

## HEALTHY RECIPE COMPETITION

### *Nutritious packed lunches for better health*

Lunch is an important meal that provides energy and nutrients to keep a person healthy and active throughout the day, be it at school, college or at the work place. A packed lunch for school going children, adolescents and youth when made at home needs to be healthy and delicious. Packed lunches also provide an opportunity to plan wise meal choices and give you control over the foods and ingredients included.

The key to a healthy packed lunch is variety and getting the right balance of foods to provide you with all the nutrients you need to stay healthy. When different foods are eaten together, the nutritional quality and adequacy of the diet is significantly improved and a complete meal is formed.

Traditionally in Bangladesh, cereal, pulse and vegetable combinations, cereal and vegetable preparations, rotis, sandwiches, mixed chops, snacks, fruits and salads are used in packed lunches. Variety, popular health options, easy-to-prepare and eat, and appealing meals in appropriate portions and conveniently packed are advised. Creative meals with an occasional treat is something that children and youth look forward to in their meals.

To appreciate and document the diversity and adequacy of packed lunches, a healthy recipe competition is being conducted as part of a Nutrition Olympiad, an event organized by Meeting the Undernutrition Challenge (MUCH) Project in collaboration with the Food Planning and Monitoring Unit (FPMU), Ministry of Food and Bangladesh Institute of ICT in Development (BIID) at the Bangabandhu International Conference Center (BICC) on 21 April 2018. This activity is mainly aimed at creating nutrition awareness and encouraging children and youth to plan creative and healthy recipes that can be taken for packed lunches. The four best recipes will be prepared and displayed at one of the sessions in the Nutrition Olympiad

#### **Methodology:**

1. BIID and MUCH will announce the organization of healthy recipe competition through all the nutrition clubs and different projects and programs (Poster, social media).
2. Any individual or team can submit the recipe following the prescribed format (below) within a stipulated date.
3. The recipe should be suitable for a packed lunch that can be taken by the adolescent or youth
4. The recipe will be screened based on the following criteria by a panel of judges.
  - a. Originality
  - b. Creativity
  - c. Proportion of foods/food groups used and combination with other ingredients/foods
  - d. Ease of preparation

#### **Organizer**



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



#### **Supported by**



#### **Partners**



- e. Nutritional value
  - f. Cost
  - g. Taste
5. A panel will evaluate the recipe and judge the best recipe.
- a. Select 10 best recipes with an explanation nutritional value based on the submission (Forms)
  - b. Of these, four best recipes will be invited for preparation and display at the Olympiad
  - c. The panel will taste the meal and interview the contestant – based on which all four will be ranked.
  - d. The winner (one) will be announced at the closing ceremony of the Nutrition Olympiad. The other four recipes will be published in the Nutrition Olympiad 2018 report.

### Contest Rules

- Submissions must be original
- Every participant can send more than one recipe for the contest.
- The recipe should be for four persons.
- Each recipe should contain right quantities for each ingredient, their purpose and the detailed process of preparing the dish.
- Use of locally available ingredients are encouraged
- Submission may be modified any time before contest closes
- The recipe should be prepared within a maximum of one hour. Cooking station will have only one stove (electronic) and cutting space.
- Winners would be selected by a panel of judges who will include dietitians, chefs and nutritionists.
- The decision arrived at by the panel would be final and not open to debate by the contestants.
- MUCH reserves the right to use the recipes sent to us by the contestants.

### Schedule

|               |  |
|---------------|--|
| 11 March 2018 | Announcement of the Healthy Recipe Competition and call for participation  |
| 22 March 2018 | Submit the Recipe to ( <a href="mailto:Maki.noda@fao.org">Maki.noda@fao.org</a> with copy to Fatema Mohammad <fatema@biid.org.bd>) |
| 5 April 2018  | Selection of the best recipes  |
| 21 April 2018 | Cooking Competition at Nutrition Olympiad and award of prize   |
| 30 June 2018  | Publication of the Nutrition Olympiad 2018 report  |

