



NUTRITION OLYMPIAD 2020 নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০

“Let Better Nutrition Be the Motto of Youth”

BICC, Dhaka

GUIDELINES ON VIDEO “NUTRITION MESSAGES” COMPETITION - TRADITIONAL BANGDESHI RECIPES AND HEALTH BENEFITS -

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 activities of the Nutrition Olympiad 2020, there will be a video message competition with the theme, **“Traditional Bangladeshi Recipes and Health Benefits.”**

This year, we would like you to display to us one traditional Bangladeshi recipe, using local foods and list its health benefits. Here are some basic criteria, guidelines and key questions for you to follow:

- To shoot your video, talk to your mother, father, elderly, aunt, uncles or any other family member who have been cooking traditional Bangladeshi recipes.
- Select one recipe for your video shoot. The recipe you select should be nutrient rich and include the essential foods groups, traditional in nature (cooked with local ingredients) and should be easy to prepare.
- Kindly note, you only need to display the final recipe and talk about how you have cooked it.
- Please do not record all the steps involved in recipe preparation.
- However, you should highlight any particular cooking method or skill that has been used in the preparation of the recipe and that needs to be disseminated through the Nutrition Olympiad for nutrition education and healthy diets.
- Do not video shoot the person who gave you the recipe or helped you cook it.



In order to make sure the content is well covered for the video, kindly divide your one minute video as per the suggested timelines:

Suggested time	Content
10 seconds	Introduce yourself with your name, age and region
25 seconds	Display your final cooked recipe, tell us the name of the recipe, who gave you that recipe, ingredients and how did you make it
25 seconds	Tell us why is this recipe preferred in your house emphasizing only the nutritional benefits and health benefits (focus on benefits of herbs, spices, other indigenous ingredients specific to your region, if there is a seasonal significance of that recipe/ingredient, its usefulness if any to cure certain ailments/health conditions/sickness/nutritional disorders, etc).

Video clip structure

- Your video should largely follow the suggested timelines and key messages mentioned in the table above. Make your video not more than 1 minute in length.
- No editing is required!
- Once you are selected, BIID Foundation will send a confirmation on the entering this competition. Selected participants are requested to complete their registration through Nutrition Olympiad 2020 website.

Five selected messages will be streamed throughout the Nutrition Olympiad day and after the Olympiad through various social media channels of the BIID Foundation and MUCH project. During the closing ceremony, the best video will be awarded.

Instructions for video message submission:

- **Eligibility:** Nutrition Club Members who have been registered at the Nutrition Olympiad 2020 website
- **Length:** No more than 1 mins
- **Language:** Bengali with English translation (English is also acceptable)
- **Format:** mp4 (mobile phone format) (which needs to be transferred via email or google drive)
- **Deadline:** **XX** (applications must be received via e-mail)
- **Address for applications:**
E-mail: dilara@biid.org.bd
The subject line should be “**Video Message Competition (Registration Number)**” for the e-mail application. The registration number will be generated when you register at the Nutrition Olympiad 2020 website
- Any form of plagiarism will result in automatic disqualification.
- The judges’ decision is final and not subject to appeal

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

NUTRITION OLYMPIAD 2020

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০

বিআইসিসি, ঢাকা

“সঠিক পুষ্টিই হোক তারুণ্যের মূলমন্ত্র”

“পুষ্টি বাণী” নিয়ে ভিডিও প্রতিযোগিতা
“ঐতিহ্যবাহী বাংলাদেশী রেসিপি এবং তাদের স্বাস্থ্যগত উপকারিতা”

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড একটি বার্ষিক জাতীয় অনুষ্ঠান যা ক্ষুধামুক্তি এবং সম্মিলিতভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রসারে কিশোর-কিশোরী এবং তারুণদেরকে 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 এর বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্যে একটি হচ্ছে “ঐতিহ্যবাহী বাংলাদেশী রেসিপি এবং তাদের স্বাস্থ্যগত উপকারিতা” বিষয়ে একটি ভিডিওবার্তা প্রতিযোগিতা।

এ বছর, আমরা চাই তোমরা স্থানীয় খাবারগুলো ব্যবহার করে একটি প্রচলিত বাংলাদেশী পদ তৈরী করবে এবং তার স্বাস্থ্যগত উপকারিতা তুলে ধরবে।

