NUTRITION
OLYMPIAD 2020
নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০

"Let Better Nutrition Be the Motto of Youth"

BICC, Dhaka

GUIDELINES FOR FOOD DESIGNS

Best Food Designs – Nutrition Olympiad 2019
By Md Ashiqur Rahman (Leader), Kohinur Akter, Marjina Akter, Tahera Akter, Md. Alsharia Rokon
Nutrition Club of Mawlana Bhashani Science and Technology University (MBSTU)

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 "**Food Designs**". The theme for the food design competition this year will be "**Healthy Diets and Lifestyle for Adolescent Girls**".

Traditionally, designs and patterns have and can be created using colors, paints, grains, grain flours, pulses, spices, leaves, seeds, fruit and vegetable peels, stalks and a variety of foods. Such designs represent the diets and food culture of a community. Traditional designs tend to be geometric, proportioned or stylized, though this has changed over time and newer themes and variations are being explored. Designs can be of any size, from the size of a doormat, to the size of an entire room. Some examples of food designs are given below for easy reference.

The Nutrition Olympiad 2020 is inviting entries for a "**Food Design**" competition from youth to show case their nutrition knowledge through creative and artistic skills in drawing or preparing food designs that depict food groups, a diet or a food concept that is educational to improve diets and nutrition.

Possible ideas to display your food designs could focus on:

1. Health and nutrition issues that are most prevalent among adolescent girls in Bangladesh and/or

2. Foods/Diets that are essential for healthy growth, development and stronger immunity of adolescent girls in Bangladesh and/or
3. Appropriate lifestyle patterns recommended for healthy growth and development of adolescent girls in Bangladesh

Kindly keep the theme in mind for your design. The more your food design is closer to the theme, the more likely are your chances of getting higher scores. The judges for this competition include policy makers, technical officials from the United Nations, academia, practitioners and others who are working in the field of Food Security and Nutrition.

What to do:

- This competition is open only to the members of Nutrition Clubs
- The pre-selection of food designs will be done based on a submission of a photo of food designs and a description of the food designs prior to the Nutrition Olympiad date.
- Each entrant submits only one design with a clear theme with a description of 150 words, explaining
  - Significance of the design
  - Reason for the use of the selected materials
  - Proportion of the materials used
  - 3 key nutrition messages of the design
- All food design must be such that the entire pattern is created by an unbroken line, with no gaps left in between
- Designs can be done in small patterns within an area of 15' x 15'
- Designs many be original or copied from pattern books, magazines and websites that feature food patterns, non-traditional patterns, seasons, food harvest and even cultural depictions of food.
- The drawing can be done on the floor, wooden board, cardboard, tray, glass sheet, hard chart paper or any surface which can hold the design.
- Food materials, leaves, spices and related items can be used for developing the design.

How it works if you are selected:

- You will receive a confirmation that you are selected to perform at the Nutrition Olympiad 2020 at least one week before 18 April 2020.
- Selected participants are requested to complete their registration through Nutrition Olympiad 2020 website.
- You are requested to be at the venue of the Nutrition Olympiad 2020 from the Inaugural Ceremony.
- The organizer will provide materials for the food design based on your request. However, if materials cannot be found in Dhaka (any locally specific items), you are requested to bring such materials. Besides, the organizer will give you glue and white paper where you can display your food designs.
- You are allotted **40 mins** for displaying your design. Judges will give you feedback (15 mins).
- The ten (10) selected designs will be displayed during the Olympiad. Each group can be an individual and/or be consisted of maximum 5 persons.
- During the Closing Ceremony, the best food design will be awarded and will be posted at the Nutrition Olympiad website.

Timeline Briefs on the guidelines for Food Designs and Preparation: 10 mins
Develop your design: 40 minutes
Judge evaluation and comments: 15 mins

Instruction for submission of your food designs description

- **Eligibility**: Nutrition Club Members (can be an individual or group) who are registered at the Nutrition Olympiad 2020 website
- **Word limit**: 150 words, excluding food design. A food design can be attached as an Annex.
- **Language**: Bengali or English
- **Font**: Times New Roman (for English) & with size of 12 and Bijoy 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 “Food Design Competition” for both postal and e-mail applications.
- 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 games.

Best Food Designs
Nutrition Olympiad 2018
by Safrin Amin Antora, College of Home Economics Nutrition

NUTRITION OLYMPIAD 2020
নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০

১৮ এপ্রিল, ২০২০; বিআইসিসি, ঢাকা

“সঠিক পুষ্টিই হোক তারুণ্যের মূলমন্ত্র”

“ফুড ডিজাইন” প্রতিযোগিতার নির্দেশিকা

বিজয়ী ফুড ডিজাইন–নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯
মোঃ আশিকুর রহমান (দলনেতা), কোহিনূর আক্তার, মর্জিনা আক্তার, তাহেরা আক্তার, মোঃ আল-শারিয়া রোকন, নিউট্রিশন ক্লাব, মাওলানা ভাসানী বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড একটি বার্ষিক জাতীয় অনুষ্ঠান যা ক্ষুধামুক্তি এবং সম্মিলিতভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রসারে কিশোর-কিশোরী এবং তরুণদেরকে দক্ষতা বৃদ্ধির সুযোগ করে দেয়। মিটিং দ্যা আন্ডারনিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ (এমইউসিএইচ) প্রকল্প আয়োজিত *নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড* ২০২০ খাদ্য পরিকল্পনা এবং মনিটরিং ইউনিট (FPMU), খাদ্য মন্ত্রণালয়, এবং বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অফ আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (BIID) এর সহায়তায় জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (FAO) বাস্তবায়ন করবে। অনুষ্ঠানটির আর্থিক সহযোগিতা করবে ইউরোপীয় ইউনিয়ন (EU)। নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ সালের বিভিন্ন প্রতিযোগিতার মধ্যে আমরা “ফুড ডিজাইন” নামে একটি প্রতিযোগিতায় অংশ নেওয়ার জন্য আগ্রহীদেরকে আহ্বান জানাচ্ছি। এই বছর ফুড ডিজাইন প্রতিযোগিতার বিষয়বস্তু হলো “বয়সন্ধিকালের কিশোরীদের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যব্যবস্থা এবং জীবনধারা”।

ঐতিহ্যগতভাবে রং তুলি, খাদ্যশস্য, ময়দা, ডাল, মশলা, গাছের পাতা, বীজ, ফলের খোসা এবং বিভিন্ন ধরনের খাবার ব্যবহার করে বৈচিত্র্যময় ডিজাইন ও প্যাটার্ন তৈরি করা যায়। এ ধরনের ডিজাইনগুলো একটি সমাজ বা সম্প্রদায়ের খাদ্যাভ্যাস ও খাদ্য সংস্কৃতির বর্ণণা দেয়। প্রচলিত ডিজাইনগুলি জ্যামিতিক, আনুপাতিক বা শৈল্পিক হতে পারে, যা সময়ের সাথে পরিবর্তিত হয়েছে এবং নতুন বৈচিত্র্যময় ডিজাইন তৈরি হচ্ছে। একটি ছোট পাপোশ থেকে শুরু করে সম্পূর্ণ ঘরের সমান আকারের ডিজাইন তৈরি করা যেতে পারে। উদাহরণ হিসেবে কিছু “ফুড ডিজাইন” এর নমুনা দেয়া হলো:

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ “ফুড ডিজাইন” প্রতিযোগিতায় তরুণদেরকে আমন্ত্রণ জানাচ্ছে যেখানে তারা নিজেদের সৃজনশীলতা ও শৈল্পিক দক্ষতা তুলে ধরতে পারবে যার মাধ্যমে তাদের খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক জ্ঞান উন্নত হবে।

“ফুড ডিজাইন” প্রতিযোগিতার সম্ভাব্য ধারণাগুলো নিম্নরূপ:

১. বাংলাদেশের বয়োসন্ধিকালীন কিশোরীদের মধ্যে সবচেয়ে বেশি বিদ্যমান স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি সম্পর্কিত সমস্যা এবং/অথবা
২. বাংলাদেশের কিশোরীদের সঠিক বেড়ে ওঠা, বিকাশ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য, এবং/অথবা
৩. বাংলাদেশের কিশোরী মেয়েদের সঠিক বেড়ে ওঠা ও বিকাশের জন্য উপযুক্ত জীবন ব্যবস্থা

অনুগ্রহ করে আপনার ডিজাইনের প্রতিপাদ্য বিষয়টি বিবেচনা করুন। আপনার ফুড ডিজাইন মূল প্রতিপাদ্যের সাথে যতটা প্রাসঙ্গিক হবে আপনার ভালো স্কোর পাওয়ার সম্ভাবনাও তত বেশি। এই প্রতিযোগিতার বিচারক হিসেবে থাকবেন বিভিন্ন নীতি নির্ধারকমন্ডলী, জাতিসংঘের কারিগরী কর্মকর্তারা, শিক্ষক এবং খাদ্য নিরাপত্তা এবং পুষ্টি বিষয়ে কর্মরত ব্যক্তিগণ।

ফুড ডিজাইন প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণকারীদের জন্য নিয়মাবলীঃ

- ফুড ডিজাইন প্রতিযোগিতায় শুধুমাত্র নিউট্রিশন ক্লাব সদস্যরা অংশগ্রহণ করতে পারবে।
- নিউট্রিশন অলিম্পিয়াডের পূর্বেই প্রতিযোগীদের পাঠানো ফুড ডিজাইনের ছবি এবং এ সম্পর্কিত বর্ণনার উপর ভিত্তি করে প্রাথমিক বাছাই প্রক্রিয়া সম্পন্ন করা হবে।
- একজন প্রতিযোগী একটি মাত্র ডিজাইন এবং ১৫০ শব্দে তার মূল ভাবনা/ বিষয় (Theme) লিখে পাঠাবেন যেখানে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো থাকবে
  - ডিজাইনের গুরুত্ব
  - নির্ধারিত উপকরণ ব্যবহারের কারণ
  - উপকরণের অনুপাত
  - ডিজাইনের জন্য ৩টি পুষ্টিবার্তা
- ফুড ডিজাইনটি এমনভাবে তৈরি করতে হবে যেন তাতে কোনো ভাঙা লাইন না থাকে।
- ১৫ ইঞ্চি x ১৫ ইঞ্চি পরিমাপে ছোট পরিসরে ডিজাইন তৈরি করা যাবে।
- ডিজাইনটি মৌলিক অথবা খাদ্য নকশা, ব্যতিক্রমী নকশা, মৌসুমী ও ভিন্ন সংস্কৃতির খাদ্য নিয়ে প্রতিবেদন করা হয় এমন ডিজাইন বই, ম্যাগাজিন ও ওয়েবসাইট থেকে প্রতিলিপি নিয়ে ফুড ডিজাইন করা যাবে।
- ফ্লোর, কাঠের বোর্ড, কার্ডবোর্ড, ট্রে, কাচের শীট, চার্ট পেপার, ইত্যাদিতে ফুড ডিজাইন করা যাবে।
- ডিজাইন তৈরির জন্য খাদ্য সামগ্রী, পাতা, মশলা এবং অন্যান্য উপাদান ব্যবহার করা যাবে।

নির্বাচিত হওয়ার পরবর্তীতে করণীয়ঃ

- নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০-এ নির্বাচিত প্রতিযোগীদের ১৮ এপ্রিল ২০২০ এর কমপক্ষে এক সপ্তাহ পূর্বে জানানো হবে।
- নির্বাচিত প্রতিযোগীদের নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০–এর নির্ধারিত ওয়েবসাইট থেকে নিবন্ধন করার জন্য অনুরোধ জানানো হচ্ছে।
- প্রতিযোগীদের নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ এর উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে ভেন্যুতে উপস্থিত থাকার জন্য অনুরোধ জানানো হচ্ছে।
- ফুড ডিজাইন তৈরিতে প্রয়োজনীয় সামগ্রী অনুরোধক্রমে আয়োজকদের পক্ষ হতে সরবরাহ করা হবে। স্থানীয় সামগ্রী যেগুলো ঢাকায় পাওয়া যাবে না, প্রতিযোগীদের নিজ দায়িত্বে আনতে হবে। আয়োজকদের পক্ষ থেকে প্রদর্শনীর জন্য আঠা এবং সাদা কাগজ সরবরাহ করা হবে ।
- ডিজাইন তৈরির জন্য নির্ধারিত সময় ৪০ মিনিট। বিচারকগণ তাদের মতামত আপনাকে জানাবেন (১৫ মিনিট)
- অলিম্পিপিয়াড চলাকালে প্রদর্শনের জন্য ১০টি ডিজাইন নির্বাচিত হবে। প্রতি দলে সদস্য সংখ্যা ১ থেকে সর্বোচ্চ ৫ জন।
- সমাপনী অনুষ্ঠানে সেরা ডিজাইন বিজয়ীকে পুরস্কৃত করা হবে এবং ডিজাইনটি নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ ওয়েবসাইটে প্রকাশিত হবে।

সময়সীমাঃ

ফুড ডিজাইনের নির্দেশাবলী বর্ণনা এবং প্রস্তুতি গ্রহণ : ১০ মিনিট
ডিজাইন প্রস্তুত : ৪০ মিনিট
বিচারকদের দ্বারা মূল্যায়ন এবং মতামত : ১৫ মিনিট

ফুড ডিজাইন জমাদানের নির্দেশনাঃ

- যোগ্যতা ঃ নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্য (একক অথবা দলীয়), যারা নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ ওয়েবসাইট থেকে রেজিস্ট্রেশন করেছে।
- শব্দের সীমা ঃ ১৫০ শব্দ (ফুড ডিজাইনটি সংযুক্তি হিসেবে যোগ করতে হবে)
- ভাষা ঃ বাংলা অথবা ইংরেজি
- ফন্ট ঃ Times New Roman (ইংরেজির জন্য), আকার ১২; বিজয় (বাংলার জন্য), আকার-১৪, লাইন স্পেস - ১.৫
- মার্জিন ঃ বামপাশে ৪ সে.মি., ডানপাশে ৩ সে.মি., উপরে ৩ সে.মি., নিচে ৩ সে.মি.
- কাগজ ঃ A4
- ফরম্যাট ঃ PDF
- পাঠানোর শেষ তারিখ ঃ xx (ই-মেইল অথবা ডাকযোগে ডিজাইন পৌঁছাতে হবে)।
- **ডিজাইন পাঠানোর ঠিকানাঃ**
  ১. ডাকযোগে পাঠানোর ঠিকানা ঃ বাড়ি- ১৭৪, লেভেল-২, অ্যাপার্টমেন্ট-বি৩, রোড- ২, মহাখালী ডিওএইচএস, ঢাকা-১২০৬, বাংলাদেশ।
  ২. ই-মেইলঃ info@biid.org.bd
- ডাকযোগে অথবা ই-মেইল উভয় ক্ষেত্রে ডিজাইন পাঠানোর সময় "Food Design Competition" কথাটি লিখে দিতে হবে।
- যে কোনো ধরনের অসদুপায় অবলম্বনকারীর আবেদন বাতিল হয়ে যাবে।
- পাদটীকা ব্যবহার করা আবশ্যক।
- বিচারকগণের সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত বলে গৃহিত হবে।

একজন ব্যক্তি অথবা দল সর্বোচ্চ ২ টি প্রতিযোগিতায় আবেদন করতে পারবে

বিজয়ী ফুড ডিজাইন
নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৮
সাফরিন আমিন অন্তরা, গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ নিউট্রিশন ক্লাব