#### Organizer



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



#### Supported by



#### Partners



# NUTRITION OLYMPIAD 2018

## Healthy Recipe Competition Form

**Name of the Recipe:** ..... (English and Local name)

**Preparation Time:** \_\_\_\_\_ minutes **Cooking Time:** \_\_\_\_\_ minutes

**Indication for use** (for whom is it planned):

**Serving:** \_\_\_\_\_ persons (4)

**Weight (g) of the dish (after cooking):**

**Ingredients** (Please give detailed listing of ingredients to be used and their quantity, it will also add value if brief explanation is provided why any ingredient is essential in the particular recipe)

| Name of the recipe | Ingredients | Amount (g) | HH measures (cups, spoons...) | Check and tick how many food groups have used in the recipe         |                          |
|--------------------|-------------|------------|-------------------------------|---|--------------------------|
|                    |             |            |                               | >15 gm  | <15 gm                   |
|                    |             |            |                               | 1) Grains <input type="checkbox"/>                                  | <input type="checkbox"/> |
|                    |             |            |                               | 2) Pulses, beans and peas <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/> |
|                    |             |            |                               | 3) Nuts and seeds <input type="checkbox"/>                          | <input type="checkbox"/> |
|                    |             |            |                               | 4) Milk and milk products <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/> |
|                    |             |            |                               | 5) Flesh foods (meat, fish and organ meat) <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                    |             |            |                               | 6) Eggs <input type="checkbox"/>                                    | <input type="checkbox"/> |
|                    |             |            |                               | 7) Leafy vegetables <input type="checkbox"/>                        | <input type="checkbox"/> |

**Organizer**

**Supported by**

**Partners**



# NUTRITION OLYMPIAD 2018

|  |  |  |   |                          |                          |
|--|--|--|---|--------------------------|--------------------------|
|  |  |  | 8) Vitamin A-rich vegetables and fruits | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | 9) Other vegetables                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | 10) Other fruits                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Please use extra sheet if needed

**Preparation Method** *(Please explain each step in detail from preparation to serving, use photographs wherever necessary)*

**Photograph of the final recipe:**



**Name of the Contestant:** \_\_\_\_\_  
**Address:** \_\_\_\_\_  
**Cell #:** \_\_\_\_\_ **Email:** \_\_\_\_\_  
**Date of Submission:** .....

**Organizer**



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



**Supported by**



**Partners**



## “স্বাস্থ্যকর রেসিপি প্রতিযোগিতা”

সুস্বাস্থ্যের জন্য স্বাস্থ্যকর টিফিন

মধ্যাহ্নভোজ দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ খাবার যা একজন ব্যক্তিকে স্কুল, কলেজ অথবা কর্মস্থলে সারাদিন সুস্থ ও সক্রিয় রাখার জন্য শক্তি ও পুষ্টি সরবরাহ করে। স্কুলগামী শিশু, কিশোর ও তরুণদের বাড়িতে তৈরি টিফিন সর্বোত্তম, তবে তা স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু হতে হবে। বাড়িতে টিফিন তৈরির প্রধান সুবিধা হল এক্ষেত্রে নিজস্ব পছন্দ ও পরিকল্পনা অনুযায়ী খাদ্য উপাদান ব্যবহার করে খাবার তৈরি করা যায়।

খাবারের উপাদানগুলোর সঠিক ভারসাম্য বজায় রাখা এবং সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় সকল পুষ্টি সরবরাহ করা একটি স্বাস্থ্যকর টিফিন তৈরির মূলমন্ত্র। বিভিন্ন ধরনের খাবার একত্রে খেলে খাবারের পর্যাপ্ততা এবং গুণগত পুষ্টিমান উন্নত হয় এবং একটি সম্পূর্ণ খাবার গঠিত হয়।

বাংলাদেশে ঐতিহ্যগতভাবে ভাত-ডাল-সবজির সংমিশ্রণ রুটি-সবজি, স্যান্ডউইচ, হালকা নাস্তা, ফলমূল ও সালাদ টিফিন হিসেবে ব্যবহার করা হয়। বৈচিত্র্যকর, স্বাস্থ্যকর, সহজে তৈরি করা ও খাওয়া যায় এবং সঠিক অনুপাতে পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ খাবার তৈরি করা উচিত। বিশেষ অনুষ্ঠান উপলক্ষে বিশেষ বিশেষ সৃজনশীল খাবারের প্রতি শিশু ও তরুণ সকলেরই আগ্রহ থাকে।

পুষ্টির টিফিনের বৈচিত্র্যতা এবং পর্যাপ্ততা তুলে ধরার জন্য বাংলাদেশ ইন্সটিটিউট অফ আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (বিআইআইডি), “Meeting the under nutrition challenge (MUCH)” প্রকল্প এবং খাদ্য মন্ত্রণালয়ের অধীনস্থ খাদ্য পরিকল্পনা ও পর্যবেক্ষণ প্রকল্পের সমন্বয়ে ২১শে এপ্রিল ২০১৮ তারিখে বঙ্গবন্ধু আন্তর্জাতিক সম্মেলন কেন্দ্রে আয়োজিত নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৮ এর অংশ হিসেবে একটি স্বাস্থ্যকর রেসিপি প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়েছে। এই কর্মসূচীর মূল উদ্দেশ্য হল শিশু ও তরুণদের মাঝে পুষ্টিবিষয়ক সচেতনতা বৃদ্ধি করা এবং সৃজনশীল ভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরিতে উৎসাহিত করা যা টিফিন (Packed lunch) হিসেবে নেওয়া যাবে। চারটি সেরা রেসিপি নিউট্রিশন অলিম্পিয়াডের একটি সেশনে প্রস্তুত ও প্রদর্শন করা হবে।

### রেসিপি জমা দেওয়ার নির্দেশাবলী

১. বিআইআইডি এবং MUCH প্রকল্প সকল নিউট্রিশন ক্লাব এবং বিভিন্ন ডব প্রকল্প ও প্রোগ্রামে স্বাস্থ্যকর রেসিপি প্রতিযোগিতা আয়োজনের ঘোষণা করবে।
২. যেকোন ব্যক্তি বা দল নিম্নবলিখিত ফরমেটটি পূরণ করে নির্ধারিত সময়ের মধ্যে রেসিপি পাঠাতে পারবে।
৩. রেসিপিটি কিশোর / তরুণদের টিফিন (Packed Lunch) হিসেবে নেওয়ার উপযুক্ত হতে হবে।
৪. বিচারকদের একটি প্যানেলকর্তৃক নিম্নবলিখিত মানদণ্ডের উপর ভিত্তি করে রেসিপি প্রদর্শিত হবে।

ক. মৌলিকতা

খ. সৃজনশীলতা

গ. খাদ্য গ্রুপসমূহের আনুপাতিক সমন্বয়

ঘ. সহজ প্রস্তুত প্রণালী

Organizer

Supported by

Partners



ঙ. পুষ্টিগুণ

চ. খরচ

ছ. স্বাদ

৫. একটি প্যানেল রেসিপিগুলো মূল্যায়ন করবে এবং শ্রেষ্ঠ রেসিপি নির্বাচন করবে।

ক. প্রাপ্ত (ফরম) রেসিপিসমূহ থেকে পুষ্টিমানের ব্যাখ্যা সমেতে ১০টি সেরা রেসিপি নির্বাচন করা হবে।

খ. এর মধ্য থেকে ৪টি সেরা রেসিপিকে অলিম্পিয়াডে প্রস্তুত ও প্রদর্শনের জন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে।

গ. বিচারক প্যানেল খাবারের স্বাদ এবং প্রতিযোগীদের স্বাক্ষাতকার গ্রহণ করবে এবং তার ভিত্তিতে ৪টি রেসিপির র‍্যাঙ্কিং করবে।

ঘ. নিউট্রিশন অলিম্পিয়াডের সমাপনী অনুষ্ঠানে একজন বিজয়ীর নাম ঘোষণা করা হবে। সেরা ৪টি রেসিপি নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৮ রিপোর্টে প্রকাশ করা হবে।

### প্রতিযোগিতার নিয়মাবলী :

- মৌলিক রেসিপি হতে হবে।
- একজন প্রতিযোগী একাধিক রেসিপি পাঠাতে পারবে।
- রেসিপিগুলো ৪ জনকে পরিবেশনের জন্য পর্যাপ্ত হতে হবে।
- প্রতিটি রেসিপিতে সকল উপাদানের সঠিক পরিমাণ এবং খাবার প্রস্তুতের বিস্তারিত বর্ণনা থাকতে হবে।
- স্থানীয়ভাবে সহজপ্রাপ্ত উপাদান ব্যবহার করার জন্য উৎসাহিত করা হচ্ছে।
- প্রতিযোগিতার সময় শেষ হওয়ার পূর্ব পর্যন্ত জমাকৃত রেসিপিতে যেকোন পরিবর্তন করা যাবে।
- রেসিপিটি ১ ঘন্টা সময়ের মধ্যে প্রস্তুত করতে হবে। রানডুম্বার স্থানে শুধুমাত্র একটি ইলেক্ট্রনিক চুলা এবং উপকরণসমূহ কাঁটার জন্য স্থান থাকবে।
- একটি বিচারক প্যানেল দ্বারা বিজয়ী নির্বাচন করা হবে যেখানে পুষ্টিবিদ, রন্ধনশিল্পী (Chef) এবং ডায়েটিশিয়ান অন্তর্ভুক্ত থাকবে।
- প্যানেল দ্বারা আগত সিদ্ধান্ত চূড়ান্ত হিসেবে বিবেচিত হবে।
- প্রতিযোগীদের কাছ থেকে আগত রেসিপিগুলি MUCH প্রকল্প ব্যবহার করার অধিকার রাখে।