নিচে কিছু সাধারণ মানদণ্ড, নির্দেশনা এবং প্রশ্ন উল্লেখ করা হলোঃ

- ভিডিওটি তৈরি করতে তোমার মা, বাবা, বয়োজ্যেষ্ঠ, খালা, চাচা বা পরিবারের যে কোন সদস্যদের সাথে কথা বলো যাঁরা প্রচলিত খাবারগুলো রান্না করেছেন।
- ভিডিওর জন্য একটি রেসিপি নির্বাচন কর। নির্বাচিত রেসিপিটি পুষ্টিসমৃদ্ধ হতে হবে এবং অত্যাবশ্যকীয় খাদ্যদল অন্তর্ভুক্ত হতে হবে, প্রচলিত হতে হবে (স্থানীয় উপাদানগুলো দিয়ে রান্না করা) এবং এটি সহজে রান্নাযোগ্য হবে।
- লক্ষ্য রাখতে হবে, প্রতিযোগিতার জন্য কেবল চূড়ান্ত রেসিপি প্রদর্শন করবে এবং এটি কীভাবে রান্না করেছ সে সম্পর্কে কথা বলবে।
- রেসিপি প্রস্তুতির সবগুলো ধাপ রেকর্ড করতে হবে না।
- তবে তোমার রান্নার কোন বিশেষ পদ্ধতি যা রেসিপি তৈরিতে ব্যবহৃত হয়েছে এবং পুষ্টিশিক্ষা এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের জন্য নিউট্রিশন অলিম্পিয়াডের মাধ্যমে এটি প্রচার করা দরকার, সেটি তুলে ধরতে হবে।
- যে ব্যক্তি তোমাকে রেসিপি দিয়েছেন বা রান্না করতে সহায়তা করেছেন তাঁর ভিডিও করবে না।



উল্লেখিত বিষয়গুলো সমগ্র ভিডিওতে ফুটিয়ে তোলার জন্য বরাদ্দকৃত ১ মিনিট সময়কে নিম্নলিখিত সময়সীমা অনুযায়ী ভাগ করে নিতে হবে।

প্রস্তাবিত সময়	বিষয়বস্তু
১০ সেকেন্ড	তোমার নাম, বয়স এবং অঞ্চল বলে নিজের পরিচয় দেবে।
২৫ সেকেন্ড	রান্না করা রেসিপি পদটি দেখিয়ে রেসিপিটির নাম বলবে এবং কে তোমাকে রেসিপিটি দিয়েছে, এর উপাদানগুলো কী কী এবং তুমি কীভাবে তৈরি করেছ তা বলবে।
২৫ সেকেন্ড	তোমার বাড়িতে কোন কোন পুষ্টিগত এবং স্বাস্থ্যগত উপকারিতার জন্য এই রেসিপির উপর জোর দেয়া হয় তা উল্লেখ করবে। (রেসিপিতে ব্যবহৃত হার্ব, মসলা ও স্থানীয়ভাবে প্রাপ্ত অন্যান্য উপাদানের উপকারিতা, রেসিপি/উপাদানের মৌসুমী তাৎপর্য যদি থাকে, নির্দিষ্ট কোন রোগ/স্বাস্থ্যগত অবস্থা/অপুষ্টিজনিত সমস্যা ইত্যাদিতে এর ব্যবহার উল্লেখ করবে)

ভিডিও তৈরি প্রণালী :

- ভিডিওটি উপরের ছকে উল্লেখিত প্রস্তাবিত সময়সীমা এবং মূল বার্তাগুলো অনুসরণ করে তৈরি করতে হবে। তোমার ভিডিওটির দৈর্ঘ্য ১ মিনিটের বেশি করা যাবে না।
- কোনো এডিটিং এর প্রয়োজন নেই।
- নির্বাচিত প্রতিযোগীদের সাথে বিআইআইডি ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে যোগাযোগ করা হবে। নির্বাচিত অংশগ্রহনকারীদের নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ ওয়েবসাইটের মাধ্যমে রেজিস্ট্রেশন সম্পূর্ণ করার জন্য অনুরোধ করা হচ্ছে।

নির্বাচিত ৫টি ভিডিও নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০-র দিন এবং অলিম্পিয়াড শেষে বিআইআইডি ফাউন্ডেশন এবং MUCH প্রকল্পের বিভিন্ন সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে সম্প্রচার করা হবে। অলিম্পিয়াডের সমাপনী অনুষ্ঠানে সেরা ভিডিওটিকে পুরস্কৃত করা হবে।

ভিডিও জমাদানের নির্দেশিকা :

- যোগ্যতাঃ নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্য, যারা নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ এর ওয়েবসাইট থেকে রেজিস্ট্রেশন করেছে।
- দৈর্ঘ্য : সর্বোচ্চ ১ মিনিট।

- ভাষা : বাংলা, ইংরেজি অনুবাদসহ (শুধু ইংরেজিও গ্রহণযোগ্য)
- ফরম্যাট : mp4 (মোবাইল ফোন উপযোগী), ই-মেইল অথবা Google Drive এর মাধ্যমে পাঠাতে হবে।
- পাঠানোর শেষ তারিখ : xx (ই-মেইল এর মাধ্যমে ভিডিও অবশ্যই পৌঁছাতে হবে)।
- ভিডিও পাঠানোর ঠিকানাঃ

১. ই-মেইলঃ info@biid.org.bd

ই-মেইল এর শিরোনাম হিসেবে “**Video Message Competition**” দিতে হবে

- যে কোনো ধরনের অসদুপায় অবলম্বনকারীর আবেদন বাতিল হয়ে যাবে।
- বিচারকগণের সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত বলে গৃহিত হবে।

একজন ব্যক্তি বা দল সর্বোচ্চ ২টি প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারবে।