



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



NUTRITION OLYMPIAD 2020 নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০

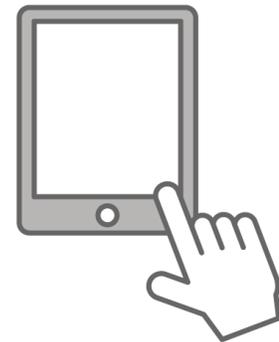
“Let Better Nutrition Be the Motto of Youth”

BICC, Dhaka

GUIDELINES FOR OPEN INTERNET CHALLENGE Environmentally Sustainable Diets

The Nutrition Olympiad is an annual national event where youth have an opportunity to enhance youth and adolescent capacity in advocacy for zero hunger and promotion of healthy diets through partnerships. The Nutrition Olympiad 2020 will be organized by the Meeting the Undernutrition Challenge (MUCH) project, implemented by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) in collaboration with the Food Planning and Monitoring Unit (FPMU), Ministry of Food, and the BIID Foundation. The event will be financially supported by the European Union (EU). Among the different competitions of the Nutrition Olympiad 2020, we are calling for your interest to join in a competition, called **“Open Internet Challenge.”**

In 2009, the number of Internet subscriptions in Bangladesh was 617,300, which was only 0.4% of the population, and Bangladesh was ranked as one of the lowest usage percentages in the world. With the notable government initiative, namely Digital Bangladesh Vision 2021, Bangladesh is more accessible as ever, and internet subscribers have reached 99,428 million users as of December 2019¹. Social media has become an essential communication tool, especially among young people. Roughly 44% of Facebook users are aged from 18 to 24 years old².



Information available on the internet is massive; thus, it is necessary for the youth to obtain skills on where and how to look information and data that are relevant and credible. To this end, the Nutrition Olympiads continue to organize **“Open Internet Challenge”** competition to challenge your ability and capability to use the internet to find out the best answers to nutrition related questions. It also requires having skills to select/scrutinize trusted and reliable information from a variety of information. The theme for the Open Internet Challenge this year is **“Environmentally Sustainable Diets”**. You will find a small brief explaining this concept at the end of the document.

What to do:

1. This competition is open to any youth who have been registered at the Nutrition Olympiad 2020 website and are interested and committed to improve nutrition.

¹ <http://www.btrc.gov.bd/content/internet-subscribers-bangladesh-december-2019>

² <https://napoleoncat.com/stats/facebook-users-in-bangladesh/2019/12>

2. The selection of the participating groups will be done prior to the Olympiad based on your motivation note.
3. The motivation note should have **why you want to participate in this competition and how you think that the internet can be used to improve nutrition**, and will be submitted to the below address.
4. The entry will be accepted **only as a group** of 6 youth and adolescents. The format of the submission is described below.
5. Indicate which age group your group belong to:
Group A: 10-17 years
Group B: 18 to 24 years

How it works if you are selected:

- 1) You will receive a confirmation from the BIID Foundation that you are selected to perform at the Nutrition Olympiad 2020 at least one week before 18 April 2020
- 2) You are requested to be at the venue of the Nutrition Olympiad 2020 from the Inaugural Ceremony.
- 3) Five teams consisting of six youth and adolescents aged from 10-17 and other five teams of those aged from 18-24 will be requested at the table (you will find your group name on the table).
- 4) Each team will be given only one tablet with the internet access. Team members can bring their own phone, laptop, and tablet.
- 5) Each team will have 15 mins to complete the first set of multiple choice questions and submit answers to the judge (a volunteer will be at your table to support). In return, each team receives the second set of open-ended questions which should be answered in 10 mins.
- 6) The judges will collect the answers and review and score the teams and provide feedback.
- 7) The group with highest score will be announced in the Closing Ceremony of the Nutrition Olympiad as a winner.
- 8) A crest will be given to a team leader and each member of the winning team will receive certificates.

Timeline: Briefs on the guidelines for Open Internet Challenges: 10 mins
First question: 15 minutes
Second question: 10 minutes
Judge evaluation and comments: 10 mins

Instruction for a submission of your motivation note to this competition

- **Eligibility:** Nutrition Club Members and any other youth group which have been registered at the Nutrition Olympiad 2020 website are interested and committed to improve nutrition.
- **Age:** 10-24 years old
- **Word limit:** Maximum of 300 words in total to answer the questions below
 - 1) Why your group wants to participate in this competition
 - 2) how you think that the internet can be used to improve nutrition
- **Language:** Bengali or English
- **Font:** Times New Roman (for English) & with size of 12 and Bijoy SutonnyMJ Font (for Bangla) with size 14 and space of 1.5

- **Margins:** left margin should be 4 cm; right margin 3cm; top margin 3cm; and bottom margin 3cm
- **Paper size:** A4 ; **Format:** PDF
- **Deadline:** **XX** (applications must be received, either via e-mail or post)
- **Address for applications:**
 1. Postal: House # 174, Level# 2, Apt. B3, Road # 2, Mohakhali DOHS, Dhaka-1206, Bangladesh
 2. E-mail : info@biid.org.bd
- The subject line should be “Open Internet Challenge Competition (**Registration Number of the leader**)” for both postal and e-mail applications. Write the name of the group in the application.
- Any form of plagiarism will result in automatic disqualification.
- Usage of footnotes is compulsory.
- The judges’ decision is final and not subject to appeal.

One person or a group can apply for a maximum of two competitions



Environmentally Sustainable Diets

Sustainable diets are defined by the Food and Agriculture Organization (FAO) of the United Nations as “those diets with low environmental impacts that contribute to food and nutrition security and to healthy life for present and future generations. Sustainable diets are protective and respectful of biodiversity and ecosystems, culturally acceptable, accessible, economically fair and affordable, nutritionally adequate, safe, and healthy, while optimizing natural and human resources”.

How the food is produced and how it arrives on your plate greatly influences what impact that food has had on the environment and the individuals within the communities that are involved in producing it. Food accounts for 10 - 30% of a household’s carbon footprint. The production of food accounts for 68% of emissions, while its transportation accounts for 5%. Food production emissions consist mainly of carbon dioxide (CO₂), nitrous oxide (NO₂), and methane (CH₄), which result primarily from agricultural practices. To produce, transport, process, store, sell and prepare, food uses a lot of natural resources (such as land, water and nutrients), energy, and involves a large number of people. Meat products have larger carbon footprints per calorie than grain or vegetable products because of the inefficient transformation of plant energy to animal energy, along with the methane released from manure management and enteric fermentation in ruminants. It is therefore, important to understand how food has an impact on the world around us and the sustainable food choices we can make to reduce these impacts.

In 2019, the EAT-Lancet Commission assessed existing evidence and proposed global scientific targets that define a “safe operating space” for food systems. The globally recommended six steps to eating more sustainably include 1. Eating more plant based foods like fruits, nuts, vegetables, whole grain cereals, legumes and unsaturated oils 2. Eating variety of foods 3. Wasting less food 4. Inclusion of a low to moderate amount of seafood and poultry; and includes no or a low quantity of red meat, processed meat 5. Eating fewer foods high in fat, salt, added sugar, refined grains, and starchy vegetables and 6. Buying foods that meets a credible certified standard.



You may have heard about the different types of eggs one can buy: organic, cage-free and free range. So what's the difference and which ones should we buy? Conventionally farmed eggs come from hens that typically spend their lives in cramped conditions without access to natural light. Cage-free eggs, on the other hand, are allowed to roam in an open space. Organic eggs come from hens that are cage-free, have access for at least part of their lives to the outdoors and natural light, and are fed certified organic feed free of pesticides or fertilizers. Similarly organic farming is a method of crop and livestock production that involves much more than choosing not to use pesticides, fertilizers, genetically modified organisms, antibiotics and growth hormones.

Achieving a healthy and sustainable food system is an urgent matter that depends on collaborative efforts from governments, the private and public sectors, as well as individuals. Supply and demand work both ways—a shift in the food production landscape depends on a shift in our diets. In the end, what's good for the planet is good for us too.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



NUTRITION OLYMPIAD 2020

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০

বিআইসিসি, ঢাকা

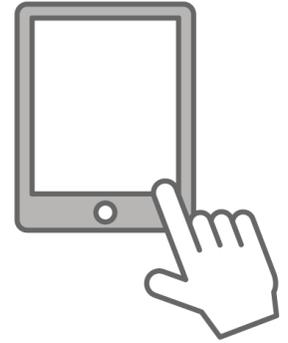
“সঠিক পুষ্টিই হোক তারুণ্যের মূলমন্ত্র”

“ওপেন ইন্টারনেট চ্যালেঞ্জ” প্রতিযোগিতার নির্দেশিকা

“পরিবেশগতভাবে টেকসই খাদ্য ব্যবস্থা”

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড একটি বার্ষিক জাতীয় অনুষ্ঠান যা ক্ষুধামুক্তি এবং সম্মিলিতভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রসারে কিশোর-কিশোরী এবং তরুণদেরকে দক্ষতা বৃদ্ধির সুযোগ করে দেয়। নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০, মিটিং দ্যা আন্ডারনিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ (এমইউসিএইচ) প্রকল্প, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (FAO), খাদ্য পরিকল্পনা এবং মনিটরিং ইউনিট (FPMU), খাদ্য মন্ত্রণালয় এবং বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অফ আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (BIID) ফাউন্ডেশন কর্তৃক যৌথভাবে অনুষ্ঠিত হবে। অনুষ্ঠানটি আর্থিকভাবে সহযোগিতা করবে ইউরোপীয় ইউনিয়ন (EU)। নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ এর বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্যে “ওপেন ইন্টারনেট চ্যালেঞ্জ” নামক একটি প্রতিযোগিতা থাকবে।

২০০৯ সালে বাংলাদেশে ইন্টারনেট ব্যবহারকারীর/গ্রাহকদের সংখ্যা ছিল ৬১৭,৩০০ যা মোট জনসংখ্যার মাত্র ০.৪% এবং বিশ্বে ইন্টারনেট ব্যবহারকারীদের তুলনায় বাংলাদেশের অবস্থান নিচের দিকে। বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক গৃহিত “ডিজিটাল বাংলাদেশ ভিশন ২০২১” এর মত উল্লেখযোগ্য পদক্ষেপ গ্রহণের মাধ্যমে বাংলাদেশে ইন্টারনেট সহজলভ্য হয়েছে। ডিসেম্বর ২০১৯ এর উপাত্ত অনুযায়ী দেশে ইন্টারনেট ব্যবহারকারীদের সংখ্যা দাঁড়িয়েছে ৯৯,৪২৮ মিলিয়ন^১। যোগাযোগের উপায় হিসেবে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম তরুণদের মধ্যে জনপ্রিয়। ফেইসবুক ব্যবহারকারীদের ৪৪% ই ১৮-২৪ বছর বৎসর বয়সী^২।



ইন্টারনেট হল তথ্যের বিশাল ভান্ডার। কোথায় এবং কীভাবে প্রাসঙ্গিক এবং বিশ্বাসযোগ্য তথ্য পাওয়া যাবে এ বিষয়ে তরুণদের দক্ষতা অর্জন প্রয়োজন। এই প্রেক্ষিতে নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ “ওপেন ইন্টারনেট চ্যালেঞ্জ” শীর্ষক একটি প্রতিযোগিতার আয়োজন করতে যাচ্ছে, যেখানে ইন্টারনেট ব্যবহার করে পুষ্টি সংক্রান্ত প্রশ্নের সঠিক উত্তর খুঁজতে তরুণদের দক্ষতা ও যোগ্যতাকে চ্যালেঞ্জ করা হবে। এই প্রতিযোগিতার জন্য বিভিন্ন তথ্যের ভিড়ে বিশ্বাসযোগ্য এবং নির্ভরযোগ্য তথ্যটি বিশ্লেষণ করার জন্য দক্ষতা থাকা আবশ্যিক। ওপেন ইন্টারনেট চ্যালেঞ্জের এবারের মূল প্রতিপাদ্য বিষয় “পরিবেশগতভাবে টেকসই খাদ্য ব্যবস্থা”। এই নির্দেশিকার শেষ ভাগে প্রতিপাদ্য বিষয়ের উপর সংক্ষিপ্ত বর্ণনা আছে।

¹ <http://www.btrc.gov.bd/content/internet-subscribers-bangladesh-december-2019>

² <https://napoleoncat.com/stats/facebook-users-in-bangladesh/2019/12>

“ওপেন ইন্টারনেট চ্যালেঞ্জ” প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণকারীদের জন্য নিয়মাবলীঃ

১. প্রতিযোগিতাটি নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্য এবং অন্যান্য ইয়ুথ গ্রুপের তরুণ সদস্য, যারা নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ এর জন্য রেজিস্ট্রেশন করেছে এবং যারা পুষ্টি অবস্থার উন্নয়নে আগ্রহী এবং প্রতিজ্ঞাবদ্ধ তাদের জন্য উন্মুক্ত।
২. অংশগ্রহণকারীদের পাঠানো মোটিভেশনাল নোটের উপর নির্ভর করে অলিম্পিয়াডের পূর্বেই বাছাই পর্ব সম্পন্ন করা হবে।
৩. আবেদন করতে “কেন তুমি এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে চাও এবং তোমার মতে ইন্টারনেট কিভাবে পুষ্টি অবস্থা উন্নয়নে ভূমিকা রাখতে পারে”-এ বিষয়ে আকর্ষণীয় নোট লিখে নিচে উল্লেখিত ঠিকানায় পাঠাতে হবে।
৪. ৬ সদস্য বিশিষ্ট দল গঠন করে দলীয়ভাবে আবেদন করতে হবে। আবেদনের ধাপ নিচে বর্ণনা করা হল।
৫. আপনার বয়সসীমা উল্লেখ করুনঃ
ক-বিভাগঃ ১০-১৭ বছর
খ-বিভাগঃ ১৮- ২৪ বছর

প্রতিযোগিতার নিয়মাবলীঃ

১. নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০-এ অংশগ্রহণের জন্য নির্বাচিতদের ১৮ এপ্রিল, ২০২০ এর কমপক্ষে ১ সপ্তাহ পূর্বে BIID Foundation এর পক্ষ থেকে নিশ্চয়তা (কনফার্মেশন) প্রদান করা হবে।
২. অনুষ্ঠানী উদ্বোধনের সময় থেকে প্রতিযোগীদের অনুষ্ঠানের (নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০) নির্ধারিত স্থানে উপস্থিত থাকার জন্য অনুরোধ জানানো হবে।
৩. ৬ সদস্য বিশিষ্ট ১০-১৭ বছর বয়সসীমার পাঁচটি দল এবং ১৮ এবং এর উর্ধ্বে বয়সসীমার পাঁচটি দলকে নির্ধারিত টেবিলে আসন গ্রহণ করার জন্য অনুরোধ জানানো হবে। (টেবিলের উপর প্রতিটি দলের নাম নির্দিষ্ট করে দেয়া থাকবে)।
৪. প্রতিটি দলকে ইন্টারনেট সুবিধাসহ একটিমাত্র ট্যাবলেট দেয়া হবে। অংশগ্রহণকারীরা নিজস্ব ফোন, ল্যাপটপ বা ট্যাবলেট নিয়ে আসতে পারবে।
৫. প্রতিটি দল ১৫ মিনিট করে সময় পাবে ১ম প্রশ্নের উত্তর দেয়া এবং বিচারকদের কাছে জমা দেয়ার জন্য (প্রত্যেক দলকে সহযোগিতা করার জন্য ১ জন করে স্বেচ্ছাসেবক নিযুক্ত থাকবে)। ১ম প্রশ্নের উত্তর জমা দেয়ার পর প্রতিযোগীরা ২য় প্রশ্নটি পাবে যেটি পূর্বের মতো ১০ মিনিটে সমাধান করতে হবে।
৬. বিচারকগণ উত্তরগুলো সংগ্রহ করবে, সেগুলো মূল্যায়ন করে নম্বর দেন এবং তাদের মতামত জানাবেন।।
৭. সর্বোচ্চ নম্বর প্রাপ্ত দলটির নাম অলিম্পিয়াডের সমাপনী অনুষ্ঠানে বিজয়ী হিসেবে ঘোষণা করা হবে।
৮. দলনেতাকে ক্রেস্ট এবং দলের সদস্যগণকে সার্টিফিকেট দেয়া হবে।

সময়সীমা :

- ওপেন ইন্টারনেট চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে ধারণাঃ ১০ মিনিট
- ১ম প্রশ্নঃ ১৫ মিনিট
- ২য় প্রশ্নঃ ১০ মিনিট
- বিচারকগণের মূল্যায়ন এবং মন্তব্য : ১০ মিনিট

মোটিভেশন নোট জমাদানের নির্দেশনাঃ

- যোগ্যতা : নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্য এবং অন্যান্য ইয়ুথ গ্রুপের তরুণ সদস্য, যারা পুষ্টি অবস্থার উন্নয়নে আগ্রহী এবং প্রতিজ্ঞাবদ্ধ। নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ এর ওয়েবসাইট থেকে রেজিস্ট্রেশন সম্পন্ন করতে হবে।
- বয়সসীমা : ১০-২৪ বছর
- শব্দসীমাঃ সর্বোচ্চ ৩০০ শব্দের মধ্যে নিচে উল্লেখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে হবে:
 - ১) কেন আপনার দল এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে চায়
 - ২) ইন্টারনেটের ব্যবহার কীভাবে পুষ্টি অবস্থা উন্নয়নে অবদান রাখতে পারবে
- ভাষা : বাংলা অথবা ইংরেজি।
- স্ক্রিপ্ট ফন্ট : Times New Roman (ইংরেজির জন্য), আকার - ১২, বিজয় সুতরী এমজে ফন্ট (বাংলার জন্য), আকার-১৪, লাইন স্পেস - ১.৫
- মার্জিন : বামপার্শ্ব- ৪ সে.মি.; ডানপার্শ্ব- ৩ সে.মি.; উপরে- ৩ সে.মি.; নিচে- ৩ সে.মি.
- কাগজের পরিমাপ : A4 এবং ফরম্যাট- PDF
- পাঠানোর শেষ সময় : xx (ই-মেইল অথবা ডাকযোগে পৌঁছাতে হবে)।
- পাঠানোর ঠিকানা :
 ১. ডাকযোগে: বাড়ি- ১৭৪, লেভেল- ২, অ্যাপার্টমেন্ট- বি৩, রোড- ২, মহাখালি ডিওএইচএস, ঢাকা-১২০৬, বাংলাদেশ।
 ২. ইমেইল: info@biid.org.bd

ডাক এবং মেইল উভয়ক্ষেত্রে শিরোনাম হবে “Open Internet Challenge Competition কথাটি লিখে দিতে হবে। নিউট্রিশন অলিম্পিয়াডে রেজিস্ট্রেশনের পর রেজিস্ট্রেশন নম্বর পাওয়া যাবে। আবেদন পত্রে নিউট্রিশন ক্লাব/দলের নাম লিখতে হবে।

- যে কোনো ধরনের অসদুপায় অবলম্বনকারীর আবেদন বাতিল করা হবে।
- পাদটীকা ব্যবহার করা আবশ্যিক।
- বিচারকগণের সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত বলে গণ্য হবে।

একজন ব্যক্তি অথবা দল সর্বোচ্চ ২টি প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য আবেদন করতে পারবে



“পরিবেশগতভাবে টেকসই খাদ্য ব্যবস্থা”

জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার মতে টেকসই খাদ্য হলো ‘পরিবেশের উপর সর্বনিম্ন প্রভাবকারী খাদ্য যেটি খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা এবং বর্তমান ও ভবিষ্যৎ প্রজন্মের স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারা নিশ্চিতকরণে অবদান রাখে। টেকসই খাদ্য জীববৈচিত্র্য এবং বাস্তুসংস্থানের জন্য নিরাপদ ও বিবেচনাপ্রসূত, সাংস্কৃতিকভাবে গ্রহণযোগ্য, সহজলভ্য, অর্থনৈতিকভাবে উপযুক্ত এবং সাশ্রয়ী।’

খাদ্যটি কীভাবে উৎপাদিত হয়েছে এবং কীভাবে ভোক্তার প্লেট পর্যন্ত এলো এ বিষয়গুলোর উপর ব্যাপকভাবে প্রভাব বিস্তার করে খাদ্যটি কোন পরিবেশে উৎপাদিত এবং জনগোষ্ঠীর মধ্যে কারা খাদ্য উৎপাদনের সাথে সম্পৃক্ত। বসতবাড়িতে খাদ্যের কারণে ১০-৩০% কার্বন নির্গমন হয়। খাদ্য উৎপাদনের কারণে ৬৮% কার্বন নির্গমন হয়, যেখানে পরিবহনের কারণে নির্গমন হার ৫%।

খাদ্য উৎপাদনের কারণে মূলত কার্বন ডাই অক্সাইড (CO₂), নাইট্রাস অক্সাইড (NO₂) এবং মিথেন (CH₄), যেগুলো প্রাথমিকভাবে আসে কৃষি সংশ্লিষ্ট কার্যক্রম থেকে। খাদ্য উৎপাদন, পরিবহন, প্রক্রিয়াজাতকরণ, গুদামজাতকরণ বিক্রয় এবং প্রস্তুতি সবগুলো ধাপেই ব্যাপক পরিমাণে প্রাকৃতিক সম্পদ (যেমন- জমি, পানি, পুষ্টি উপাদান), শক্তির ব্যবহার হয় এবং অসংখ্য মানুষ এতে যুক্ত থাকে। শস্য বা শাক-সবজির তুলনায় মাংস উৎপাদনে প্রতি ক্যালরিতে প্রচুর পরিমাণে কার্বন উৎপাদন হয়, যার কারণ উদ্ভিদ শক্তিকে প্রাণীজ শক্তিতে অদক্ষ রূপান্তর সাথে রয়েছে সার ব্যবস্থাপনা এবং প্রাণীর আন্ত্রিক ফার্মেন্টেশনের কারণে মিথেনের উৎপাদন। সুতরাং আমাদের চারপাশের পরিবেশের উপর কীভাবে খাদ্য প্রভাব ফেলে এবং তা কমানোর জন্য টেকসই খাদ্য নির্বাচনের গুরুত্ব অনুধাবন করার এখনই সময়।

২০১৯ সালে ইট-ল্যানসেট কমিশন (EAT-Lancet Commission) বিদ্যমান প্রমাণগুলোর ভিত্তিতে খাদ্য ব্যবস্থার জন্য “নিরাপদ কার্যসম্পাদন স্থান” নামক বৈশ্বিক বৈজ্ঞানিক লক্ষ্য নির্ধারণ করে। টেকসই খাদ্য গ্রহণের ৬টি ধাপ: ১. বেশি পরিমাণে উদ্ভিজ্জ জাতীয় খাদ্য যেমন- ফল, বাদাম, সবজি, গোটা শস্য, ভাল এবং অসম্পৃক্ত তেল গ্রহণ। ২. বৈচিত্র্যময় খাদ্য গ্রহণ ৩. খাদ্যের অপচয় হ্রাস ৪. খাদ্য তালিকায় মাঝারী পরিমাণে সামুদ্রিক খাদ্য ও হাঁস-



মুরগির অন্তর্ভুক্তি এবং একেবারেই নয় অথবা অল্প পরিমাণে লাল মাংস, প্রক্রিয়াজাত মাংস খাওয়া। ৫. উচ্চ চর্বি,

লবণ, চিনিযুক্ত খাদ্য পরিশোধিত শস্য, শ্বেতসার বহুল সবজি কম খাওয়া, ৬. নির্ধারিত মানদণ্ড পূরণ করে এমন খাদ্য ক্রয়।

বিভিন্ন প্রজাতির ডিমের কথা শুনেছো- আর্সেনিক, কেইজ-ফ্রি এবং ফ্রি-রেঞ্জ। এদের মধ্যে পার্থক্য কী এবং কোনটি আমরা কিনব? প্রচলিত খামার ব্যবস্থায় যে মুরগি থেকে ডিম উৎপাদিত হয়, সেগুলো একটি আবদ্ধ, আলোবিহীন স্থানে পালিত হয়। কেইজ-ফ্রি ডিম (খাঁচা বিহীন) এর ক্ষেত্রে মুরগিগুলোকে উন্মুক্ত স্থানে ঘোরাঘুরির সুযোগ দেয়া হয়। অর্গানিক ডিম আসে উন্মুক্ত স্থানে পালিত মুরগি থেকে যারা জীবনচক্রের কিছুটা সময় বাহিরে প্রাকৃতিক আলোর সংস্পর্শে আসে। এদেরকে কীটনাশক/সার বর্জিত সম্পূর্ণ জৈব খাদ্য দেয়া হয়। একইভাবে জৈব কৃষি ব্যবস্থা হচ্ছে এমন একটি পদ্ধতি যেখানে সার, জেনেটিক্যালি পরিবর্তিত অণুজীব, অ্যান্টিবায়োটিক এবং বর্ধনকারী হরমোন ব্যবহার করা হয় না।

স্বাস্থ্যসম্মত এবং টেকসই খাদ্য ব্যবস্থা অর্জন একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, যেটি নির্ভর করে সরকারী-বেসরকারী এবং জনগণের যৌথ উদ্যোগের উপর একই সাথে ব্যক্তি বিশেষের উপর। যোগান এবং চাহিদা একইসাথে কাজ করে। খাদ্য উৎপাদনে কোনো পরিবর্তন আমাদের খাদ্যাভ্যাসে প্রভাব ফেলে। পরিশেষে বলা যায়, পৃথিবীর জন্য যা ভালো তা আমাদের জন্যও মঙ্গলজনক।