### শিডিউল :

১১ মার্চ ২০১৮ - স্বাস্থ্যকর রেসিপি প্রতিযোগিতার ঘোষণা এবং প্রতিযোগীদের অংশগ্রহণের জন্য বিজ্ঞাপন প্রদান।

২২ মার্চ ২০১৮ - রেসিপি জমা দিন [maki.noda@fao.org](mailto:maki.noda@fao.org) এবং [fatema@biid.org.bd](mailto:fatema@biid.org.bd)

৫ এপ্রিল ২০১৮ - সেরা রেসিপি নির্বাচন

২১ এপ্রিল ২০১৮ - নিউট্রিশন অলিম্পিয়াডে রন্ধন প্রতিযোগিতা এবং পুরস্কার বিতরণ

৩০ জুন ২০১৮ - নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৮ রিপোর্ট প্রকাশ।

Organizer

Supported by

Partners



**স্বাস্থ্যকর রেসিপি প্রতিযোগিতা ফর্ম**

রেসিপির নাম :----- (ইংরেজি এবং বাংলা)

প্রস্তুতির সময় :----- মিনিট, রান্নার সময়:----- মিনিট।

ব্যবহারের নির্দেশনা (যাদের জন্য পরিকল্পনা করা হয়েছে)

পরিবেশন :----- জন

রান্নার পরে খাবারের ওজন (গ্রাম) :-----

উপকরণ (রেসিপিতে ব্যবহৃত উপকরণসমূহের বিস্তারিত তালিকা এবং তাদের পরিমাণ লিখুন। কোন উপকরণ কেন অপরিহার্য তার ব্যাখ্যা প্রদান রেসিপির গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধি করবে)।

| রেসিপির নাম | উপকরণ | পরিমাণ (গ্রাম) | পরিমাপ (কাপ, চামচ) | রেসিপিতে যেসব খাদ্য উপাদান ব্যবহার করা হয়েছে তা চেক করুন এবং টিক দিন। |                          |
|-------------|-------|----------------|--------------------|--|--------------------------|
|             |       |                |                    | >১৫ গ্রাম  | <১৫ গ্রাম                |
|             |       |                |                    | ১. শস্য <input type="checkbox"/>                                       | <input type="checkbox"/> |
|             |       |                |                    | ২. ডাল, শিম ও মটরশুঁটি <input type="checkbox"/>                        | <input type="checkbox"/> |
|             |       |                |                    | ৩. বাদাম ও বীজ <input type="checkbox"/>                                | <input type="checkbox"/> |
|             |       |                |                    | ৪. দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/> |
|             |       |                |                    | ৫. মাছ, মাংস <input type="checkbox"/>                                  | <input type="checkbox"/> |
|             |       |                |                    | ৬. ডিম <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
|             |       |                |                    | ৭. শাকসবজি <input type="checkbox"/>                                    | <input type="checkbox"/> |
|             |       |                |                    | ৮. ভিটামিন এ সমৃদ্ধ সবজি ও ফল <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/> |
|             |       |                |                    | ৯. অন্যান্য শাকসবজি <input type="checkbox"/>                           | <input type="checkbox"/> |
|             |       |                |                    | ১০. অন্যান্য ফলমূল <input type="checkbox"/>                            | <input type="checkbox"/> |

প্রয়োজনে অতিরিক্ত কাগজ ব্যবহার করুন

**Organizer**



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



**Supported by**



**Partners**



**NU****RITION**  
OLYMPIAD 2018

প্রস্তুত প্রণালী (প্রস্তুতি থেকে পরিবেশন পর্যন্ত সকল ধাপগুলো ব্যাখ্যা করুন। প্রয়োজনে ছবি ব্যবহার করুন।)

**NU****RITION**  
OLYMPIAD 2018

চূড়ান্ত রেসিপি ছবি

---

প্রতিযোগির নাম :

ঠিকানা :

মোবাইল নম্বর :

ইমেইল :

জমাদানের তারিখ :

**Organizer**



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



**Supported by**



**Partners**

