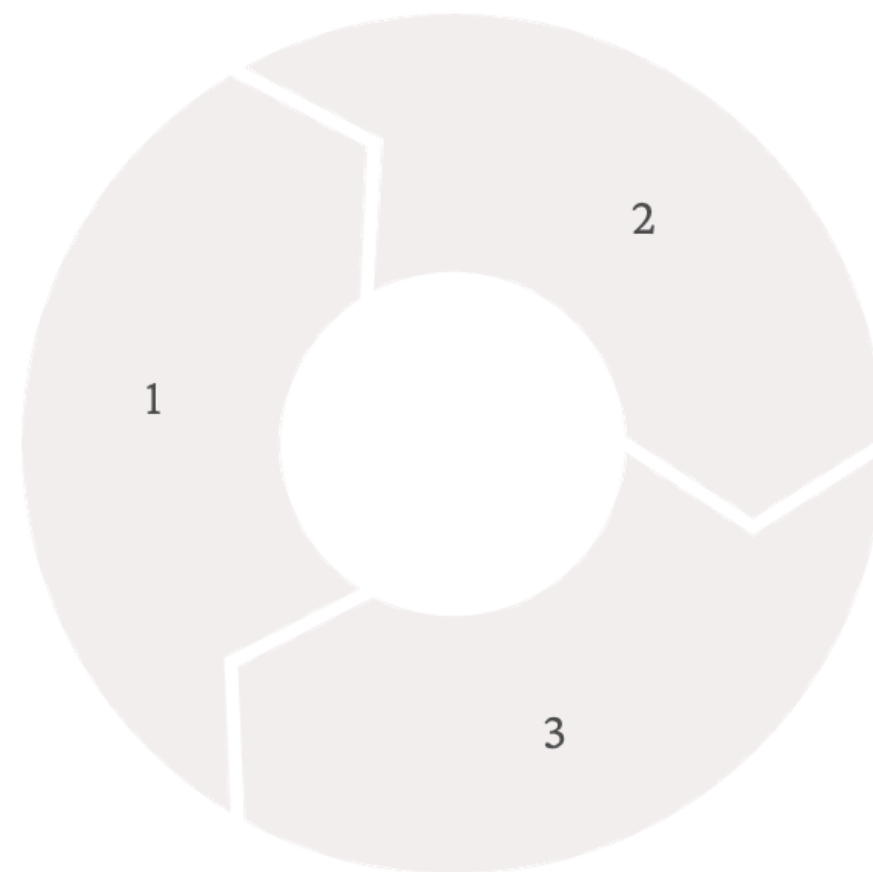
Come realizzare il video?

- Narrazione Creativa / Storytelling
- Video in Prima Persona / Vlog
- Video-Intervista
- Video "Spot Pubblicitario»
- Video Documentario
- Sketch teatrale o Video comico

Criteri di Valutazione: Qualità e Originalità

Creatività e Originalità

La giuria valuterà la capacità di proporre idee nuove e originali. Cliché e stereotipi sono da evitare.



Aderenza al Tema

Il lavoro finale dovrà essere coerente con il tema del contest, trattando in modo approfondito e pertinente gli argomenti proposti.

Qualità del Contenuto

La giuria valuterà la chiarezza del messaggio, la completezza delle informazioni e la correttezza scientifica.

FESTIVAL DEI CINQUE COLORI

Premio

Coppa, Pubblicazione in un libro dedicato al contest e alla promozione della Dieta Mediterranea.

Scadenza Invio Video

10 Settembre 2025

Annuncio 10 Vincitori

20 Settembre 2025

Annuncio Vincitori

2 Ottobre 2025

Festival dei 5 colori
FOROITALICO, Roma



Contatti e Ulteriori Informazioni

Per l'iscrizione compilare il modulo sul sito www.cinquecolori.it

Per l'invio del materiale: e-mail info@cinquecolori.it

Per qualsiasi domanda o richiesta di chiarimento, non esitate a contattare l'organizzazione all'indirizzo e-mail info@cinquecolori.it

Siamo a vostra disposizione per fornirvi tutte le informazioni necessarie e supportarvi nella realizzazione del vostro progetto.

In bocca al lupo a tutti i partecipanti!